

Martin Gregora, Jana Kropáčková

VÝVOJ BATOLETE

OD JEDNOHO ROKU DO TŘÍ LET



Martin Gregora, Jana Kropáčková

VÝVOJ BATOLETE

OD JEDNOHO ROKU DO TŘÍ LET



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

MUDr. Martin Gregora



VÝVOJ BATOLETE

Od jednoho roku do tří let

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6323. publikaci

Spoluautorka: **PhDr. Jana Kropáčková, Ph.D.**

Foto archiv autorů, Zdeňka Machová, Lucie Švecová
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 160
Vydání 1., 2016

Vytiskla tiskárna FINIDR, s. r. o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2016
Cover Photo © Zdeňka Machová

ISBN 978-80-271-9366-0 (pdf)
ISBN 978-80-247-5085-9 (print)

Obsah

Předmluva	9
Dítě ve věku 12 měsíců	13
Jaké by měly být stravovací návyky ročního dítěte	13
Kojení	14
Odstavení od prsu	14
Poruchy zraku	15
Vývoj řeči	16
Vývoj zubů	16
Zubní kaz	18
Péče o zevní genitál	18
Zánět zevních rodidel (vulvovaginitida)	18
Problémy s předkožkou u chlapců	19
Nehmatné varle v šourku	19
Pravidelné lékařské prohlídky	20
Dítě ve věku 2–3 roky	21
O jídle dvouletých a tříletých dětí	21
Některá obecná doporučení k výživě batolete	21
Jídelní dovednosti a zručnost dítěte podle věku	22
Příklady jídelníčků	23
Stonání batolat	26
Střevní infekce (akutní gastroenteritidy)	26
Infekce močových cest (akutní pyelonefritida a cystitida)	27
Syndrom hyperaktivity (ADHD syndrom)	27
Infekce horních a dolních cest dýchacích (rinofaryngitidy, tonsilitidy, laryngitidy, bronchitidy)	28
Zánět středního ucha	28
Atopický ekzém (atopická dermatitida)	31
Impetigo	36
Seborea	36
Vyrážky	37
Plané neštovice (varicella)	37
Spála (scarlatina)	38
Pátá nemoc (measles)	39
Šestá nemoc (exanthema subitum)	39

Spalničky (morbilli)	40
Pomočování (enuréza)	43
Zácpa v dětském věku	48
Horečka	54
Febrilní křeče	57
Periodické horečky	59
Migrény a bolesti hlavy – vzácnější onemocnění batolat	61
Doporučení o ochraně dětí před sluncem. Jaká je realita?	62
Už umí smrkat?	65
Nosní mandle (adenoidní vegetace) – obvyklý problém batolat	65
Otravy u batolat	67
Jak postupovat, když zjistíme, že dítě požilo léky nebo jinou potenciálně toxickou látku	67
Rozvoj řeči mezi druhým a třetím rokem	68
Doba je uspěchaná. Nebo jde jen o výmluvu?	69
Opožděný vývoj řeči	69
Poruchy chování dítěte spojené s poruchou řeči – dětský autismus	71
Očkování	78
Neublíží očkování mému dítěti?	78
Doslov k tatínkovým poznámkám	87
Významné milníky v životě batolete	90
Motorika aneb Význam zdokonalení pohybových činností	93
Proč si dítě samo povídá aneb Co je to egocentrická řeč	98
Co všechno zná batole o okolním světě	102
Výchova batolete v rodině	103
Proč a jak si dítě hraje	110
Jaké hračky jsou vhodné pro batole	110
Dvouleté dítě a kamarádi	114
Rozhodování o přihlášení dítěte do jeslí	115
Jesle, zařízení pro děti do tří let	115
Vstup dítěte do mateřské školy	117
Firemní a soukromé mateřské školy	120
Mateřská centra a dětské skupiny	121
Chůvy	123
Jak si vybrat slečnu či paní na hlídání?	123
Maminčiny otázky	124
Nožičky a chůze	124
Chůze po špičkách	124
V roce nechodí	124

Plochá nožka	125
Loupání v kloubech	125
Kdy dávat botičky?	125
Fyzická zátěž batolat	126
Dodržujeme hygienu	126
Kdy začít s nočníkem?	126
Obtíže s vyprazdňováním	127
Předkožka	127
Kdy učit dítě smrkat?	128
Zoubky	128
Čistění zubů zubní pastou	128
Opožděné prořezávání zubů	129
Dudlík	129
Dudlík na spaní	129
Vliv dudlíku na vývoj zubů	129
Spánek	130
Usínání	130
Nechce spát	130
Polštář na spaní	131
Chrápání u batolete	131
Náměsíčnost	132
Dětský vztek	132
Záchvaty vzteku	132
Stonání	133
Časté stonání po nástupu do školky	133
Bolesti břicha	133
Nemoci imunity	134
Krční mandle	134
Nosní mandle – odstranit, či ponechat?	135
Dlouhodobé užívání antihistaminik	135
Tříselná a pupeční kýla	136
Dlouhodobě zvětšená uzlina	136
Časté záněty spojivek	137
Občasný kašel	137
Šestá nemoc a její nakažlivost	137
Jak nebezpečná může být laryngitida?	138
Ušní zánět	138
Angína versus chřipka	139
CRP vyšetření	139
Helicobacter pylori	140

Klíšťová encefalitida versus borelióza	140
Salmonelóza	140
Zánět ledvin	141
Močové infekce a jejich prevence	142
Zapáchající moč	142
Úpal a úžeh	142
Roupy	143
Moluska	143
Homeopatie u dětí	144
Horečka	144
Kdy už je to horečka?	144
Bolesti kloubů a nohou při horečce	145
Alergie	145
Alergie a péřové povlečení	145
Svědění kůže – alergie?	146
Vosí píchnutí, anafylaktický šok	146
Děti a domácí mazlíčci	147
Očkování	147
Nepovinná očkování vhodná pro dítě	147
Očkování proti meningokoku	148
Neštovice u starších dětí	148
Imunita po neštovicích	149
Očkování proti planým neštovicím	149
Výživa	150
Odmítá pečivo a jí jen piškoty	150
Pije až moc	150
Má málo železa?	151
Jak doplnit železo, když dítě kapky v jídle odmítá	151
Jak zabránit nadváze	152

Literatura	153
-------------------	------------

Předmluva

Doro Kammererová v knize První tři roky života dítěte píše: „Zatímco v první roce života bylo základní nutností pečovat o dítě, dbát o jeho úživu a zdravý vývoj, ve druhém roce života mají rodiče za úkol spíše poskytnout dítěti příklad a vedení, aby si později v životě dokázalo poradit.“ To je velké moudro, jehož naplnění ze strany rodičů vyžaduje přinejmenším rozvaahu, sebereflexi, ale i shovívavost. Autorka ve své knize dále pokračuje: „Zásadním výchovným cílem je samostatnost. Ve druhém roce života se k tomuto cíli blížíme po tenkém ledě. Jestliže totiž přenecháváme dítěti příliš mnoho rozhodnutí, přetěžujeme ho. Poskytujeme-li jeho snahám o samostatnost příliš málo prostoru, brzdíme v tomto ohledu jeho vývoj.“

Možná v některých příbězích naleznete sami sebe a své děti v podobných situacích, v jakých se ocitla naše rodina, a především já, už trochu starší otec malé Lindy, která v době, kdy jsem tuto knihu sepisoval, začínala vnímat svou svébytnost a prožívala období prvního osamostatnění a zdánlivého pocitu jakési vyspělosti, kdy si chtěla prosadit své tužby, a přitom uměla sotva pár desítek slov, kdy měla tendenci odmítovat a radit mamince, co je dobře a co špatně, a tak dlouho tvrdila, že čurat nechce, až si krápla do kalhot.

Když už jsme u těch moudrých řečí o výchově, říká se, že dítě bychom měli častěji chválit za to, co dělá dobře, než zdůrazňovat to, co ještě neumí. Dítě totiž pro rozvoj osobnosti potřebuje naší podporu, empatii, samozřejmě láskyplnou péči a v neposlední řadě i realistická očekávání.

Všechno ale hezky od začátku.





*Máme doma batole
spoustu drobků na stole,
voskovkami malované stěny,
co čerstvě byly nabíleny,
kuchyňské hrnce vytahané ze skříněk,
z křesla vrčí tatínek,
maminka lomí rukama a smývá fixy z pyžama
a z postýlky se na to kouká
milé naše hodné dítě, Křemílek a Vochomůrka*

Co se změnilo od doby, kdy jsme sfoukli na dortu první svíčku

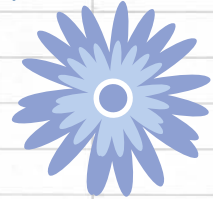
Dnes jsme oslavili tvůj druhý rok, milá Lindo. Oslava byla trojnásobná. Nejprve se konala u první babičky, pak doma a nakonec, sice už ve slabším provedení, ještě u babičky druhé.

Zrekapitulujme ten rok. Říká se, že vývoj dítěte po roce věku už není tak bouřlivý, že už se toho tolik neuděje. Inu, dílem je to pravda. Už tak rychle nerosteš, ale z té holčičky, která sotva uměla pár slov, začíná být svěhlavá slečna, která občas, když není po jejím, fňuká, jinak brebentí v jednom kole a opakuje každé třetí slovo. Také zpíváš, ráda a hezky. Ale všechno popořádku. Po prvních narozeninách jsme plni optimismu koupili nočník a zkusili jsme tě na něj posadit. Bránila ses a maminka mi vyčetla, že je to brzo, že dnes díky plenám je normální učit dítě až děle, třeba i ve dvou letech, tak jsme to nechali být. Krátce po roce věku jsi přestala spát dvakrát denně, což bylo ku prospěchu, protože do té doby jsi byla zvyklá spát dopoledne před jídlem a pak ještě i odpoledne. A když se odpolední spánek protáhl, šla jsi pozdě spinkat večer. Usínala jsi ve své postýlce, ale při prvním probuzení, které s železnou pravidelností přicházelo kolem půlnoci, kdy jsi dostala mlíčko, už jsi zůstávala u nás v rodičovské posteli a vrtěla ses a převalovala až do rána. Maminka ráno vstávala rozlámaná jako stará almárka. Zato ty jsi byla čiperka už od šesté ranní.



Buzení v noci, a to ne jednou, ale vícekrát, trvalo déle, než jsme předpokládali. Milí rodiče, zapomeňte na šestý měsíc, který se stále v některých knihách traduje jako doba, od které dítě dokáže spát celou noc. Možná kdybychom byli důslední a nekompromisní, ale zkuste to s jedináčkem. Bráchu sice Linda má, ale ten už je plnoletý, a když není s holkama nebo na zábavě, tak se učí nebo je ve škole. Takže toho mazlíka prostě rozmazlujete, a výsledkem je, že

ani v roce, ani v patnácti měsících nespí celou noc. Zapláče, napije se mlíčka a pak zase usne. Maminka se na jaře rozhodla, že s tím nějak pohne. Začala tím, že místo mlíčka zkusila jen stisk v náručí a vlídné slovo. Tak si maminka s Lindou pár nocí hrály a povídaly a Linda usnula, aniž dostala pití. A opravdu prospala následující noci bez probuzení, a dokonce ve své postýlce. Maminka byla pyšná. Porazila moji filozofii, že nikdy jindy se s dítětem tak nepomazlíme jako v tomto věku a že noční pláč je třeba rychle zažehnat tím, že vyhovíme jeho potřebám a ještě si ho vezmeme do postele, aby nemělo v podvědomí zasunutě špatné vzpomínky z dětství... „Vidíš to, já jsem ti to říkala! Nejde pořád ustupovat. Ani moc námahy mě to nestálo, a bude spát až do rána!“



Klapalo to až do první rýmy a horeček. To se holčička začala znovu budit. Žádný rodič nemá v takovém stavu, kdy dítě hicuje jako kamínka, srdce na to, aby mu nevyhověl. Linda dostala mlíčko a zůstala s námi v posteli. Nemoc odešla skoro tak rychle, jak přišla, ale naše milá holčička chtěla svou noční porci mlíčka dál a bez milosti se k ní ve dvě nebo ve tři ráno hlásila. Zeptejte se sousedů, že nelžu! Maminka nabádala k pevným nervům a trpělivosti a přetahovala si deku přes hlavu. Já to nikdy nevydržel, a tak jsme v noci zase vařili mlíčko, a později kakaovou kaši, která jí tehdy zachutnala a kterou pije dosud, i když už jen přes den.

Tak proběhlo několik měsíců, kdy jsme vstávali na Lindinu výzvu „kaši, kaši“ radši hned, než abychom čekali, až to hladové ptáče svým křikem probudí celý dům. Jenže čím dál víc bylo zřejmé, že buzení a pláč nejsou z takového hladu, jak se zdálo. Že vlastně ani tolik té kaše nevypije, ale na vině je spíš zvyk, naše měkká srdce a špatná výchova. Maminka zahájila druhou ofenzivu. Noční řev wa, kterému se chytil ocas mezi dveře, pak kupodivu neměl dlouhého trvání. Ještě pár zakňourání „kaši, kaši“ a Linda usnula, byť opět v naší posteli, bez pití. Dalších pár dnů jsme to pilovali a ještě pár dnů si sousedi tlačili špunty do uší, než rituál nočních kaší skončil navždy. Dokonce ani když má Linda rýmu, že jí večer musíme odsávat luxem a vystříkávat nos sprejem, nebudí se a spinká až do rána. Někdy, pravda, vstane s kuropěním, ale to jí nemůžeme vyčítat. To samozřejmě hned chce svou kaši, a když ji dostane a venku je ještě tma, což je teď v zimě i v půl sedmé ráno, tak pak ještě v naší posteli přitulená k mamince usne a probudí se třeba až kolem půl deváté. Takže je to hodná holka ta naše Linda. Největší radost má, když ráno, už za světla, definitivně prozítne a spatří nás oba v posteli. Váž si těch chvil, milá zlatá, není jich v životě mnoho.

Dítě ve věku 12 měsíců

Jaké by měly být stravovací návyky ročního dítěte

Říká se, že se dítě v tomto věku postupně zapojuje do stolování celé rodiny a často s velkou chutí a notnou dávkou zvědavosti ochutnává jídlo svých spolustolovníků. Každé dítě je jiné. U těch záživných to do značné míry platí, ale u dětí drobných, co se v jídle nimrají, je to silně nadsazené tvrzení. Zajímá je všechno jiné než jídlo. S odmlouváním nakonec svou porci snědí, ale bývá to někdy nerovný zápas. Slané a kořeněné pokrmy jsou pro malé dítě nevhodné, a tak pokud mu nabízejeme stejné jídlo, jaké budeme jíst my, oddělíme jeho porci dřív, než ochucujeme soli a kořením.

Většina dětí po roce věku je schopna žvýkat tužší kousky. Ale i to má své limity a zdaleka to neplatí stejně pro všechny děti. Kousky vařené zeleniny dítě rozmělní dásněmi a spolkne. Tuhé maso nerozkouše. Snaha používat lžičku mu dlouho nevydrží a nejradši se po chvíli zápolení vrací ke svým prstům. Samozřejmě že nadělá při jídle spoustu nepořádku a bude mít papání místo v puse na tvářích, ve vlasech, po stole, na podlaze. Přesto ho, je-li to jen trochu možné, podporujme v jeho snaze používat lžičku a krmít se samo. Přiznám se, že my jsme Lindu v tomto projevu samostatnosti moc nepodporovali. Jednak proto, že nebyla jedlík (byli jsme rádi, když od maminky po lžičce snědla připravenou porci) a trochu i z pohodlnosti. Kdo uklízel dětskou jídelní židli, stůl, podlahu a stěny kolem, ví, o čem mluvím.

Roční dítě je mimo jiné také schopno pít z hrníčku s malým otvorem a s pomocí rodičů se zvládne napít i z normálního hrnečku.





Nešvar s plastovou kojeneckou lahví plnou sladkého čaje nebo džusu, kterou má dítě stále u pusy, vede k nadměrné kazivosti mléčných zubů a snižuje chuť k jídlu. Námitka, že tak dítě dodržuje pitný režim, neobstojí, protože obvykle z lahve jen usrkává.

Jídelníček dítěte by měl být pestrý. Neměly by v něm chybět obilniny (chléb, pečivo, těstoviny, rýže), brambory, luštěniny, maso, ryby, drůbež, mléko a mléčné výrobky a samozřejmě ovoce a zelenina jako častý doplněk denních porcí jídla.

Kojení

Mateřské mléko může být součástí jídelníčku do dvou let i déle. I po roce věku má dítě z mateřského mléka prospěch. Není pravda, že by již mléko bylo jalové, jak se někdy lidově říká. Kojící matka při průměrné tvorbě mléka kolem půl litru denně může dítěti poskytnout až třetinu bílkovin a energie, které pro svůj zdárný růst a vývoj potřebuje. Mateřské mléko není pro starší dítě jen zdrojem živin, které mu bohatě zajistí i nemléčná strava, ale i důležitých látek imunitní povahy, které pomáhají dítěti bojovat s infekcemi, a mimo jiné látek, které ozdravují jeho střevní sliznici a pomáhají k rozvoji vlastní obranyschopnosti. Nezapomínejme, že i v tomto věku je kojení prostředkem komunikace mezi matkou a dítětem a pomáhá mezi nimi utvářet silné citové pouto. Tolik doporučení.

Naše realita byla taková, že Linda byla kojena krátce, několik měsíců, pak dostávala mléko umělé a brzy i nemléčné příkrmy. Začala je dostávat již po dokončeném čtvrtém měsíci. Vyrostla dobře, stonala málo, a pevně věřím, že citové pouto k rodičům má jakžtakž silné. To je jen poznámka pro ty maminky, které z objektivních důvodů nemohly kojit do dvou let, jak doporučují laktační specialisté a světová zdravotnická organizace.

Odstavení od prsu

Odstavení je plynulý proces, který vyžaduje čas a trpělivost. Dítě by mělo být v dobré kondici. Aby tvorba mléka pomalu ustávala, můžete vynechat každé dva až tři dny jedno kojení denně. Začněte těmi, o které má dítě nejmenší

zájem a při nichž máte prsy co nejméně nalité. Při pocitu napětí v prsou je možné mléko odstříkat. Během následujícího týdne můžete vynechat další kojení, až postupně vynecháte i to poslední. Ještě určitou dobu po odstavení a poté, kdy přestanete odstříkávat, se může uvolňovat z prsů malé množství mléka. Je to normální.

Při rychlém odstavení během několika dnů jsou problémy s nalitými, bolestivými prsy o poznání větší. Odstříkávejte je do úlevy. Před odstříkáním je vhodné prsy prohřát. Poté přinesou úlevu studené obklady. Stahování prsů se již nedoporučuje. Léky k zástavě laktace konzultujte vždy s lékařem.

Poruchy zraku

Nosí jeden nebo oba z rodičů brýle? Pak je vhodné, aby již v této době dítě preventivně vyšetřil oční lékař. Oční vady bývají dědičné.

Sledujte, jak si dítě prohlíží hračky, z jaké dálky se dívá na předměty, zda stáčí obě oči stejně při pohledu do strany. Zatímco u kojence v prvních týdnech a měsících je šilhání normálním projevem určité nevyzrálosti okohybných svalů, šilhání po čtvrtém měsíci věku již zaslouží pozornost a dítě by měl vyšetřit oční





lékař. Tím spíše po roce věku nelze šilhání tolerovat. Může být projevem vážné zrakové poruchy. Šilhající dítě na jedno oko hůře vidí, do dívání je nezapojuje, dívá se jen zdravým. Slabší oko se stáčí. Čím je dítě mladší, tím je léčba úspěšnější. S léčbou prostřednictvím brýlí se může začít právě již kolem roku věku. Operační řešení šilhání pak přichází v úvahu v předškolním věku, mezi třetím a šestým rokem.

Pokud dítěti často slzí oči a nebylo dosud vyšetřeno očním lékařem, je nejvyšší čas, abyste tak učinili.

Vývoj řeči

Z původní hry mluvidel, kdy dítě vytváří náhodné zvuky podobné slovům, a ze žvatlání, které je pudové a vyskytuje se i u dětí od narození hluchých, se postupně stává žvatlání napodobovací. Dítě napodobuje vlastní zvuky, ale i zvuky slyšené ve svém okolí. Kolem jednoho roku začíná také rozumět některým slovům. Nechápe jejich abstraktní smysl, ale spojuje si je s konkrétním jevy. Čím dál více se

snaží o svůj vlastní projev. Jeho prvá slova jsou výslednicí snahy napodobit řeč dospělých. Jsou zkratkou celé věty a dítě je dokresluje různou intonací a mimikou. Později začne slova spojovat ve dvoj- až tříslavné věty. Ve vývoji řeči je mezi jednotlivými dětmi velký rozdíl. Říká se, že by ale neměl překročit šest měsíců. Správný rozvoj řeči závisí mimo jiné na dobrém sluchu, ale také na dostatečné stimulaci dítěte dospělými v jeho okolí.

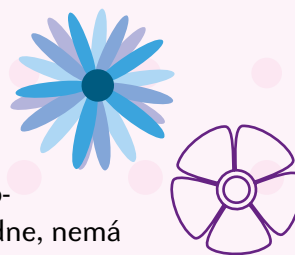
Podrobněji se problematikou vývoje řeči budeme zabývat v kapitole *Významné milníky v životě batolete*.

Vývoj zubů

Prořezávání mléčného chrupu začíná kolem šestého až osmého měsíce dolními řezáky a je ukončeno růstem druhých stoliček kolem dvou až tří let.

Prořezávání zoubků provází neklid, změny nálady dítěte, zvýšené slinění, někdy zvýšené teploty, ale ne horečka. Horečka bývá známkou souběžně probíhajícího onemocnění.

Mléčný chrup (dočasné zuby) má důležitou úlohu při žvýkání, tvoření slov, ovlivňuje vývoj čelisti a postavení stálých zubů. Proto je třeba o dočasné zuby pečovat a zabraňovat jejich předčasné ztrátě. Kořeny dočasných zubů se po skončení vývoje začínají zkracovat, protože na jejich místo se tlačí zuby stálé. Proto když mléčný zub vypadne, nemá prakticky žádný kořen. Z čelisti se dočasné zuby postupně uvolňují od pátého až osmého roku od řezáků až po stoličky, které se uvolňují mezi desátým až dvanáctým rokem.



Kdy začít s pravidelným čištěním?

Převládá názor, že hned, jakmile se prořežou první zoubky, může se začít s jejich čištěním. Praktickou pomůckou je „prstáček“, který se navleče na prst, má na povrchu jemný kartáček a pomocí něho může rodič citlivě zoubky čistit. Je také možné je jen otřít mulovým čtverečkem nebo vatovou štětičkou. Když si představíme, jak se taková procedura bude dítěti líbit, není divu, že většina rodičů začíná se skutečnou pravidelnou zubní hygienou dětí až později, když se prořežou i dočasné stoličky. Pak už čistíme dětským zubním kartáčkem, do dvou let většinou bez pasty, poté výhradně s dětskou zubní pastou, která obsahuje přiměřené množství fluoridu, méně než pasta pro dospělé. Děti pastu při čištění zubů polykají a větší množství fluoridu by mohlo být na závadu. Zoubky dětem čistíme dvakrát denně. Je možné vyčistit zoubky i po obědě, ale není to nutné. Kazivost mléčných zubů to neovlivní. Na to má neblahý vliv časté popíjení sladkých nápojů z lahve, kterou má dítě stále u pusy, a pití sladkých tekutin po večerní zubní hygieně.

Jak zuby správně čistit?

Nejúčinnější je stírávý pohyb, při kterém pohybujeme kartáčkem v horní čelisti odshora dolů a v dolní čelisti odzdoła nahoru. To je ale pro dítě nesnadné, a tak nejlepší je naučit ho čistit si zuby drobnými krouživými pohyby, aby se vyčistily všechny plošky zubů. Čištění zubů by mělo trvat přibližně tři minuty, ale důležitější než čas je kvalita čištění.

Podávat fluoridové tablety?

Případné podávání fluoridových tabletek (většinou je to v batolecím věku jedna tabletku denně) závisí na obsahu fluoru ve vodě, kterou dítě pije. Doporučí je stomatolog nebo dětský lékař.

✓ **Znecitlivující gely nanášené na rozbolavělé dásně při prořezávání zubů mohou znecitlivět i zadní část hltanu a zvyšují riziko vdechnutí potravy!**

Zubní kaz

Zubní kaz vzniká působením bakterií v dutině ústní. Kazotvorné bakterie potřebují ke svému životu cukry obsažené v potravinách. Čím větší je jejich příjem, tím větší je riziko vzniku zubního kazu. Zubní kaz a jeho následky jsou nejčastějšími příčinami předčasných ztrát zubů v dětském věku. Zánět a infekce v okolí kořene dočasného zubu může poškodit vývoj stálých zubů. Odolnost zubní skloviny vůči zubnímu kazu lze zvýšit vlivem fluoridů. Ty jsou obsaženy v zubních pastách, případně je možné dodat fluorid ještě i v podobě rozpustných tablet, které jsou doporučovány v závislosti na obsahu fluoridu ve vodě, kterou dítě pije. Konzultace s lékařem je tedy namístě.

Péče o zevní genitál

U holčiček v tomto věku je třeba dbát na důslednou hygienu po stolici. Zadeček vždy otíráme zpředu dozadu. Jestli jste správně pečovali o genitál holčičky již od novorozeneckého věku, v rámci pravidelné hygieny vždy mírně oddálili stydké pysky, tak aby se zabránilo jejich slepení, a pečlivě odstraňovali sýrovité hrudky ulpívající na kůži rodidel, je nyní vše v pořádku. V opačném případě, při nedostatečné hygieně, mohlo dojít ke slepení a následně i srůstu poševního vchodu nebo okrajů stydkých pysků. Srůsty je nutné mechanicky rozrušit. Zákrok provádí dětský gynekolog, podle intenzity srůstů při místním nebo i celkovém znecitlivění.



Zánět zevních rodidel (vulvovaginitida)

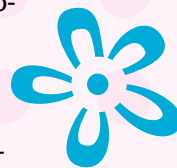
Zánět vnějších rodidel patří u holčiček k častějším potížím. Projevu se pálením, svěděním, zarudnutím poševního vchodu a výtokem. Zatímco u novorozence je výtok zcela normální, u batolete tomu tak není. Je známkou infekce. Infekci mohou způsobit střevní bakterie, které se sem rozšíří při nesprávné toaletě po stolici či při onemocnění roupy. Původcem infekce mohou být také bakterie v moči při infekci močových cest. Dalším častým původcem jsou bakterie z horních dýchacích cest, které si do poševního vchodu zavleče dítě rukama. Často se tedy pojí zánět v močových cestách nebo katar horních dýchacích cest se zánětem rodidel. Léčba spočívá v cílené místní antibiotické terapii. Ke zklidnění podrážděné kůže poševního vchodu, případně i zadečku lze aplikovat například Pityol mast. Dříve hojně doporučované sedací koupele

se ukázaly jako nevhodné, protože se při nich zároveň omývá i konečník, což může podpořit přenos střevních bakterií.

Nejdůležitější je prevence zánětů zevních rodidel. Spočívá ve správné hygieně po stolici, jak již bylo uvedeno, a v šetrné pravidelné péči o zevní rodidla. K tomu postačí omývání vlažnou vodou, případně občas i klasickým mýdlem. Mycí gely mohou ulpívat na kůži a následně ji dráždit. Přemíra hygieny spíše škodí. Příčinou zánětu zevních rodidel může být i cizí těleso v pochvě (hračka, hrací figurka).

Problémy s předkožkou u chlapců

U chlapečků řeší rodiče v tomto věku nejvíce předkožku. Její časně násilné přetahování je zbytečné, bolestivé a nevhodné. Vede k poranění okraje předkožky s možným jizvením a zúžením. Proto je dnes urology doporučován zdrženlivý postup do dvou až tří let. Žalud obnažujeme dítěti, jen pokud to lze zcela volně. Většinou se předkožka sama postupně uvolní. Úplnému obnažení žaludu stačí pomoci až ve školním věku. Zůstává-li předkožka úzká a žalud nelze ani částečně obnažit po druhém roce věku, je namístě porada s lékařem a zvážení dalšího postupu. S úspěchem se na zúženou část předkožky po jejím natažení aplikují kortikoidní masti, a to jedenkrát denně po dobu čtyř až šesti týdnů. V krajním případě přichází v úvahu operační řešení, tzv. obřízka.



Nehmatné varle v šourku

Nepřítomnost varlete v šourku je častou vrozenou vadou. Během vývoje plodu sestupuje varle z dutiny břišní do šourku. Může se zastavit na kterémkoli místě své dráhy sestupu nebo i mimo ni. Nejčastěji je to v tříslu. V takovém případě, kdy varle do šourku nikdy úplně nesestoupí, hrozí poruchy jeho funkce, a tedy i plodnosti v dospělosti. Řešení je operační, před druhým rokem věku. Za některých okolností lze sestupu varlátka pomoci i hormonální léčbou.

Rodiče u dítěte často pozorují v chladu, při stresu nebo po podráždění vnitřní strany stehna zpětný návrat varlátka ze šourku až do třísla. Mluvíme o klouzavém neboli retraktilním varleti. Je to normální stav, který nevyžaduje léčbu. Varle je totiž převážně v šourku a s přibývajícím věkem k návratu do třísla již nedochází.



Pravidelné lékařské prohlídky

Pravidelné lékařské prohlídky slouží k vyšetření tělesného i duševního zdraví vašeho dítěte. Lékař nehodnotí jen vlastní tělesnou schránku, váhu, délku, tlukot srdíčka, plicní poslech, rovnou páteř a správný vývoj genitálu, ale všímá si mimo jiné i dynamiky růstu, poměru růstu k váze dítěte, rozvoje pohybových aktivit, rozvoje řeči a smyslů (sluch a zrak). Hodnotí také vývoj zubů, stav kůže, sociální chování, hygienické návyky. Součástí prohlídek by mělo být i poučení o zdravé výživě a zdravém životním stylu vůbec, jakož i o povinném a nepovinném očkování, které v daném věku přichází v úvahu. Realita je někdy taková, že ordinace praskají ve švech, času na vyšetření dítěte je málo a na pohovor s rodiči už není kdy. Je to ale velká škoda a chyba, za kterou ani rodiče, ani děti nemohou.

Zatímco v kojeneckém věku byly lékařské prohlídky časté, zprvu po čtrnácti dnech, později po dvou měsících, od roku věku je četnost pravidelných preventivních návštěv menší. Na roční prohlídku navazuje vyšetření v roce a půl, ve třech a v pěti letech. Další prohlídky jsou pak každý lichý rok života dítěte.

✓ **Nespoléhejte na to, že všechny potíže a vady odhalí váš pediatr při pravidelné prohlídce.**

Sledujte vývoj svého dítěte krok po kroku, zaznamenávejte si jeho výšku do růstových grafů, které jsou součástí očkovacího průkazu. Podporujte rozvoj jeho schopností a dovedností. Buďte mu podnětným vzorem. Budete-li mít podezření na zdravotní problém nebo se vám bude zdát, že dítě v některých aktivitách pokulhává za svými vrstevníky, nečekejte na preventivní prohlídky, včas vyhledejte svého pediatra a vše s ním zkonzultujte.

