Viktorka

a její 6. měsíc života

Co je nového

Dvě nejzásadnější novinky šestého měsíce Viktorčina života jsou nepatrné svým rozměrem, ale veliké svým významem. Viktorce se totiž prořízly první zoubky, spodní jedničky. První v 5 měsících a jednom týdnu a druhý jen o týden později. Mnoho čtenářek si teď možná pomyslí něco o nespravedlnosti, ale fakt je, že se to ve Viktorčině případě obešlo bez bolesti, pláče a neklidu. Jediným náznakem bylo intenzívní slinění, a tak si zoubků rodiče všimli vlastně skoro náhodou. S tím, jak Viki roste a je aktivnější, jako by rostla i potřeba kojení. Ve dne si říká o mlíčko každé dvě hodiny a v noci se budí po třech až čtyřech hodinách. Už příští měsíc ale začne dostávat první příkrmy, tak maminka doufá, že se snad brzy intervaly kojení protáhnou.

Viktorka je velmi spokojené, usměvavé a zvídavé dítko. Přetáčení ze zad na bříško a zpátky už ovládá tak dobře, že na dece doslova „válí sudy" a za chviličku se dostane na druhý konec místnosti. Nejraději by takto cestovala, i když ji přebalují, tak musí rodiče dávat opravdu velký pozor, aby nespadla. Protože ale zároveň ráda zkoumá nové hračky a předměty, stačí jí podat cokoliv neokoukaného a přebalení proběhne v klidu a bezpečně. Pozornost zkoumanému objektu dokáže malá badatelka věnovat i půl hodiny v kuse. Časté kontrole podrobuje Viki kromě hraček a všech dostupných předmětů i svoje nožičky. Chytá je, ohmatává a ochutnává, jestli jsou to opravdu stále ty samé. Průběžně vše „komentuje" a rodiče v jejím žvatlání už často zaslechnou slabiky ma-ma, ba-ba a další. Schop-

Takto Viktorie roste

porodní míry	51 cm	3 630 g
1. měsíc	56 cm	4 320 g
2. měsíc	62 cm	4 610 g
3. měsíc	64 cm	5 460 g
4. měsíc	68 cm	6 020 g
5. měsíc	69 cm	6 470 g
6. měsíc	71 cm	7 100 g

Nestlé

Pozitiva kojeneckého plavání

nost komunikace se s každým dnem zdokonaluje. Viki reaguje na vyslovení svého jména a otáčí hlavičku za osobou, která jej vyslovila. Začíná chápat i význam některých dalších slov. Rodiče to poznají například podle toho, že se podívá na předmět, který pojmenují. Pokud jsou k ní rodiče otočení zády, zkouší Viki hlasitými zvuky upoutat jejich pozornost. Na všechny lidi (zatím i na ty neznámé) se směje. Podle mimiky, gest a slov rozpoznává, že se rodiče chystají k některé pravidelně se opakující činnosti, předem se směje a dává najevo radostné očekávání. Velmi pozitivně vnímá hudbu. Rodiče jí často pouštějí CD s dětskými písničkami, vezmou ji do náručí a pohupují se do rytmu. Viktorka to přímo miluje, kope nožičkama a celým tělíčkem „tancuje". Podobně vášnivě si užívá i koupání ve vaničce a plácá rukama do vody. Na konci šestého měsíce začala s maminkou chodit také na plavání kojenců. Ne že by rodiče začali už teď plánovat pro svou dcerku kariéru plavkyně či akvabely, ale pravidelný pohyb ve vodě v přítomnosti blízké osoby představuje pro děti i jejich rodiče mnohonásobný přínos.

Upevňování vztahu s rodičem

Pro novorozence je vodní prostředí připomínkou prenatálního života, kde se cítil v bezpečí. Zároveň je dítě ve vodě v přímém tělesném kontaktu se svým rodičem, který se věnuje pouze jemu, je na něj plně soustředěn a intenzívně vnímá signály od něj. Maminka nebo tatínek se na dítě smějí, dívají se mu do očí a často dítě chválí, což jejich vzájemnou vazbu posiluje.

Zdraví

Děti se plaváním otužují a to jim bude pomáhat bránit se nemocem. Při plavání je příznivě ovlivňován krevní oběh a posilován srdeční sval. Děti si cvičí správné dýchání, zvyšuje se jim vitální kapacita plic a rozpínavost hrudního koše. Uvádí se, že objem plic je u „plaváčků" o 10—15 % větší než u dětí, které na kojenecké plavání nechodily. Díky aktivnímu pohybu ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika, dochází k posilování svalů kolem páteře, břišních a stehenních svalů. To má příznivý vliv na rozvoj motoriky a správného držení těla. Většina maminek pozoruje, že děti po plavání také lépe jedí a spí. Plavání je vhodné i pro děti se zdravotním handicapem či mentálním postižením.

Sociální kontakt

Pro většinu dětí je kojenecké plavání příležitostí k prvnímu seznámení se s dětským kolektivem a vrstevníky. Zároveň jde o jednu z mála možností prvních pohybových aktivit pro rodiče s dětmi vůbec.

Bezpečnost

Bezpečí dětí bylo prvotním důvodem, proč odborníci začali hledat způsoby, jak naučit dítě reagovat na nechtěný pád do vody. Nejmenší děti se v bazénu postupně a přirozenou cestou hry učí zadržet dech, vlastním přičiněním se dostat na hladinu a udržet se na ní. Zdaleka to ale není to jediné, co se svými rodiči v bazénu dělají. Rodiče dětí, které od malička na kojenecké plavání chodily, ale nesmí podcenit riziko a nechat děti u vody bez dozoru.

Plaváček Viktorka

První Viktorčina hodina plavání proběhla pod heslem „střídavě oblačno". Chvílemi byla Viki zcela uvolněná a s očima dokořán sledovala vše nové a neznámé kolem sebe. Velmi ji zaujaly ostatní děti a vypadalo to, že by je nejraději podrobila stejně důkladnému zkoumání jako svoje nožičky a hračky, aby zjistila, co jsou zač. Chvílemi holčička naopak jakoby znejistěla, nevěděla, co si má o tom všem vlastně myslet, a tak se „pro jistotu" rozplakala. V takových chvílích si ji maminka k sobě přivinula tak, jak to má Viktorka nejraději, a trochu ji z vody zvedla. Doma se Viki koupe ve vodě 37 °C teplé a voda v bazénu měla kolem 33 °C, tak jí mohla připadat chladná.

Na doporučení instruktorky budou rodiče doma dcerce postupně snižovat teplotu vody, a polehoučku ji tak otužovat. Vše, co se s dětmi v bazénu děje, probíhá zvolna a nenásilně, a pokud děťátko projeví nespokojenost nebo strach, maminka v činnosti ustane, pochová broučka a nechá ho opět nabýt jistotu a klid. Teprve potom se zapojí do nácviku. Někdy postačí, když malý plaváček dostane do ručičky některou z hraček, kterými je bazén obklopen. Viktorka pojala značné sympatie ke žluté chobotničce, která se na zbytek hodiny stala její kamarádkou a asistentkou.

Po plavání maminka Viki rychle zabalila do osušky, aby příliš neprochladla. Stejně jako po koupání doma vytřela ouška smotkem buničiny a promazala tělíčko hydratačním dětským tělovým mlékem. Domů rodiče nespěchali, protože hodinu po plavání není vhodné jít s děťátkem ven, byť jen do vyhřátého auta. Děti bývají po koupání trochu „rozpařené“, proto je lepší počkat, aby se postupně mohla vyrovnat teplota okolí s teplotou tělíčka. Příjemně unavená Viktorka ale usnula, jen co ji dali do kočárku. Možná se jí zdálo o té spoustě vody a žlutých chobotničkách.

SLOVO PEDIATRA

MUDr. Renáta Růžková
z Odborné společnosti praktických dětských lékařů

V šestém měsíci nastává v životě miminek mnoho změn. Jak jsme již zjistili, Viktorka má svůj první zoubek. Ne u každého dítěte tato událost projde v počátku bez povšimnutí a maminka si všimne zoubku až v okamžiku, kdy o zoubek zacinká lžičkou nebo ji děťátko při kojení omylem lehce „kousne“ do prsu. Častěji bývají děti při prořezávání zoubků neklidné, mrzuté a plačtivé, zvláště tehdy, když se zoubky prořezávají na povrch dásně později, tedy třeba až mezi 8.–10. měsícem. V tom případě můžeme dítěti potřít nateklé dásničky chladivým gelem pro usnadnění prořezávání zoubků, který doporučí dětský lékař nebo lékárník. Můžeme využít i různé chladivé hračky a gelová kousátka, která se vkládají do ledničky a dětem dávají ke žmoulání, aby si dásně ochladily. Vždy však musí být z nezávadného materiálu, tedy od vhodného výrobce. Pokud má dítě teplotu, můžeme mu na noc podat léky proti horečce, které pomohou i proti bolesti. Horečku nad 38 °C mívá však při prořezávání zoubků jen velmi malé procento kojenců. Proto déletrvající horečku „nesvádějte“ jen na zoubky a poraďte se se svým dětským lékařem. Některé děti mohou mít přechodně i řidší stolici, ne však velký průjem. Onemocnění dítěte můžeme přičíst na vrub prořezávajícím se zoubkům až tehdy, pokud lékař vyloučí všechny jiné možné a závažnější příčiny obtíží.

Některé dítě má první zoubek třeba až v roce. Proto se nemusí maminky strachovat, když ani po půlroce jejich ratolest ještě žádné zoubky nemá. Naopak, naše babičky říkávaly, že pozdně prořezané zuby déle vydrží. Dneska už víme, že krásné a zdravé zuby nezískají naše děti tím, že se jim objeví v pusince až kolem prvního roku věku. O zdravé dětské zoubky se musíme dětem sami postarat již od nejútlejšího, tj. kojeneckého věku. Malým dětem, a to ani těm, které ještě zoubky prořezané nemají, nedáváme nikdy na noc nic sladkého – sladký čaj a jiné sladké nápoje nebo kaše. Pokud takovou stravu dětem na noc podáváme, musí se zoubky dítěti vždy řádně vyčistit. V žádném případě nedávejte kojencům na noc med, nebo dokonce přes den na dudlík. Tímto způsobem chtějí některé maminky dopřát dítěti to nejlepší z přírody pro jejich zdraví, ale pro dětský chrup je to ta nejhorší varianta. Těžce zkažené a drolící se tzv. „medové zuby“ znají v dnešní době dětští lékaři díky velmi dobré poradenské kojenecké péči naštěstí snad již jen z obrázků. Málokdo ví, že i po kojení je nutné zvláště v době prořezávání prvních zoubků dětem otřít dásničky, později

první zoubky navlhčenou gázou nebo kapesníčkem. Jinak se může stát, že zoubky se budou kazit hned při prořezávání. Sklovina prvních mléčných zubů je na cukr velmi citlivá a jejich kazivost je veliká. Sklovina i po krátkodobém podávání sladkého nápoje změkne a zhnědne a připraví prostředí pro uchycení baktérie Streptococcus mutans, která je odborníky považována za hlavní příčinu zubního kazu. Dokonce se hovoří o tom, že zubní kaz je infekční onemocnění a nejčastější „chronické onemocnění" dětského věku (5x častější než astma a 7x častější než senná rýma). Nákaza se na dětské zoubky přenáší často z úst matky, která dítěti olízne dudlík nebo ochutnává dětskou stravu stejnou lžičkou, jakou dítě krmí. (Zda je matka nebo dítě nakaženo touto pro dětské zoubky nebezpečnou baktérií, lze zjistit jednoduchým testem, který provede váš dětský lékař nebo stomatolog.)

V šestém měsíci můžeme kojenému dítěti zařadit do jídelníčku první nemléčnou stravu. Většinou začínáme tzv. zeleninovým předkrmem, tj. před poledním krmením dáme 1–3 lžičky rozmixované brambory, případně s mrkví, a dítě pak dokojíme. Další den dáme 5 až 10 lžiček a další den ještě více, vždy však ještě dítě dokrmíme mlékem. Pokud dítě novou stravu dobře snáší, nemá průjem, zácpu, vyrážku či jiné obtíže, můžeme v dal-

inzerce

BŘÍŠKO UŽ MĚ NEBOLÍ

Nestlé kaše Zdravé zažívání dodávají energii a živiny potřebné pro zdravý růst a účinným, ale jemným, způsobem předcházejí zažívacím problémům. Unikátní kombinace přátelských bakterií **Bifidus B$_L$** a směsi prebiotické vlákniny **Prebio**[1] zajišťuje správnou ochranu střeva před škodlivými bakteriemi a přirozeně posiluje obranyschopnost organismu. Celý komplex živin pak chytře doplňují další přírodní složky jako rýže, mrkev, oves či švestky, které jsou zdrojem aktivních látek působících na konzistenci stolice, rychlost průchodu střevy a vstřebávání střevních tekutin.

Bifidus B$_L$ jsou „přátelské" bifidobakterie, které chrání dětský organismus před škodlivými bifidobakteriemi a infekcí a posilují jeho přirozenou obranyschopnost.

Prebio[1] je jedinečná směs vlákniny, která slouží jako potrava pro „přátelské" bakterie a napomáhá bezproblémovému vyprazdňování.

www.kojeneckavyziva.cz

Infolinka: 800 135 135.

Nestlé Nutriční plán
Pomáháme dětem růst

Kojení je nejlepší způsob výživy kojence chránící jeho zdraví, a proto se výhradní kojení doporučuje minimálně do ukončeného 6. měsíce, s příkrmy co nejdéle.

ších dnech podat již místo zeleninového předkrmu zeleninovou „polévku“ – řídkou z láhve nebo hustší zeleninovou kaši lžičkou. To už je pak samostatné jídlo a mléko po něm bezprostředně nepodáváme.

Některé maminky si stěžují, že jejich dítě zeleninu odmítá. Většinou to bývá tím, že dítě jen v počátku neumí jíst dobře lžičkou a technika krmení nebývá v těchto případech správná. Pokud maminka dá dítěti lžičku jen na kraj jazyka, dítě ji jazýčkem vystrkuje z úst. Pokud však lžičku vloží dítěti do úst tak, že ji má dítě na zadní třetině jazyka, vyvolá tím maminka polykací reflex a dítě lehce polkne. V tomto kojeneckém období totiž děti ještě naštěstí nebývají v jídle vybíravé. Nikdy však nepřidávejme dětem do zeleniny cukr ani sůl. Pokud má dítě v počátku zavedení tuhé stravy problémy, může maminka protáhnout dobu přípravy a podávání předkrmu, případně s přídavkem stravy jeden až dva týdny počkat, dále jen kojit a zkusit podat nemléčnou stravu později. Jak už jsem uvedla, zpočátku podáváme jen jeden až dva druhy zeleniny, během dalšího týdne však již můžeme přidávat i více druhů, vždy však postupně. V počátku nepřipravujeme zeleninu nadýmavou (kapustu, zelí, pórek, květák, brokolici apod.), zvláště ne v odpoledních hodinách, aby dítě nemělo břišní koliku a problémy se spánkem. Postupně si však děti na novou stravu a rozšířený sortiment zeleniny dobře zvykají. Celer podáváme raději až po roce věku, často alergizuje. Do zeleninového jídla vmícháme denně půl lžičky olivového oleje (ke zlepšení vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích), 2 až 3krát týdně půl žloutku a ještě povaříme (obsahuje důležité nenasycené mastné kyseliny zajišťující správný rozvoj dětského organizmu) a asi 2x až 3x týdně kousek masa. Nejprve doporučujeme maso bílé (kuře, krůta, králík), časem však můžeme přidat i kousek kvalitního libového vepřového nebo hovězího masa podle stravovacích zvyklostí rodiny. S výhodou může maminka použít hotová jídla pro kojence, vždy však s přihlédnutím k věku. Na lahvičkách bývá napsáno, pro jak staré děti je pokrm určen. Věk je udán číslem – např. velkou čtyřkou a drobnějším písmem je napsáno „od ukončeného čtvrtého měsíce“. Ve skutečnosti se tedy jedná o jídlo vhodné pro děti v pátém měsíci života. Na našem trhu je dnes dostatečné množství kvalitních hotových kojeneckých jídel různých značek v širokém sortimentu i v dostupných cenových relacích. Pokud se maminka rozhodne, že si jídlo pro dítě koupí, nemusí mít už obavy, že by svou ratolest nějak šidila. Produkty dětské výživy jsou přísně střeženy co do kvality surovin i výživové hodnoty. Nemusíme se bát dusičnanů, které se naopak mohou objevit v krásně vypadající zelenině koupené ve městě na trhu. Dětská výživa obsahuje nejen správně volené složení živin, vitamíny a minerály, ale i jejich správnou kombinaci, prostě vše, co dítě potřebuje. Navíc strava je připravena v lahvičkách v různé konzistenci pro děti různého věku, tedy velmi řídká pro děti, které ochutnají svou první lžičku, přes hustší s velmi malými kousky pro starší kojence, až po hrubší, ale měkké části pro děti kolem roku, které se již učí více kousat, nejen polykat.

Když si děťátko na zeleninu zvykne, můžeme během dalších cca čtrnácti dní začít podávat i ovocné pyré, většinou se začíná s jablky. Můžeme podat i jiné sezónní ovoce, ale pozor na kiwi, citrusové plody (zvláště mandarinky), jahody, broskve, rybíz a maliny – po těchto druzích ovoce může mít dítě v počátku lehkou vyrážku. Vždy zařazujeme jen jeden nový druh ovoce a další až asi za tři dny, aby v případě výsevu dermatitidy na kůži bylo snadnější určit druh ovoce, které dítě zatím netoleruje. Pokud dítě trpí zácpou, nepodáváme banány a příliš vařené mrkve, tyto potraviny zácpu zhoršují a jsou naopak vhodné k dietní léčbě průjmů kojenců po 6. měsíci věku.

Postupně může maminka zařadit před večerním kojením i dětskou kaši, mléčnou nebo nemléčnou, zpočátku však jen rýžovou. Některé maminky ji pro uchování laktace podávají již v dřívějším věku, jiné naopak na noc jen kojí až do roka a dětem to stačí a zbytečně nepřibírají na váze. Vždy však musíme mít na paměti, že kaše a veškeré potraviny musí být bezlepkové, tedy při domácí přípravě nepoužívat k vaření mouku nebo krupičku. Obilí, zvláště pšenice, totiž obsahuje v povrchové vrstvě zrn gliadin (jednoduchá bílkovina obsažená v lepku). Lepek může při příliš včasném nasazení do stravy dítěte zapříčinit postižení střevní sliznice a celoživotní nesnášenlivost lepku, nemoc celiakii, která pak nutí pacienty celoživotně dodržovat bezlepkovou dietu. Onemocnění se projevuje těžkými průjmy a celkovým neprospíváním dítěte po zavedení obilovin do stravy. Lepek proto zařazujeme do stravy dětí nejlépe kolem 8. měsíce věku (nekojené děti jej někdy mají i dříve), nikdy jej však nepodávejme před 6. měsícem věku.

Některé pečlivé maminky, které mají již v rodině děti trpící nějakou alergií, nebo i sourozence postiženého celiakií, „pro jistotu“ oddalují zavedení lepku do stravy až po roce věku.V této době také většina matek přestává kojit. Podle doporučení předních odborníků zabývajících se problematikou tohoto onemocnění je naopak velmi prospěšné a důležité zavést zvláště u těchto „rizikových“ dětí obiloviny s lepkem do stravy ještě v době kojení, tedy ne až po odstavení. Mateřské mléko obsahuje pravděpodobně nějaký ochranný faktor pro střevní sliznici, který pomůže dítěti po zavedení lepek lépe tolerovat. Pokud však dítě již gen pro dané onemocnění má v sobě od narození, oddálení zavedení lepku do stravy až na druhý rok života propuknutí nemoci nezabrání. Od šestého měsíce maminka postupně přidává další potraviny podle zásad správné výživy. Strava i u malého kojence může být velmi rozmanitá, některé maminky jsou opravdu v přípravě stravy umělkyně. Vždy však se snažme dodržovat hlavní zásady: do šesti měsíců pokud možno plně kojit, do osmi měsíců žádný lepek, do roka ne sůl, bílek a koření. Pak budou naše děti zdravé a nebudou zbytečně přibírat na váze. ■

• Text: Hana Hoffmannová • fotografie: Petr Kuklík a Ing. Tomáš Pavlis