



## Poradňa psychológa

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

### ? **Veľký jedák**

**Náš 9-ročný syn sa veľmi zmenil – začal mať problémy so správaním (hoci donedávna to bol milý, pokojný, skôr drobný chlapec) a navyše začal veľa jesť. Už sa to odrazilo aj na jeho postave, čo je pre nás varovným signálom, že mu zrejme treba pomôcť. Čo máme robiť?**

Šťastná to spoločnosť, kde je problémom obezita, a nie hlad. Šťastný človek, ktorý sa vie v nadbytku nepresýtiť a kriticky ovládnuť celú zložitú situáciu svojho tela, aj všetkých životných súvislostí. Ako sa dozvedáme, bol to a ešte aj je milý chlapec, po narodení až nápadne malý, ale vzhľadom na postavy rodičov má nárok na robustný vzrast. Temperament mal vždy trochu výbušnejší. To zväzda k náročnejšej výchove a k väčším požiadavkám. Výraznejšie sa zapísala predovšetkým náročnosť rodičov, aby od útleho detstva sám zaspával vo vlastnej postieľke a vlastnej izbe... Chlapec protestoval, zbytočne. Ťažko si vieme predstaviť pocity dieťaťa v tichom, tmavom prostredí, opusteného najbližšími a vystrašeného prichádzajúcim spánkom, o ktorom nevie, čo to vlastne je, celkom odlišné od celodenných zážitkov... Známy francúzsky spisovateľ a letec Exupéry dojemne popisuje šťastné chvíle, kedy zbožňovaná matka prišla k jeho detskej postieľke, pohladila obličky a pritulila sa k nemu. Ani v najväčších smrteľných nebezpečiach na to nezabudol a možno mu práve tento citlivý prístup dopomohol k životnej istote a odvahe. V nami rozoberanej rodine došlo, naopak, k takej situácii, že chlapec, vtedy asi päťročný, rozmlátil celú drevenú postieľku a iba náhodou sa pritom nezranil vytrhnutými tyčkami. Nič iné sa nedalo robiť, len položiť si ho na kolená, kde okamžite a pokojne zaspal. To bolo totiž presne to, čo najviac potreboval: blízkosť a záujem známeho človeka. Asi by sme nemali preceňovať samostatnosť ani toho najschopnejšieho dieťaťa. Každé potrebuje i trochu nehy. Môžeme pripísať jeho dnešný nepokoj, občasné menšie výbuchy a neočakávané reakcie iba živšiemu temperamentu? Dennodne je často napomínaný, a to významne kazí vlastné sebaobraz. „Stávam sa do určitej miery takým, za akého ma považujú druhí ľudia.“ A negatívny názor o sebe si žiada dajakú kompenzáciu. Žiaľ, nevieme s matematickou presnosťou vypočítať, čo s čím súvisí, ale nenapadlo niektorému z rodičov, ktorí mu vyčítajú ešte aj množstvo skonžumovaného jedla, že je to posledná radosť, ktorá mu zostáva? Znie to azda prekvapivo, aby sme väčším citovým uspokojením bojovali proti obezite, ale niečo na tom môže byť.

Prísnosť vo výchove je úplne pochopiteľná, ale neraz neúčinná, pretože núti dieťa bez postihnúť samotnej príčiny do chybného správania. Odpočítavanie času do momentu poslúchnutia naznačuje nadvládu silnejšieho, nie rozumnejšieho prístupu. To môže mať neblahé následky pri slabších vrstovníkoch chlapca. Zmeniť nevhodné správanie znamená predovšetkým získať si dieťa k spolupráci, čo predpokladá hlboké porozumenie, vzájomnú dôveru a obojstrannú ohotu vychádzať si v ústrety. Napokon, prečo si kazí život, ktorý žijeme iba raz a máme všetky predpoklady k uspokojeniu? Ešte nie je neskoro, chlapec má mnohé oblasti supervýkonov, čo je nemalou zásluhou rodičov. Azda len trochu viac nehy a prísnosť nahradit' porozumením a tým vzácnym humorom, ktorý vyrieši nečakane aj najťažšie problémy. Neisť proti dieťaťu, ale s ním, spoločne si určovať rozumnejšie ciele, spoločne sa tešiť a spoločne hľadať optimálne postupy. Možno dieťa žiada zvýšené porcie, lebo ho čaká pubertálny rastový špurt a možno sa mu jedlo stalo drogou proti častému upozorňovaniu a karhaniu, výčitkám či nesúhlasu. Nuž, zostáva na milovaných rodičoch, aby sa zamysleli a vyskúšali trochu iný štýl.



## Poradňa pediatra

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

### ? **Potenie – kedy je zdravé a kedy už znamená chorobu?**

**Moje polročné bábätko sa dosť potí, aj keď ho príliš neobliekam. Keď spi, celý matrac je mokry. To, čo ma ale trápi je, že ten pot veľmi kyslo páchne. Je to u takého malého bábätko normálne? Inak je plne dojčené a žiadne iné viditeľné problémy nemá.**

Potenie je normálny proces, ktorým naše telo reaguje na termoregulačné výkyvy. Malé deti do 6. – 7. mesiaca života ešte nemajú taký dokonale fungujúci termoregulačný systém. Preto u nich treba dávať pozor na oblečenie, aby neprichádzalo k prehriatiu organizmu. Ale to je aj dôvod, prečo sa malé deti potia viac. Veľmi dôležité je bavlnené, vzdušné oblečenie a prísne hygienické zásady. Napriek dodržaniu týchto zásad sa dieťa môže potiť aj naďalej. Do úvahy musíme brať aj genetiku. Keď sa rodič výrazne potí, môže sa potiť aj dieťa, a pritom môže byť zdravé ako ryba. Každý človek sa potí v inej miere. Ak je potenie veľmi výrazné, dokonca zapáchajúce a pritom dodržiavame všetky podmienky, v takom prípade je namieste skonzultovať problém s pediatrom, ktorý zrealizuje vyšetrenia, ktoré vylúčia možné metabolické ochorenia.

### ? **Aká dezinfekcia je účinná?**

**Aký dezinfekčný prostriedok je najneškodnejší pre deti? Môžem používať 3-percentný peroxid vodíka na dezinfikovanie hračiek, cumlíka a podobne? Kamarátka používa peroxid v rozprašovači na dezinfekciu rúk, keď je s deťmi vonku, je to v poriadku? Nemôže byť pravidelné používanie dezinfekcie škodlivé?**

V dnešnej dobe je v lekárňach a drogériách dostupná široká škála neškodnej dezinfekcie, ktorá je vhodná aj pre deti. Vo forme gélu, dezinfekčných sprejov, utierok. Treba si vybrať, ako to vám vyhovuje. Existujú dezinfekcie na hračky a povrchy, ktoré šetrne dezinfikujú, a pritom to nie sú silné a agresívne chemické látky. Myslím, že pri rozumnom používaní dezinfekcie nič nepokazíte, naopak, budete chrániť vaše dieťa pred rôznymi nástrahami baktérií a vírusov.

### ? **Valčekovité nožičky?**

**V pôrodnici mi povedali, že môj synček má valčekovité nožičky a vraj mu mám masirovať chodidlá. Čo to znamená? Môže to mať nejaké následky neskôr, napríklad, keď sa bude učiť chodiť? Čo vlastne mysleli termínom „valčekovité nožičky“?**

Výraz valčekovité nohy je neodborný názov, ktorý som nepočula a nikdy som sa s takým nestretla. Domnievam sa, že sa vo vašom prípade jedná o novorodenca. Každé bábätko má v prvom mesiaci života predpísanú ortopedickú kontrolu. Vtedy treba upozorniť ortopéda na túto informáciu, ktorú ste obdržali v pôrodnici. Ortopéd vyšetří dieťa a určí diagnózu. Ak ide o možnú deformitu nožičky, určite vás na to upozorní a vysvetlí presný postup, ako dieťa rehabilitovať, masirovať, prípadne baliť naširoko. Konzultovať to môžete aj na každej jednej preventívnej prehliadke u vášho pediatra.