

Poradte sa s našimi odborníkmi!

Napište nám e-mail na: redakcia@mamaaja.sk a pošlite svoju otázku do poradne pediatra, gynekológa, homeopata alebo psychológa.

? **Bojujeme so záchodom**.....

Moja 2,5-ročná dcérka na malú potrebu chodíva na záchod, celý deň je bez plienky, dokonca aj cez obedňajší spánok. Na noc jej však plienku dávam, a to je čas, na ktorý ona doslova čaká. Zhasnem a uložím ju spať, ona sa schová v postielke pod perinu a vykaka sa. Nevieť ju ani za svet naučiť chodiť na veľkú potrebu na záchod. Veľa sa rozprávame, vždy sľúbi, že pôjde na záchod a nakoniec to vždy skončí rovnakým scenárom. Je ešte nezrelá, alebo...?

Každé dieťaťko je inokedy pripravené zvládnuť základy „nočníkovaní“. Malú potrebu zvládajú deti naozaj bez problémov. Ťažšie je to s veľkou potrebou, veľa detí potrebuje plienku na noc, prípadne len jednorazovo, kým sa „vykakajú“. Naučiť sa ovládať vyprázdňovanie sa nedá rovnako, ako sa naučiť abecedu alebo násobilku. Závisí to od dozretia nervových zakončení v oblasti konečníka a močového mechúra, čo rozhodne nijako nedokážeme ovplyvniť a už vôbec nie urýchliť. To, kedy dieťa bude používať nočník, môžeme skôr na plnej čiare pokaziť a oddialiť nesprávnym prístupom a nepochopením prirodzených vývinových zvláštností nášho dieťaťa. Hlavne treba dbať na to, aby malo dieťa mäkkú stolicu, čím je aj defekácia nebolestivá. Ak má však dieťa stolicu tuhšiu, pre možnú bolesť môže prísť odmietanie. Dôležitá je hygiena a natierať zadoček ochranným krémom po každom pokuse, aby sa dieťa nebálo, že by to mohlo bolieť. Najčastejším problémom v praxi je práve bolesť pri defekácii, ktorá je dôvodom odmietania sedenia na záchode, prípadne na nočníku. Netreba sa báť, chce to len trpezlivosť a dôslednosť. Urobiť všetko, aby sa dieťa samo chcelo pochváliť takýmto zvládnutým kúskom.

NIKOĽKO ZÁKLADNÝCH FAKTOV O VYPRÁZDŇOVANÍ:

- Pociť plného konečníka a plného močového mechúra si dieťa začne uvedomovať v priebehu druhého roka, spravidla až medzi druhým a tretím rokom.
- Zvládanie vyprázdňovania neprebíha plynule a priamočiaro, dieťa môže prekonať veľký skok a odrazu sa vrátiť o niekoľko mesiacov späť.
- U každého dieťaťa prebieha proces rôzne, u niektorého rýchlejšie, u iného pomaly.
- Dievčatá sa spravidla naučia ovládať močový mechúr skôr ako chlapci.
- Ovládanie stolice a moču obyčajne neprebíha súbežne, niektoré deti dosiahnu jednu schopnosť skôr (zvyčajne kakanie) ako druhú.
- Ak už aj dieťaťu nedávate plienky, stále sa môže stať nehoda, je to prirodzené.
- Dojčené deti kakajú zriedkavejšie, je normálne, ak dieťa nekaká denne.
- Časté pomočovanie môže spôsobiť aj malá kapacita močového mechúra, ktorá je vrodená, a teda zdedená po rodičoch.
- Príčinou nočného pomočovania sa až do mladšieho školského veku môže byť úzkosť dieťaťa, napätie a konflikt v rodine, alebo silný zážitok, preto nepomôže, ak mu na noc nedáte piť.

(ZDROJ ODB.LIT.)

www.mamaaja.sk



Poradňa homeopata

Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Jana Mrázová,
pediatricka a homeopata

? **Nemám dobré mlieko?**.....

Mám dvojčatá a myslím si, že nemám „dobré“ mlieko, a navyše je ho pomenej. Veľmi sa bránim prikrmovaniu umelým mliekom. Čo mám užívať, aby sa situácia zlepšila?

Mamička, mlieko máte určite dobré, len je možné, že ho máte málo. Na podporu tvorby materského mlieka sa podáva liek Ricinus communis 5 CH v dávke 5 granúl 3x denne. Liek sa nasadzuje vtedy, keď sa laktácia rozbieha veľmi pomaly a dieťaťko potrebuje viac mlieka, ako sa matke stihne tvoriť. Druhou indikáciou pre liek Ricinus communis 5 CH (riešenie vášho problému) je pokles tvorby mlieka (z rôznych príčin) počas obdobia dojčenia. Aj v tomto prípade podávame 5 granúl 3x denne. Doba užívania lieku je individuálna – od niekoľko dní do niekoľkých týždňov.

? **Reflux u bábätka**.....

Myslím si, že dcérka (3 mes.) má reflux – nemáme ho potvrdený, ale niektoré opatrenia (nosenie vo zvislej polohe...) jej pomáhajú, takže si myslím, že je to ono. Čo by ste nám poradili?

Gastroezofageálny reflux vzniká v dôsledku nezrelosti zvierača medzi pažerákom a žalúdkom, čo sa prejavuje ugrckávaním a vygrckaním mlieka niekoľko minút až hodín po nájedení. Pri neúplnom refluxe sa obsah žalúdka dostáva do 1/3 až 1/2 pažeráka a dieťaťko nemusí vracať vôbec, pričom však o reflux ide. Na posilnenie svaloviny zvierača a liečbu refluxu sa osvedčil GASTROCYNESINE. Liek môžete podávať nasledovne: 4 tablety Gastrocynesinu sa rozpustia v 0,5 dcl vody a dieťaťku sa dáva 1 kávová lyžička (z plastu) 2–3 min. pred každým jedlom (dojčením alebo kŕmením z fľaše). Každé ráno treba urobiť čerstvý roztok.

? **Úporné kaše škôlkara**.....

Syn máva silný kašeľ a problémy s vykašliavaním. Navyše, takto býva chorý niekoľkokrát do roka. Snažím sa, aby bol často vonku na čerstvom vzduchu, stravuje sa vyvážene (s dostatkom ovocia a zeleniny), napriek tomu ochoríe. Rada by som mu dala o čosi menej chémie a ďalšiu chorobu by som chcela skúsiť zvládnuť pomocou homeopatik. Aké by sme mali vyhľadať pri úporných kašľoch, ktoré vznikajú ako následok stečenia soplíkov?

Osvedčeným liekom na akútny kašeľ, vlhký aj suchý, je liek STODAL. Ide o sirup s obsahom prírodných účinných látok, ktorý rozpúšťa hlien, uľahčuje ich vykašliavanie, a navyše pôsobí protizápalovo v celých dýchacích cestách od nosohltana až po drobné priedušničky. Kašeľ je akútnym prejavom akútnej infekcie, preto aj dávkovanie sirupu musí byť intenzívne, aby sme dosiahli čo najlepší efekt. Odporúčam podávať 4–5x denne 1 kávovú lyžičku sirupu najmenej 4–5 dní.

Ešte jedna rada: ak váš syn býva často chorý, bolo by dobré podporiť jeho obranyschopnosť proti vírusom, ktoré sú najčastejšou príčinou prechladnutia, nádchy a kašľa. 1 tubička lieku Oscillocoquinum podávaná 1x týždenne významne podporuje odolnosť dieťaťa voči bežným vírusovým infekciám, ktoré sú hlavne v jesennom a zimnom období typické pre detské kolektívy v predškolských a školských zariadeniach.

