

**strana 4**

PRO MAMINKY:  
Co by mělo být připraveno než se vrátíte domů a po návratu

**strana 7**

PRO TATÍNKY:  
Jak maminkám pomáhat

**strana 8**

Jaká jména ovládla české rodiny

**strana 10**

Očkování – postrach všech dětí

**strana 12**

Chcete mít zdravé miminko? Dejte si pozor na to, co jíte vy!

**strana 14**

Pokroky miminka v prvním roce života měsíc po měsíci

**strana 16**

Polovina matek po porodu zažívá depresi

**strana 18**

Sex po porodu: kdy začít?

## deník babyboom

Narodilo se  
nám **miminko...**

Vydává Vitava – Labe – Press, a.s., Náměstí Přemysla Otakara II. 8./5, 370 21 České Budějovice, IČ 61860981

Předsedá představenstva:

Zoltán Morvai

VEDENÍ SKUPINY DENÍKŮ

Ředitel redakcí a šéfredaktor skupiny Deníků:  
Roman Gallo

1. zástupce šéfredaktora:

Matěj Hušek

zástupce šéfredaktora pro multimediální rozvoj:

Petr Zářecký

Zástupce šéfredaktora pro přílohy:

Jan Pergler

Artřídirektor Deníku:

Jiří Busek

Příloha Babyboom vychází každou sobotu

Připravili:

Kateřina Stárková (vedoucí projektu Babyboom)  
Jiří Busek (design)

Texty:

Veronika Kredbová

Andrea Zajíčková

Helena Miličková

Jana Vaverková

Foto: Profimedia a archiv Deníku

# Co je třeba zařídít po narození miminka



**P**orod je za vámi a teď se můžete těšit z nově narozeného miminka. Jeho příchod na svět je ale spojen s několika docela příjemnými formalitami, které musíte vyřídit v nemocnici a bezprostředně po návratu domů. Tatínek, babička nebo kamarádka vám jistě rádi pomohou.

## Zařídte mu rodný list

Při příjmu do porodnice vyplníte dotazník a předložíte občanský průkaz a průkaz zdravotní pojišťovny.

Vdané matky musí dodat oddací list, svobodné pak rodný list, u rozvedených je potřeba navíc rozvodový list. Cizinky potřebují před porodem ukázat pas nebo doklad o povolení k pobytu.

Na základě těchto dokumentů nemocnice sama zajistí zaslání potřebných údajů na příslušný matriční úřad, a to podle místa narození dítěte. Tam vašemu potomkovi přidělí rodné číslo a vystaví Rodný list, který vám přijde domů poštou, nebo si ho sami

vyzvednete. Některé matriční úřady chtějí, aby rodiče dopravili po porodu doklady k nim sami, pokud se to týká právě vaší lokality, bude vás o tom nemocniční personál určitě včas informovat. Stejně jako o tom, jak rychle to musíte stihnout. Tatínek bude totiž potřebovat co nejdříve rodné číslo, aby mohl dítětko přihlásit ke zdravotní pojišťovně.

deník

## Naše rada:

Pokud jste svobodná nebo rozvedená maminka a nechcete, aby dítě automaticky získalo vaše příjmení, ale aby mělo příjmení po svém otci, musíte také přiložit doklad o určení otcovství. Ten vystavuje před porodem matriční oddělení spádového místního úřadu. Musejí u toho být oba rodiče a doklad se pak odevzdává v originále nebo notářsky ověřený.

# PRO MAMINKY: Co by mělo být připraveno, než se vrátíte domů a po návratu

**D**aleko důležitější než čerstvě vymalovaný, vytřený a dokonale uklizený byt je to, aby o vás už před porodem věděl budoucí lékař vašeho miminka.

## 1. Vybrat dětského lékaře

Vyberte pečlivě. Nestyďte se ptát maminek v okolí, navštivte více ordinací, prohlédněte si čekárny, všimněte si chování sestry. K lékaři budete s malým miminkem chodit často, a proto hledejte prostředí klidné, čisté, snadno dostupné. Nepotřebujete sestru, která vám řekne, že zdržujete, nehledáte ordinaci, do které se není možné dovolat. Lékař by vám měl nabídnout kontakt na svůj mobilní telefon, který má neustále u sebe.

Dostupných informací, které se týkají zdraví a výživy dětí, je v současnosti velmi mnoho. Hledejte proto pediatra, který je ochotný s vámi probrat různé varianty, který dělá dojem, že se ve svém oboru neustále vzdělává. Lékař typu „Dělám to už takhle

dvacet let a proto je to tak nejlepší“ není dobrou volbou pro vaše jedinečné miminko. Velká fronta chrchlajících dětí v čekárně také ne. Dobrý lékař umí za pomoci sestry naplánovat návštěvy i tak, aby pacientů nepřišlo najednou mnoho a nepotkávali se nemocní s těmi, kteří jdou pouze na kontrolu nebo očkování.

Vybranému lékaři nahlaste předpokládaný termín porodu a domluvte si s ním, zda přijde po návratu z nemocnice za vámi domů nebo zda přinesete miminko do ordinace. Návštěva lékaře u vás doma není běžným standardem ani nutností.

## 2. Zkontrolovat výbavičku

Určitě už máte plno věcí připravených, pečlivě vyžehlených, mýdlem omytých. Možná, že také patříte mezi ty, které se raději více předzásobí, než aby potom něco chybělo. Příprava věcíček pro někoho zatím neznámého, dlouho očekávaného je jistě jednou z nejkrásnějších ženských povinností, do které se rády zapojují také babičky. Během času ale

poznáte, že vůbec nevdají, když něco doma nenajdete. S miminkem budete chodit každý den na procházky, a tak budete mít dost času vybírat věci přesně na míru, podle potřeby. Časem poznáte, že spousta věcí předem nakoupená je vlastně zbytečná a drahá. Kojené děti možná ani v budoucnu nebudou potřebovat lahvičky, přístroje na jejich sterilizaci, stejně jako odsávačky na mateřské mléko nebo dudlíky. Rozhodně není nutné mít doma dopředu výbavičku na roční dítě. Nechejte se inspirovat miminkem, časem, vlastní zkušeností. Bude to zábavnější, praktičtější, moudřejší.

## Co by vám první dny nemělo chybět:

- autosedačka
- teplá dečka
- rektální rychloběžka, nejlépe digitální
- rychlozavinovačky a zavinovačky s vložkou
- odsávačka hlenů
- dostatek papírových plen
- pleny látkové
- vlhčené ubrousky na zadeček, rybi mastička



”  
Příprava věcíček pro někoho zatím neznámého, dlouho očekávaného je jistě jednou z nejkrásnějších ženských povinností

deník

## Naše rada

V nemocnici si nekažte náladu debatami o tom, kdo to má doma pro miminko pečlivěji připravené a kdo nastudoval více knih a časopisů. Za čas uvidíte, že toho podstatného je potřeba skutečně málo. Vše, co nebudete vědět, si postupem času zjistíte, vše co vám bude chybět velmi snadno dokoupíte. Důvěřujte si.

## Po návratu domů: 1. Kontaktovat dětského lékaře

Lékaři, kterého jste svému miminku vybrala, zavolejte raději hned po návratu z porodnice. Domluvte se na návštěvě a nebojte se, že vás při ní bude doktor známkovat za to, jak umíte s miminkem zacházet anebo za to, jak máte doma uklizeno. Jde především o předání zdravotní dokumentace, o kontrolu miminka, o zodpovězení prvních vašich dotazů. Pokud k vám lékař nedorazí a pozve si vás od ordinace, nezname-



Doporučí vám ho váš nový dětský lékař, který většinou zná i jeho návštěvní hodiny. Vyšetření je nebolezná a výsledkem může být doporučení na širší balení plen.

Neznamená to, že by vaše dítě mělo nějaký handicap. Široké balení plen dostávají malé děti snad stejně často jako koprivku. (Pokračování str. 6)

- oblečení odpovídající počasí (bodíe, dupačky, košílka, kabátek, čepička, příp. rukavičky, teplé nazouváčky)
- postýlka s peřinkami
- vanička
- dětská pěna do koupele
- dětské mýdlo
- osušky, nejlépe plenkové
- přípravek na čištění pupíku (doporučí lékař)
- přípravek na čištění okolí očí (doporučí lékař)
- přípravek typu ajatin( doporučí lékař)
- léky, vitamíny( doporučí lékař)
- kolo se sterilními čtverečky
- lahvička na převařenou vodu, do teplého počasí jako doplněk ke kojení
- pro nekojené děti –lahvičky a doplňky na jejich sterilizaci
- kočárek, šátek na nošení miminek
- seznam důležitých telefonních čísel - do nemocnice, na pediatra
- několik vhodných hraček, aby miminko mělo v postýlce co pozorovat

## Myslete také na sebe:

- dostatek vložek a prodyšných kalhotek
- savé vložky do podprsenky
- alespoň dvě kojící podprsenky
- noční košile na knoflíčky
- pohodlné oblečení, na břichu volné

## PRO MAMINKY:

(Pokračování ze str. 5)



Co by mělo být připraveno, než se vrátíte domů a po návratu

### 3. Oznámit datum porodu zaměstnavateli

Narozením dítěte automaticky pokračujete ve své mateřské dovolené, která má rozsah 28 týdnů. Pro matky osamělé nebo pro ty, kterým se narodilo více dětí najednou, je určeno 37 týdnů. Po uplynutí této doby máte nárok na tříletou rodičovskou dovolenou. Mateřská dovolená se poskytuje pouze matkám. O navazující rodičovskou dovolenou mohou požádat také otcové.

Pokud jste před nástupem na mateřskou dovolenou měla stálý pracovní poměr, je potřeba ohlásit svému zaměstnavateli datum narození dítěte, protože jeho povinností je vyplácet vám peněžitou pomoc v mateřství po celou dobu mateřské dovolené. To, že máte zájem také o násled-

nou dovolenou rodičovskou, je potřeba včas oznámit nejen vašemu zaměstnavateli, ale také na místním úřadě, konkrétně na odboru státní sociální podpory. Zaškrtněte si proto datum ukončení mateřské dovolené v diáři raději hned.

Pokud jste před nástupem na mateřskou dovolenou nebyla zaměstnána ve stálém pracovním poměru, je potřeba místní úřad navštívit co nejdříve a zažádat o rodičovský příspěvek.

Rodičovskou dovolenou není nutné čerpat vcelku, můžete ji kdykoliv přerušit a zase na ni nastoupit, samozřejmě pouze do tří let věku dítěte. Vcelku přehledné a podrobné jsou stránky ministerstva práce a sociálních věcí: [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz), kde najdete většinu užitečných informací a formulářů, které si můžete vyplnit doma předem.

### Co je třeba zařídit a jak se o to podělit

MÁMA A TÁTA:

- rodný list
- kontaktovat pediatra zvládneš to lehce

MÁMA:

- výběr pediatra
- vybavička
- oznámit datum porodu zaměstnavateli

TÁTA:

- výběr zdravotní pojišťovny
- přivést věci do porodnice
- zažádat o porodné



## PRO TATÍNKY:

” Co nejdříve byste měl děťátko přihlásit do zdravotní pojišťovny, ke které patří matka. Pokud budete chtít pro miminko jinou, domluvte se o přestupu na příslušné pobočce.

**M**ožná i vám se zdá, že je toho najednou na vás nějak moc. Ale nebojte se, bude hůř. Obrňte se trpělivostí a snažte se za maminkou a miminkem vracet v dobré náladě. Moc vás teď potřebují. Každý den dvě bytosti čekají na vaše porozumění, naslouchání a lásku.

Toho, co je opravdu nezbytné zařídit, není příliš.

### 1. Připravit věci do porodnice:

- autosedačka
- teplá dečka
- látková plena
- oblečení odpovídající počasí: čepička, kabátek, bodie, dupačky, popř. rukavičky, teplé nazouváčky
- papírové pleny 3x
- vlhčené ubrousky na zadeček
- rybí masť
- fotoaparát, kameru

PRO MAMINKU

- kojící podprsenku, pokud ji už má maminka zakoupenou
- savé vložky do podprsenky
- volné oblečení, především na břiše

### 2. Doladit poslední úpravy koutku pro miminko. 3. Vybrat zdravotní pojišťovnu

Co nejdříve byste měl děťátko přihlásit u zdravotní pojišťovny, ke které patří matka. Pokud budete chtít pro miminko jinou, domluvte se o přestupu na příslušné pobočce. Nahlášení by mělo podle zákona proběhnout do osmi dnů od narození a provést ho lze osobně anebo písemně. Elektronickou

cestou to zatím možné není. Adresy poboček najdete na internetových stránkách vybrané pojišťovny. S sebou potřebujete pouze rodný list dítěte.

### 4. Zažádat o porodné

O porodné se žádá na spádovém odboru státní sociální podpory a čas na to máte celý jeden rok.

Formulář se dá předem stáhnout na internetových stránkách [www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz).





# Jaká jména ovládla české rodiny

■ Vybrat jméno novému členu rodiny je příjemnou povinností, kterou musí projít všichni rodiče.

**T**aké jste devět měsíců leželi v kalendáři a vybírali pro své miminko co nejhezčí jméno, které vám nikdy nezevšední? Zajímá vás, po jakých jménech nakonec nejčastěji sahají?

Která jsou tradičně nejoblíbenější a co se líbí v regionech?

Divčí jméno, které se rodičům líbí již dlouhou dobu nejvíc, je Tereza. Právě malé Terezky si totiž maminky odnášejí z porodnic již devět let po sobě nejčastěji. Velmi oblíbenými dívčími jmény jsou také Kateřina, Anna, Adéla, Nikola či Lucie a stále populárnější jsou jména jako Natálie, Eliška či Karolína.

Mezi chlapeckými jmény jsou dlouhodobě nejpopulárnější Jan, Tomáš, Lukáš, Ondřej a David. V desítce nejčastěji dávaných jmen se objevují s železnou pravidelností. Hitem posledních let je Jakub a stále oblíbenější jsou také Adamové, Matějové, Filipové a Vojtěchové.

## Trend? Exotická jména

Rodiče milují neobvyklá nebo exoticky znějící jména. A tak dostává stále více děvčátek jména jako Nela, Ema, Sára či Viktorie. „Na vzestupu“ jsou také Magdaleny či Anežky. Mezi chlapečky zase přibývá dříve nepřilíživých Matyášů, Kryštofů, Samuelů, Oliverů, Denisů či Sebastianů.

Fantazie některých rodičů jde však ještě dál. Některá miminka narozená v letošním roce si totiž z porodnice odnesla i jména jako Berta, Flora, Leontýna, Bivoj, Kilián či Lumír, ale také zahraniční Charlotte, Jessica, Enrico, Antonio nebo Denny. Poslední jmenovaná vybírají hlavně rodiče zahraničního původu.

## Každý kraj má svého koně

Své trendy mají ale i jednotlivé kraje. Například Pražanům se víc než jiným líbí jméno Marie, na Vysočině a ve Zlínském kraji se velmi daří Barborkám a na jižní Moravě jsou populární Veroniky. Z chlapeckých jmen fandí Středočeši Martinům, v Plzni se rodí oproti celorepublikovému průměru více Danielů a Karlovarští zase sázejí na Františky.

## Maminky jsou Jany, tatínkové Petrové

Předávání „jmenné štafety“ je tradičně častější v případě tatínků a synů než maminek a dcer. Zajímá vás, jak se současní rodičové nejčastěji jmenují? Zapomeňte na Terezky, Karolíny, Jakuby a Adamy. Móda byla totiž v dobách, kdy se dnešní maminky a tatínkové rodili, úplně jiná. Do porodnic dnes nejčastěji přicházejí Jany, Petry a Lenky a mezi jmény tatínků vedou Petrové, Martinové a Janové. **(velk)**

Své trendy mají jednotlivé kraje. Například Pražanům se víc než jiným líbí jméno Marie, na Vysočině a ve Zlínském kraji se velmi daří Barborkám a na jižní Moravě jsou populární Veroniky.

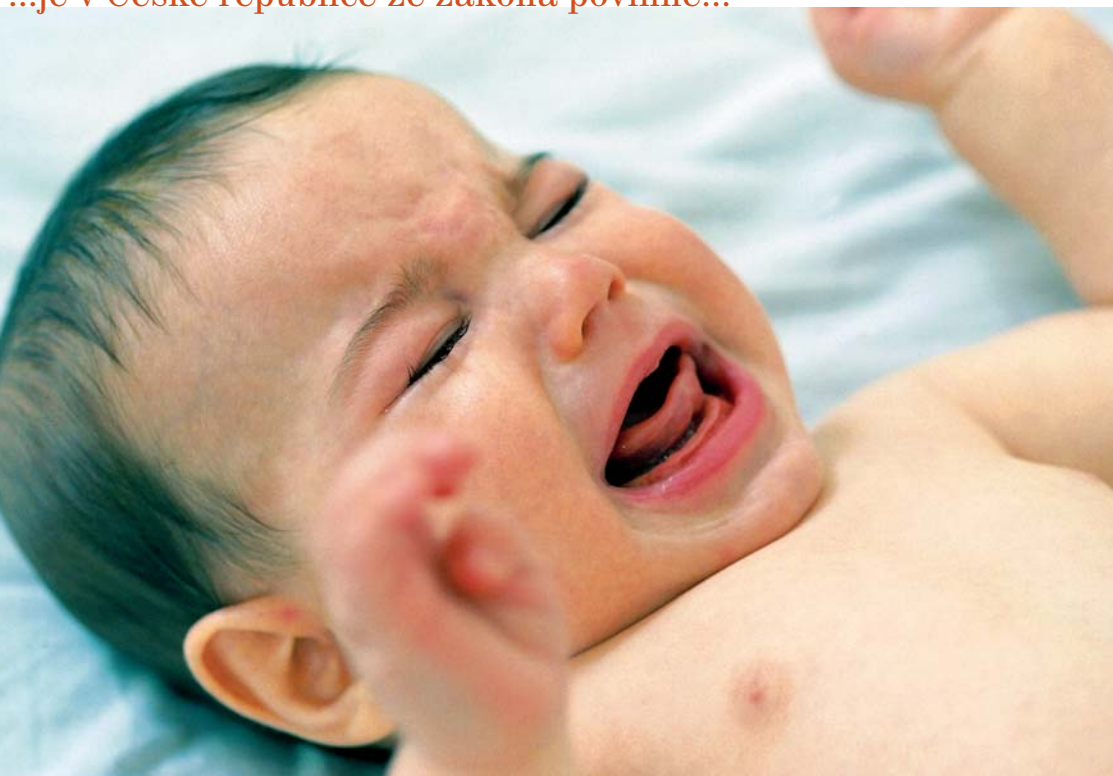
## Nejčastější jména miminek a jejich rodičů v roce 2007

	děvčátka	maminky	chlapci	tatínkové
1	Tereza	Jana	Jan	Petr
2	Karolína	Petra	Jakub	Martin
3	Natálie	Lenka	Tomáš	Jan
4	Anna	Kateřina	Adam	Jiří
5	Eliška	Lucie	Ondřej	Pavel
6	Adéla	Martina	Lukáš	Tomáš
7	Kateřina	Hana	Matěj	Michal
8	Lucie	Eva	Filip	Miroslav
9	Kristýna	Monika	Vojtěch	Jaroslav
10	Nikola	Michaela	David	Josef
11	Barbora	Markéta	Martin	Roman
12	Veronika	Jitka	Daniel	David
13	Aneta	Andrea	Petr	Radek
14	Nela	Veronika	Michal	Milan
15	Michaela	Marcela	Dominik	Zdeněk
16	Marie	Alena	Marek	Karel
17	Klára	Ivana	Jiří	František
18	Zuzana	Zuzana	Matyáš	Marek
19	Sára	Marie	František	Václav
20	Markéta	Pavla	Josef	Vladimír
21	Julie	Gabriela	Patrik	Lukáš
22	Andrea	Sárka	Pavel	Aleš
23	Ema	Pavčina	Václav	Ladislav
24	Monika	Renata	Štěpán	Daniel
25	Viktorie	Radka	Šimon	Libor
26	Denisa	Věra	Miroslav	Stanislav
27	Jana	Iveta	Michael	Robert
28	Šimona	Dana	Jaroslav	Radim
29	Vendula	Miroslava	Richard	Ondřej
30	Martina	Dagmar	Samuel	Antonín

Divčí jméno, které se rodičům líbí již dlouhou dobu nejvíc, je Tereza. Právě malé Terezky si totiž maminky odnášejí z porodnic již devět let po sobě nejčastěji.

# Očkování – postrach všech dětí

...je v České republice ze zákona povinné...



■ Nemají ho rády ani maminky, které se na rozdíl od svých miminek ale musí tvářit statečně.

**S**oudní řízení a finanční sankce vám hrozí v případě, že svému dítěti neposkytnete předepsané očkování, které je v České republice ze zákona povinné. Přehled o tom, co, kdy a jak, najdete v každém dětském očkovacím průkazu. Žádnou z uvedených vakcín není možné vynechat, a proto si vás bude pediatr do ordinace zvat sám. Pro své dítě můžete požádat také o šetrivé formy některých vakcín. To znamená, domluvit si individuální očkovací kalendář. V případě nedonošených, dlouhodobě nemocných nebo dětí jakkoliv oslabených, hradí takovou šetrivou dávku pojišťovna. Máte-li dítě zdravé a pouze ho nechcete vystavit plné dávce očkovací látky najednou, musíte si šetrivý balíček předem objednat a počítat s tím, že za nepříjemnou jehlou se budete vypravovat častěji a déle. Vakcínu si v tomto případě hradíte sami.

## Očkovací kalendář - povinné

Věk	Nemoc
4. den až 6. týden	tuberkulóza
od 13. týdne	1. dávka hexavakcíny: záškrť, tetanus, dávnivý kašel, proti invazivnímu onemocnění haemophilus influenzae b, přenosná dětská obrna a virová hepatitida
nejméně 1 měsíc po první dávce	2. dávka hexavakcíny
nejméně 1 měsíc po druhé dávce	3. dávka hexavakcíny
nejméně 6. měsíc po třetí dávce ale nejpozději před 18 měsícem života	4. dávka hexavakcíny
15 měsíc	1. dávka spalničky, příušnice, zarděnky
21. až 25. měsíc	2. dávka spalničky, příušnice, zarděnky
2. rok	tuberkulóza přeočkování pouze u dětí bez jizvy po prvním očkování
5. až 6. rok	záškrť, tetanus, dávnivý kašel přeočkování
10. až 11. rok	dětská obrna přeočkování
11. až 12. rok	tuberkulóza přeočkování pouze u dětí bez jizvy po druhém očkování
12. až 13. rok	virová hepatitida typu b, pouze u dětí, které nebyly očkovány v prvních měsících života
14. až 15. rok	celkem 3 dávky v rozestupu 1 až 6 měsíců tetanus přeočkování, další vždy po 10 letech

## Nepovinné očkování

Zdraví dítěte je možné připojistit si některými vakcínami. O jejich vhodnosti a načasování je nutné poradit se s dětským pediatrem. "Dobrovolné" vakcíny rodiče hradí sami, většina pojišťoven na ně přispívá, rizikovým skupinám plně hradí.

### Vakcíny navíc

Věk, dolní hranice	Nemoc	Přeočkování
1 rok	klišťová encefalitida	v intervalu 3 – 5 let
Před 1. rokem	meningokok C	chrání dlouhodobě
1 rok	hepatitida A	po 1,5 – 2 letech
1 rok	plané neštovice	chrání dlouhodobě
6 měsíců	chřipka	nárazově

### Komu se jednotlivé nehrzené vakcíny doporučují.

klišťová encefalitida	dětem, které se pohybují v oblastech s vyšším výskytem klišťat
meningokok C	věkové skupině 15 – 25 let
hepatitida A	při cestě do zahraničí, dětem s onemocněním jater
plané neštovice	zdravým nad 13 let, dětem s kožním onemocněním, s plánovanou transplantací orgánů
pneumokok	astmatikům, jedincům se sníženou imunitou
chřipka	nedonošeným, s plánovanou transplantací orgánů



■ Mít kvalitní mléko, a nepřibrat. To jsou dvě zásady, které by novopečená maminka ráda dodržela. Jak si ale zajistit dostatek živin pro sebe a své dítě a přitom nemuset jíst za dva?

**T**vorba mléka vyžaduje navýšení energetického příjmu matky. Držení drastických redukčních diet těsně po porodu a v době kojení tedy není tím pravým řešením. Řešením je nutričně vyvážený jídelníček, více menších porcí konzumovaných v klidu.

### Pitný režim

Žena po porodu by měla pít asi o čtvrtinu víc, než je běžné, ale neplatí, že čím více žena pije, tím více mléka má. Denní příjem tekutin by měl být přibližně 2,5 – 3 litry. Nejvhodnější je stolní voda, nízké mineralizované minerální vody, netučné mléko, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, ovocné a bylinkové čaje či čaje pro kojící matky.

### Vitaminy a minerály

Nezbytný je vyvážený poměr vitaminů a minerálů přijímaných ze stravy. S tím souhlasí i Zdeňka Jirků, registrovaná nutriční terapeutka (RNT) a poradkyně Zdravé pětky: „Jídelníček má být pestrý, vyvážený. Na trhu je množství potravin a surovin, které plnohodnotný jídelníček zaručí.“ Z vitaminů je důležité doplnit železo, k jehož ztrátě došlo krvácením při porodu.

**Chcete mít zdravé miminko? Dejte si pozor na to, co jíte vy!**



Obsahuje ho libové hovězí maso, sušené švestky, meruňky, špenát, ořechy, v menším množství fazole upravené tak, aby nenadýmaly (namočit přes noc, poté scedit). „Po poradě s lékařem je možné po těžkém porodu, kdy došlo k velké ztrátě krve, podávat

železo medikamentózně,“ doplňuje nutriční terapeutka. Pro vstřebání železa je třeba vyšší přísun vitamínu C. Důležitý je také jod (v mořských rybách, jodidované soli), betakaroten, který zlepšuje porodem zhoršenou pleť, vitamin D (ve vejcích, rybách

a sluníčku). Důležité jsou vitaminy skupiny B získané z masa, mléčných výrobků a zeleniny. Pro matky-vegetariánky je obtížné doplňovat vitamin B12. „Kojící vegetariánky mívají nedostatek tohoto vitamínu, protože se nachází pouze v živočišných

potravinách – vejcích a mléčných výrobcích. Ženám, které se jim vyhýbají, je nutné dodat potravní doplňky,“ upřesňuje odbornice na výživu. Z dalších důležitých látek nezapomeňte na vápník a kyselinu listovou. „Pokud kojíte a chcete nebo musíte



Nezbytný je vyvážený poměr vitaminů a minerálů přijímaných ze stravy.



užívat vitaminové a minerální preparáty, vždy se o jejich vhodnosti poraďte s lékařem a nepřekračujte denní doporučené dávky,“ upozorňuje Zdeňka Jirků.

### Tuky a bílkoviny

Ženy po porodu potřebují bílkoviny. Proto konzumujte mléčné výrobky, tofu nebo zelenou listovou zeleninu. V našich podmínkách však s nedostatkem bílkovin v jídelníčku obvykle problém není. Důležité jsou také kvalitní tuky, zejména nenasycené mastné kyseliny. Jezte alespoň třikrát týdně mořské ryby a denně si dopřejte dvě polévkové lžíce olivového oleje.

### Potraviny podporující tvorbu mléka

- Zelenina: syrová mrkev, mrkvová šťáva, květák syrový nebo vařený (v malém množství), syrová zelenina obecně mimo nadýmajících druhů
- Obiloviny: ovocná a ječná kaše, mšiči
- Mléčné výrobky: mléko, kysané mléčné produkty
- Ořechoviny: mandle
- Nápoje: neperlivé minerální vody
- Sladidla: zahuštěná jablčná šťáva, med, řepný sirup, sladový extrakt, javorový sirup, sušené ovoce

**Kojíte a nejste si jistá, zda je váš jídelníček vyvážený? Poradit se můžete na bezplatné infolince Zdravé pětky na telefonním čísle 800 402 402 nebo na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)**



# Pokroky miminka v prvním roce života měsíc po měsíci

**M**aminky často zaskočí, jak rychle jejich miminko roste a kolik nových věcí se každý den naučí. Abyste získala přehled o tom, jaké pokroky jsou v daném věku v normě, připravili jsme pro vás kalendář nejdůležitějších vývojových mezníků v prvním roce života.

## kalendář

### 1. měsíc

Nejraději zaujímá polohu jako v mamčině bříšku. Většinu času prospí. Z deseti hodin je bdělé asi jen jednu.

### 2. měsíc

V poloze na bříšku se začíná opírat o předloktí a protahovat. Začíná si cucat prsty. Otáčí hlavu za hlasem. Začíná si pobrukovat.

### 3. měsíc

Zvládne se samo otočit. Poznává známé tváře.

### 4. měsíc

Otáčí se ze zad na bok, někdy i na bříško. Pozoruje i malé předměty, rádo sleduje vlastní ruce a hraje si s nimi. Rozpozná jednotlivé hlasy. Začíná měnit výšku hlasu, střídá hlasitost žvatláni.

### 5. měsíc

Z bříška se umí překulit na záda. Začíná se pokoušet o plazení. Umí si předávat hračku z jedné ruky do druhé. Ke komunikaci využívá různá gesta a výrazy tváře.

### 6. měsíc

Prsty u novou si dosáhne do pusinky. Cíleně se natahuje pro předměty. Začíná se na ručičkách zvedat do sedu a chvíli bez opory sedět. Bojí se cizích lidí nebo těch, které dlouho nevidělo. Začínají mu růst řezáky.

### 7. měsíc

Samo sedí. Leze po čtyřech nebo „váli sudy“. Některé děti se samy začínají zvedat. Začíná používat slabiky. Někdy už se objevují první slůvka.

### 8. měsíc

Umí se posadit z lehu na břicho. Sbírá i drobné předměty. Začíná se samo krmit. Řekne první slovo. Reaguje na jednoduché povely typu „ne“, „ukaž“.

### 9. měsíc

Umí se zvednout na čtyři. Některé děti začínají chodit, když se mohou přidržovat nábytkem. Drží předměty mezi palcem a ukazovákem. Když ho podepřete, dělá krůčky. Samo kouše a žvýká pevnou stravu. Zdvojuje slabiky, napodobuje zvuky.

### 10. měsíc

Na několik vteřin se samo udrží ve stoje. Umí kutálet míč. Udrží dětský hrneček a napije se z něj. Rozumí více slovům, samo ale umí vyslovit jen tři čtyři.

### 11. měsíc

Umí vylézt na mírně vyvýšenou plochu (obrubník, schod). Samo dobře stojí. Začínají mu růst špičáky a další zuby. Některé děti začínají kolíbatvé chodit. Plní i náročnější pokyny jako „podej boty“ apod.

### 12. měsíc

Umí lézt po schodech. V chůzi nabývá jistoty. Začíná si uvědomovat své já a někdy se i stydět. Spontánně čmárá.



## Polovina matek po porodu zažívá **depresi**

**Z**atímco kolem se všichni radují a těší z narozeného dítěte, matka má pocit, že svou roli nezvládá a že k dítěti necítí to, co by měla.

Místo očekávaného nadšení a euforie po porodu jste unavená, neustále pláčete a ke svému dítěti necítíte prakticky nic. Chyba však není na vaší straně, na vině je poporodní deprese.

Je lhostejné, zda jste se na narození svého dítěte těšila, či jste ho očekávala s obavami, poporodní blues, deprese, nebo dokonce psychóza se mohou objevit nezávisle na předcházejícím stavu či emocích.

I když ženy, které některý z postnatálních depresivních stavů postihne, mají pocit, že selhaly a že nejsou dobrými matkami, skutečným viníkem

jsou hormony. Po porodu dochází k velkým hormonálním výkyvům. Jednak se výrazně snižuje produkce progesteronu a estrogenu a jednak tělo začíná produkovat prolaktin a oxytocin, které zodpovídají za produkci mléka a zavinování dělohy.

Tělo některých žen se s těmito změnami dokáže vyrovnat relativně bez problémů, ale podle odhadů 50 – 75 procent matek prožije po porodu takzvané poporodní blues. Necelých deseti procent se týká postnatální deprese a jen zcela výjimečně (1 – 2 případy na 1000 porodů) se rozvine nejtěžší forma poporodní psychózy.

Poporodní depresivní stavy se objevují většinou dva až čtyři dny po porodu, kdy žena opouští porodnici.

Kdo je ohrožený?

„I když je těžké odhadnout, která žena bude poporodní depresí trpět, existují rizikové skupiny, které jsou potenciálně ohroženy více,“ říká pražská psycholožka Marcela Vojířová. „Týká se to především žen, které ve své historii už nějakou depresivní epizodu měly. Rizikovým faktorem je i výskyt deprese u pokrevních příbuzných

nebo zkušenost s depresí z předchozího porodu. Více ohrožené jsou také ženy, které své první dítě porodily ve vysokém věku.“

Problém s poporodními depresivními stavy je však v tom, že je často nedokáže identifikovat ani okolí matky, ani žena sama. Vini sama sebe, že nezvládla roli matky, že si nedokázala vytvořit ke svému dítěti správný vztah. Jejím chování často nerozumí ani partner a následné hádky krizi ještě víc prohlubují.

„Nejdůležitější je v této situaci úloha funkční komunikace,“ zdůrazňuje psycholožka. „Pokud se žena bojí nebo nedokáže o svých úzkostech, nejistotách a strachu mluvit ani se svými nejbližšími, zůstává se svým problémem sama.“ Nicméně je nutné zdůraznit, že deprese není stav ovlivnitelný vůlí a rozhodně se nejedná o projev neschopnosti či náladovosti.

V případě, že nepřijemné příznaky přetrvávají delší dobu, je nezbytné, aby maminka navštívila odborníka. V žádném případě se maminka trpící depresí nesmí nechávat o samotě.



**Problém s poporodními depresivními stavy je však v tom, že je často nedokáže identifikovat ani okolí matky, ani žena sama.**

**Poporodní depresivní stavy se objevují většinou dva až čtyři dny po porodu, kdy žena opouští porodnici.**



# Sex po porodu: kdy začít?



**Poměrně značný počet žen si i po skončení šestinedělí stěžuje na ochablé pánevní svalstvo, které snižuje potěšení a prožitek sexu.**



**K**onečně je po porodu a zatímco si užíváte rodičovství, váš sexuální život jako by nikdy ani neexistoval. Sex po porodu je totiž velkým problémem pro většinu žen.

## Císařský řez je lepší

Studie Rebecky Knibbové z University of Derby ve Velké Británii ukázala, že bolestivý sex až rok po porodu se týká přibližně třiceti procent žen.

Průměrně ženy začínají sexuálně znovu žít po osmi týdnech po porodu. Nejrychleji se vrací k sexuální aktivitě ženy, které podstoupily císařský řez. Nejdéle trvá naopak sexuální návrat ženám, které rodily za pomoci kleští nebo jiných pomůček.

## Cvičení po porodu

Základním pravidlem, které by ženy měly bezpodmínečně dodržovat, je sexuální absence v průběhu šestinedělí. V tomto období dochází k zavínování dělohy, z níž odcházejí očistky, rohdidla jsou citlivá a při sexu by mohlo dojít k zavlečení infekce.

Poměrně značný počet žen si i po skončení šestinedělí stěžuje na ochablé pánevní svalstvo, které snižuje potěšení a prožitek sexu. Oblast pánevního dna je totiž silně prostoupena nervy a během porodu může dojít k poškození některých z nich, případně k poškození svalů a vazů. Kromě sníženého sexuálního potěšení může být důsledkem i inkontinence, samovolný únik moči.

Většinou pomůže k obnovení citlivosti a pružnosti pánevního svalstva jednoduché cvičení. Jde o prosté svírání a povolování svěračů okolo močové trubice a konečníku. V podstatě se jedná o stejný pohyb, jako kdyby se žena snažila zadržet moč či stolicí. Velmi pozitivní vliv má také masturbace, která je mimořádně vhodná k obnovení citlivosti.

Častým problémem žen po porodu je nedostatečné zvlhčení. Tato potíž je však poměrně snadno odstranitelná pomocí vhodných lubrikačních gelů.

## Sexuální protivníci

Proti partnerským postelovým hrátkám stojí kromě tělesných překážek i biologické faktory. Tělo ženy totiž při kojení uvolňuje hormon prolaktin, který tlumí sexuální touhu. K tomu navíc přistupují i psychické problémy. Podle psycholožky Marcely Vojířové je to tím, že se žena ocitá v úplně nové roli. „Řeší nové povinnosti a problémy, trápí ji nejistota, jestli je zvládá. Většina jejich myšlenek se týká dítěte. Navíc se ženy také často potýkají s nedostatkem sebevědomí.“

Odborníci však upozorňují, že by si oba partneři měli uvědomit, že dítě potřebuje ke svému zdravému vývoji funkční vztah svých rodičů. Pokud se svému vztahu, k němuž patří i zdravá sexualita, nebudou věnovat, neprospějí tím ani sobě, ani svému potomkovi.

