více info najdete na www.maminka.cz

OTÁZKY & ODPOVĚDI

PTEJTE SE NA VŠE PODSTATNÉ

Oslovili jsme odborníky a máme řešení pro každý problém. Napište nám, co vás trápí.

PŘIPRAVILA: REGINA ROTHOVÁ

Mgr. Tereza Slunečková
školní psycholožka
Pracuje v Sunny Canadian International School, úzce spolupracuje nejen se žáky a učiteli, ale je k dispozici i rodičům, www.sunnycanadian.cz

Bc. Petr Gola
finanční expert
Dlouhodobě se věnuje publikační činnosti se zaměřením na daně, zdravotní, sociální a důchodové pojištění v Česku i zemích EU, www.finexpert.cz

MUDr. Stanislava Polášková
dětská dermatoložka
Věnuje se diagnostice a léčbě problematické dětské pokožky na oddělení dermatologie, VFN a 1. LF UK v Praze, www.vfn.cz

MUDr. Ilona Ludvíková
homeopatka
Devatenáct let praktikující zubní lékařka a patnáct let homeopatka. Publikuje, věnuje se budoucím maminkám, ale třeba i sportovcům, www.svethomeopatie.cz

MUDr. Marta Šimůnková
dětská lékařka
Zkušená pediatrička a praktická lékařka s mnoha lety publikační činnosti v řadě odborných i laických médií, www.hledamzdravi.cz

Mgr. Tereza Benišková
dětská psycholožka
Vedoucí pedagogicko-psychologické poradny v Kadani, zaměřuje se na diagnostiku dětí a dospělých. Autorka publikace Když dítě lže, www.pppuk.cz

Mgr. Lucie Marková, DiS.
laktační poradkyně
Soukromá porodní asistentka a jednatelka nestátního zdravotnického zařízení Maternity care, které pečuje nejen o miminka, ale i maminky, www.maternity-care.cz

Mgr. Hana Kuncová
advokátka
Majitelka advokátní kanceláře, která poskytuje komplexní právní služby podle českého práva a také právní služby v zahraničí, www.hk-advokat.cz

MUDr. Michaela Seydlová, Ph.D.
stomatoložka
Odborná asistentka na Stomatologické klinice 2. LF UK a FN Motol, specializace na parodontologii a implantologii dětí, www.fnmotol.cz

MUDr. Martin Molitor,
plastický chirurg
Uznávaný plastický chirurg s bohatou praxí, věnuje se také vědecké a pedagogické činnosti. Klinika YES VISAGE, www.yesvisage.cz

Hana Knížková, DiS.
nutriční terapeutka
Členka týmu Poradenského centra Výživa dětí, vystudovala vyšší odbornou školu zdravotnickou, obor diplomovaný nutriční terapeut, www.vyzivadeti.cz

Prof. MUDr. Pavel Calda, CSc.
porodník a genetik
Vedoucí Centra fetální medicíny a ultrazvukové diagnostiky, Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF, www.calda.gynekologporodnik.cz

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, SHUTTERSTOCK.COM A ARCHIV

ČIŠTĚNÍ ZOUBKŮ

IVETA A.: Mám strašně samostatné a šikovné dítě, od roka si zuby čistí úplně samo, ale paní doktorka se na to nedívala moc pozitivně. Co si o tom myslíte?

MUDr. Michaela Seydlová: Je úžasné vést dítě k zodpovědnosti a samostatnosti, nicméně čištění zubů je sociální dovednost, kterou se dítě musí naučit postupně. Centrální nervový systém malého dítěte není natolik vyspělý, aby dítě zvládlo jemný pohyb rukou nutný ke správnému vyčištění všech ploch zoubků. Je tedy dobře, když dítě začne „samo" a pak mu zoubky „zkontrolujete" tak, že vše přečistíte. Dítě bude spokojené, stejně jako jeho zoubky zdravé.

PÉČE O NEHTÍKY

JITKA V.: Dcera (7 měsíců) nemá teplotu, nemá v těle zánět, ale oblast kolem nehtů na nohou je zapálená. Co může být příčinou slézání nehtů, když nedošlo k mechanickému tlaku, nenosí obuv, leží na bříšku na měkčí podložce?

MUDr. Marta Šimůnková: Jde o paronychium, tedy zánět nehtového lůžka. Je třeba udělat stěr a mikrobiologické vyšetření, aby se zjistil vyvolavatel. Obecně se nejčastěji jedná o bakterii – stafylokoka –, která vyvolává kožní hnisání, nebo o mykotickou infekci, u miminek je to nejčastěji Candida. Paronychium se musí léčit jako kožní choroba (stačí u dětského lékaře). V první pomoci je možné dávat na 10 minut třikrát denně obklad ze slabšího roztoku Betadine (jod-povidon, bez předpisu v lékárně). Tento přípravek dezinfikuje a nepálí. Je nutné pečovat o to, aby k postiženému nehtíku mohl dobře vzduch po 24 hodin denně, tedy dávat miminku prodyšné bavlněné ponožky nebo dupačky (ne akrylové nebo z jiných syntetických materiálů), denně nožičky koupat. „Slézání" nehtů svědčí spíše pro mykózu, ale bez vyšetření nemohu tvrdit jistě. Nehtíky je nutné miminkům zastřihávat (asi jednou týdně) do rovna na nožičkách, do obloučku na ručkách. Kůžičku nehtíků raději necháme v klidu (prevence paronychia).

ZÁPIS BEZ STRESU

DANA W.: Chystáme se v lednu na zápis do první třídy a dcera je strašně nervózní, aby obstála. Je taková úzkostná, snaží se být perfektní, každá chybka ji vykolejí. Jak se na zápis připravit?

Mgr. Tereza Benišková: Obvykle doporučujeme, aby rodina udělala ze zápisu významnou a slavnostní událost, ale vám doporučím opak. Zkuste doma zápisu přikládat menší důležitost, pojmout jej jako úplně obyčejnou věc. Vysvětlete dcerce, že se nejedná o žádné přijímací zkoušky, že pokud jdete k zápisu do spádové školy, dceru přijmout musí, i kdyby jen mlčela a všechny požadované úkoly zkazila. Pokuste se tak redukovat její úzkost. Zároveň jí zřejmě prospěje, když bude mít věci pod kontrolou, proto doma cvičně vyzkoušejte některé úkoly obvyklé u zápisu (kresbu postavy, říct své jméno, věk, jméno a povolání rodičů, poznat jednociferné číslo, podepsat se...). Když je dcerka s přehledem splní, trochu se uklidní. Bude vědět, do čeho jde. Neberte s sebou k zápisu širší rodinu, kameru ani foťák, na to bude dost času při zahájení školy. Podejte to jen jako zajímavou návštěvu školy, aby se dcerka podívala, kam bude od září chodit, aby si prohlédla třídy a učitele.

RIZIKA FB

NIKOLA M.: Přišel za mnou můj syn (7 let), že jeho stejně starý kamarád ze třídy má profil na Facebooku a on ho chce taky. Mně se to ale nelíbí, myslím, že je na takové věci ještě moc malý. Jak mám postupovat, jak mu to vysvětlit?

Mgr. Tereza Slunečková: To, že se vám nápad vašeho syna založit si Facebook nelíbí, naprosto chápu. Nyní můžete synovi Facebook zakázat, ale je dobré počítat s tím, že vás jeho požadavek později nejspíš čeká znovu (pokud se mu tedy nepodaří si s tím poradit sám bez svolení). V sedmi letech vnímám Facebook skutečně jako velmi brzký. Na druhou stranu syn reaguje na to, co mají jeho kamarádi, takže je dobré začít s ním objevovat nejen rizika internetu, ale hlavně a především bezpečnost na internetu a jak bezpečně internet používat (či přímo sociální sítě). Předpokládám, že syn si k sociálním sítím může cestu najít i sám (u kamaráda na návštěvě, ve škole, přes mobilní telefon atp.), proto začněte s prevencí. Projděte si nejdříve sama zásady používání Facebooku (ty najdete pod zásadami používání dat na Facebooku), na internetu najdete dále mnoho užitečných videí a stránek o bezpečném používání internetu (např. www.bezpecnyinternet.cz, www.saferinternet.cz, www.bezpecne-online.cz). Zákaz je zde jen dočasným řešením. Jako lepší strategii považuji, když budete mít synovu důvěru a budete si s ním o internetu a jeho používání povídat, protože potřebujete vědět, co syn na internetu dělá, s kým se tam případně „stýká", jaká data sdílí atp. Dříve nebo později se může stát to, že internet bude syn ovládat lépe než vy (odmalička vyrůstá ve společnosti, kde je internet běžným nástrojem), proto ať ho umí používat bezpečně. Tomu se může učit od vás nebo se tomu učte společně, později ▸

vás tomu může učit on. Existují možnosti jako rodičovské zámky (ty vám opět pokryjí jen částečné možnosti používání), sledování historie webových stránek atd. Internet a sociální sítě bohužel často nahrazují aktivní možnosti trávení času a komunikace, proto se zamýšlejte i nad tím, zda syn má dostatek zájmů, trávíte společně čas, mluvíte spolu.

NEMOC NA CELÝ ŽIVOT

LENKA CH.: Dceři se objevila po nástupu do školky lupénka, do měsíce se jí vytvořila četná ložiska po celém těle. Léčba kortikoidy a dehtovými mastmi zatím nepomáhá. Existuje nějaká jiná léčba, která by zabrala?

MUDr. Stanislava Polášková: Lupénka je onemocnění na celý život. Nedokážeme vyléčit její příčinu, ale díky moderní léčbě umíme potlačit její projevy, tedy především zánět kůže, kvůli kterému se tvoří rudá ložiska po celém těle s bílými, odlupujícími se šupinkami. Standardně léčbu lupénky začínáme zevní léčbou, kterou popisujete v otázce, tedy mastmi a gely na bázi kortikoidů, dehtu a dalších látek. Při větším postižení se využívá také fototerapie UV zářením. Pokud tato léčba nezabere, přecházíme k tzv. systémové léčbě, při které se podávají imunosupresiva, tj. látky potlačující nadměrné projevy imunitního systému. Pokud nezabere ani tato léčba a pacient má lupénku na více než 10 % těla, je nově i pro děti od 4 let dostupná také biologická léčba. Je vysoce účinná a většinou velmi dobře snášená. Pacient ji ale užívá celý život, proto musí podstoupit řadu vyšetření před jejím zahájením a v průběhu léčby se podrobovat pravidelným měsíčním kontrolám s odběry krve.

ONEMOCNĚNÍ NA HORÁCH

JANA H.: Máme jet začátkem roku na dovolenou na hory a mám obavy, aby děti (8 let a 4 roky) hned neonemocněly. Jak na to?

MUDr. Ilona Ludvíková: Preventivně s nástupem podzimu doporučuji jednou týdně dávku léku OSCILLOCOCCINUM, například v neděli a ve středu uprostřed týdne doporučuji 5 granulí jednoho z následujících léků: SULFUR IODATUM 9 CH, pokud dítě mívá opakované rýmy, případně je sportovně zatěžováno (lék je vhodný na metabolismus chrupavek a vazů), nebo

KAŠEL

MUDR. JOSEF TENORA
PRIMÁŘ DĚTSKÉHO ODDĚLENÍ NEMOCNICE AGEL, PROSTĚJOV

Co to je? Kašel je jeden z nejčastějších příznaků onemocnění dýchacího ústrojí (jak horních, tak dolních cest dýchacích). Je to obranný mechanismus, který slouží k jejich ochraně. Explozivně se při něm vypudí vzduch, aby se dýchací cesty očistily. Jedním z nejčastějších důvodů kašle je virová infekce, která se snadno šíří v dětských kolektivech. K dalším příznakům viróz patří bolesti v krku, rýma, horečka. Vrcholu dosahují 2.–3. den, ustupují do sedmi až deseti dnů.

Druhy kašle Podle charakteru rozlišujeme suchý (neproduktivní) a vlhký (produktivní), dle délky trvání akutní nebo chronický.

Léčba Už několik let preferujeme léky na přírodním základě. Jsou účinné, s dobrou tolerancí a prověřené desetiletími užívání. V dětském lékařství pracuji už víc než třicet let a s postupujícími roky praxe jsem stále více přesvědčený, že léky, které vycházejí z přírodních substancí, v mnohém dokonce předčí léky takzvaně klasické. Léčba kašle je jedno z odvětví, kde můžeme fytoterapii využít v plné šíři. U nás na oddělení máme velmi dobré zkušenosti s léčivem, jehož základem je suchý extrakt z břečťanu. Zde je ale nutné rozlišovat mezi léčivými přípravky a tradičními rostlinnými léčivými přípravky či doplňky stravy. Léčivý přípravek prošel klinickými zkouškami, jeho účinnost a hlavně bezpečnost je dokázaná.

Své dotazy na odborníky pište na adresu redakce nebo e-mail maminka@mf.cz pod heslem Poradna.

lék SILICEA 9 CH, pokud se jedná o dítě s častými hnisavými komplikacemi (záněty středního ucha, angíny…). Když už nastane ta nepříjemná situace: „Maminko, mne bolí nožičky a hlavička, mám skleněná očička…“, nasaďte lék FERRUM PHOSPHORICUM 9 CH, 5 granulí každou půlhodinu, až do té doby, než dítě usne. Ten zvládne počátek zánětu se zvýšenou teplotou (do 38,5 °C). Jestliže je situace dramatičtější, je dobré mít doma PARAGRIPPE tablety. Jedná se o směs homeopatik na počínající virózu s horečkou a bolestmi hlavy, svalů, kloubů. Podávejte tabletu každou půlhodinu do úlevy. Tablety se dají snadno rozpustit ve vlažné vodě a podávat po lžičkách. Následující dny je třeba vybrat lék podle problému, který převažuje: při projevech rýmy doporučuji užívat lék CORYZALIA, při bolestech v krku HOMEOGÉNE 9, při chrapotu HOMEOVOX a při suchém dráždivém kašli DROSETOUX sirup. Při obyčejné viróze horečky do tří dnů přestanou. Pokud se však stav dítěte zhorší, je třeba navštívit okamžitě pediatra! Po pěti dnech užívání akutních homeopatických léků lze přejít na léky rekonvalescence: KALIUM PHOSPHORICUM 9 CH, 5 granulí třikrát denně, když si dítě stěžuje na únavu a bolesti hlavy ve škole, a lék SULFUR IODATUM 9 CH, 5 granulí ráno, a PULSATILLA 15 CH, 5 granulí večer, při fyzické únavě a zahlenění na sliznicích. Doporučuji i tři zásady během dlouhodobějšího zahlenění: zaprvé nepít mléko a nejíst mléčné výrobky, zadruhé pít dostatek tekutin a za třetí pokud dítě již nemá horečku a začne být aktivnější, pomáhají procházky na čerstvém vzduchu.

Vyzkoušejte nejpokročilejší mléka z řady Nutrilon. Složení je inspirované nejnovějšími poznatky vědy o nutričním programování (více na *www.nutriklub.cz*). **Nutrilon 2 Profutura, 439 Kč/800 g**

OPERACE V TĚHOTENSTVÍ

ADÉLA J.: Chtěla jsem se zeptat, jestli mohu jít v prvním týdnu těhotenství na operaci. Mám ji totiž plánovanou a nevím, zda nejsem těhotná.

Prof. Pavel Calda: První týden těhotenství je v porodnictví ten, kdy vám začala menstruace, tak mám obavy, že tento údaj není úplně přesný. Těhotenství se počítá od prvního dne poslední menstruace, takzvaného menstruační stáří. Je pravda, že v té době ještě není žena těhotná, ale je to jediný trochu spolehlivý výchozí bod. Nevím, na jakou operaci se chystáte. Obecně se nedoporučuje v 1. trimestru užívat žádné léky, tudíž ani chodit na operaci. Ideálně žena plánuje těhotenství a připraví se na něj tak, že vyřeší všechny svoje chronické zdravotní potíže, nechá si udělat preventivní gynekologickou a zubní prohlídku (a začne užívat kyselinu listovou). Není vhodné plánovat očkování do těhotenství. Takže „shrnuto a podtrženo“ ideálně žádné operace v těhotenství. ■

INZERCE A151012968