

Poradte sa s našimi odborníkmi!

redakcia@mamaaja.sk



ODBORNÍK
MAMA
aja

MUDr. Andrea Hervayová
pediatrička
z ambulancie MEDPED v Senci

Očkovanie – áno alebo nie

Chcela by som sa opýtať pani pediatričky, ako to bude v tejto situácii s posunom očkovania. Budú sa podľa vás posúvať všetky očkovania, teda aj tie, ktoré majú deti podstúpiť na budúci rok?

Očkovania sa riešia v čase pandémie striktnie podľa najvyšších usmernení, aby sa deti chránili maximálne a predišlo sa šíreniu nákazy. Očkovanie je preventívny úkon, teraz všetko prispôbujeme tomu, aby sa infekcia koronavírusom zastavila. Verím, že sa situácia čoskoro vyrieši a očkovania sa v lete dobehnú.



Zvýšená hygiena doma

V súčasnosti si kvôli zvýšenej hygiene viac umývame ruky. Koľkokrát denne by sme si ich mali umývať, keď sme doma? Sú vhodné pre deti aj krémy na ruky?

Nikdy sme ešte nezažili takúto pandémiu, aká je teraz vo svete. Ľudia si koneč-

ne uvedomujú pojem hygiena. Doteraz to bolo chabé v každej sfére, ľudia neboli naučení zakryť si ústa pri kašli, kýchnutí, o rúškach ani nevravím. Boli schopní zakašľať rovno do tváre lekára. Tento stav ich to naučí, hoci je to náročné a vyžiada si to určite svoju daň. Mohli sme mať na toalete dezinfekčné mydlo, aj gél..., ale lu-

dia to nepoužívali. Bol to ťažký boj, ktorý teraz naučí ľudí, ako sa správať zodpovedne k ostatným. Stalo sa mi, že dieťa malo až lepkavé prsty a špinu za nechťom pri rannom odbere krvi, vata po dezinfekcii bola špinavá... Aj takýto extrém som zažila. Želám si, aby sme sa nad tým zamysleli všetci, aby sme chránili jeden druhého. Umývať si ruky a následne ich dezinfikovať, je úplne normálne vždy po kontakte s infekciou. Tiež za bežných okolností, keď sme chorí, ale sme v kontakte s niekým. Teraz ale ide o veľa. Hygiena a dezinfekcia je alfa omega v zastavení šírenia akejkoľvek choroby, vírusovej či bakteriálnej.

Aj doma si musíme zaužívať umyť ruky aspoň 5-krát denne, a to som tam nezahrnula hygienu po toalete. V súčasnosti vysvetľujem deťom, že pokojne aj každú hodinu či dve, nech máme naozaj čistý pocit na rukách. Bez problémov i s aplikáciou krému na ruky aj u detí.



Dermatitída na líčkach

neposlala. Je pravda, že to zmizne v neskoršom veku? Akou kozmetikou takúto pokožku denne ošetrovať, chrániť pred zimou, slnkom? Ovplyvňuje toto ochorenie aj strava?

Každá dermatitída má svoju príčinu, nevyskytuje sa len tak, a hlavne ak to pretrváva už niekoľko mesiacov. Je to veľmi široká téma a dieťa by bolo vhodné vyšetriť aj kvôli tomu, či nejde o alergiu, prípadne intoleranciu. Detská koža je citlivá, môže reagovať

prechodne rôznorodo, ale pri trvaní viac ako 3 mesiace by boli vhodné komplexné vyšetrenia. Natieranie len tak bezhlavo nemá význam, ak ťažkosti pretrvávajú. Kožné vyšetrenie môže absolvovať aj sama bez výmenného lístka. Kým sa naň dostanete, je dôležité, aby sa postihnutá koža premasťovala. Kyselina mliečna v masťovom základe je úžasná vec, ktorá kožu udržuje ako tak v kondícii, kým kožný lekár neurčí diagnózu.



ODBORNÍK
MAMA
aja

Mgr. Jana Caban
psychologička

Rozdielne dvojčky

Naša 4-ročné dvojčky sú veľmi rozdielne. Martinka je veľký plačko, je ustráchaná. Stojí nás veľa presvedčania ísť napr. k lekáre, ale aj na ihrisko medzi cudzie deti. Jej dvojča Miška je zasa taká „flegmoška“. Je bezprostredná, skamaráti sa raz-dva, na návšteve sa bez opýtania ponúkne. Rozmýšľam, ako zladit' ich výchovu, je to pre nás s partnerom dosť náročné. Jednu stále povzbudzujeme, druhú zasa musíme „brzdit'“.

Často sa stáva, že súrodenci mávajú rozdielne povahy, u dvojčiek to býva ešte „okatejšie“ a neraz to najviac zaráži samotných rodičov. Každé dieťa je individuálna bytosť s vlastnými potrebami, ktoré zrkadlí svojmu okoliu. U dvojčiek je často silnejšia túžba nejak sa odlíšiť, preto je rozdiel v správaní často kontrastnejší ako u súrodencov s vekovým rozdielom. Je to pre vás ako rodičov výzva, ale jediné, čo môžete robiť, je reagovať

na potreby svojich detí tak, ako to potrebujú. Jedno potrebuje viac uistenia a podpory, druhé potrebuje „brzdit'“.

Martinka potrebuje viac vašej opory, je citlivejšia a krehkejšia, Miška je smelšia. Ak chcete zmierniť rozdielnosť v ich povahe, paradoxne pomáha ich prijať a podporiť v tom, aké sú. Martinku môžete podporiť v tom, že môže vyjadrovať svoje pocity, Mišku zase občas vysvetliť, čo sa kde patrí a čo nie. © Dajte si pozor na to, aby ste ich neporovnávali a nedávali jednu druhej príkladom. Hoci tieto taktiky rodičia používajú s tými najlepšimi úmyslami, nakoniec napáchajú viac škody ako úžitku a hlboko tým narúšajú nielen vzťahy medzi súrodencami, ale aj ich pocit sebahodnoty. Je v poriadku cítiť sa niekedy neisto a tiež je v poriadku byť uvoľnený... Dajte svojim deťom najavo, že sú úžasné také, aké sú – to budú pevné základy ich neskoršieho sebavedomia.





Prečo predčasný pôrod?

Obe moje deti sa narodili predčasne s veľmi nízkou pôrodnou hmotnosťou. Syn v 30. týždni, mal 1 190 gramov, dcérka v 32. týždni, 1 350 gramov. Sama mám normálnu hmotnosť (167 cm/65 kg). Deti sa adaptovali dobre, všetko sme dohnali, ale dosť ma trápí, či som ich skorý príchod nezapríčinila ja. Stravovala som sa zdravo, nefajčila som, nepila... Nemala som ani žiadne problémy. Je to len náhoda, že sa narodili skôr?

Toto je otázka skôr pre lekára, neviem vám bez dostatočných ďalších informácií povedať, či to je u vás pravidlo. Aké

boli výsledky diagnostiky od lekárov? Bol tam nejaký dôvod? Ak vylúčime problémy z tehotenstva, ak je vaša sociálna situácia dobrá, tak je tu ešte množstvo faktorov, ktoré to mohli ovplyvniť. Niektoré „opraviť“ vieme, iné nie. Medzi najčastejšie patrí infekcia, ureaplazmy, choroby kardiovaskulárneho systému, cukrovka, problémy s obličkami atď. Je ich ozaj mnoho. Taktiež niektoré genetické predispozície – rozdielnosť RH faktorov, resp. RH - dieťa a RH + mamka sú vraj predpokladom. Alebo tiež hemolytické ochorenia. Potom sú tu problémy súvisiace s maternicou (nejaké zásahy pred

tým – operácie, potraty, myómy atď.), alebo so samotným krčkom maternice (napr. jeho oslabenie). Môžu to byť aj dosiaľ nepostrehnuteľné vývojové chyby maternice. Potom to môže mať, samozrejme, súvis i s bábätkom, ktoré sa vypýta na svet skôr z nejakých, zatiaľ len jemných príčin, ale to je v prípade opakovaných predčasných pôrodov skôr výnimka. A teraz z môjho pohľadu, odporúčam babské rady. Posilňujte maternicu, pite bylinkové čaje, cvičte panvové dno, starajte sa s láskou o svoje ženstvo. Držím palce pri ďalšom tehotenstve.



ODBORNÍK
mama
a ja

Mgr. Ľuba Lapšanská
dula a laktačná poradkyňa



ODBORNÍK
mama
a ja

MUDr. Rastislav Dráč
zubný lekár

Medzizubné kefkky



Chcela by som sa pána doktora opýtať, aký má názor na medzizubné kefkky u malých detí, prípadne, aké druhy odporúča. Syn má 7 rokov, dcéra 4. Nechcem nič zanedbať.

Sú to pomôcky slúžiace na čistenie medzizubných priestorov, kam sa bežná zubná kefka pri čistení nedostane. Existuje niekoľko variant: na implantáty, zubné náhrady, detské zuby. Mnohí pacienti používajú zubnú niť namiesto týchto kefiiek, no dentálna niť nevie zabezpečiť dostatočné čistenie medzizubných priestorov. Cieľom medzizubnej kefkky je odstránenie zubného plaku nahromadeného medzi dvoma zubami. Pravidelné čistenie predchádza hlavne vzniku zubného kazu, parodontitíde a iných ochorení. Tvrdosť štetín určuje typ použitia. Tvrdšie štetinky s kónickým tvarom odstraňujú povlak na trvalých zuboch, zatiaľ čo valcový tvar slúži na čistenie zubných náhrad a implantátov. Mäkšie štetinky sú určené pre detských pacientov. Štetinky v pravom uhle s nadstavcom slúžia pre čistenie zubov s ortodontickým aparátom. Efektivitu medzizubných kefiiek ovplyvňuje ich veľkosť. Nesprávna veľkosť neplní svoju funkciu a môže aj poškodiť ďasná medzi zubami. Veľkosť medzizubnej kefkky vám pomôže vybrať zubný lekár alebo dentálna hygienička.



VAŠE OTÁZKY
nám pošlite na e-mail:
redakcia@mamaaja.sk,
do predmetu správy napíšte,
akému odborníkovi ju
adresujete.

Stretávanie sa s deťmi počas pandémie



Má matka právo odprieť otcovi stretávanie sa s maloletými deťmi v čase vyhlásenej mimoriadnej situácie – COVID-19? Podľa rodičovskej dohody, ktorú majú schválenú súdom pri rozvoze, má otec právo stretávať sa v určitom vymedzenom čase. Momentálne sa matka vyhráza, že deti k otcovi už nepôjdu, nakoľko ich ohrozuje tým, že sa stretáva s inými ľuďmi, pričom je na home office, ale priateľka, s ktorou žije, chodí po dvojtýždňovej celofiremej karanténe do práce, kde dodržiavajú hygienické preventívne nariadenia.

Pred pár dňami bola zverejnená informácia zo strany Úradu komisára pre deti, že dnešná situácia je dôvodom na obmedzenie styku dieťaťa s druhým rodičom, pričom sa odvolávali na opatrenie Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ). V súvislosti s tým sa vzniesla vlna kritiky, v dôsledku čoho musel reagovať aj ÚVZ. Dňa 20. 3. 2020 dementovali informácie, podľa ktorých by ÚVZ odporúčal alebo zakázal styk s druhým rodičom. Z uvedeného vyplýva, že žiadnym štátnym orgánom nebolo plošne rozhodnuté, že by sa nemali realizovať súdne rozhodnutia alebo dohody rodičov o úprave styku s dieťaťom. Na druhej strane, v legislatíve sú špecifikované „ospravedlniteľné dôvody“, ktoré ospravedlňujú nerealizáciu styku s druhým rodičom.

https://martinbiskupic.sk/vykon-rozhodnutia-vo-veciach-maloletych/
Každý takýto prípad sa posudzuje individuálne a ak by súd zhodnotil, že dôvody



ODBORNÍK
mama
a ja

JUDr. Martin Biskupič
mediátor

na nerealizáciu styku neboli dané, rodič, ktorý styk zmaril, môže znášať právne následky (pokuta, zmena rozhodnutia a i.). Všetkým rodičom odporúčam, pokiaľ nechcú rešpektovať rozhodnutie súdu z dôvodu obáv o zdravie detí, aby vec vopred konzultovali s advokátom. V súčasnosti mnoho advokátov poskytuje bezplatné konzultácie v súvislosti s touto krízovou situáciou, viď napr. https://www.sak.sk/web/sk/cms/news/form/list/form/row/129577/_event

France Lait je určené pre deti, ktoré mamička z rôznych, napríklad zdravotných dôvodov, nemôže dojčiť.

France Lait s obsahom **železa, vitamínu D3 a mliečnych tukov** spĺňa odporúčania lekárov na zdravú výživu, deťom zabezpečuje pokojný spánok a posilňuje ich imunitu.

Už 26 rokov na Slovensku!



KOMFORTNÁ
FORMULA

Mierne zahustené mlieko PREMIUM COMFORT na optimalizovanie tráviacej tolerancie pri refluxe u dojčiat od 6 mesiacov s obsahom mliečnych tukov, predželatinizovaného škrobu (zahusťuje mlieko) a fruktooligosacharidov (0,3 g/100 ml) a nízkou osmolaritou (200 mOsm/l).

Chutné, s vôňou pravého mlieka.



Pokračujúce mlieko od 1 roka (najmenej do 3 rokov a podľa odporúčania lekárov aj viac) s mliečnymi tukmi a fruktooligosacharidmi, ktoré podporujú imunitu, zdravé trávenie a stolicu, ako aj kvalitný pokojný spánok.

Standardné produkty s obsahom mliečnych tukov na plynulý prechod k zmiešanej strave a pre plnohodnotný spánok u dojčiat od 6 mesiacov.

už od 5 mesiacov



Detské mliečne obilninové pšeničné a bezlepkové ryžové kaše pre pestrú stravu obohatené o výživné látky pre zdravý rast a vývoj dieťaťa – proteíny, komplex uhlíhydrátov, 13 vitamínov a 11 minerálov. Obsahujú starostlivo vybrané suroviny bez farbív, konzervantov a GMO prísad. Pomáhajú dieťaťu objavovať nové chute, sú ľahko stráviteľné.



pšeničná keksiková kaša



Dr. Brown's
natural flow
Anti-colic
BOTTLE

Pre uchovanie vitamínov a výživných látok v materskom mlieku a dojčenskej výžive

options+

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE: Najhodnotnejšou a najprirodzenejšou potravou pre dojčatá je materské mlieko. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie odborníka pre výživu, lekára a lekárničky. Potravina na osobitné výživové účely.

Dovoz a distribúcia v SR: INTERPHARM Slovakia, a.s., Uzbecká 18/A 821 06 Bratislava | Infolinka: 02/40200 400 | www.france-lait.sk