



## Poradňa psychológa

Na vaše otázky odpovedá  
**prof. PhDr. Ivan Štúr, CSc.**

### ? Pri mame plače

**Náš synček je v škole už zopár mesiac a ešte stále sa stáva, že má problém rozlúčiť sa so mnou pred školou, keď ho však vedie manžel, robí hrdinu.**

Deti to samy nevedia vysvetliť, prečo im zrazu príde tak smutno a len ťažko prestávajú plakať. Naša dospelácka empatia usudzuje na iný citový vzťah s matkou ako s otcom, čo je pochopiteľné. Veď aj matka sa trochu inak správa k synkovi než k dcére a vzťah otca s dcérou nesie špecifickosť odlišného pohlavia. Plač pri lúčení s mamou svedčí o diferencovanosti a hĺbke citov dieťaťa, rovnako ako jeho statočnosť pri otcovi. Existuje tzv. školská fóbia, častý strach malých školákov pred odchodom zo známeho, domáceho prostredia, do prísnejšej atmosféry školskej triedy. Je dôležité, aby sme nepodľahli súcitu a nenechávali takéto dieťa doma, pretože strach by sa v predstavách ešte zväčšil. Stráca sa skôr opakovanou skúsenosťou medzi ostatnými deťmi v školskom kolektíve. Je to nutná cesta k osamostatňovaniu a životnej odvahe. Veď celé detstvo prežívame v ilúzii večnej rodiny a nie puberta, ale až odchod niektorého z najbližších znamená skutočné dospelie. Keď sa deti pýtame, prečo pri rozlúčke s mamou plačú, vyhýbavo odpovedajú, že chcú, aby aj mama plakala, aby ich ľutovala a pod. Možno je v tom i kus závidy voči mladšiemu súrodencovi, ktorý môže zostať doma. Ale prečo niektoré deti neplačú? Je v tom odlišný temperament a pravdepodobne aj úroveň citového nasýtenia, získaná istota vzťahu, z ktorej vychádza odvaha i samostatnosť dieťaťa. Tiež však samotné správanie sa rodiča vedie k realite alebo sentimentálnosti dieťaťa. Možno práve v tomto prípade najviac platí dobrá psychologická zásada, že nie je vhodné liečiť symptóm, ale skôr podporiť a posilniť osobnosť. Ak by sme sa snažili, aby dieťa predovšetkým neplakalo, vyvoláme opačný účinok. Zrelosť pre školu znamená aj schopnosť dočasného odlúčenia, čo vlastne trénujeme už v predškolskom veku, pobytom u širšej rodiny a samozrejme v škôlke. Tiež rozprávky s rozvojom fantázie pomáhajú vytvárať si správny obraz o sebe. Už neexistuje dinosaurus, ale môžeme predsa len podstúpiť tvrdý boj s ním v podobe prekonávania smutnej nálady či opantávajúcej nás zbabelosti. Správanie dieťaťa verne odrzkadluje domácu atmosféru, najmä jeho citovú istotu alebo neistotu. Medzi mnohými príčinami detskej ľútostivosti môžeme hľadať nedostatok pozornosti prepracovaného, unaveného rodiča, najmä ak stratil partnera a tiež tzv. striedavú výchovu, o ktorej ešte netušíme, aké bude mať dôsledky na vývin osobnosti. Deti majú právo občas si poplakať, dospelí by však nemali strácať odvahu a potrebnú sebadôveru, že vyriešia všetky problémy a optimálne prekonajú rôzne prekážky. To pomáha aj deťom vedieť sa postaviť životným ťažkostiam s radostnou múdrosťou. Odvaha je nákazlivá a milý humor pomáha v mnohých situáciách. Mama by sa nemala trápiť nad občasným plačom synčeka. Cesta k ďalekej dospelosti je plná prekvapení a bezproblémovosť nemusí byť výhodou. Je potrebné naučiť sa zápasíť a s plačom nebojujeme až pred školskou bránou, ale v každej chvíli rodinnej výchovy, podporou samostatnosti, humorom i príkladom odvážnejších vrstovníkov. Vzťah matka – syn je jedným z najhlbších a najvýznamnejších vzťahov v živote muža. Pôsobí aj vtedy, keď nie sú spolu a bude znieť, aj keď mama už nebude.



## Poradňa pediatra

Radi **MUDr. Andrea Hervayová**  
z ambulancie pre deti a dorast  
MEDPED v Senci

### ? (Ne)potrebná stimulácia

**Rada by som vedela, či je potrebné dieťa stimulovať k tomu, aby sa obracalo na bok a potom na bruško. Náš 4,5-mesačný synček takmer vôbec nemá tendenciu obracať sa. Nevie, či to môže byť spôsobené tým, že po narodení nám povedali, že má slabšie brušné svaly, z toho dôvodu ho veľmi nebavilo ani ležať na brušku, preto som ho dávala na bruško na veľmi krátku dobu, zato oveľa častejšie.**

Psychomotorický vývin dieťaťa je proces vývoja, kedy sa dieťa začína otáčať, dvíhať, sedieť, stať, chodiť. Je to individuálny proces, nedá sa u nikoho zaškatulkovať. Každé dieťa je samostatný jedinec. Detský lekár počas preventívnej poradne vždy vyšetruje aj psychomotorický vývoj a upozorní mamičku na prípadne odchýlky. Stimulovať dieťa masážou, jemným krémovaním určite nič nepokazíte, práve naopak, naozaj tým môžete uľahčiť vývoj dieťaťa. Je úplne jasné, že dieťa, ktoré mamička stimuluje, venuje sa mu, po kúpeli ho nakrémuje, jemným dotykom stimuluje svaly, je na tom lepšie, ako dieťa, ktoré celý deň leží v postielke. Je to nielen o stimulácii psychomotorického vývoja, ale aj o vzťahu matka-dieťa.

### ? Ako naučiť dieťa spať

**Máme dcéru, ktorú spanie veľmi „nezaujima“. Teraz má 5 mesiacov a počas dňa spí iba vtedy, keď ju držím na rukách, hneď ako ju položím, okamžite je hore. Dokonca nechce spať ani v kočíku, pri prechádzkach v kočíku viac preplače, spokojná je iba vtedy, keď ju nosíme v šatke alebo nosiči. V noci to tiež nie je nič moc, uspávam ju okolo pol desiatej a hoci zaspí, do pol hodiny je hore, pripravená opäť sa hrať. Celkovo to nás, rodičov, dosť vyčerpáva, hoci chápeme, že máme náročné dieťa, radi by sme ju naučili, aby poriadne spávala. Robíme niečo nesprávne? Ako by sme ju mali naučiť spať?**

Spanie sme často riešili aj v rámci tejto poradne, je to proces veľmi individuálny. Každý máme iné nároky na spánok. Musíme rešpektovať potreby dieťaťa. Samozrejme, ak je spánok naozaj úplne minimálny, treba pohladať príčinu. Dieťa potrebuje rituály: okúpať sa, navečerať, pomazať a uložiť spať. Ak všetko zlyhá, skúsime ďalej, nájdeme spôsob... Od levandulového kúpeľa až po uspávanúku... ☺ Niekedy dieťa vníma aj stres zo strany rodičov, netreba preto za každú cenu dieťa nútiť, skúsťe najprv len oddychovať spolu s dieťaťom. Samozrejme, ak máte akékoľvek pochybnosti, potrebné je konzultovať ich s neurológom, pretože iba tak budete vedieť naisto, či sú v poriadku všetky reflexy.

### ? Časté kakanie

**Môj 10,5-mesačný syn máva v poslednom čase stolicu aj 4-krát denne, hoci donedávna to bolo iba raz za deň. Čo znamená častejšia stolica? Musím podotknúť, že papá celkom dobre, dokonca mu chutia aj zeleninové či ovocné príkrmy. Môže znamenať častejšia stolica to, že je prekrmovaný?**

## Poradte sa s našimi odborníkmi!

Napište nám e-mail na [redakcia@mamaaja.sk](mailto:redakcia@mamaaja.sk) a pošlite svoju otázku do poradne pediatra, homeopata alebo psychológa.



## Poradňa homeopata

Na vaše otázky odpovedá **MUDr. Jana Mrázová**, pediatrička a homeopatká

Redšia stolica môže byť sprievodný stav pri raste zubov, pri gastroenteritíde a pri rôznych iných diagnózach. Treba kontaktovať pediatra, ktorý zdravotný stav zhodnotí a vysvetlí ďalší postup. Redšia stolica pri zavádzaní pokrmov nemusí znamenať nič závažné, ale môže ísť aj o predzvesť potravinovej alergie. Vždy je namieste daný stav vyšetriť. Určite ale nejde o prekrmovanie, vtedy by bola stolica len objemná, nie riedka. Podávaním probiotík sa uľahčí stav, ale potrebné je zvážiť aj diétu. Môže sa jednáť len o prechodný stav, takže treba pár dní počkať a potom vyhľadať odborníka.

### ? Straší nás fontanela

**Náš 11-mesačný syn má už uzatvorenú fontanelu. Všade ale čítam o tom, že fontanela by sa mala uzatvoriť až okolo 1,5 roka. Je dôvod na obavy? Znamená to, že synov mozog už nebude mať dostatok miesta na svoj rozvoj a rast?**

Fontanela, inak nazvaná lupienok, je väzivové spojenie na hlave novorodenca. Lebečné kosti pevne spolu zrastú až okolo 18. – 20. roku veku. Fontanely majú dôležité úlohy: umožňujú rýchle vyrovnávanie krvného tlaku v hlave, taktiež sa vďaka nim môže mozog dieťaťa najmä prvom roku nerušene zväčšovať. Často venujeme väčšiu pozornosť veľkosti veľkej fontanely, alebo jej predčasnemu uzatváraniu. Dôležitý je samotný rast lebky. Netreba sa zbytočne stresovať. Veľkosť veľkej fontanely a jej uzatváranie z hľadiska času sa aj u zdravých detí veľmi líši. Samotná odchýlka v jej veľkosti alebo časová nepravidelnosť v jej uzatváraní nemusí mať totiž žiadny diagnostický význam. Vždy treba sledovať súčasne tvar lebky, jej veľkosť, rozstup lebečných švov a celkový neuropsychický vývin dieťaťa. Na odborné neurologické vyšetrenie treba dieťaťko odoslať, len ak sa veľká fontanela a lebečné švy rozostupujú. To isté platí pre veľmi predčasné uzatváranie veľkej fontanely, podsun kostí a zaostávanie rastu lebky.

### ? Cvičime Vojtovou metódou

**Rada by som spoznala váš názor na Vojtovu metódu. Po narodení náš syn absolvoval rutinné neurologické vyšetrenie, lekárka povedala, že nespolupracoval a odporučila nám kontrolu v troch mesiacoch u neurológa. Ten síce povedal, že jemu sa po vyšetrení javí všetko v poriadku, napriek tomu nás odošle na rehabilitačné, kde by sme mali cvičiť Vojtovou metódou. Ak je všetko v poriadku, nemôže mu toto cvičenie viac uškodiť ako pomôcť?**

Vojtova metóda sa využíva pri výraznom zaostávaní psychomotorického vývoja. Podľa definície: „Umožňuje vstúpiť správne pohybové vzory deťom už v novorodeneckom veku.

Nevyžaduje aktívnu spoluprácu dieťaťa. Vyvolávajú sa ňou iba prirodzené pohybové vzory, rámcové alebo globálne, ktoré sú súčasťou ontogenézy (vývoja, pozn. red.) dieťaťa.“ Vojtova metóda ovplyvňuje viaceré systémy tela, okrem pohybového aj vylučovací, tráviaci a pod. Vojtovu metódu cvičia erudovaní rehabilitační pracovníci. Má byť bezbolestná. Dieťa ale takmer vždy plače, pretože je v neprirodzenej polohe, v neistote. Cvičenie má byť u detí s poruchami svalovej koordinácie, rôznych znížených funkcií svalov, straty hybnosti, atď. Cvičenie ordinuje vždy neurológ.





## Poradňa gynekológa

Na vaše otázky odpovedá gynekológ **doc. MUDr. Jozef Záhumenský, PhD.**

Pracoval 12 rokov ako vedúci lekár pôrodnice vo fakultných nemocniciach Bulovka a Kráľovské Vinohrady v Prahe. Je vedecký sekretár Sekcie perinatálnej medicíny Českej gynekologicko-pôrodnicej spoločnosti a predseda Sekcie infekčných chorôb v gynekológii a pôrodníctve Českej gynekologicko-pôrodnicej spoločnosti. V súčasnej dobe pracuje v Bratislave v súkromnej gynekologicko-pôrodnicej nemocnici Koch.

### ? Nekonečne dlhá menštruácia .....

**Som pol roka po pôrode a medzi menštruáciami mám pauzu niekedy deň, niekedy týždeň. Krváčam dlho a silno. Teraz krváčam tretí týždeň, krvácanie je silné a nezdá sa mi, že by chcelo prestať. Antikonceptiu užívam už tretí mesiac. Mój gynekológ tvrdí, že je to normálne. Chcela by som vedieť, či by som nemala vyhľadať iného odborníka a dať sa mu vyšetriť, alebo či to je v poriadku a stáva sa to aj iným ženám. Môže to súvisieť s pôrodom, pretože som rodila vyše 12 hodín a s komplikáciami. Bábätko nebolo posunuté dostatočne dole a ja som sa neotvárala.**

Chýba mi jedna podstatná informácia, či dojdete a ak nie, ako dlho nedojčíte. Pri dojčení môžu byť cykly bez ovulácie, ale nemusia byť úplne potlačená produkcia estrogénov vo vaječníkoch, čím narastá sliznica maternice do väčších rozmerov a potom dochádza k silnejšiemu krvácaniu. Porucha ovulácie však môže byť aj bez dojčenia s rovnakým výsledkom. Nemyslím si, že to súvisí s priebehom pôrodu, v každom prípade by však bolo vhodné ultrazvukové vyšetrenie, aby sa vylúčil prípadný placentárny polyp (časť tkaniva placenty). Takéto silné krvácanie môže viesť postupne k vzniku chudokrvnosti a nie je normálne, preto by sa malo riešiť.

### ? „Zblbnuté“ skríningy? .....

**Chcem sa opýtať na skríningy počas tehotenstva. Prvé tehotenstvo sa skončilo zamknutým potratom v 11. týždni so záverom parciálna mola hydatidosa. Odoslali ma do špeciálnej ambulancie, kde vzorku znova pozreli a povedali, že to mola nebola. Odvtedy sa mi narodili 3 deti (2 dievčatá, 1 chlapec) a pri každom tehotenstve som mala v rámci skríningu veľmi vysokú hladinu hormónu HCG, ostatné parametre boli v norme. To znamenalo, že som vždy mala aj vysokú pravdepodobnosť, že dieťaťko bude postihnuté Downovým syndrómom (1:49, 1:80, 1:250). Deti sú našťastie zdravé, všetky sa narodili presne v deň termínu. Prečo mi to skríningy takto ukazovali? Bude to tak aj pri štvrtom dieťati? Znamená to pre mňa počas tehotenstva veľký stres.**

Toto je veľmi zaujímavý problém. Je veľmi málo pravdepodobné, že sa jedná o náhodu. Hľadal som podobný prípad v medicínskych databázach, ale nenašiel som. Vyššia hladina HCG v II. trimestri môže súvisieť s formovaním placenty. Okrem toho, že sa častejšie vyskytuje u detí s Downovým syndrómom, nie je spojená so žiadnou inou tehotenskou patológiou. Celý problém laboratórnych parametrov je v tom, že „norma“ je tvorená priemerom všetkých nameraných hodnôt a k tomu sa pridáva istá odchýlka v zmysle plus mínus. A existujú ľudia, ktorí majú normu inde, ale technicky nie je možné mať pre každého vlastné tabuľky hodnôt. Nazdávam sa, že vaše tehotnosti majú túto normu posunutú tam, kde to už u ostatných osôb predstavuje riziko Downovho syndrómu. S najväčšou pravdepodobnosťou je u vás geneticky dané, že vaše deti majú vyššie hodnoty HCG oproti priemeru v populácii i pri

normálnom počte chromozómov. Otázka súvisu s parciálnou molou je veľmi zložitá, najmä ak bola vyšetrením vylúčená. Je veľmi pravdepodobné, že znovu budete mať pozitívny genetický skrining. Otázka ďalšieho postupu je veľmi zložitá, ale osobne si myslím, že ak bude „uletená“ iba hodnota HCG a ostatné hodnoty budú v norme, je na zváženie, či nestačí iba podrobné ultrazvukové sledovanie k vylúčeniu rizika Downovho syndrómu.

### ? Prechod vs. antikoncepcia? .....

**Moja mama má už 56 rokov, stále berie antikoncepciu a ešte nie je po prechode. Vlastne ho ani nezačala. Jej súčasný gynekológ jej stále predpisuje antikoncepciu s odôvodnením, že keď je všetko v poriadku, prečo niečo meniť. Avšak moja mama má častý pocit, že jej je zima, aj napriek tomu, že je v miestnosti napríklad 26 °C. Požiadala som ju, aby si nechala gynekológom spraviť hormonálny profil, toho sa však bojí o niečo žiadať, nakoľko reaguje veľmi neprijetným správaním na žiadosti pacientok. Myslite si, že je to v poriadku, v 56 rokoch brať antikoncepciu a stále byť v prechode?**

Nazdávam sa, že hormonálna antikoncepcia už pre vašu mamu nie je úplne najsprávnejšia forma doplnenia ženských pohlavných hormónov. Zloženie hormonálnej antikoncepcie je zamerané hlavne na blokáciu ovulácie (zábrana otehotnenia), a nie na doplnenie chýbajúcich hormónov. Vo veku vašej mamy už by bolo vhodné liečbu vysadiť, alebo zameniť za tzv. substitučnú hormonálnu liečbu, ktorá obsahuje trošku iné zloženie a plne nahradí činnosť vaječníkov. Ak je vaša mama nespokojná s chovaním lekára, nech si zvolí iného gynekológa, je to jediná možnosť, ako sa dostať zo systému neprijetných lekárov.

### ? Ako liečiť vyhasínajúce vaječníky? .....

**Mohli by ste mi prosím priblížiť pojem syndróm vyhasínajúcich vaječníkov? Moja kamarátka sa vrátila z preventívnej prehliadky u gynekológa s podozrením na takúto diagnózu. Ako sa toto ochorenie diagnostikuje?**

Syndróm vyhasínajúcich vaječníkov je hormonálna porucha, kedy predčasne vyhasína hormonálna funkcia vaječníkov, dochádza k predčasnému zlyhaniu ich funkcie. Je to pomerne zriedkavé ochorenie, ktoré môže mať rôzne príčiny. Jednou z nich je aj tvorba protilátok proti vlastným bunkám vaječníka (niekedy je to spojené aj s poruchou funkcie iných žliaz), niekedy za to môžu lieky (napríklad chemoterapia u onkologických ochorení), alebo niektoré infekčné ochorenia. Príznakom je vyhasnutie menštruácie a predčasné príznaky menopauzy (návaly tepla, nervozita, poruchy spánku a podobne). Diagnóza sa potvrdí vyšetrením krvi na hladiny hormónov (opakovane, aby sa vylúčil prechodný stav). Stav sa lieči podľa vyvolávajúcej príčiny, ak sa nepodarí funkciu vaječníkov obnoviť, je potrebná dlhodobá náhrada hormónov vo forme tabliet.