

Vyšetrenie moču

V poslednej dobe sa naša šesťročná dcéra v noci zobudí s tým, že ju páli pri močení. Zvyčajne po chvíli zaspí a cez deň je všetko v poriadku, hoci sa jej opakovane na to pýtam, či necíti bolesť, pálenie. Dala som jej vyšetriť moč, je v poriadku. Ako to mám ďalej riešiť? Možno v tomto smere užívať nejaké voľnopredajné doplnky, prípadne preventívne aj urologický či iný čaj?

Toto nebude močový problém, skôr by som povedala, že má parazity. Dajte vyšetriť v dobrom laboratóriu stolicu na parazity a následne preliečte správnym liekom. Ak by aj vyšlo toto vyšetrenie negatívne, aj tak ju preliečte, lebo sa nemusí vždy v danej vzorke zachytiť. Pitný režim je ale veľmi dôležitý a základný odber tiež treba urobiť. Až potom sa stanoví diagnóza.



ODBORNÍK
MAMA
a ja

MUDr. Andrea Hervayová
Pediatrička
z ambulancie MEDPED v Senci

Poradte sa s našimi odborníkmi!

redakcia@mamaaja.sk

Koliky

Nášho 3-mesačného synčeka trápia koliky. Mám málo mlieka, takže ho prikrmujem umelým. Skúšame aj čajky. Ktorý by ste nám odporučili, aby sme sa tých kolík zbavili?

Na koliku je výborná kombinácia kvalitného mlieka vyrobeného špeciálne na koliku, k tomu probiotiká, voľnopredajný liek na zníženie plynatosti a pokojne aj bylinkový čaj na trávenie. Inak koliku musíte prežiť, okolo 4. mesiaca ustupuje samovoľne, bez problémov.

KOZMETIKA pre deti

Do akého veku je vhodné používať u detí detské šampóny? Dcére (6 rokov) sa dost mastia vlasy, tak jej skúšam už dávať aj šampóny pre dospelých, napr. žihľavové. Treba sa striktnie držať u detí detskej kozmetiky?

Do 3 rokov určite používajte výlučne detskú kozmetiku, samozrejme kvalitnú, nemyslím tým žiaden lacný produkt označený detským motívom, plný chémie. Na trhu je množstvo zbytočne parfumovanej kozmetiky, ktorá ani zďaleka nie je pre deti vhodná. Niekedy je ťažké odolať rôznej reklame... ale pozor na to! To už potom radšej kvalitná bio kozmetika, a to pokojne aj tá, ktorá je určená pre dospelých. Vždy dbajte na kvalitu, detská pokožka to ocení.



Kedy prvýkrát na kontrolu?

Dcéčka má 16 mesiacov a už 6 zúbkov, o ktoré sa staráme. Používame už aj zubnú pastu. Na zubnej kontrole sme ešte neboli. Je to chyba? Máme už ísť alebo to ešte má čas?

Starostlivosť o chrup detí je dôležitá súčasť života. O chrup sa preto treba začať starať od času, keď sa prereže prvý mliečny zub. Niektoré zdroje

uvádzajú, že ešte predtým. Má to navodiť u dieťaťa pocit čistých úst. Veľkou chybou je navštíviť stomatológa prvýkrát vtedy, ak je potrebné ošetriť akútny problém. Dieťa má hneď prvú skúsenosť so zubárom negatívnu, a to môže ho poznačiť do budúcnosti. Vo všeobecnosti je zaužívaná prvá návšteva zubára okolo veku 2 rokov. Mnoho rodičov to však v tomto veku

ešte nerieši. Ideálne je vziať dieťa ako pozorovateľa na preventívnu prehliadku rodičov, aby sa zoznámilo s celým prostredím a personálom. Je dobré, ak si stomatológ vie dieťa získať, je trpezlivý a chápaný. Po takejto príprave by mala byť atmosféra pri reálnom ošetrení iná, teda dieťa by sa nemalo až tak báť a ošetrenie by malo byť menej náročné.



POMÔŽE balónik PRI PÔRODE?

Prestúpila som k novému gynekológovi a ten mi ponúkol balónik na cvičenie hrádze pred pôrodom. Som v 4. mesiaci, prvoroďička. Mám z toho zmiešané pocity. Stretli ste sa s tým, naozaj to pomáha pri pôrode?

Odjakživa sa ženy snažili uľahčiť si pôrod rôznymi metódami. Balónik je len jednou z nich. A tak ako s ostatnými „pomôckami“, aj tu je spokojnosť individuálna. Niektoré mamky ho chvália a tvrdia, že len vďaka nemu porodili bez nástrihu a potom sú i také, ktoré nemali chuť vkladať si pred pôrodom čosi cudzie do pošvy a tiež porodili bez poranení.

Z mojich skúseností je cvičenie s balónikom vhodné pre ženy, ktoré sa veľmi obávajú pôrodu a toho, ako hlavička vyjde vonku. Ak sa im totiž podarí balónik s dostatočne veľkým priemerom vytlačiť, uveria, že to zvládnu. Na druhú stranu, mnoho gynekológov sa viac snaží nenastrihávať hrádzu, keď vedia, že žena s balónikom cvičila.

Pozitívom môže byť aj posilnenie svalov panvového dna. To totiž mnohé ženy zanedbávajú. Ak však nemáte chuť použiť túto pomôcku, vedzte, že svaly panvového dna sa dajú posilniť aj iným cvičením. A netreba popritom zabúdať ani na svaly bruška. Výborným cvičením na hrádzu je pravidelný pohľavný styk.



ODBORNÍK
MAMA
a ja

MUDr. Rastislav Dráč
Zubný lekár



ODBORNÍK
MAMA
a ja

Mgr. Ľuba Lapšanská
Dula a laktačná poradkyňa



NAVŽDY jedináčikom

Chcela by som poprosiť pani psychologičku o radu. Máme 6-ročnú dcéru a ďalšie deti už neplánujeme. Doba je, aká je, s manželom sme sa rozhodli, že ostaneme pri jednom. Dcéra o tom však nechce ani počuť, má veľmi rada deti, spoločnosť. Neustále sa nás pýta, kedy bude mať bračeka alebo sestričku. Skúšali sme jej to vysvetliť, že už máme veľa rokov, malý byt... Ale nezaberá to. Ako by sme jej to mali vysvetliť?

Vaše rozhodnutie je vašou spoločnou slobodnou voľbou a máte naň plné právo. Avšak aj potreba vašej dcéry je úplne oprávnená a prirodzená. Problémom je, že sa v tejto potrebe nestretávate – akoby ste stáli každý na opačnom brehu rieky, cez ktorú nevedie žiaden most. Na jednej strane ste vy s manželom, rozhodnutí pre jedno dieťa, a na druhom brehu stojí vaša dcéra s nástojčivou potrebou po súrodencovi. To neznamená, že musíte dcérke vyhovieť, ale rovnako to neznamená, že ona hneď prijme

vaše logické argumenty. Jedna vec je logické uvažovanie a druhá vec sú emócie. Ona môže racionálne rozumieť argumentom, ktoré jej dávate, avšak v emočnej rovine sa jej zrejme nedarí tieto argumenty prijať.

Dcéрке môžete vysvetliť, že chápete jej potrebu a rozumiete jej túžbe po súrodencovi. Už to, že jej vyjadrite pochopenie a súcit, môže byť pre ňu veľmi podporné a vybudovať most medzi dvomi brehmi. V živote však zažívame aj frustráciu a nie všetky naše potreby sú uspokojené. V tejto oblasti sa bude musieť vaša dcéra vysporiadať s tým, že táto jej dôležitá potreba nebola naplnená a vy sa s tým, ako ju to ovplyvní, budete musieť vysporiadať rovnako ako ona... Túžbu po kontaktoch s rovesníkmi jej môžete zabezpečiť cez stretávanie sa s kamarátmi alebo rodinou v podobnom veku, čo jej, samozrejme, nenahradí súrodencu, môže však zmierniť pocit osamelosti a pomôže rozvíjať jej sociálne zručnosti.



**ODBORNÍK
Mama**

Mgr. Jana Caban
Psychologička



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

Z D R A V I E

AUTORKA: Marika Koscelníková

Logopédia

PROBLÉMOVÉ R

S HLÁSKOU R SA DETI MEDZI 5. – 7. ROKOM ŽIVOTA ASI NAJVIAC POTRÁPIA A JEJ NESPRÁVNA VÝSLOVNOSŤ VEDIE ZVYČAJNE K LOGOPÉDOVI, KTORÝ POMÔŽE ROZVIAZAŤ JAZÝČEK.

Precvičovať správnu výslovnosť hlásky R môžete s deťmi aj doma pomocou jednoduchých cvičení. Zapojte ich v rámci hry, takto budú ochotnejšie spolupracovať.

Na čo si dať pozor?

Najdôležitejšie je, aby dieťa hlásku v slove správne počulo, aj keď ju vyslovuje nesprávne alebo nahrádza inou hláskou. To si môžeme ľahko overiť pomocou obrázkov, kde budú dvojice slov ako napr. rak-lak, more-mole, vlak-vlak. Ak dieťa správne rozlišuje slová, prechádzame na prípravné cvičenia: oromotorické, dychové, hlasové. Po prípravných cvičeniach nasleduje vyvodzovanie hlásky tzv. substitučnou metódou, keď sa hlásky R zamieňa za hlásku D. Hlásku D musí však dieťa tvoriť ľahko a zoslabene, aby sme dosiahli potrebné rozkmitanie končeka jazyka.

Odporúčame sa však poradiť s logopédom, ktorý vám povie, aké slová zvoliť a dá vám praktické rady. Často sa práve pri domácom cvičení hlásky R u detí vytvorí ráčkovanie, ktoré sa veľmi ťažko odstraňuje.

Oromotorické cvičenia

Výdychovým prúdom rozkmitáme obe pery, jazyk máme v neutrálnej polohe. Pohybujeme končekom jazyka po hornej pere smerom čo najvyššie k nosu. Opierame konček jazyka najprv o horné, a potom o dolné dásno, neskôr zuby. Opierame konček jazyka o tvrdé podnebie. Počítame končekom jazyka najprv horné, a potom dolné zuby.

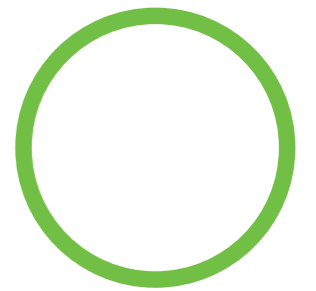
Dychové cvičenia

Dieťa fúka do papierovej guľky (súťaž, kto ďalej fúkne). Dieťa fúka do vrtuľky. Dieťa si fúka na chrbát ruky, aby cítilo výdychový prúd (hráme sa na víchricu, jemný vánok...)

Hlasové cvičenia

- vtáčik spieva tdnk, tdnk, tdnk, tdnk
- auto ide po kamenistej ceste tddd, tddd, tddd, td,td,td,td
- trúbka trúbi tdú, tdú, tdú, tdú
- medveď bručí bdum bdum bdum
- kohút kikiríka kikidík, kikidík, kikidík

Pri hlasových cvičeniach musíme dbať na dostatočný čelustný uhol a ľahký nástup hlásky D za hornými rezákmi.



**ODBORNÍK
Mama**

Mgr. Lucia Čadová,
špeciálna pedagogička
zo Súkromného centra
špeciálno-pedagogického
poradenstva Žilina

JEDNODUCHÉ podporné cvičenia, ktoré zvládnete aj doma

Slová vhodná na sluchové rozlišovanie:

- RAK – LAK
- RĀNO – LANO
- RUKY – LUKY
- RYŽA – LYŽA
- MORE – MOLE
- VRĀK – VLĀK
- RAK – MAK
- REČ – MEČ
- RAK – HĀK
- RODINA – HODINA
- ROHĀTÝ – BOHĀTÝ
- OROL – OSOL
- BARĀN – BANĀN
- DIĀRA – DIĀŤĀ
- KĀRA – KĀVA
- KORYTO – KOPYTO
- ŪRIK – FŪZIK