

Začíname

PRIKRMOVÁŤ

Radí neonatologička a pediatrička

MUDr. Katarína Vicianová.

1 Kedy začať?

Ak dieťa výlučne dojčíte, počkajte s prikrmovaním do ukončenia 6. mesiaca. V prípade, že drobcovi podávate umelé mlieko, začnite o mesiac skôr. Okrem veku treba prihliadať aj na to, aby bábätko dokázalo sedieť s oporou, udržalo hlavičku vo vzpriamenej polohe, malo dobre vyvinutú svalovinu jazyka a úst, aby mohlo jedlo posúvať, dobre kontrolovalo pohyby hlavičkou a bolo schopné prehĺtať aj stravu, ktorá nie je úplne tekutá. Neklamným signálom, že je čas prikrmovať, je aj časté dožadovanie sa prsníka, teda dojčenie viac ako 8- až 12-krát za 24 hodín, alebo ak dieťa kŕmené umelým mliekom vypije viac ako liter denne.

2 Čo uvariť ako prvé?

Začnite jedným druhom zeleniny, najlepšie mrkvičkou. Uvarte ju v pare alebo dojčenskej vode, rozmixujte, prepasírujte alebo roztláčajte. Takúto polievku polievocku podávajte dieťaťu niekoľko dní. Ak nemá žiadne problémy, podobne vyskúšajte samostatne petržlen, zemiak, karfiol, kaleráb, brokolicu, tekvicu, cukinu. Až potom začnite jednotlivé druhy zeleniny kombinovať. Niektorí pediatri odporúčajú podávať najprv „žlté“ druhy zeleniny a „zelené“ až neskôr, pretože môžu u časti detí zapríčiniť bolesti bruška.

3 Aké mäso je vhodné?

Pre začiatok rozhodne biele, teda kuracie, morčacie alebo králičie a z čia najmladšieho zvieratka. K zelenine ho začnite postupne pridávať na siedmy, ôsmy deň. Najprv by porcia príkrmu mala obsahovať 20, neskôr 35 gramov mäsa. Aj mäsovo-zeleninový príkrm pripravte vo forme polievky. Niektorí lekári ra-

dia nekombinovať mäso so zemiakmi ani s ryžou. Raz za týždeň nahraďte mäso v jedle uvareným žĺtkom. Mäsko zo sladkovodných rýb môžete vyskúšať po 10. mesiaci. Pozor však na kosti a to, že filé či filety sa vyrábajú prevažne z morských rýb.

4 Treba do príkrmu pridávať olej?

Ano, ku každej horúcej porcii mäsovo-zeleninového príkrmu primiešajte jednu-dve kávové lyžičky slnečnicového alebo repkového oleja. Tak dieťaťu zabezpečíte primeranú dávku polynenasýtených mastných kyselín. Olivový olej do prvého roka nie je vhodný.

5 Ako na ovocie?

Keď už máte zeleninu a mäso zavedené, začnite ovocným príkrmom vo forme pyrú postupne nahrádzať desiatu alebo olovrant. Prvé 2 až 3 dni uvarite jablko a drobcovi ponúknite najprv jednu a postupne viac kávových lyžičiek. Neskôr postrúhajte surové jablko a mrkvu na sklenenom strúhadle, vyskúšajte aj broskyňu, marhuľu, hrušku a banán roztláčený vidličkou. Rovnako ako aj pri zelenine, každý nový druh ovocia zavádzajte s odstupom troch, štyroch dní a sledujte reakciu dieťaťa. Prírodné ovocné šťavy z jablka, broskyň, ríbezli, egrešov, malín, čučoriedok, teda z ovocia, ktoré rastie v našom zemepisnom pásme, podávajte po ôsmom alebo ešte lepšie až po desiatom mesiaci. V 100 mililitroch šťavy by nemalo byť viac ako 15 gramov sacharidov. Ak dieťaťu dávate umelé mlieko, môžete mu v siedmom, ôsmom mesiaci ponúknuť ovocno-mliečny príkrm – nesladený biely jogurt zmiešajte s ovocnou kašou. Dojčeným deťom jogurt v prvom roku života chýbať nebude, materské mlieko im bohato stačí.

Mixovať alebo nie?

Pri príprave príkrmov využite hlavne pasírovanie a roztláčanie vidličkou, mixujte výnimočne. Mäsko krájajte na drobučko. Strava nemá vytekať z lyžičky, má mať kašovitý charakter, neskôr drobnú konzistenciu. Príkrm podávajte zásadne lyžičkou. Po 9. mesiaci prejdite postupne cez „zrnutú“ stravu na kusovitú. Hrubšie nasekané kúsky nútia dieťaťko žuvať. Batoľatá však krmte v sediacej polohe, nedovoľte im papať v pohybe a minimálne do troch rokov nepodávajte stravu vo forme malých, okrúhlych, hladkých kúskov pre riziko vdychnutia.



Papanie

Kedy začať s vodičkou

Piť dieťaťku ponúknite s prvým nemliečnym príkrmom, dovtedy mu stačí vaše či umelé mliečko.

S prvými lyžičkami príkrmu začnete dieťaťko zvykať aj na príjem tekutín. Keď sa nemliečna strava stane súčasťou jeho jedálneho lístka, mlieko už potreby jeho pitného režimu celkom nepokryje. „Deti, ktoré začanú prechádzať na nemliečnu stravu, by mali okrem mlieka prijať denne okolo 300 ml tekutín, v horúcich letných mesiacoch aj do pol litra. V začiatkoch však dojača do pitia zbytočne nenúťte, dávku sa vám iste podarí postupne zvyšovať. Ideálnou voľbou je doječenská voda, ktorú netreba prevárať a obsahuje v optimálnom množstve aj minerálne látky potrebné pre telo dieťaťka,“ odporúča pediatrička MUDr. Eva Beňová.

Čajíky nie

Čaje, hlavne bylinkové, majú na organizmus rôzne účinky, na ktoré detské telíčko ešte nemusí byť celkom pripravené. Mnohé z nás navyše často podliehajú pokúšeniu ich sladiť. Bábätko by malo piť čistú vodu, ktorú máme na väčšine Slovenska dostatočne kvalitnú. Ak však chcete drobčovi dávať len to najlepšie, alternatívou

je balená doječenská voda, ktorej zloženie a mikrobiologická čistota podliehajú prísnyim kritériám s ohľadom na tých najmenších. Doječenskú vodu odborníci odporúčajú nielen ako základ pitného režimu, ale aj na prípravu jedál pre malé deti.

Z pohárika

U detí, ktoré odmietajú piť obyčajnú vodu bez chuti, odporúča psychologička Mgr. Katarína Stergar vyskúšať pohárik. „Učte bábätko už od prvých dúškov piť z malého pohárika s nastavcom, ktorý bude zároveň atraktívnou novou hračkou. Možno spočiatku pooblieva seba i všetko naokolo, ale pri každodennom tréningu bude stále viac vodičky končiť v brušku.“ Vytvoriť návyk piť je pre zdravie dieťaťa veľmi dôležité. Keď drobca o pár mesiacov prestanete dojiť, vyhnete sa nekončným bojom s každú vypitú kvapku. Ak ho navyše dostatočne dlho ochránite pred presladenými farebnými nápojmi a naučíte ho brať ako samozrejmosť čistú vodu, chránite ho tiež pred obezitou a množstvom iných potenciálnych ochorení.

Všetko o horúčke

Horúčka môže upozorniť na celý rad ochorení, ale najčastejšou príčinou zvýšenia telesnej teploty je spravidla vírusová infekcia. U detí sa však môže objaviť aj po očkovaní, pri úpale, pri prehriatí organizmu, dokonca aj pri veľmi vzrušujúcej hre.

Ako merať teplotu

„Bábätkám sa teplota najčastejšie meria v zadočku. Tento spôsob odporúčam praktizovať deťom do 6 mesiacov veku,“ hovorí detská lekárka MUDr. Katarína Šimovičová. Pred meraním dieťaťo od pásu nadol vyzlečte, položte ho na podložku, jednou rukou mu zdvihnite nožičky a do zadočka zľahka zasunúte teplomer do hĺbky približne 1,5 cm. Aby to išlo zľahka, potrite ho predtým neutrálnou masťou alebo olejom. „Po ustálení teplomera nezabudnite z nameranej teploty odčítať 0,5 °C respektíve päť dielikov,“ upozorňuje pediatrička. Väčšie deti už zvyčajne meranie v konečníku neznesú a je vhodnejšie merať im teplotu pod pazuchou. Teplomer zasunúte do stredu podpazušnej jamky a držte drobcovi pritlačené ramienko k trupu päť minút alebo do zvukového signálu z teplomera. Teplota sa dá odmerať aj pod jazykom, po jedle alebo pití však treba počkať aspoň 30 minút. Teplomer sa umiestňuje pod jazyk do jedného z „bočných vreciek“, nie do prostred. Ústa musia byť pri tom zavreté a teplomer sa nesmie pridŕžať zubmi ani jazykom.

**Vysoká teplota
nie je choroba.
Ak sa vám však
vymkne z rúk,
môže byť
nebezpečná.**

Lieky pre deti

Zvýšenie teploty patrí medzi obranné reakcie, organizmu, ktorý sa takto bráni voči votrelcom a aktivuje imunitné reakcie. Do hodnoty 38 °C by ste preto teplotu nemali umelo znižovať. „Ak dieťaťu nameráte pod pazuchu teplotu nad 38 °C alebo v zadočku nad 38,5 °C, je potrebné podať liek na jej zníženie. Malým deťom sú určené prípravky na báze paracetamolu a ibuprofenu. V lekárňach sú voľne dostupné a predávajú sa v rôznych liekových formách – ako sirupy, čapíky alebo tabletky. Ak má dieťa hnačku, dajte mu sirup, ak vracia, uprednostnite čapík. Antipyretiká podávajte podľa pokynov na príbalovom letáku, kde sú uvedené dávky pre daný vek dieťaťa, prípadne podľa jeho hmotnosti. „Dbajte na to, aby medzi jednotlivými dávkami toho istého lieku uplynulo aspoň

6 hodín, inak by mohlo hroziť predávkovanie. Ak teda podáte napríklad paracetamolový liek a horúčka do polhodiny neklesne, dajte dieťaťu antipyretikum z druhej skupiny, teda na báze ibuprofenu, a naopak,“ vysvetľuje MUDr. Šimovičová. V žiadnom prípade nepoužite liek s kyselinou acetylsalicylovou!

Dostatok tekutín

Horúčka najmä u menších detí môže byť spôsobená alebo udržiavaná aj nedostatkom tekutín. Dojčaťu dajte napiť materského mlieka, nedojčenému vodu a detské čaje, batolatám vodu, detské bylinkové a ovocné čaje. Dostatočný príjem tekutín sa odráža v močení. Bábätko prebaľujte každé 2 hodiny, budete tak vedieť, koľko hodín nemočilo. Dieťa približne

polročné by malo mať pomočenú plienku každé 3 až 4 hodiny. Malému pacientovi zaistite pokojné prostredie, miestnosť nesmie byť prehriata a musí byť výdatne vetraná. Oblečte ho do savého odevu a len ľahko prikryte, aby sa ešte viac neprehrialo. „Nepodporujte potenie, strácajú sa pri ňom z organizmu soli a to nie je žiaduce,“ upozorňuje lekárka.

Febrilné krče

Pri malých deťoch vo veku od 6 mesiacov do 5 rokov sa zriedkavo počas horúčky môžu vyskytnúť febrilné krče. Prejavujú sa striedaním napnutia a uvoľnenia svalov, záškľbmi na celom tele. Môže ich správdzať aj krátka porucha vedomia a dýchania. Spravidla nejde o nič nebezpečné, ale radšej zavolajte na linku prvej pomoci a poraďte sa. Dieťaťu podajte čapík na zníženie horúčky a snažte sa ho ochladiť vlažnou vodou. Ak sa už u vášho dieťaťa v minulosti febrilné krče vyskytli, mali by ste mu začať zrážať teplotu antipyretikami, ako aj zábalmi či sprchou už pri nižších teplotách.

Len žiadnu paniku

„Zvýšená teplota je príznakom boja organizmu s infektom a netreba pre ňu hneď utekať na pohotovosť či dokonca volať záchranku,“ upokojuje detská lekárka. „Vždy majte doma poruke lieky na zníženie teploty a keď treba, použite ich. S teplotou dieťaťa si dokážete poradiť sami a kombinácia liekov so zábalmi zrazí každú teplotu.“ Keď teda teplota klesne, je dobré počkať jeden až dva dni, ako sa situácia vyvinie. Ak je všetko v poriadku, nemusíte ísť s dieťaťom ani k lekárovi. No ak horúčka pretrváva a objavujú sa nové príznaky choroby ako kašeľ, soplíky, vyrážka alebo vracanie, návštevu lekára neodkladajte.



Zrážanie teploty vlažnou vodou

Zábal alebo vlažnú sprchu môžete začať aplikovať, keď dieťaťu napriek podaniu antipyretika teplota do 30 minút neklesla pod 38 °C. Sprchu však spravidla batoha viac ako jednu, dve minúty nevydrží. Zábaly sú pre maličké deti oveľa účinnejšie. Túto procedúru nepoužívajte, ak má dieťa triašku, kožu má mramorovanú alebo má chladné končatiny, pri ochorení s vyrážkou alebo sa dieťa veľmi bráni.

1. Zábal

Plienku alebo bavlnenú osušku namočte do vlažnej vody, poriadne ju vyžmýkajte, aby bola chladná, ale nie mokrá. Látkou obtočte hrudník dieťaťa od podpazušia po dolný okraj rebier, bruško a končatiny vynechajte. Na mokrú vrstvu dajte ešte suchú osušku alebo plachtu. Zábal nechajte pôsobiť tri až päť minút a postup opakujte, kým teplota dieťaťa neklesne pod 38 °C. Potom ho oblečte do ľahkého pyžamka a nechajte odpočinúť.

2. Sprcha

Ak uprednostníte sprchu, teplotu vody z príjemne teplej postupne znižuj-

te na vlažnú, no nikdy nie studenú! Optimálna teplota je len o 2 °C nižšia ako teplota dieťaťa. Ak to dieťaťu nevedí, môžete ju plynule ochladzovať, maximálne však o 5 °C. Kožu neutierajte úplne dosucha, aj odparovanie pomáha znižovať teplotu.

3. Zvlhčovanie pokožky

Špongiou namočenou vo vlažnej, nikdy nie chladnej vode, môžete horúčku znížiť až o 1 °C. Začnite tváričkou a čelom, pokračujte odkrytím a poutieraním celých nôh. Potom ich osušte a zakryte, pokračujte rukami, hrudníkom a nakoniec poutierajte mokrou špongiou chrbátik. Ak sú končatiny chladné a rozpalený je len trup, tento spôsob ochladenia nie je vhodný!

Normálna teplota:

35,9 - 36,9 °C

Zvýšená teplota:

37 °C - 38,5 °C

Horúčka:

nad 38,5 °C

Hyperpyrexia:

nad 41 °C

