

20×

PÉČE O DÍTĚ

v prvním půlroce s **BABYONLINE.cz**

babyonline®
praktický průvodce moderních rodičů



Co maminky nejvíce zajímá? Na co se nejčastěji ptají?

- 1 Jak vybavit miminko na cestu z porodnice?
- 2 Kdy po porodu kontaktovat dětského lékaře miminka a co si připravit před jeho návštěvou?
- 3 Jak často budu s dítětem navštěvovat poradnu?
- 4 K čemu slouží Zdravotní a očkovací průkaz?
- 5 Očkování - co to je, kdy se začíná s povinným očkováním?
- 6 Očkovací kalendář povinných očkování
- 7 Jaká jsou doporučovaná nepovinná očkování?
- 8 Kdy jít poprvé na vycházku se zdravým novorozencem?
- 9 Kdy není vhodné vyjít s novorozencem a kojencem ven?
- 10 Jak je to s pobytem dítěte na slunci?
- 11 Jak je to s monitory dechu - používat nebo nepoužívat?
- 12 Hygiena - jak koupat a jak pečovat o kůži miminka?
- 13 Péče o pupeční pahýl a ošetřování pupeční jizvy
- 14 Proč a jak kojit?
- 15 Když nelze kojit?
- 16 Je možné uměle živěnému dítěti připravit mléko dopředu na celý den?
- 17 Je třeba lahvičky vyvařovat?
- 18 Dítě trápí koliky (bolesti břicha) - co dělat?
- 19 Kdy začít dítěti zavádět příkrmy?
- 20 Domácí lékárnička

1. Jak vybavit miminko na cestu z porodnice?

Většinou si do porodnice pro maminku s novorozeným dítětem přijedou příbuzní **osobním vozem**. Dítě z důvodu bezpečnosti nelze autem převážet ani v náručí, ani v korbičce kočárku. Naopak je potřeba auto vybavit **autosedačkou pro nesedící kojence** (váha 0–13 kg). Má tvar skořepiny a lze ji používat i k přenášení dítěte či ji nasadit na podvozek některých typů kočárků. Sedačku je vhodné mít **zakoupenou v předstihu** již před porodem a **naučit se manipulaci s ní**, aby nevznikly problémy při odjezdu z porodnice (zvláště v mrazivém či deštivém počasí). Oblečení pro miminko volíme dle ročního období, resp. počasí; v **zimních či obecně chladných měsících bude nutný nánožník** pro autosedačku (fusak) nebo teplá přikrývka.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o výbavě pro miminko

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jak vybírat autosedačku?

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

2. Kdy po porodu kontaktovat dětského lékaře miminka a co si připravit před jeho návštěvou?

Nejvhodnější je **den před propuštěním, příp. v den propuštění z porodnice zavolat do ordinace zvoleného dětského lékaře** a oznámit mu den vašeho propuštění s miminkem (většinou s vámi vyřídí dětská sestra, povinnost nahlášení u dětského lékaře dítěte je do 48 hodin po propuštění). Sdělte jméno a příjmení dítěte, jeho rodné číslo, pokud je již přiděleno, zdravotní pojišťovnu, u níž bude dítě registrováno, adresu bydliště a telefonní kontakt na vás. Oznamte případné zdravotní komplikace dítěte, s nimiž vás seznámil lékař novorozeneckého oddělení. Všechny tyto údaje jsou nutné pro přípravu zdravotnické dokumentace.

Poté s vámi dětský lékař nebo sestra dohodne **termín návštěvy buď u vás doma**, kde proběhne první prohlídka novorozence po propuštění z porodnice (do 2 dnů od propuštění), nebo u sebe v ordinaci.

Před návštěvou dětského lékaře si v klidu promyslete, na co se chcete zeptat a vše si sepište na papír, abyste v rozrušení na něco nezapomněla. **Lékař se vás bude dotazovat** např. na závažná onemocnění v rodině (tj. rodičů dítěte, sourozenců a prarodičů). Konkrétně jej zajímá výskyt mozkových příhod, jiných cévních onemocnění, cukrovky, rakoviny, vysokého krevního tlaku, vrozených vad, alergií apod.

Dále si připravte **propouštěcí zprávu miminka z novorozeneckého oddělení (případně k nahlédnutí vaší propouštěcí zprávu z gynekologie), dotazník rizika tuberkulózy a Zdravotní a očkovací průkaz dítěte**, obojí, pokud jste obdržela při propuštění dítěte z porodnice. V některých porodnicích je součástí dokumentace i tzv. ortopedický lístek se záznamem o vyšetření kyčlí. Dětský **lékař dítě vyšetří**, seznámí vás se základní problematikou péče o dítě a určí další termín návštěvy, tentokrát již u něj v poradně pro kojence.



! PŘEČTĚTE SI:

Příprava na telefonickou konzultaci s lékařem

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:

Více o preventivní péči o dítě

PŘEČÍST ČLÁNEK 

Telefonické přihlášení k dětskému lékaři po porodu dítěte

Dobrý den, pane doktore, tady Helena Nováková.

Dne 1. 1. 2023 se mi narodila dcera Anna Nováková a ráda bych se s dcerou objednala na první prohlídku po propuštění z porodnice.

Rodné číslo dítěte je : 175518/8100 a jsme přihlášení ke zdravotní pojišťovně AB.

Bydlíme na Masarykově 2 v Brně a telefonní kontakt na mě je 777 222 999.

Porod proběhl v pořádku a nemáme žádné zdravotní komplikace.

Odpovědi lékaře:

.....

.....

.....

.....



Příprava na domácí (první) návštěvu dětského lékaře

Závažná onemocnění v rodině (tj. rodičů dítěte, sourozenců, prarodičů). Výskyt mozkových příhod, cévních onemocnění, cukrovky, rakoviny, vysokého krevního tlaku, vrozených vad, alergií apod.

.....

.....

.....

✓ Doneste s sebou na prohlídku důležité dokumenty:

- ➔ Propouštěcí zprávu z novorozeneckého oddělení
- ➔ Dotazník rizika tuberkulózy
- ➔ Zdravotní a očkovací průkaz dítěte

✓ Seznam otázek pro dětského lékaře:

.....

.....

.....

3. Jak často budu s dítětem navštěvovat poradnu?

V průběhu prvního roku života dítěte hradí zdravotní pojišťovny **9 preventivních prohlídek**. První prohlídka proběhne u vás doma při převzetí dítěte do péče zvoleným dětským lékařem, příp. v jeho ordinaci. Další prohlídky dítěte jsou naplánovány v jeho 14 dnech věku, pak v 6 týdnech, dále ve 3, 4–5, 6, 8, 10–11 a 12 měsících.

Konkrétní termíny těchto prohlídek si domluvíte s dětskou sestrou. Další návštěvy se odvíjejí od případných zdravotních komplikací dítěte.



! PŘEČTĚTE SI:

**Více informací
o pravidelných
prohlídkách**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

**Více informací
o vyšetřeních
dětí**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

Termíny návštěv poradny v prvním roce života dítěte

Datum narození dítěte

LEDEN

1. prohlídka

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2. prohlídka

ÚNOR

3. prohlídka

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

BŘEZEN

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4. prohlídka

DUBEN

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5. prohlídka

KVĚTEN

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ČERVEN

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

6. prohlídka

ČERVENEC

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SRPEN

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7. prohlídka

ZÁŘÍ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ŘÍJEN

8. prohlídka

LISTOPAD

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PROSINEC

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9. prohlídka

4. K čemu slouží Zdravotní a očkovací průkaz?

Do průkazu se zapisují důležité údaje o nemocech v rodině, o nemocech a zdravotních komplikacích dítěte a výsledky preventivních prohlídek. Měly by v něm být zaznamenány i léky, které dítě dlouhodobě užívá, stejně jako všechna **povinná** a **nepovinná** očkování. Součástí průkazu je i zubní průkaz a informační příloha s praktickými poznámkami k vývoji dítěte, výživě, informacemi o resuscitaci apod., kterou byste jako rodiče měli prostudovat. **POZOR:** Průkaz nenahrazuje zdravotnickou dokumentaci, je výlučně vlastnictvím rodičů! Jsou zde jen ty nejdůležitější údaje, které **mají usnadnit řešení akutního onemocnění dítěte při návštěvě jiného zdravotnického zařízení** (ve stresu si mnohdy rodiče nevzpomenou ani na den narození dítěte). **Proto jej spolu s kartičkou pojišťovny noste vždy s sebou, zejména při pobytu mimo své bydliště!**

ZDRAVOTNÍ A OČKOVACÍ PRŮKAZ

dítěte a mladistvého



! PŘEČTĚTE SI:

**Více
o Zdravotním
a očkovacím
průkazu dítěte**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#)



! PŘEČTĚTE SI:

**Více
o očkování**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#)

5. Očkování – co to je, kdy se začíná s povinným očkováním?

Očkování je preventivní opatření, které **organizmu zajišťuje obranu proti určitému přenosnému onemocnění**. Proti vybrané skupině nemocí je **očkování povinné** (viz 6. **Očkovací kalendář**) a hradí je zdravotní pojišťovny. Očkování proti některým dalším onemocněním jsou nepovinná – výběrová a je na zvážení rodičů, zda dítě nechají očkovat. **Nepovinná očkování** jsou buď zcela hrazena rodiči, nebo na ně přispívají zdravotní pojišťovny. Vzhledem k tomu, že bylo zrušeno celoplošně povinné očkování proti TBC, lze zahájit pravidelné **očkování hexavakcínou** již od 9. týdne věku, samozřejmě po posouzení zdravotního stavu dítěte ošetřujícím dětským lékařem.



! PŘEČTĚTE SI:

**Kalendář
povinných
očkování**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#)



! PŘEČTĚTE SI:

**Kalendář
nepovinných
očkování**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#)

6. Očkovací kalendář povinných očkování

VĚK	NEMOC, proti které očkujeme
1. měsíc	➔ TBC (neprobíhá plošné očkování, ale pouze selektivní pro rizikové skupiny)
Od 9. týdne 1. dávka hexavakcíny	➔ záškrť ➔ tetanus ➔ dávivý kašel ➔ invazivní onemocnění Haemophilus influenzae ➔ přenosná dětská obrna ➔ žloutenka typu B
2 měsíce po první dávce 2. dávka hexavakcíny	➔ záškrť ➔ tetanus ➔ dávivý kašel ➔ invazivní onemocnění Haemophilus influenzae ➔ přenosná dětská obrna ➔ žloutenka typu B
Mezi 11. a 13. měsícem 3. dávka hexavakcíny	➔ záškrť ➔ tetanus ➔ dávivý kašel ➔ invazivní onemocnění Haemophilus influenzae ➔ přenosná dětská obrna ➔ žloutenka typu B
13.–18. měsíc	➔ spalničky, příušnice, zarděnky
Mezi 5. a 6. narozeninami	➔ spalničky, příušnice, zarděnky
Mezi 5. a 6. narozeninami	➔ záškrť, tetanus, dávivý kašel
Mezi 10. a 11. narozeninami	➔ záškrť, tetanus, dávivý kašel ➔ dětská přenosná obrna
25 let (nejpozději do 26 let a každých 15 let)	➔ tetanus

Poznámka k očkovacímu kalendáři u nedonošených dětí:

U nedonošených dětí, tj. dětí narozených pod 37+0 týden gestace, očkujeme hexavakcínou ve schématu 3+1. Toto schéma se používá i u očkování proti pneumokokovým nákazám, ale odděleně s odstupem od hexavakcíny minimálně 14 dní. U rizikových skupin dětí jsou doporučena i další očkování.



PŘEČTĚTE SI: **Jak se dají časově poskládat povinná a nepovinná očkování**



PŘEČTĚTE SI: **Více o hexavakcíně**



PŘEČTĚTE SI: **Rozhovor o očkování a přístupu rodičů**



PŘEČTĚTE SI: **Velký rozhovor o imunitě a očkování**

7. Jaká jsou doporučovaná nepovinná očkování?

Kromě povinných očkování hrazených z veřejného zdravotního pojištění (viz 6. [Očkovací kalendář](#)) máte možnost **nepovinně** nechat své dítě naočkovat proti dalším nemocem. V kojeneckém věku je to očkování „na lžičku“ **proti rotavirovým průjmům** (od 6. do 24. týdne věku), jež mohou být hlavně u malých dětí velmi nebezpečné svým rychlým průběhem s hroící dehydratací a možnou následnou nutnou hospitalizací.

Dále můžete využít očkování **proti pneumokokovým infekcím**. K dispozici jsou dvě vakcíny:

Synflorix (proti 10 typům pneumokoka, má plnou úhradu ZP) a Prevenar 13 (proti 13 typům pneumokoka, je s doplatkem – o jeho výši se informujte u svého lékaře nebo zdravotní pojišťovny). Očkování lze aplikovat spolu s **hexavakcínou** nebo s odstupem alespoň 2 týdnů.

Nově hradí zdravotní pojišťovny očkování **proti meningokokům**. Vakcínu Bexsero (proti meningokokům typu B), začne-li se očkovat do jednoho roku věku, a vakcíny Nimenrix a Menquadfi (proti meningokokům typu A,C,W-135 a Y), pokud se naočkuje od 1 do 2 let věku dítěte. Všechny tři vakcíny a dále Trumenba proti typu B a Menveo proti A, C, W, Y jsou plně hrazené i při očkování mezi 14. a 15. rokem.

Před nástupem do kolektivu se doporučuje očkování **proti žloutence typu A**.

Od 12 let je vhodné nechat dívky, nově i chlapce, očkovat **proti lidskému papilomaviru**, původci rakoviny děložního čípku u žen a análních karcinomů a **genitálních bradavic** u obou pohlaví. Mezi 13. a 14. rokem hradí toto očkování zdravotní pojišťovny, a to vakcínu Cervarix, Gardasil a Gardasil 9 (tyto dvě chrání i proti genitálním bradavicím a jsou vhodné i pro chlapce).

Kdykoli od jednoho roku je možno nechat naočkovat dítě **proti klíšťové encefalitidě**. Pokud se budete pro toto očkování rozhodovat, je na zvážení naočkování celé rodiny. U dospělých toto onemocnění může probíhat hůře.



! PŘEČTĚTE SI:
Jak české maminky očkovaly proti pneumokokovi?

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
Režim dítěte po očkování

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
Fakta a mýty o očkování

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
Jaké mohou být reakce po očkování

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



www.prevenar.cz

KAŽDÝ ÚSMĚV SE POČÍTÁ!

Vakcína PREVENAR 20 pomáhá chránit před
20 typy zlých PNEUMOKOKŮ.

**Přispějte očkováním k ochraně svých dětí před meningitidou,
zápalem plic či zánětem středního ucha.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Prečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

8. Kdy jít poprvé na vycházku se zdravým novorozencem?

Se zdravým novorozencem s nekomplikovaným porodním a poporodním průběhem můžete poprvé ven vyrazit následovně:

Letní a jarní měsíce:

- Je-li příznivé počasí, **na první procházku lze vyjít prakticky hned druhý den po příchodu z porodnice**. Oblečení volte dle venkovní teploty, vycházky postupně prodlužujte. Pro pobyt dítěte venku lze s výhodou využít balkónu, terasy nebo zahrady.
- **POZOR:** Při vysokých letních teplotách je vhodný pobyt venku do 10. hodiny dopoledne, odpoledne pak po 16. hodině.
- Vždy se vyhýbejte přímému slunci, i když je dítě chráněno boudičkou kočárku, samotný kočárek se na slunci rozpálí a může snadno dojít k přehřátí dítěte.

Zimní a podzimní měsíce:

- Po 1 týdnu, kdy přiměřeně oblečené dítě postupně zvykáte při otevřeném okně, můžete bez obav vyjít na procházku. Podle povětrnostních podmínek a venkovní teploty pobyt prodlužujte.
- Oblečení samozřejmě přizpůsobte povětrnostním podmínkám, před venkovním pobytem ošetřete dítěti kůži obličje. V těchto měsících je nejvhodnější doba k venkovnímu pobytu mezi 10. a 15. hodinou.



! PŘEČTĚTE SI:
Více o spánku dítěte

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:
Jak zvykat dítě na pravidelný denní režim

PŘEČÍST ČLÁNEK



9. Kdy není vhodné vyjít s novorozencem a kojencem ven?

Při nepříznivých povětrnostních podmínkách, **např. při silném větru, smogu, hustém sněžení, lijáku, příp. v silných mrazech** není vhodný pobyt venku (mrzne-li jen mírně, je pobyt venku možný za zvýšené opatrnosti). V takových situacích lze využít krytého balkónu či terasy, nebo jen často a krátce větrat. Pobyt venku u novorozenců se zdravotními komplikacemi či u předčasně narozených je třeba konzultovat s ošetřujícím lékařem/lékařkou.



! PŘEČTĚTE SI:
Dítě v zimě

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:
Jaký zvolit typ oblečení

PŘEČÍST ČLÁNEK



10. Jak je to s pobytem dítěte na slunci?

Je třeba si uvědomit, že děti a zejména malí kojenci mají velmi citlivou pokožku, a to i na UV záření, proto **pobyt na přímém slunci je pro kojence do 1 roku naprosto nevhodný.**

Pro batolata je vhodné pouze ranní slunce a slunce v pozdním odpoledni. Navíc je třeba chránit hlavičku dítěte světlým kloboučkem a kůži ošetřit přípravkem s UV filtrem.



! PŘEČTĚTE SI:
**Více o pobytu
dítěte venku
v létě**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Pozor
na úpal
a úžeh**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Jak cestovat
s dětmi**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Opalování
a opalovací
prostředky
pro děti**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

11. Jak je to s monitory dechu – používat nebo nepoužívat?

Monitor dechu obecně není nutné u zdravých novorozenců pořízovat, ale rodiče jeho pořízení mohou zvážit. Monitor dechu je určitě vhodný u novorozenců se zdravotním problémem (nedonošenost, porodní komplikace, špatně prospívající děti, v rodině se již vyskytl syndrom náhlého úmrtí apod.). Monitory dechu se dají na mnoha místech zapůjčit pouze na dobu přechodnou, viz Nadace Křižovatka.



! PŘEČTĚTE SI:
**Více
o monitorech
dechu**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
**Dítě
1. rok**

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

12. Hygiena – jak koupat a jak pečovat o kůži miminka?

Protože je kůže novorozence velmi citlivá, je třeba o ni každodenně pečovat. Budete potřebovat dětský olej, mast na ošetření zadečku, hydratační mléko nebo krém na ošetření pokožky celého těla a v doporučených případech dezinfekční přípravek a vatové tyčinky k ošetření pupečního pahýlu a pupeční jizvy. **Frekvence koupání je předmětem odborných diskuzí, většinou však není třeba dítě koupat každý den.** Kůže si vytváří vlastní ochrannou vrstvu, kterou častým koupáním odstraňujete a zbytečně vysušujete. Denně však musíte prohlížet při **přebalování** kůži v místech zapářky, tj. podpaždí, třísla, zadeček, pod krčkem, za ušními boltci, v podkolenních a loketních jamkách. Hromadí se zde odumřelé kožní buňky a snadno může dojít k **opružení**. Tato místa stačí jemně ošetřit dětským olejem, partie zadečku a genitálu jemně otřít žínkou namočenou ve vodě, příp. s dětským mýdlem, a po osušení kůži dle potřeby ošetřit v tenké vrstvě krémem nebo mastí. Zejména u děvčátek vždy jemně prohlédněte poševní vchod a jeho okolí a odstraňte zbytky mazu a stolice, malé pysky při tom jemně rozevřete (často se setkáváme se srůstem malých pysků). Přípravků pro kojence je spousta, zpočátku je vhodné poradit se s dětskou sestrou (lékařem). Každému typu pokožky vyhovuje něco jiného. Ke každodenní hygieně patří přiměřené **oblečení** doma i venku, udržování vhodné teploty prostředí doma. Během dne se obecně udává jako vhodná teplota kolem 21 °C, v noci stačí 18 °C. Je nutné také dodržování osobní hygieny všech členů rodiny, zejména pak při onemocnění některého z nich. Co se vlhkosti domácího prostředí týče, optimální se udává v rozmezí 40 až 60 %.



! PŘEČTĚTE SI:

**Více
o koupání
dítěte**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Více
o přebalování**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak pečovat
o nehty**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak má správně
vypadat stolice
novorozence**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Co je
předkožka
a jak ji ošetřovat**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak ošetřovat
zevní genitál
holčiček**

PŘEČÍST ČLÁNEK

Otevírám náruč péči s HALLOHEBAMME

#prosteja

Značka



HALLOHEBAMME

Baby
tělový olej
200 ml



Vyvinuto
ve spolupráci
s porodními
asistentkami

HALLOHEBAMME

Baby
2fázová emulze
200 ml

HALLOHEBAMME

Baby
masážní olej na břicho
50 ml



HALLOHEBAMME

Baby
krém na zadeček
50 ml



HALLOHEBAMME

Baby
krém do větru a zimy
75 ml



Aktuální cenu a dostupnost produktů doporučujeme
ověřit v aplikaci Moje dm nebo v online shopu dm.cz.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

INZERCE

Nezapomeňte na večerní rituál před koupáním/umytím
v podobě cvičení, který děti nesmírně baví

10 CVIKŮ PŘED KOUPÁNÍM S PORTÁLEM

baby  online®



1| POHLAZENÍ MAMINKOU



2| SPOJENÉ RUČÍČKY



3| HLAZENÍ



4| KROUŽENÍ V KYČLÍCH



5| KULINKY-MULINKY



6| PACI, PACI NOŽÍČKAMA



7| KŘÍŽENÍ



8| PASENÍ KONÍČKŮ



9| PASENÍ KONÍČKŮ II



10| HRA NA SCHOVÁVANOU

VYTISKNĚTE SI JEJ Z BONUSU PRO REGISTROVANÉ A ZALAMINUJTE 



CVIČIT MŮŽETE I PODLE VIDEO ▶

suavinēx

Open heart. Open mind.

PRVNÍ
DUDLÍK
PRO
MIMINKO.
PRVNÍ
LÁHEV
PRO
MIMINKO.

Zero.
Zero™

Speciálně navrženo
pro novorozence

Č.1

PATENTOVANÁ
ANTI-KOLIKOVÁ

DVOJÍ
INOVACE

na trhu
JEDINEČNÁ



Kompatibilní
s kojením

Č.1

lídr
na trhu
Španělska¹
s dudlíky

OD PRVNÍCH DNŮ,
dokonce pro
předčasně narozené²



se savičkou
SX PRO™

NYNÍ
Nové
odstíny



#FAIR



#MEDIUM



#DEEP

INZERCE

13. Péče o pupeční pahýl a ošetřování pupeční jizvy

Pupeční pahýl může být buď ještě v porodnici odstraněn a zbylá pupeční jizva se pak ošetřuje a dezinfikuje až do úplného zatažení, nebo se ponechává volně seschnout, kdy do 7–14 dnů odpadne. I v tomto případě je vhodné sesychající pupeční pahýl a okolní kůži dezinfikovat, stejně tak po jeho odpadnutí pupeční jizvu. Vhodnou, šetrnou dezinfekcí je např. Octenisept, roztok volně prodejný v lékárně. **Jak postupovat?** Vatová tyčinka nebo tampon se namočí do dezinfekce a otre se spodní část pupečního pahýlu, poté kůže okolo pupku a jemně se odstraní všechny odloučené stroupky. Spodina pupeční jizvy se vatovou tyčinkou nebo tampónem ošetřuje na plochu po jemném rozevření jizvy dvěma prsty druhé ruky. Je-li potřeba očistit cokoli vícekrát, použijte novou štetičku nebo tampon. Čistění je nutno provádět alespoň 1× denně, nejlépe po koupání; a také kdykoli je potřeba, aby kůže okolo pupku i pupeční jizva zůstaly čisté, bez zarudnutí. V případě zarudnutí nebo zvýšené sekrece ze spodiny pupku kontaktujte dětského lékaře. Jizvu ošetřujeme dle domluvy s dětským lékařem do úplného zhojení.

14. Proč a jak kojit?

Mateřské mléko je nejpřirozenější výživou dítěte, která je dokonale přizpůsobená jeho potřebám. Je lehce stravitelná a obsahuje všechny potřebné živiny včetně obranných látek. Z tohoto důvodu je vhodné **vylučně kojit do 6 měsíců věku** a v kojení pokračovat i při postupném zavádění nemléčné stravy do 1–2 roků, příp. i do 3 let věku dítěte.

Velmi důležitý je počátek laktace v porodnici, kdy se maminka dozví, jak pozná, že dítě prospívá a kojení je dostatečné. Všimá si, kdy dítě mléko saje a polyká a kdy pouze dudlá bradavku. U polykání mléka dochází k současnému pohybu brady dítěte. Maminka zjistí, že dobře kojené dítě má několik pomóčených plen denně, u stolice je to velmi individuální, normální je několikrát denně i jednou za několik dní.

V porodnici se maminka učí správné **technice kojení**, ke které patří správná poloha matky a dítěte (vždy břicho na břicho), široce otevřená pusinka miminka a bradavka s dvorcem hluboce zasunutá do jeho úst tak, aby se dotkla sacího bodu. Sací bod je u miminka nahoře v ústech na rozhraní měkkého a tvrdého patra. Při přikládání dítě nesmí křičet a kojení by nemělo matku bolet. Vždy by se mělo **dítě přikládat k prsu, ne matka k dítěti**.

Zprvu se může stát, že je prso tvrdé a je třeba jej chladit nejlépe opakovaným přikládáním vlhké pleny namočené ve studené vodě. Současně zkoušíme mléko odstříkávat rukou (ne odsávačkou mléka) tak dlouho, dokud se trochu nerozteče a dokud dvorec nezměkne tak, aby jej mohlo novorozeně bez problémů vzít do úst.

V současné době je doporučováno **kojit bez omezení délky a frekvence a to tak často a dlouho, jak si dítě žádá**. Zpočátku to může být až 12–15× za den, ale zhruba po 6 týdnech dojde k určité pravidelnosti (zdroj Laktační liga ČR). Běžně se stává, že po počátečním váhovém úbytku se miminko vrací na svou původní porodní hmotnost zhruba 2 až 3 týdny po porodu. Dostatečnou laktaci určují váhové přírůstky dítěte a také jeho spokojenost. V případě potíží nebo nejistoty je vždy vhodné kontaktovat dětského lékaře dítěte nebo laktační poradkyni.



! PŘEČTĚTE SI:
Příprava na kojení s laktační poradkyní

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
Více o kojení s dětskými lékaři

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
Jak správně kojit

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:
Výživa a pitný režim kojící matky

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

15. Když nelze kojit?

Taková situace může nastat jednak ze zdravotních důvodů nebo se mamince tvoří mléka velmi málo. Problém se většinou řeší již na novorozeneckém oddělení, kde je **dítě dokrmováno darovaným mateřským mlékem nebo počáteční umělou formulí**. Pokud problém přetrvává i po návratu domů, je vhodné se obrátit na laktální poradkyni a ošetřujícího dětského lékaře. V první fázi bude snaha maminku „rozkojit“ častějším přikládáním dítěte a pomocí odsávání. Pokud se to nedaří, není potřeba podléhat smutku nebo pocitům méněcennosti, pokud dítě bude krmeno umělou mléčnou výživou. Potřebné množství mléka se počítá dle hmotnosti dítěte, dávky vám pomůže nastavit nebo upravit dětský lékař.



! PŘEČTĚTE SI:

Více o překážkách kojení

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Dokrm kojení odstříkaným mlékem

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Odsávání mateřského mléka

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Příběh maminky o odsávání mléka

PŘEČÍST ČLÁNEK

16. Je možné uměle živěnému dítěti připravit mléko dopředu na celý den?

Nejvhodnější je mléko čerstvě připravené, **vždy pouze z kojenecké vody**. Pokud není zbytků, můžete si dopředu připravit jednu, příp. dvě dávky, které uchováte v lednici. Před použitím lahve ohřejte ve vodní lázni nebo v ohříváči. Před podáním raději ještě teplotu mléka zkontrolujte kápnutím kapky mléka na hřbet ruky – mělo by odpovídat teplotě lidského těla, nesmí pálit ani studit. Přípravu mléka dopředu oceníte zejména v nočních hodinách. POZOR: Nikdy nenechávejte dávku mléka na druhý den!



! PŘEČTĚTE SI:

Více o mléčné výživě nekojeného a dokrmování kojeného dítěte

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

Jaký má být pitný režim dítěte

PŘEČÍST ČLÁNEK

17. Je třeba lahvičky vyvařovat?

Ihned po vypití mléka **lahve řádně vypláchněte**, poté vyčistěte kartáčem určeným pouze k tomuto účelu, zvláště zbytky mléka v závitech lahve a uzávěru.

Následně ještě vypláchněte tekoucí horkou vodou. Teoreticky již vyvařovat nemusíte, po vypláchnutí nechte lahve na stojánku dnem vzhůru. Vyvařování ve vodovodní vodě, která je většinou tvrdá, bohužel zbarvuje lahve velmi rychle dočerna. Pokud lahve myjete v myčce, je nutné je ještě následně opláchnout. Převaření ve vodní lázni po dobu 5 až 10 minut je určité vhodné u potřeb pro uchovávání a zamrazování mateřského mléka. Lahve, dudlíky a další potřebné věci uchovávejte mimo dosah jiných členů rodiny, vše musí být zakryté před případným prachem.



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak správně
uchovávat mléko**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#) 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

**Jak sterilizovat
kojenecké
potřeby**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#) 🔍

18. Dítě trápí koliky (bolesti břicha) – co dělat?

Bolesti břicha trápí kojence zhruba do 3 měsíců věku (odtud název tříměsíční kolika).

Pro rodiče se jedná o svízelnou situaci, u které není spolehlivě prokázáno, jak vzniká, jak se jí účinně bránit nebo jak ji spolehlivě řešit. Proto rodiče ve spojení s dětským lékařem zkoušejí nejrůznější možnosti, jak situaci zvládnout, bohužel často se sporným efektem. Po vyloučení závažného onemocnění dítěte se u kolik nejčastěji podávají **kapky**, které rozpouští bubliny spolykaného vzduchu (např. Espumisan a Balonix med). Jindy pomůže **promasírování břicha** dítěte po směru hodinových ručiček, **přiložení teplé pleny** nebo **poloha v klubíčku**. Zkouší se podávání probiotik od raného věku, prebiotik nebo mlék s postbiotiky. **Obecným pravidlem při kojení je snažit se vyhnout nadýmavým a dráždivým jídlům.** Někdy mohou situaci zhoršovat perlivé nápoje u matky, specifická jídla nebo jejich úpravy. Vhodné jsou pro laktaci čaje pro kojící matky. Naštěstí u většiny dětí dochází ke spontánnímu ústupu těchto potíží. Vždy je však vhodná konzultace s ošetřujícím lékařem, protože pod obrazem kojenecké koliky se může ukrývat jiný problém, např. alergie na bílkoviny kravského mléka či jiné.



! PŘEČTĚTE SI:

**Více
o bolestech
břicha u dětí**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#) 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

**O průjmu,
zácpě
a zvracení dětí**

[PŘEČÍST ČLÁNEK](#) 🔍

19. Kdy začít dítěti zavádět příkrmy?

Zavádění příkrmů je velice často diskutovaná otázka a je nutné přiznat, že někdy v něm nepanuje shoda ani mezi odborníky. Pracovní skupina dětské gastroenterologie a výživy České pediatrické společnosti **doporučuje plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku**, zatímco alergologové přišli v minulých letech s poznatkem tzv. **imunologického okna. To se ve výživě otevírá mezi ukončeným 4. a 6. měsícem, kdy je možné zavedení široké palety potravin** (vyjma obecně nevhodných), **ideálně pak za současného kojení**. Pořadí je většinou dáno národní tradicí od zeleniny, přes maso-zeleninu, ovoce až k cereáliím. Tato strava by však neměla ovlivnit délku kojení. Výlučné kojení do ukončeného 6. měsíce je podporováno u zdravých prospívajících kojenců, nemléčné příkrmy se poté zavádějí postupně, optimálně s pokračujícím kojením. Pokud se výlučného kojení nedaří dosáhnout, je možné zahájit podávání příkrmů po ukončeném 4. měsíci, ne však dříve. Vzhledem k nejednotnosti názoru odborníků je na zvážení každé maminky, jak se k tomuto postaví, nejlépe za současné domluvy s dětským lékařem, který zohlední vývojovou zralost, zdraví a prospívání dítěte.



! PŘEČTĚTE SI:

Jak správně zavádět příkrmy

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Dotazy k příkrmům

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Recepty na domácí příkrmy

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍



! PŘEČTĚTE SI:

Jídelníček dítěte 0-6 let

PŘEČÍST ČLÁNEK 🔍

Schéma celodenní smíšené stravy 4.-6. měsíc

- 🕒 **RÁNO:** Kojení nebo láhev náhradního mléka
- 🕒 **DOPOLEDNE:** ovocná svačinka
- 🕒 **V POLEDNE:** masozeleninový pokrm, brambor/rýže/těstoviny + omáčka + maso
- 🕒 **ODPOLEDNE:** ovocná svačinka s jogurtem/tvarohem
- 🕒 **VEČER:** rýžová či obilninová kaše, Kojení / láhev náhradního mléka

Jak zavádět příkrmy

Příkrm lze podávat po ukončení 4. měsíce věku kojencům živěným náhradním mlékem nebo kojencům živěným kombinací mateřského a náhradního mléka a plně kojeným od ukončeného 6. měsíce věku.

- ✓ Začínáme kombinací mrkev-brambor (podáme nejdříve 2-3 lžičky příkrmu a poté dokrmíme mlékem).
- ✓ Každý den zvyšujeme dávky příkrmu, postupně lze přidat další druhy zeleniny (kedlubnu, brokolici, květák, zelenou fazolku, hrášek).
- ✓ Koncem 3. týdne podávání zeleniny přidávejte postupně maso (libové hovězí, telecí, drůbeží, králíčí, vepřové, rybi). Místo brambor lze podat rýži, postupně i těstoviny.
- ✓ Posléze lze přidat polovinu vejce (žloutek i bílek), ale nutno v příkrmu řádně provařit a další týden podat vejce celé - opět řádně v příkrmu provařené. Pokud dítě přijímá i vejce bez problémů, může být ve stravě 2x v týdnu, ale ten den nepřidávejte maso - tzn. buď vejce, nebo maso.
- ✓ Připravujete-li pokrm sama, na závěr přidejte lžičku olivového nebo slunečnicového oleje.
- ✓ Koncem 6. měsíce lze zařadit i omáčky, které zahustíte solamylem: koprovou, rajskou, nikdy ne houbovou či játrovou!
- ✓ Jakmile dítě dobře přijímá polední masozeleninový pokrm, zařadíte ovocné pyré, což je vlastně ovocná kaše v nejrůznějších kombinacích. Ovoce zařadte před dopolední mléčnou dávku, postup je obdobný jako u zeleniny. Vhodné je začít kombinací jablko-banán, množství každý den zvyšujte, až nahradíte dopolední mléčnou dávku ovocnou kaší.

 [INSPIRUJTE SE DOMÁCÍMI RECEPTY
NA PRVNÍ PŘÍKRMY](#)



20. Domácí lékárnička

Lékárnička patří mezi základní vybavení každé rodiny pro případ onemocnění či poranění. Neměla by chybět v žádné domácnosti, protože k více než polovině obtíží a poranění dochází doma či v blízkém okolí. Lékárnička má obsahovat přípravky, které jsou určeny k léčbě doma vzniklých indispozic zdravotního stavu členů rodiny (teplota, průjem, zácpa, kašel, rýma) či ošetření drobných poranění (odřenin, porážení, opaření).

K základní výbavě domácí lékárničky patří:

1. Teploměr

2. Léčivé přípravky:

- ➔ lék proti průjmu (např. Smecta)
- ➔ rehydratační roztok (např. Kulíšek, Vodníček, Enhydrol)
- ➔ lék na snížení teploty s účinnou látkou paracetamol nebo ibuprofen, léková forma dle věku dítěte (pro kojence sirup nebo čípky)
- ➔ léky k výplachu očí (např. Ophtal), popř. oční kapky (např. OCULflash)
- ➔ lék proti alergii, kapky nebo tablety (Zodac, Fenistil atd.), Fenistil gel na kůži k ošetření alergického projevu či místa štípnutí
- ➔ nosní kapky na ústup otoku nosní sliznice (Muconasal, Otrivin, Nasivin – v ředění dle věku) nebo na bázi mořské vody, ev. Vincentka

Základní výbava domácí lékárničky



Kulišek® / Kulišek Extra®

iontové rehydratační nápoje proti průjmu a/nebo zvracení

- Víte, že:**
- dehydratace je vážný problém u všech lidí, ale hlavně u dětí
 - dehydratace narušuje metabolickou rovnováhu organismu
 - dehydratace spouští další i vážné poruchy životních funkcí

Voda, džus ani čaj problémy nevyřeší

Nejvýznamnější a nejrychlejší úprava dehydratace při průjmu, zvracení a dalších ztrátách tekutin (např. pocení, zvýšená námaha u sportu...), energie a iontů.

- Okamžitá náhrada ztracených minerálů, vody i energie
- Čím dříve se užije, tím dříve se stav zregeneruje
- Příjemnější použití: podávat vychlazené po lžičkách, vypít brčkem nebo použít píst, přidat kolečko citronu nebo lžici zeleninového vývaru

**Kulišek®
je vhodný pro kojence
již od ukončeného
1. týdne života.**

**Kulišek® extra pro
děti od 6. měsíce života.
Obohaceno o další složky
(dýně a broskve), které
prohlubují rehydrataci.
Příjemná vylepšená chuť.**



**VHODNÝ
PŘI
HOREČCE**

Žádejte ve své lékárně

**TAKÉ PRO
BUDOUCÍ
MAMINKY**

Online výpočet dávkování a další informace na

www.kulisek-ors.cz, www.dehydratace.cz, www.dehydratacia.sk

3. Balíček první pomoci (podobně jako je vybavení u autolékárničky)

- roztok k dezinfekci kůže, např. Octenisept (na kůži nepálí) nebo roztok s jodem, např. Betadine (používá se i různé naředěný) nebo Betadine dezinfekční mast
- elastické obinadlo
- 2 sterilní obvazy
- balíček sterilních gázových čtverečků, či jiné sterilní krytí
- polštářkové náplasti různých velikostí, i voděodolné
- spinací špendlíky
- pinzeta
- nůžky
- trojicípy šátek
- 1 kotouč náplasti, kterou lze snadno trhat podél i napříč (není třeba nůžek, což jistě oceníte ve stresové situaci), a také dnes již dostupné sterilní proužky k ošetření drobných řezných poranění
- rukavice
- ev. dezinfekční čistící ubrousky
- sprej, gel nebo krém na ošetření popálenin (např. Panthenol)



Ve vybavení domácí lékárničky by měly být i léky, které častěji či pravidelně užívají členové domácnosti, nejlépe označené jménem. Léky podávané dětem by měly být doporučeny nebo předepsány lékařem a měla by je podávat dospělá osoba z rodiny.



! PŘEČTĚTE SI:

**Více
o domácí
lékárničce**

PŘEČÍST ČLÁNEK



! PŘEČTĚTE SI:

**Více o lékárničce
na cesty**

PŘEČÍST ČLÁNEK

Další zajímavé kapitoly



! PŘEČTĚTE SI:
**Psychomotorický
vývoj 0–6 let**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
**Co by mělo
miminko
umět**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
**Potřeby
pro dítě**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
**Cvičení
a stimulace
v prvním roce**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
**Horečka
u dětí,
zábaly**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
**Laryngitida
a průběh dítěte
s laryngitidou**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
Vši, klíšata

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
**Infekce
dětí s vyrážkou**

PŘEČÍST ČLÁNEK 



! PŘEČTĚTE SI:
Péče o zuby

PŘEČÍST ČLÁNEK 



**Nechte
si poradit
v naší
PORADNĚ**

NAHLÉDNOUT DO PORADNY

Babyonline – kvalitní zdroj informací

Na www.babyonline.cz najdete podrobné, odborně garantované informace o péči o dítě, vývoji dítěte, nemocech a očkování dětí navazující na tuto brožuru. Odpoví vám na většinu vašich rodičovských dotazů a při registraci zašle k vytištění soubor Cvičení s miminkem.

Nechybí ani aktuální informace o dalších tématech:



Materská, rodičovská a otcovská dovolená

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Zaměstnání po porodu

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Sexualita po porodu

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Antikoncepce po porodu

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Vychytávky

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Bydlení a domácnost

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Svatba

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Životní styl po porodu

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Hubnutí s BOL

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Recepty

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Soutěže

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Aktivita pro děti

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Rozhovory s celebritymi

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍



Příběhy z BOL

PŘEČÍST ČLÁNKY 🔍

**Máte obavy, zda zvládnete péči o své miminko?
Bojíte se, že si nebudete vědět rady?**

NAVŠTIVTE Babyonline.cz

A nebudete na to NIKDY sama.

**Babyonline.cz je nejlepší společník nejen pro
novopečenou maminku. Můžete se na něm radit
s ostatními maminkami nebo přímo s odborníky.
Najdete zde například:**



**# Co vyřídit po porodu? # Ošetření pupečníku
Koupání, přebalování a ošetření genitálu # Rady pro správné kojení
Vyšetření miminka po porodu u fyzioterapeutky
Sexualita a antikoncepce po porodu # Jak a kdy zavádět příkrmy?**

S Babyonline.cz vás nic nezaskočí.

www.babyonline.cz



babyonline.cz



wwwbabyonlinecz



babyonline.cz

Nechte své miminko vyšetřit po šestinedělí u fyzioterapeutky!

Proč se pohybové vyšetření miminka po šestinedělí na fyzioterapii stává standardem?

Proč se již netýká pouze předčasně narozených dětí a dětí jinak indikovaných po problémovém těhotenství či dramatickém porodu?



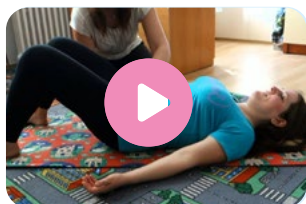
❏ VIDEO:
**Polohování miminek
s fyzioterapeutkou**



❏ VIDEO:
**Chcete vědět?
Proč je W sed
tak škodlivý?**



❏ VIDEO:
**Chcete vědět?
Co dělat, když dítě
často sedí ve W sedu?**



❏ VIDEO:
**Cvik na hluboké břišní
svaly**



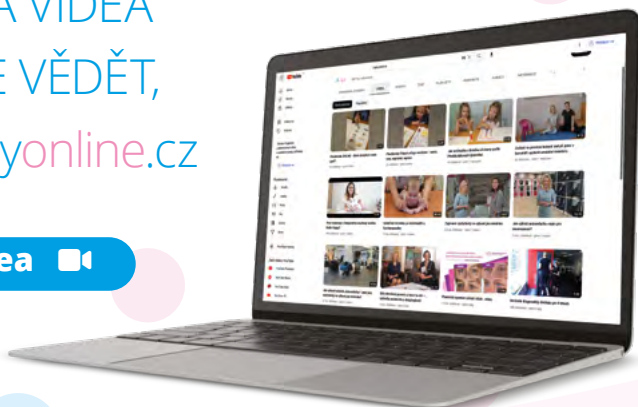
❏ VIDEO:
**Cvik na svaly páteře
a pánve**



❏ VIDEO:
**Cvik na hluboké břišní
svaly s míčem**

PODÍVEJTE SE NA VIDEA
A HNED BUDETE VĚDĚT,
PROČ BÝT S Babyonline.cz

Podívat se na videa





**Nezapomeňte zhodnotit
péči ve vaší porodnici**



ZHODNOTIT PÉČI V PORODNICI ★ ★ ★ ★ ★



**Nezapomeňte zhodnotit péči
u svého gynekologa**



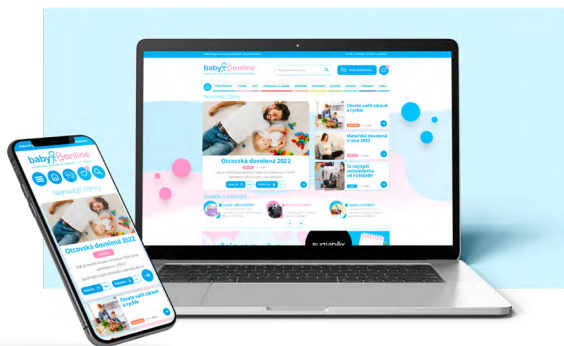
ZHODNOTIT PÉČI GYNEKOLOGA ★ ★ ★ ★ ★



**Nezapomeňte zhodnotit péči
u dětského lékaře**



ZHODNOTIT PÉČI PEDIATRA ★ ★ ★ ★ ★



Šťastný život s dítětem a jeho zdárný vývoj vám přejí:

Autorky brožury:

MUDr. Květoslava Ludvíkovská, MUDr. Ludmila Vomelová,
MUDr. Blanka Flugerová, MUDr. Jana Martincová

Jazyková korektura brožury:

Mgr. Ruth Flugrová

Odborná korektura 2025:

Doc. MUDr. Petr Jabandžiev, Ph.D. (Pediatrická klinika FN Brno,
www.fnbrno.cz),
Prim. MUDr. Lenka Tománková (Dětská léčebna pohybových
poruch Boskovice)