

Poradte sa s našimi odborníkmi!

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

? Adaptácia – ako sa vyznať v tolkých názoroch?

Obávam sa nástupu do škôlky môjho 2,5-ročného syna. Už som si urobila prieskum na sídlisku, kde bývame, a takmer každá riaditeľka má iný názor na adaptáciu. Jedna radí začať postupne, po 2 hodinách, druhá zas na celé doobedie a ďalšia riaditeľka trvá na tom, aby si privykol hneď – na celý deň. Neviem, som zmätená, hoci je syn spoločenský, nie je celý deň priveľkým náporom? A ešte jedna otázka by ma zaujímala, aké choroby mávajú škôlkari najčastejšie? S čím mám počítať? Doteraz syn absolútne nebol chorý, ale podľa toho, čo počúvam, vraj po nástupe do kolektívu to začne... Prečo je to tak?

Nástupom do kolektívu sa začne písať iná éra v živote dieťaťa, začína sa socializácia, získavanie kamarátov, odlúčenie od matky a, samozrejme, aj získavanie imunity prekonaním bežných detských chorôb. Môj názor na adaptáciu vychádza z vlastných skúseností, najprv sme sa boli párkrát pozrieť a pohrať v škôlke a potom, po nástupe, nasledoval pobyt v doobedňajších hodinách. Až postupne prechod na celodenný pobyt. Môžem povedať, že to fungovalo. Pekne postupne si zvykli a bolo to tak, ako má byť. Všetky mamičky s detičkami prejdú obdobím budovania získanej imunity. Deti sa stretávajú s inými deťmi, rôznymi vírusmi a baktériami, prejdú fázou nádchy, hlienov, upchatých nosičiek, kašľa. Stretnutím si zároveň budujú imunitu voči týmto chorobám, ide o úplne normálny proces, ktorý musí každý prekonať. Skutočne je to úplne prirodzený proces budovania imunity.

? Aké riziko súvisí s konzumáciou vajíčok?

Zaujímalo by ma, odkedy môže dieťa jesť praženicu. Nie je ohrozené salmonelózou? Ako sa také ochorenie prejavuje? Doteraz som dcérke (2 roky) dávala vajce uvarené natvrdo, ale minule sa dožadovala našej praženice. Je to už pre ňu vhodné?

Ak je praženica riadne upražená, nehrozí žiadna salmonelóza. Riziko nákazy býva len vtedy, keď sa vajíčko tepelne dokonale nespracuje. V dvoch rokoch deťom môžeme pokojne dať raz týždenne vajíčko, aj vo forme praženice, samozrejme, ak dodržíme zásady zdravého stravovania. Ak by sa pritrafila salmonelóza, spoznáte to podľa hlavných príznakov, ako sú silná hnačka s teplotou a bolesťami brucha. Dieťaťu nepomáha diéta a vtedy je nutné ísť k pediatriovi, ktorý urobí výter z recta (konečníka), kde sa infekcia potvrdí, resp. vylúči. Niekedy nás, bohužiaľ, neminie ani hospitalizácia v nemocnici, ak u dieťaťa prebieha hnačka spojená s teplotami a samotný príjem tekutín ani zďaleka nedosahuje výdaj hnačkami, prípadne aj vracaním. Tu už niet na čo čakať a dieťa vtedy treba nastaviť na infúznú liečbu.



Poradňa homeopata

Na vaše otázky odpovedá
MUDr. Richard Wagner
lekár homeopat

? Jarná očista a rodina?

Rada by som začala s jarnou očistou – u seba, manžela, ale aj u detí (dvojčatá, 7 rokov). Premýšľam, že hlavne kvôli deťom by som siahla po homeopatikách. Aký produkt a v akom dávkovaní by ste mi odporúčali?

Aktuálna a veľmi zaujímavá otázka. Poznáme celý rad homeopatických liekov, ktoré sa dajú odporučiť na očistu tela a zlepšenie funkcie hlavných orgánov aj bez odborného homeopatického vyšetrenia. V homeopatii hovoríme o orgánových alebo drenážnych liekoch, ktoré majú špecifický vzťah k určitým orgánom. Príkladom môžu byť lieky Berberis a Equisetum s čistiacim účinkom na obličky a močový systém, Echinacea na očistu krvi a lymfy alebo Avena sativa pri jarnej únave. S prichádzajúcou jarou je aktuálna najmä detoxikácia pečene, ktorá je na jar najaktívnejšia. Dosiahneme ju čistiacimi liekmi, ako sú Chelidonium, Carduus marianus, Taraxacum alebo Solidago. Všetky tieto drenážne lieky používame v nízkej potencii 5CH 3-krát denne 5 gulôčok. Veľmi rád mám nasledujúci postup: V pohári s neperlivou balenou vodou nechajte rozpustiť po jednej granule lieku Berberis 5CH, Echinacea 5CH a Solidago 5CH. Z pohára stačí užiť jeden dúšok trikrát denne. Tento postup, vhodný pre celú rodinu, opakujte každý deň počas jedného mesiaca.

? Nechutenstvo dieťaťa

Moja dcérka má 3 roky a od malička bola zlý papkač. Aj teraz papá skôr ako vrabček – sem-tam si niečo odhrýzne. Snažím sa to zlepšovať stravovacími rituálmi, ale ide to veľmi pomaly. Nie je nejaký homeo prípravok, ktorý pomáha pri nechutenstve?

Často sa stáva, že dieťa má malú chuť do jedla. Treba vylúčiť nechutenstvo ako súčasť iných ochorení, napríklad tráviacich alebo neurologických. Častejšie však jednoducho ide o súčasť „konštitúcie“ dieťaťa. V rubrike Žalúdok, slabý apetít máme hneď niekoľko veľkých liekov, ktoré môžu pomôcť aj vo vašom prípade. Medzi najznámejšie patrí Silicea, Natrum muriaticum alebo Lycopodium. V tejto rubrike sú však v skutočnosti desiatky liekov a určiť, ktorý patrí práve vašej dcérke by mal lekár – homeopat. Určite si bude pri vyšetrení všímať aj povahu, nálady a ďalšie jedinečné vlastnosti vášho dieťatka. Keďže z vášho stručného popisu nie je možné bližšie určiť, ku ktorému homeopatickému typu vaša dcérka patrí, ako domácu samoliečbu vyskúšajte na jeden mesiac liek Silicea 15CH 5 granuliek jedenkrát týždenne. Granulky pred podaním nechajte rozpustiť v malom množstve čistej vody.

? Čo pomôže na rozšírené cievky?

Po pôrode sa mi zhoršili rozšírené cievky na nohách. Môžem užívať nejaké homeopatiká, aj keď dojčím?

Samozrejme. Homeopatickú liečbu, na rozdiel od tej chemickej, môžete bez obáv užívať aj počas dojčenia. Na základe rubriky Dolné končatiny, rozšírené žilky zhoršené tehotenstvom, by som uvažoval najmä o liekoch Hamamelis, Pulsatilla a Sepia. V prípade, že máte rada čerstvý vzduch a cievkam na nohách nerobi dobre teplo, skúste Pulsatillu v potencii 15CH jedenkrát týždenne 5 granúl. Ak ste skôr zimomravá, uprednostnite liek Sepia v rovnakom režime. V prípade zápalu a bolestivosti sú veľmi účinné lieky Vipera a Acidum fluoricum v potencii 15CH dvakrát denne 5 granúl.

