

Soplíkové pravidlá

V období po pol roku dieťaťa môžete čakať, že nachladnutí bude pribúdať. Za normálne sa považuje šesť až desať soplíkových chorôbok ročne. Bežné prechladnutie, ak je dieťa zdravotne zdatné, nemusia sprevádzať ani teploty, len zvýšený výtok z noštedka, únava, menšia chuť do jedla. K lekárovi v tom prípade vôbec ísť nemusíte, zbytočne budete v čakárni vdychovať ďalšie vírusy a baktérie.

Uvoľnite noštek

Bábätka do jedného roka sa ešte nevedia vysmrkať, a tak aj obyčajná nádcha u nich môže prebiehať ťažko. Upchatý nos im zväčša bráni dobre sa napiť, preto púšťajú prsník. „Hlieny zriedte morskou vodou alebo fyziologickým roztokom a potom odsávajúte. Pri zdurení sliznice a pri ťažkostiach s pitím si môžete vypomôcť nosnými kvapkami, no novorodencom je spočiatku vhodné podávať len fyziologický roztok. Používajte len kvapky určené pre vekovú kategóriu vášho drobčeka a presne podľa návodu,“ upozorňuje MUDr. Marta Špániková. Ak ochorenie neustupuje a dieťa je v nepohode, konzultujte s lekárom najneskôr po troch dňoch bez ohľadu na teplotu či horúčku.

S odsávačkou to nepreháňajte

Možno vás desí „luxovať“ drobčekovi noštek odsávačkou napojenou na vysávač, no nemôžete mu ublížiť, naopak, predídete tomu, aby soplíky zatekali do ušík či priedušiek. „Podľa potreby môžete odsávačky používať už od narodenia. Samozrejme, zásadne len podľa pokynov výrobcu,“ vraví lekárka. Nepoužívajte ich však zbytočne často, len vtedy, ak odsávanie naozaj dieťatku uvoľní noštek. Neľakajte sa, ak má bábätko zelené, žlté či biele soplíky. „Farba a zloženie hlienu sa mení s časom. Závisí od toho, ako sa organizmus aj so zložkami lokálnej imunity bráni proti infekcii. Na tejto obrane sa zúčastňujú biele krvinky, ktoré sa po splnení úlohy rozpadnú a môžu soplík zafarbiť nazeleno alebo nažltlo. Je to normálny priebeh ochorenia,“ upokojuje doktorka Špániková.

Čo ešte pomôže

Snažte sa zvlhčovať vzduch v byte a dobre vetrať, preplachovať dieťaťu noštek fyziologickým roztokom morskej vody a dbať na pitný režim a oddych. Teplotu v byte skúste udržiavať okolo 20 až 21 °C a vlhkosť vzduchu by mala mať 45 až 55 percent. „S bábätkom môžete za vhodného počasia chodiť na prechádzku, aj keď je prechladnuté a kašle. No nesmie mať ani mierne zvýšenú teplotu,“ radí lekárka.

Kašeľ

Zatekanie soplíkov býva častou príčinou kašľa u malých detí. Večer sa spravidla zhorší, lebo poľžiačky soplík zateká viac. Neliečte dieťa za každú cenu všakovakými preparátmi z reklám. Ak vidíte, že je cez deň spokojné, hrá sa, nie je apatické, spavé ani podráždené a sviečka pod nosom mu zjavne nijako neprekáža, nechajte to tak. Pár „sopľavých“ dní je dokonca užitočných z hľadiska budovania imunity. Do šiestich mesiacov majú dojčené deti protilátky od vás cez materské mliečko. Soplík v podstate stimuluje vytváranie protilátok, ktoré budú dieťa chrániť po celý ďalší život. Prílišná sterilita, vyváranie predmetov, príprychle ordinovanie antibiotík a okamžité odsávanie soplíkov je zbytočné. V prvých dňoch infektu sa pri neproduktívnom suchom kašli zvykne dávať sirup na jeho tlmenie. Súčasne sa odporúča porupe určený na alergie, ktorý zmiernuje trápenie dieťaťa pri suchom kašli. Po 3 až 4 dňoch sa kašeľ mení na produktívny a odporúča sa preto zmeniť aj liek za taký, ktorý podporuje vykašliavanie. Súčasne je veľmi dôležité podávať liek na báze ibuprofenu na zápal dýchacích ciest. Dobré sú aj bylinkové čaje podľa odporúčenia lekára a zvlhčovanie vzduchu v miestnosti.

Zdravie

Potrebuje antibiotiká?

Kým v boji s baktériami sú antibiotiká účinné, proti vírusom nič nezmôžu, takže dieťaťko nimi ládujete zbytočne. Dôverujte preto lekárom a nedožadujte sa antibiotík pri prvom zakašľaní vášho drobčeka. Naopak, ak pediater antibiotiká predpíše, radšej sa dvakrát uistite, či ich naozaj musí užívať.

Múdra bielkovina

Prístroj na určenie hladiny C-reaktívneho proteínu (CRP) musí mať každý detský lekár v ambulancii. Koncentrácia tejto bielkoviny v krvi stúpa, keď sa v tele objaví zápalový proces. „Pri všetkých bakteriálnych


zápaloch sa jej hodnoty zvyšujú už šesť hodín po vstupe infekcie do organizmu. Zvýšené CRP signalizuje, že v organizme prebieha zápal, a vždy platí, že čím je hladina CRP vyššia, tým je zápal vážnejší. Najviac stúpa pri bakteriálnych infekciách, menej pri ochoreniach spôsobených mykoplazmami, chlamýdiami či kvasinkami. Pre bližšie zistenie typu zápalu a jeho vyvolávajúcej príčiny sú potrebné ďalšie klinické vyšetrenia,“ vysvetľuje detská lekárka MUDr. Monika Antošová.

Na vírusy nereaguje

Pri vírusových ochoreniach sa CRP nezvyšuje alebo len minimálne. „Vtedy antibiotiká nie sú žiaduce. Nemôžeme však definitívne vylúčiť mykobakteriálne a plesňové ochorenie. Preto ak sa stav pacienta nezlepšuje, treba vyšetrenie zopakovať po 24 hodinách,“ pokračuje pediatrička. Vyšetrenie hladiny CRP je výbornou metódou aj na kontrolu účinnosti liečby antibiotikami. „Ak lekár nasadí antibiotiká, môže opakovanými testami priebežne zisťovať, ako účinkujú. Čím budú lepšie zápal zvládať, tým viac a rýchlejšie budú hodnoty CRP klesať.“

Pichnutie do prstečka

Vyšetrenie je rýchle a robí sa z kvapky krvi – treba preto dieťaťko pichnúť do prsta. Prístroj v ambulancii určí výsledok približne do troch minút. Normálne hodnoty C-reaktívneho proteínu sú u detí do 5 mg/l. Pri infekciách horných dýchacích ciest, bronchiálnych a chrípkových infekciách s klinickými príznakmi trvajúcimi viac než jeden deň sa považuje za hraničnú hodnotu CRP 25 mg/l u mladších detí. Tieto hodnoty svedčia o vírusovej alebo len miernej bakteriálnej infekcii. Treba vždy brať do úvahy fakt, že pri veľmi krátkom trvaní choroby, menej ako 12 hodín, môže byť hladina CRP normálna aj v prípade vážnej bakteriálnej infekcie, prejavujúcej sa prudkými klinickými príznakmi. V takomto prípade je nevyhnutná okamžitá antibiotická liečba bez ohľadu na výšku CRP. Bakteriálnu infekciu možno dodatočne potvrdiť ďalším stanovením hladiny CRP o 3 až 6 hodín neskôr.



**Vyšetrenie CRP
lekárovi za tri minúty
napovie, či dieťa
naozaj musí užívať
antibiotiká.**

Začíname

PRIKRMOVAŤ

Radí neonatologička a pediatrička

MUDr. Katarína Vicianová.

Kedy začať?

Ak dieťa výlučne dojčíte, počkajte s príkrmovaním 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.

Čo uvariť ako prvé?

Začnite jedným druhom zeleniny, najlepšie mrkvičkou. Uvarite ju v pare alebo dojučenskej vode, rozmixujte, prepasírujte alebo roztláčajte. Takúto polievku po lievočku 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.

Aké mäso je vhodné?

Pre začiatok rozhodne biele, teda kuracie, morčacie alebo králičie a z čo 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 nahradte 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.

Treba do príkrmu pridávať olej?

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

Ako na ovocie?

Keď už máte zeleninu a mäso zavedené, začnite ovocným príkrmom vo forme pyré postupne nahrádzať desiatu alebo olovrant. Prvé 2 až 3 dni uvarte jablčko a drobcovi ponúknite najprv jednu a postupne viac kávových lyžičiek. Neskôr postrúhajte surové jablčko 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 jablák, broskýň, ríbezlí, 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 „zrnitú“ 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 vdýchnutia.



Je lepok rizikový?

Pri zavádzaní potravín, ktoré obsahujú lepok – teda múky a výrobkoch z nej –, si naozaj treba dávať pozor. Kedy s lepkom začať, nezávisí od veku dieťaťa, ale od toho, či je dojčené. Využíva sa totiž „ochrana dojčenia“, ktorá vychádza zo zistení, že riziko vzniku celiakie, teda alergie na lepok, je nižšie, ak je dieťa v čase zavádzania lepku dojčené materským mliekom. Riziko sa ešte zníži, ak sú deti dojčené aj naďalej, po zavedení lepku. Deťom výlučne dojčeným sa lepok zaradi do jedálneho lístka medzi 6. a 7. mesiacom. U detí čiastočne dojčených a prirukovaných umelým mliekom medzi 5. až 7. mesiacom. Do polievocky môžete zavarit jednu kávovú lyžičku detskej krupice, trochu bezvaječných cestovín alebo natrhať kúsok pečiva.

Koľko by malo zjesť

Spočiatku stačí, ak drobcovi dáte ochutnať 1 či 2 kávové lyžičky zeleninovo-mäsového alebo ovocného príkrmu za deň. Nejde ešte o to, aby sa najedol, ale aby si nacvičil pohyby úst a prehĺtanie. Príkrm by mal mať pri podávaní teplotu tela. Pomaličky dávky zvyšujte na 150 až 200 gramov a kašovitým príkrmom nahradte jednu porciu materského alebo umelého mlieka. Dieťa vo veku 6 až 8 mesiacov má dostávať dva, tri príkrmy denne a k tomu mlieko. A ako spoznáte, že dieťa je už sýte? Keď začne pred lyžičkou s jedlom odvracať hlavu, odmieta ho, zaspí alebo sa začne hrať.

Musím používať dojčenskú vodu?

Do pol roka veku dieťaťa na prípravu umelého mlieka a príkrmov určite. A v lokalitách, kde z vodovodu netečie veľmi kvalitná voda, až do jedného roka. Dojčenská voda, ktorú kúpite v plastových fľašiach alebo tetrapakových obaloch, je sterilná. Ak nie je perlivá, teda neobsahuje oxid uhličitý, nemusíte ju ani prevárať. Po otvorení ju skladujte v chladničke, no keď ju chcete použiť aj na druhý deň, radšej ju pár minút povarte. Povariť v každom prípade musíte dojčenskú vodu, na ktorej stabilizáciu bol použitý oxid uhličitý. Bublínky v žalúdku by mohli u malých detí vyvolať vracanie.

A čo s dojčením?

Rozhodne v ňom pokračujte! A nech vás neprekvapí, ak malý hladoš vyžaduje dojčenie aj po príkrme. Čím dlhšie drobca dojčíte, tým lepšie a ani zavádzanie pestrejšej stravy na tomto fakte nič nemení. Postupne pri rozširovaní jedálneho lístka môžete prejsť u nedojčených detí z počiatkových mliek na pokračovacie formuly. Ročné dieťa má vypit približne 500 ml mlieka denne. Kravské mlieko neskúšajte na pitie až do dovŕšenia troch rokov, no pri varení ho použiť môžete.

Čo by malo piť okrem mlieka?

Kým dieťaťko výlučne dojčíte, na zahnanie smädu by mu malo stačiť len materské mlieko, azda s výnimkou rozpálených letných dní alebo ak ho trápi horúčka. Vtedy môžete ponúknuť dojčenskú vodu.



Neplatí už pravidlo, že čím neskôr zavedieme do detského menu pevnú stravu, a najmä prípadné alergény, tým viac znížime riziko vzniku potravinovej alergie. Opak je pravda! Odborníci argumentujú „imunologickým oknom“. V tomto čase potrebuje prísť detská tráviaca sústava do styku s možnými alergénmi.

Imunologické okno

Prvý kúsok chlebovej kôrky by malo bábätko ochutnať už na konci 17. týždňa života a rozhodne nie neskôr, ako v 26. týždni života! Samozrejme, nejde o plné nahradenie dávky mlieka dávkou pevnej stravy. Ide doslova o ochutnanie minimálneho množstva novej potraviny. „V období medzi štvrtým až šiestym mesiacom života podľa výskumov jestvuje tolerančné alebo imunologické okno,“ vysvetľuje MUDr. Zuzana Abaffyová. „Ak dáme štvormesačnému dieťaťu napríklad ocmúľať kôrku z chleba, dochádza k hyposenzibilizácii, čo je princíp liečby alergikov – čiže podávanie malých dávok alergénu, na ktoré si organizmus postupne zvykne.“





Dojčíte naďalej

Podstata fungovania imunologického okna je, že práve v tomto období pracujú v sliznici čriev špecializované bunky, ktoré keď sa dostanú do styku s potravinovou novinkou, tak si na ňu zvyknú a tým si na ňu zvykne aj organizmus bábätka. Neskôr na takúto potravinu nebude reagovať alergicky. Po 26. týždni už preberajú v črevách vládu iné špecializované bunky, ktoré, naopak, pri styku s neznámou látkou alergický pochod vyvolajú. Ak budete popri týchto nových „ochutnávacích“ pravidlách svoje dieťa



aj naplno dojčiť, mali by ste mať vyhraté. Materské mlieko je totiž unikátne aj svojimi imunologickými vlastnosťami, teda schopnosťou ochrániť bábätko pred vznikom alergií. U detí, ktoré pevnú stravu ochutnali už v štvrtom mesiaci, sa zistil nižší výskyt prejavov atopického ekzému vo veku do štyroch rokov. Deti z rizikovej skupiny, ktoré ochutnali cereálie pred šiestym mesiacom života, boli chránené pred rozvojom špecifickej alergie na pšenicu.

Čo a odkedy môže papať

| | Dojčené dieťa od 6. nedojčené od 5. mesiaca | Dojčené od 7. nedojčené od 6. | Všetky deti od 10. mesiaca | Od 1 roka | Od 1,5 roka |
|-------------------------|---|--|---|--|---|
| Zelenina | mrkva, zemiak, kaleráb, tekvica, cuketa, pór, brokolica, karfiol, patizón, petržlen, petržlenová vňať | Začnite 1-2 kávovými lyžičkami jedla. Postupne by ste sa mali dopracovať k porcii 150-200 g príkrmu. | Od 10. mesiaca k mäsovo-zeleninovému príkrmu pridajte lyžičku kvalitného rastlinného oleja. | paradajky, zeler, hlávkový šalát, reďkovka, uhorka, baklažán, cesnak, cibuľa, bazalka, oregano, tymian, kôpor, fazuľa, šošovica, hrach, sója | Príkrmy zásadne neprisládzajte ani nesoľte. |
| Ovocie | jablko, hruška, marhuľa, broskyňa, banán | slivky, čerešne, melón, čučoriedky | Začnite duseným ovocím a zeleninou, je v nich nižší obsah alergénov. | citrusové plody, exotické ovocie, jahody, ríbezle, egreše, maliny, mleté vlašské orechy, med | škoricca, vanilka |
| Obilniny | ryža, pohánka, kukurica | chlieb, pečivo, cestoviny, ovsené vločky | | cereálie |  |
| Mäso | kuracie, morčacie, králičie | teľacie, chudé hovädzie, kačacie, husacie | sladkovodné ryby | Obsah mäsa v 1 porcii by mal byť 35 g. | morské ryby |
| Mlieko, mliečne výrobky | materské, umelá dojčenská formula | Do 2 rokov veku by dieťa malo vypíť 500 ml mlieka denne. | plnotučný biely jogurt, žervé, lučina, maslo | tvrdé syry, tvaroh, smotana, puding, kravské plnotučné mlieko na prípravu pokrmov | Zo začiatku príkrmy mixujte, neskôr len roztláčajte vidličkou. |
| Vajcia |  | varený vaječný žltok |  | varený vaječný bielok |  |

Vzorové jedálnečky

| | Raňajky | Desiata | Obed | Olovrant | Večera |
|---|--|--|--|--|---|
| Dojčené dieťa od ukončeného 6. mesiaca, nedojčené od 5. mesiaca | materské alebo umelé mlieko | materské alebo umelé mlieko | zeleninovo-mäsová polievka alebo hydínové mäso so zeleninou, ryžou či zemiakmi alebo cestoviny so zeleninou a žĺtkom | materské alebo umelé mlieko | materské alebo umelé mlieko |
| Dojčené dieťa od ukončeného 7. mesiaca, nedojčené od 6. mesiaca | materské alebo umelé mlieko | ovocné pyré alebo ovsená kaša s roz-mixovaným ovocím | zeleninová alebo hydínová polievka s cestovinou, druhý chod hydínové mäso s prílohou | materské alebo umelé mlieko | zeleninovo-zemiaková alebo ryžová kaša |
| Všetky deti od 10. mesiaca | materské alebo umelé mlieko, chlieb alebo pečivo | nesladený biely jogurt s ovocím | cestoviny s hydínovým mäsom a syrom alebo chudé hovädzie so zemiakmi | pečivo s troškou masla a postrúhaným syrom alebo zeleninou | krupicová, ryžová, obilninová alebo zeleninovo-zemiaková kaša |

Plienky

Plienka ako informátor

Stolica je jedným z najlepších informačných zdrojov o tom, v akom stave má dieťa tráviacu sústavu. Prvé dva až tri dni po narodení bábätko kaká smolku – tmavú až čiernu stolicu pripomínajúcu smolu. Najneskôr na štvrtý až piaty deň sa už v plienke objavuje oranžová „praženička“. „Stolicu v pôrodnici personál sleduje. Ak bábätko aj na štvrtý či piaty deň ešte stále kaká smolku, svedčí to i o tom, že pije menej mlieka, ako by malo. Nie je to však automatický dôvod na dokrmovanie. Skôr na to, aby mamička dostala pomoc pri dojčení,“ vysvetľuje pediatrička MUDr. Jana Liptáková. Zavolajte laktačnú poradkyňu, ktorá skontroluje vašu techniku dojčenia a ukáže vám všetko potrebné. Keď sa totiž bábätko bude dobre pricipiavať, začne i viac piť, kakať nažlto a priberať.

Dojčené a nedojčené

Podľa stolice sa dá okamžite rozoznať, či je bábo dojčené, alebo kŕmené umelým mliekom. „Stolica dojčeného bábätka je mäkká, kašovitá, zväčša žltoranžovej farby ako praženica, môže v nej byť viditeľný hlien, páchne po kyslom mlieku. Stolica nedojčeného bábätka je objemnejšia a hutnejšia, má svetlohnedú farbu a páchne podobne ako stolica dospelých.

Najčastejšie príznaky, že niečo nie je v poriadku:

- zvláštna farba a konzistencia stolice
- krv v stolici
- zápcha
- bolesti bruška
- zmeny na konečníku
- vracanie
- dieťa neprospieva, nerastie, jeho hmotnosť klesá

Ak stolica vášho dieťatka vyzerá inak ako zvyčajne aj po štyridsiatich ôsmich hodinách alebo pozorujete aj ďalšie príznaky, napríklad bolesti bruška, zájdite k lekárovi a v čistej nádobke vezmite so sebou vzorku stolice na vyšetrenie.

Ako môžete bábätku uľahčiť vyprázdňovanie:

- počas dojčenia sa vyhýbajte sladkostiam a sladkej strave, kysnutému a teplému cestu, údeninám, masným a vyprážaným jedlám
- doprajte si stravu, ktorá zmäkčí stolicu aj vám, teda jogurty, kyslomliečne výrobky, ovsené vločky, dužinaté ovocie z nášho podnebného pásma, pozor na exotické ovocie a z toho nášho na jahody a rajčiny pre prípadnú alergickú reakciu.
- pite dostatok nesladených tekutín, prípadne čaje na upokojenie brucha, pri rascovom a feniklovom však buďte opatrná, keďže niektoré bábätká môžu zareagovať nafukovaním
- dbajte na prevenciu a dieťatku pri každom prebaľovaní pocvičte s nožičkami



**Kakanie päťkrát
denne aj raz
týždenne je
v poriadku. Sledujte
skôr vzhľad stolice
a prosperovanie
dieťaťa.**

O čom vypovedá farba

ZELENÁ

U dojčených detí je zelená stolica bežná. Niekedy naznačuje, že potrava prechádza črevami veľmi rýchlo, napríklad ak sa objavuje ráno či predpoludním, keď bábätko pije mlieko z preplnených prsníkov. Nejde o to, že je slabé! Ide skôr o chyby v dojčení, ktoré sa dajú jednoducho vyriešiť s laktačnou poradkyňou. Ak je však dieťa nepokojné a nepríberá, ako by malo, môže zelená, riedka a častá stolica signalizovať potravinovú alergiu vyvolanú alergénmi, ktoré prechádzajú do vášho mlieka zo stravy. Väčšinou ide o alergény kravskej bielkoviny. Farbu stolice často zafarbujú dozelená i čaje. Železo, ktoré bábätko užíva, spôsobuje tmavú až čiernu stolicu. U nedojčených detí spozornite, lebo zelená stolica môže byť známka črevnej infekcie.

ČERVENÁ

Je závažný príznak krvácania do dolných častí tráviaceho traktu – hrubého čreva alebo konečníka. Ak stolica obsahuje čerstvú krv, rýchlo vyhľadajte lekára. Keď je krv len na povrchu stolice, poprípade objavíte kvapku na vlhčenej utierke, pravdepodobne ide o trhlínku v rínom otvore, ktorú spôsobila príliš tvrdá stolica. U dokrmovaných detí môže červenú farbu spôsobiť jedlo, najskôr červená repa. Tu nie je dôvod na paniku.

SIVÁ

Signalizuje poruchu vylučovania žlče. Je porušené vstrebávanie tukov a stolica môže byť až trochu masťná. Prechodne sa môže objaviť po prekonaní hnačkovitého ochorenia. Konzultujte to s lekárom.

ČIERNA

Čierna stolica podobná kolomaži – smolka, je úplne normálna u novorodenca. Neskôr býva závažným príznakom krvácania do horných častí tráviaceho traktu – pažeráka, žalúdka, dvanástnika. V detskom veku je to však veľmi zriedkavé. Čiernu farbu môže stolica nadobudnúť aj po konzumácii niektorých potravín, napríklad čučoriedok či liekov s obsahom železa.

Čo môže byť na vine, že drobcí večer ťažko zaspávajú alebo celú noc buntošia?

1 Silné svetlo

Kým novorodencovi je úplne jedno, či spí cez deň, alebo v noci, dojča vo veku troch – štyroch mesiacov začína pomaly rozlišovať medzi denným a nočným spánkom. Zhasnuté svetlo alebo príjemné prítmие sú preň signál, že treba zavrieť očka a spinkať. Ak ste dieťa ešte nenavikli na uspávacie rituály, je najvyšší čas začať. Dĺžka spánku sa u detí zvyšuje s rastúcim vekom a dvanásťmesačný štuplík by už mal v noci prespať približne deväť hodín. Tma je dôležitá aj preto, lebo počas nej sa v tele vytvára spánkový hormón melatonín, ktorého hlavnou funkciou je kontrolovať biorytmus spánku a bdenia. Melatonín navyše dáva podnet na produkciu iných hormónov ovplyvňujúcich trávenie a ďalšie telesné procesy.

2 Zmena spánkových fáz

Spánok detí nie je rovnomenný, ale prechádza rôznymi etapami, pri ktorých sa striedajú hlboké pokojné fázy s aktívnejšími snovými. Kým novorodenci sa pri zaspávaní ponoria najprv do ľahkej snovej fázy, deti od troch mesiacov upadajú do hlbokého spánku. V momente, keď dieťa mení jednu spánkovú fázu za druhú, na okamih sa prebudí. Malo by však byť schopné hneď zasa zaspáť. Ak počas takéhoto čo i len krátkeho prebudenia zistí, že niečo nie je v poriadku, zareaguje plačom a úplným zobudením. Napríklad ak nie ste nablízku, hoci bolo zvyknuté spávať s vami. Preto akékoľvek zmeny, ktoré počas noci zavádzate, robte postupne a veľmi pomaly.

3 Nepravidelný režim

Ak doma nedodržiavate uspávacie rituály a dieťa zakaždým ukladáte na nočný spánok v inom čase, stráca dôležité oporné body. Nevie, čo je práve na programe dňa, čo bude nasledovať, a to ho zneisťuje. Neisté dieťa sa nedokáže uvoľniť, čo je základný predpoklad pokojného usínania. Bábätká potrebujú pevný časový harmonogram dňa a jasné pravidlá, aby ich žiadne nečakané prekvapenia nevyľakali.

Ak budete drobčeka ukladať do postieľky v pravidelnom čase po pravidelných denných aktivitách, jeho organizmus sa na spánkový režim „nalaď“.

4 Rušný deň

Je síce dobré, ak drobec počas dňa spoznáva veľa nových vecí, ale všetkého veľa škodí. Ak ste s ním v jednom dni absolvovali napríklad detskú masáž, potom nákupy v hypermarkete a večer rodinnú oslavu, kde sa s ním každý chcel trochu pohrať, môže byť večer prestimulovaný. Jeho nezrelá nervová sústava ešte nedokáže spracovať také množstvo podnetov a vzruchov, čo sa prejaví buď nepokojným spánkom, alebo niekoľkohodinovým plačom namiesto spinkania. Takže so zábavou a s bohatstvom denných zážitkov to nepreháňajte a s blížiacim sa večerom „uberte plyn“.

5 Zdravotné problémy

Prerezávajúce sa zúbky tvoria samostatnú kapitolu nespavosti u všetkých detí. V noci však dokáže šarapatíť aj upchatý noštek, ktorý bábätku bráni v dýchaní. Snažte sa mu ho spriechodniť, lebo prekážky v dýchacích cestách bránia stopercentnému okysličovaniu krvi, na čo malé deti nereagujú únavou, ale zvýšenou a nezdravou hyperaktivitou. Veľmi častou príčinou výdatného plaču pred spaním a nepokojných nocí býva dojčenská kolika – potrápi približne od druhého týždňa do štvrtého mesiaca.

6 Telesná nepohoda

Spí vaše bábo v prekúrenej miestnosti? Je mu, naopak, zima? Pocikalo sa alebo pokakalo? Tlačí ho pokrčená plachta na matraci? Má príliš tesné dupačky alebo ste ho veľmi zababušili? Potom sa mu určite nebude dobre spať. Predtým, než ho uložíte do postieľky, poriadne vyvetrajte miestnosť a skontrolujte, aká je v nej teplota – optimálna je 20 °C. Až keď ste si istá, že ste bábätku zabezpečili maximálne pohodlie a ono napriek tomu nevie zaspáť, začnite hľadať iné príčiny.



Vitamíny

K a D

Nedostatok vitamínu K u novorodencov a dojčených detí môže byť príčinou vzniku hemoragickej choroby – zvýšeným život ohrozujúcim krvácaním u inak zdravého dieťaťa. Hladina tohto vitamínu v organizme závisí od jeho príjmu v potrave a od jeho tvorby v čreve pomocou baktérií. Dojčení novorodenci a dojčatá ho však v potrave prijímajú veľmi málo a ich črevá ešte nie sú dostatočne osídlené baktériami, ktoré ho tvoria. Preto v prvom mesiaci života bábätko užíva 1 kvapku za týždeň, od druhého mesiaca 1 kvapku mesačne. Takto by ho malo dostávať počas celého obdobia výlučného dojčenia. Bábätkám, ktoré nie sú dojčené, ale dostávajú umelú stravu, vitamín K dopĺňať treba.

Bojovník s krivicou

Nedostatok vitamínu D môže byť príčinou vzniku krivice a môže sa skončiť až deformitami chrbtice, panvy a končatín. Na udržanie správnej hladiny vitamínu D stačí, aby bolo telíčko dieťaťa vystavené slniečku 30 minút v týždni. Pri slnení len hlavičky sú potrebné až 2 hodiny týždenne. V našich zemepisných šírkach to však nemôžeme zaručiť, preto sa dojčeným aj nedojčeným deťom od ukončenia druhého týždňa podávajú 2 kvapky vitamínu D v jednej dennej mliečnej dávke až do druhého roka života bez ohľadu na ročné obdobie.

Ako kvapky podávať

Obidva vitamíny sú rozpustné v tukoch, preto ich treba podávať kvapnuté do lyžičky materského či umelého mlieka. Použiť môžete aj mliečnu kašu, no nie čajík či vodu. Na lyžičku dajte najprv mlieko a potom pridajte vitamíny, aby nedošlo k ich príľnutiu na povrch lyžičky. Neodporúča sa kvapkať vitamíny priamo do úst, lebo môže dôjsť k ich príľnutiu na sliznicu a následne k nedostatočnému vstrebaniu.

Proti alergii a ekzému

Okrem vitamínov je dobré dávať bábätku aj probiotiká, ktoré mu pomôžu s budovaním imunity. „Vedecké štúdie dokazujú, že ak dieťa prijíma probiotiká počas prvých šiestich mesiacov svojho života, riziko vzniku atopického ekzému v neskoršom veku sa znižuje na polovicu. Toto ochorenie postihuje približne 15 percent detí,“ hovorí gynekologička MUDr. Andrea Vašková. Najbezpečnejší a najviac dokumentovaný probiotický kmeň je *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG). Užívaním tejto živej probiotickej kultúry podľa lekárky možno predísť až päťdesiatim percentám prípadov výskytu atopického ekzému. „Predpokladá sa, že probiotiká doslova preprogramujú imunitný systém novorodenca,“ tvrdí doktorka Vašková. LGG podľa odborníkov zlepšuje aj vstrebávanie a účinnosť niektorých vitamínov a minerálov a znižuje počet potenciálne škodlivých baktérií v nosnej dutine.

Plienky

Plienka ako informátor

Stolica je jedným z najlepších informačných zdrojov o tom, v akom stave má dieťa tráviacu sústavu. Prvé dva až tri dni po narodení bábätko kaká smolku – tmavú až čiernu stolicu pripomínajúcu smolu. Najneskôr na štvrtý až piaty deň sa už v plienke objavuje oranžová „praženička“. „Stolicu v pôrodnici personál sleduje. Ak bábätko aj na štvrtý či piaty deň ešte stále kaká smolku, svedčí to i o tom, že pije menej mlieka, ako by malo. Nie je to však automatický dôvod na dokrmovanie. Skôr na to, aby mamička dostala pomoc pri dojení,“ vysvetľuje pediatrička MUDr. Jana Liptáková. Zavolajte laktačnú poradkyňu, ktorá skontroluje vašu techniku dojčenia a ukáže vám všetko potrebné. Keď sa totiž bábätko bude dobre pricíciavať, začne i viac piť, kakáť nažlto a priberať.

Dojčené a nedojčené

Podľa stolice sa dá okamžite rozoznať, či je bábo dojčené, alebo kŕmené umelým mliekom. „Stolica dojčeného bábätka je mäkká, kašovitá, zväčša žltoranžovej farby ako praženica, môže v nej byť viditeľný hlien, páchne po kyslom mlieku. Stolica nedojčeného bábätka je objemnejšia a hutnejšia, má svetlohnedú farbu a páchne podobne ako stolica dospelých.

Najčastejšie príznaky, že niečo nie je v poriadku:

- zvláštna farba a konzistencia stolice
- krv v stolici
- zápcha
- bolesti bruška
- zmeny na konečníku
- vracanie
- dieťa neprospejeva, nerastie, jeho hmotnosť klesá

Ak stolica vášho dieťatka vyzerá inak ako zvyčajne aj po štyridsiatich ôsmich hodinách alebo pozorujete aj ďalšie príznaky, napríklad bolesti bruška, zájdite k lekárovi a v čistej nádobke vezmite so sebou vzorku stolice na vyšetrenie.

Ako môžete bábätku uľahčiť vyprázdňovanie:

- počas dojčenia sa vyhýbajte sladkostiam a sladkej strave, kysnutému a teplému cestu, údeninám, masťným a vyprážaným jedlám
- doprajte si stravu, ktorá zmäkčí stolicu aj vám, teda jogurty, kyslomliečne výrobky, ovsené vločky, dužinaté ovocie z nášho podnebného pásma, pozor na exotické ovocie a z toho nášho na jahody a rajčiny pre prípadnú alergickú reakciu.
- pite dostatok nesladených tekutín, prípadne čaje na upokojenie brucha, pri rascovom a feniklovom však buďte opatrná, keďže niektoré bábätká môžu zareagovať nafukovaním
- dbajte na prevenciu a dieťatku pri každom prebaľovaní pocvičte s nožičkami



**Kakanie päťkrát
denne aj raz
týždenne je
v poriadku. Sledujte
skôr vzhľad stolice
a prosperovanie
dieťaťa.**

O čom vypovedá farba

ZELENÁ

U dojčených detí je zelená stolica bežná. Niekedy naznačuje, že potrava prechádza črevami veľmi rýchlo, napríklad ak sa objavuje ráno či predpoludním, keď bábätko pije mlieko z preplnených prsníkov. Nejde o to, že je slabé! Ide skôr o chyby v dojení, ktoré sa dajú jednoducho vyriešiť s laktáčnou poradkyňou. Ak je však dieťa nepokojné a nepribírá, ako by malo, môže zelená, riedka a častá stolica signalizovať potravinovú alergiu vyvolanú alergénmi, ktoré prechádzajú do vášho mlieka zo stravy. Väčšinou ide o alergény kravskej bielkoviny. Farbu stolice často zafarbujú dozelená i čaje. Železo, ktoré bábätko užíva, spôsobuje tmavú až čiernu stolicu. U nedojčených detí spozornite, lebo zelená stolica môže byť známka črevnej infekcie.

ČERVENÁ

Je závažný príznak krvácania do dolných častí tráviaceho traktu – hrubého čreva alebo konečníka. Ak stolica obsahuje čerstvú krv, rýchlo vyhľadajte lekára. Keď je krv len na povrchu stolice, poprípade objavíte kvapku na vlhčenej utierke, pravdepodobne ide o trhlínku v ritnom otvore, ktorú spôsobila príliš tvrdá stolica. U dokrmovaných detí môže červenú farbu spôsobiť jedlo, najskôr červená repa. Tu nie je dôvod na paniku.

SIVÁ

Signalizuje poruchu vylučovania žlče. Je porušené vstrebávanie tukov a stolica môže byť až trochu masťná. Prechodne sa môže objaviť po prekonaní hnačkovitého ochorenia. Konzultujte to s lekárom.

ČIERNA

Čierna stolica podobná kolomaži – smolka, je úplne normálna u novorodenca. Neskôr býva závažným príznakom krvácania do horných častí tráviaceho traktu – pažeráka, žalúdka, dvanástnika. V detskom veku je to však veľmi zriedkavé. Čiernu farbu môže stolica nadobudnúť aj po konzumácii niektorých potravín, napríklad čučoriedok či liekov s obsahom železa.