

VAŠE OTÁZKY

I vy se můžete ocitnout nepřipravená uprostřed situace, se kterou si nevíte rady. Pište na maminka@mf.cz, pomůžeme vám!

NEZVLADATELNÁ DCERA

Mám problém se svojí čtrnáctiměsíční dcerkou. Přijde mi, že nedělám nic jiného, než že jí celý den napomínám. Už nevím, jak dál postupovat. Nevydrží si s ničím hrát sama. Když si s ní hraju, je vše v pořádku, ale jakmile se chci chvíli věnovat něčemu jinému, je hned zle. Vůbec neposlouchá a nereaguje (jako by byla v jiném světě). Můžu jí stokrát říct, ať něco nedělá, že je to špatné a ublíží jí to, ale ona to prostě stejně udělá. Reaguje na mě až ve chvíli, kdy na ni opravdu zvýším hlas. Pak se začne hrozně vztekát, zaklání hlavu, podlamují se jí nohy a dělá „mrtvolku“. Chápu, že je to dítě, ale já opravdu nevím, co s ní dělat. Miluji ji nade vše, ale někdy jsem opravdu vyčerpaná. Je to v tomto věku normální? Jak se mám chovat? Přijdu si jako hrozná máma.

Mgr. Tereza Beníšková: Děti ve 14 měsících reagují spíš na tón hlasu než na to, co slovy sdělujete. Dcerka nejspíš nepochopí, co myslíte tím, že je něco špatné nebo že jí něco ublíží, ale z vašeho rozčileného nebo vystrašeného hlasu vycítí, že se něco děje. Proto na vás reaguje až ve chvíli, kdy zvýšíte hlas. Batolata se osvědčuje vychovávat spíš činy než slovy. Pokud například sahá na něco, na co nemá, dejte jí ručičku pryč a výrazně řekněte „ne“. Jestliže by v sahnání pokračovala, opět řekněte výrazně „ne“ a odvedte ji pryč. Využijte toho, že když je holčička s vámi, je spokojená. Zkuste ji nechat, ať vám při práci „pomáhá“. Například při vaření jí vyndejte na zem nějaké hrnce a vařečky, ať může taky „vařit“, při věšení prádla vám bude podávat kolíčky atp. Také mi připadá, že si velmi potřebujete odpočinout, což je u maminek takto malých dětí obvyklé. Zkuste to zařadit tak, aby se jí po příchodu z práce věnoval nějakou dobu jen tatínek,

využijte hlídací babičky, pokud je máte, nebo si občas zaplaťte paní na hlídání, která s malou půjde ven. Uvidíte, že po odpočinku bude vše snazší a napadnou vás různé další způsoby, jak dcerku zabavit.

RODIČOVSKÁ DOVOLENÁ

Měla bych dotaz ohledně mateřské a rodičovské dovolené. Od 9/2006 do 1. 3. 2013 jsem byla zaměstnancem, pak od 25. 2. 2013 do 15. 3. 2013 jsem byla v pracovní neschopnosti, 18. 3. 2013 jsem nastoupila do nového zaměstnání, kde jsem zjistila, že jsem v jiném stavu. Se zaměstnavatelem jsme se domluvili na ukončení pracovního poměru k 31. 3. 2013 z důvodu rizikového těhotenství. Byla mi vystavena další pracovní neschopnost od 27. 3. 2013. Nyní jsem stále v pracovní neschopnosti a již bych měla každým dnem porodit. Nárok na mateřskou dovolenou podle mého názoru nemám, neboť bych na ni nestihla nastoupit do 180 dní od ukončení pracovního poměru. Jak je to ale s rodičovskou dovolenou? Neradí bychom s manželem udělali nějakou zbytečnou chybu, která by nás mohla stát třeba i několik tisíc. Rodičovskou dovolenou bych chtěla na 2 roky. Jak správně postupovat?

Bc. Petr Gola: Správně píšete, že nárok na peněžité příspěvek v mateřství (mateřskou) není automatický. Pro jeho přiznání je zapotřebí splnit zákonné podmínky. Zaměstnankyně má nárok na výplatu mateřské, když v den nástupu na mateřskou jí trvá účast na nemocenském pojištění, zjednodušeně řečeno je v zaměstnaneckém poměru nebo nastupuje na mateřskou (osm až šest týdnů před očekávaným porodem) v ochranné lhůtě, která činí vámi zmíněných 180 dní. Když nejsou zákonné podmínky splněny, nárok

na mateřskou nevznikne. I když nejste (podle zasláných údajů) v současné době nemocensky pojištěna, nárok na rodičovský příspěvek vám vznikne. Ten náleží rodiči, který kalendářní měsíc osobně pečuje o nejmladší dítě v rodině (rodičovský příspěvek nelze pobírat na dvě děti současně) v souhrnné výši 220 tisíc Kč. Rodiče přitom mají možnost volby délky jeho pobírání. Čím kratší doba, tím je vyšší a dříve se vyčerpá. Pro možnost volby délky jeho pobírání musí podmínku pojištění splnit alespoň jeden z rodičů. Ze zákona nesmí být rodičovský příspěvek vyšší než 70 % předchozího výdělků a měsíčně nesmí činit více než 11 500 Kč. Pro jeho maximální výši je nutné mít mzdu zhruba nad 16 500 Kč. Protože nejste v současné době v zaměstnaneckém poměru, pro možnost volby délky rodičovského příspěvku (a tím i jeho výše) je nutné, aby podmínku pojištění splnil otec dítěte. Když nesplňuje dobu pojištění ani jeden z rodičů, pak náleží ze zákona čtyřletá varianta. Při volbě délky rodičovského příspěvku je potřeba doložit příjem. Žádá se o něj na úřadu práce, je nutné předložit vyplněnou žádost, občanský průkaz, rodný list dítěte a zmíněné potvrzení. Všechny tiskopisy je možné stáhnout z internetu, např. na stránkách MPSV (www.mpsv.cz).

PŘIVÝDĚLEK

V současnosti pobírám PPM (peněžité příspěvek v mateřství) a zároveň mi skončil pracovní poměr na dobu určitou. Podle mých informací bych si měla na úřadu práce zažádat o rodičovský příspěvek. Vzhledem k tomu, že jsem nyní nezaměstnaná, uvažuji o tříleté variantě. Můj bývalý zaměstnavatel mi nabídl možnost pracovat na dohodu o provedení práce nebo

dohodu o pracovní činnosti. Jakou maximální výši si mohu na dohodu vydělat, když budu zároveň pobírat rodičovský příspěvek? Je pro mne výhodnější dohoda o provedení práce, nebo dohoda o pracovní činnosti, když se bude jednat jen o pár hodin týdně a spíše nárazově než pravidelně a dohoda nepřesáhne 300 hodin ročně?

Bc. Petr Gola: O rodičovský příspěvek se žádá na úřadu práce. Protože jste v současné době nezaměstnaná, nesplňujete podmínku pojištění a ze zákona byste měla nárok na čtyřletou variantu. Při ní činí rodičovský příspěvek 7600 Kč v prvních devíti měsících a následně již pouze 3800 Kč. Možnost volby délky rodičovského příspěvku na vámi uváděné tři roky budete mít, jestliže podmínku pojištění splní otec dítěte. Během rodičovské dovolené si můžete bez obav přivydělat. Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr jsou uvedeny v § 74 až § 77 zákoníku práce. Mezi oběma dohodami jsou určité rozdíly. Z důvodu nižšího zdanění bude pro vás výhodnější dohoda o provedení práce. Jestliže měsíční odměna u dohody o provedení práce nepřekročí 10 tisíc Kč měsíčně, pak se z dohody o provedení práce neodvádí sociální ani zdravotní pojištění, efektivní zdanění je tedy nízké, což je příznivé. Na základě dohody o provedení práce můžete pro jednoho zaměstnavatele pracovat pouze v rozsahu 300 hodin za rok, přičemž se případně sčítají všechny dohody o provedení práce konané pro jednoho zaměstnavatele.

CVIČENÍ A KOJENÍ

Po porodu mi zůstala nadváha 7 kg. Upravila jsem si jídelníček a po šestinedělí začala s pravidelným cvičením podle DVD Hanky Kynychové. V současnosti jsem začala cvičit podle americké cvičitelky Jillian Michaels v intervalu tři dny trénink (asi 30 minut), den volno a opět tři dny, den volno. Mám tříměsíční dcerku, kterou plně kojím. Snažím se, abych kojila po cvičení až za hodinu a půl, aby se případná kyselina mléčná nedostala do mléka. Mám ale obavy, že dcerka bude mléko odmítat. Zatím s tím nemá problém, i když někdy u kojení pláče. Prosim o váš

názor, zda je to v pořádku. Názory na cvičení při kojení se různí. Cvičila jsem před otěhotněním i během těhotenství, pohyb k mému životu neodmyslitelně patří.

Mgr. Marcela Floriánková:

Z hlediska kojení je vaše cvičení úplně v pořádku. Aby se obsah kyseliny mléčné projevil na chuti mléka, musí být cvičení poměrně intenzivní. Pro snížení rizika, že se do mléka bude dostávat nadbytek kyseliny mléčné, je vhodné cvičit v tepové frekvenci aerobního pásma. Tu zjistíte tak, že nejprve od hodnoty 220 odečtete svůj věk. Výsledek pak vynásobíte krát 0,5 (dostanete minimální tepovou frekvenci pro spalování tuků) a krát 0,6 (maximální tepová frekvence pro spalování tuků). Během cvičení byste si měla udržovat svůj počet tepů za minutu mezi těmito dvěma hodnotami. Měřit můžete pomocí speciálních hodinek nebo hrudního pásu (např. Garmin, Polar a další). Pro dostatečné spalování tuků je vhodné aerobní pásmo tepové frekvence udržet alespoň 30 minut 2x týdně. Aby miminko nemělo tendenci mléko po cvičení odmítat, je také hodně důležité dostatečně pít, a to po celý den. Během dne pijte hlavně vodu, ovocné a bylinné čaje (pozor na mátu, snižuje tvorbu mléka!), silně ředěné ovocné a zeleninové šťávy (nejlépe s dužninou). Minerální vody pijte pouze asi 0,5 litru denně, ale úplně se jim nevyhýbejte – pocením při pohybu ztrácíte kromě tekutin i minerální látky. Velmi vhodné je miminko nakojit těsně před cvičením a udělat si delší pauzu po cvičení – 1 až 1,5 hodiny, jak píšete. To úplně postačí. U cvičení a hubnutí po porodu je přesto jedno velké „ale“. Spolu s odbouráváním tukové tkáně se vám do krve, a tím i do mléka, dostávají všechny v tuku uložené toxické látky – těžké kovy, pesticidy, hnojiva apod. Předávají se tak ve zvýšené míře do těla miminka, ukládají se v jeho tukové tkáni a zatěžují jeho nezralé ledviny a játra. Proto je velmi důležité hubnout při kojení jen velmi pomalu, ne více než 0,3 kg za týden s tím, že se hlídá úbytek tuku. Lehce snížit přechod těchto látek do mléka pomůže vysoká konzumace vlákniny (část

vyločených toxinů naváže ve střevě a sníží zpětné vstřebávání). Nebo ještě lépe je odložit redukci hmotnosti až na dobu po odstavení nebo alespoň jen částečného kojení. Cvičit můžete i tak, že pouze vydanou energii nahradíte správně složenou stravou a cvičení zaměříte hlavně na formování postavy.

STĚHOVÁNÍ NA SLOVENSKO

Pocházím ze Slovenska, ale trvalé bydliště mám v Čechách. S partnerem, se kterým žiju ve společné domácnosti, mám čtyřletého syna (má české občanství). Bohužel už si s přítelem nerozumíme a hodně se hádáme, ráda bych od něj odešla zpět na Slovensko, ale bojím se, že mi bude dělat problémy. Potřebuji na stěhování do zahraničí souhlas otce dítěte? Jak to právně ošetřit? Nerada bych, aby to bral jako „únos“.

Mgr. Hana Kuncová: Bez souhlasu druhého rodiče bych Českou republiku neopouštěla. Doporučuji vám podat návrh na úpravu poměrů, tzn. návrh na svěření nezletilého do vaší výchovy a stanovení vyživovací povinnosti pro otce. Je možné, pokud se s partnerem nedohodnete, upravit soudně i styk mezi otcem a dítětem.

TUPOZRAKOST

Můj syn má často problémy s prostorovou orientací, naráží do nábytku a podobně. Dočetla jsem se, že by se mohlo jednat o tupozrakost. Jak to poznám?

Bc. Zdeňka Vaňharová:

Nejspolehlivěji lze tupozrakost odhalit při odborném vyšetření očním specialistou. V domácích podmínkách je nejsnadnějším orientačním testem hra „na piráta“. Zakryjete synovi jedno z očí a pozorujete, jak zareaguje. Při hraní je dobré sledovat přesnost, s jakou hračky chytá a jaké úsilí k tomu vydává. Vhodné je postupně zmenšovat velikost hraček. Poté se oko přelepí a postup se opakuje. Pokud se dítě přelepění oka brání, může to poukazovat na horší vidění a s ním i spojenou tupozrakost. Avšak neplatí rovnice, že by se zhoršené vidění mělo rovnat tupozrakosti, může to být jen následek dioptrické vady. Jestliže máte takovéto podezření, ▶



MAMINČIN ODBORNÍK

Mgr. Marcela Floriánková
nutriční a laktiční specialista
www.jakolusk.com



MAMINČIN ODBORNÍK

MUDr. Petr Kovář
gynekolog a vedoucí lékař
zdravotnických zařízení Gynprenatal
a Gynenatal
www.gynprenatal.cz



MAMINČIN ODBORNÍK

Bc. Petr Gola
odborník na daně, zdravotní,
sociální a důchodové pojištění
www.FinExpert.cz



MAMINČIN ODBORNÍK

Mgr. Tereza Beníšková
psycholožka, pracuje v pedagogicko-
psychologické poradně v Kadani,
zaměřuje se na diagnostiku dětí
a dospělých



MAMINČIN ODBORNÍK

Mgr. Tereza Slunečková
školní psycholog
Sunny Canadian International
School



MAMINČIN ODBORNÍK

Mgr. Hana Kuncová
advokátka
www.hk-advokat.cz

doporučuji navštívit očního lékaře ihned, aby se vada odhalila co nejdříve a mohlo se případně začít s vhodnou léčbou.

ŠIKANA

Dcera, která je ve třetí třídě, se v poslední době dost stáhla do sebe a nechce mluvit o tom, co se děje ve škole se spolužáky.

S učením problém nemá, většinou má samé jedničky. Obecně je spíš introvertnější typ, nemá moc kamarádek a obtížně se seznamuje s novými dětmi. Několikrát jsem se s ní snažila promluvit, jestli jí něco trápí, ale vždy mě odbyla, že se nic neděje. Včera z ní ale vylezlo, že se jí ztrácejí věci z penálu a někdo jí pokreslil sešity. Bojím se, že se stala obětí šikany. Jak vzniklou situaci řešit?

Mgr. Tereza Slunečková: Je důležité, že si dcery všimáte, takže jste zaznamenala změny nálad. To, že se děti v počátcích začínajících problémů nemají potřebu svěřovat, může mít různé důvody (pocit viny, nejistota z hlediska možného řešení, bezradnost aj.). I když vás dcera odmítá, je důležité, abyste jí i přesto dávala najevo podporu a zájem, aby věděla, že může přijít a říct, co jí trápí. Je dobré poskytnout jí důvěru, že každý problém je možné řešit, jen to někdy vyžaduje víc trpělivosti nebo hledání optimálních kroků. Abyste podpořila důvěru, kterou ve vás má, a zároveň jí pomohla s trápením, které pro ni už může být neúnosné, hledejte příležitost s ní o situaci mluvit i nadále. Zkuste se ptát na to, jaké má spolužáky ve třídě, s kým se kamarádí, jak vypadají přestávky (zpravidla nejvíce konfliktů mezi dětmi vzniká o přestávkách, kdy volná chvíle není organizována učitelem). Zjistěte, kde tráví přestávky, kdo třídu nejvíce ovlivňuje, jak reaguje na ostatní děti atp. Dále se zajímejte o to, jaký má vztah k třídnímu učiteli, zda jim pomáhá řešit problémy, konflikty, jestli má k němu důvěru a může se mu svěřit, případně kdo ve škole je pro ni důvěryhodný (výchovná poradkyně, učitel na nějaký jiný předmět, školní psychologka aj.). Buďte ale opatrná, abyste dceru otázkami nezahltila. Někdy také pomůže empatická reakce, např.: „Zdá se mi, že jsi nějaká smutná, asi se něco

děje ve škole...“ Domluvte se společně na dalších krocích (podle zkušeností, jaké dcera ve škole má). Jaké to jsou? Sjednáte si schůzku s třídním učitelem/výchovnou poradkyní, abyste vtáhli do problému školu. Mělo by dojít k eliminaci negativních situací ve třídě, například k posílení přítomnosti učitele ve třídě o přestávkách, všímání si interakce spolužáků v hodině (komentáře dětí na sebe navzájem), práce s třídním kolektivem a posílení pozitivního klimatu (někdy si děti neuvědomují, že se nejedná o legraci, dokud s nimi někdo o situacích nezačne hovořit), zaměření se na viníky/agresory (práce s nimi, vést je k uvědomění), práce s pravidly ve třídním kolektivu, případně, jedná-li se o šikanu, je nutná schůzka učitele se zákonnými zástupci dětí. Nestačí agresora potrestat poznámkou, neboť ta nevede k nápravě chování a mohlo by to posílit jeho negativní chování. Jakmile se pustíte do řešení, domluvte se s dcerou, že si každý den zhodnotíte, jak to ve škole probíhalo. Zároveň jí připomínejte, že situace má řešení, a proto na tom pracujete. Mluvte o jejich pocitech a hledejte chvíle, kdy se může doma pozitivně odreagovat a odpočinout si (sport, relaxace atd.). Snažte se upevňovat a rozvíjet zdravou sebedůvěru dcery, aby se podobné situace nejlépe už dále neopakovaly.

BĚLENÍ ZUBŮ

Jaký máte názor na bělení zubů v těhotenství? Je možné podstoupit tento estetický zákrok na stomatologické klinice, případně praktikovat domácí bělení? Četla jsem, že v dnešní době se už používají šetrné přípravky, takže by to neměl být problém.

MUDr. Jan Stuchlík: Bělení zubů v těhotenství samo o sobě nepřináší žádná jiná rizika. Všeobecně platí, že zuby se mohou bělit tehdy, pokud je chrup zcela zdravý bez známek gingivitidy, tedy zánětu dásní. Doporučil bych bělení v individuálně zhotovených nosičích s aplikací bělicího gelu pro domácí použití. Jedinou nevýhodou v těhotenství, tedy v období, kdy dochází ke změně hladiny hormonů, je zvýšená citlivost dásní

na jakékoli dráždění. Pokud se tedy objeví negativní reakce, doporučil bych bělení až po porodu. Dalším nepříjemným faktorem může být i přítomnost nosičů v ústech. Za „normálních“ okolností si pacient na nosiče velmi rychle zvykne, ale v období gravidity se může objevit nižší tolerance.

SILNÁ MENSTRUACE

Od porodu trpím extrémně silnými menstruacemi, pořád chodím s vločkou, navíc se cítím slabá. Můj lékař mi doporučuje pouze hormonální léčbu, ale tu odmítám. Existuje nějaká možnost, jak menstruaci upravit, aniž by mi museli vzít dělohu? Další těhotenství již určitě neplánuji.

MUDr. Petr Kovář: Pokud skutečně neplánujete další těhotenství, pak přichází v úvahu metoda, která umí výrazně zredukovat množství sliznice v dutině děložní, nebo tuto sliznici dokonce úplně odstranit. Metoda se odborně jmenuje ablace endometria a dá se provést buď ambulantně, nebo v nemocnici v celkové narkóze. Vzhledem k tomu, že ambulantní výkon je sympatičtější téměř všem ženám, vysvětlím ve zkratce tuto možnost. Přes pochvu a hrdlo děložní se do dutiny děložní zavede katétr s balonkem. Ten se naplní tekutinou, která se na 8 minut zahřeje. Vše se provádí ambulantně v lokálním znecitlivění dělohy. Zákrok nevyžaduje narkózu. Dojde při něm k trvalému tepelnému odstranění velké části sliznice v děloze. Po vyjmutí balonku odchází žena ihned domů. V následujících hodinách se mohou objevit bolesti podbřišku, které se tlumí analgetiky. Další den by již měla být žena schopna vykonávat plně veškerou práci. Tento zákrok trvale sníží intenzitu menstruačního krvácení u 91 % žen, u 30 % dokonce menstruace vymizí úplně. Zlepšení by mělo být pozorovatelné již při následující menstruaci, konečný efekt lze očekávat do 3 měsíců. Výkon je vhodný jen pro ženy neplánující další těhotenství a je plně hrazen zdravotními pojišťovny. ■

NEVÍTE SI RADY?

Své dotazy na odborníky v oblasti výchovy, psychologie, výživy, gynekologie, porodnictví, financí a práva pište na e-mail: maminka@mf.cz nebo na adresu: Redakce Maminka Mezi Vodami 1952/9 143 00 Praha 4-Modřany Heslo: PORADNA



MAMINČIN ODBORNÍK

MUDr. Jan Stuchlík,
zubní lékař
www.drstuchlik.cz



MAMINČIN ODBORNÍK

Bc. Zdeňka Vaňharová,
ortoptistka,
www.detskeoci.cz