

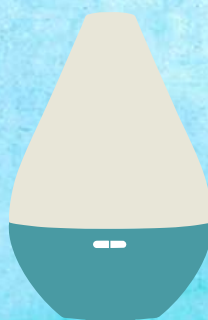
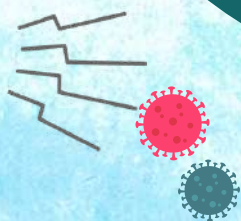






SESTRIČKA  ONLINE



# 10 tipov, ako zatočiť s detskými chorobami

*Príručka pre rodičov*





Zdravie dieťaťa je pre každého rodiča prioritou číslo jedna. Nech ale ako rodičia robíme, čo je v našich silách, z času na čas sa u detí objavujú choroby. **Kritický je najmä nástup do kolektívu**, kedy už po pár dňoch príde dieťa so soplíkom, kašľom, či zvýšenou teplotou. Podporujete imunitu, chránite dieťa pred chorobou, no choroba sa opäť objaví? **Prečítajte si 10 zaručených rád**, ktoré vám pomôžu prekonať choroby u detí bez toho, aby ste v lekárni minuli desiatky eur.

**5 - 7 infektov dýchacích ciest u detí za rok, je úplne bežné.** No je rozdiel medzi "soplíkmi" a vážnejšími ochoreniami, ktoré sú spojené s vysokou teplotou. Je na čase s tým skončiť raz a navždy. Začnime dôverovať našej Matke Prírode a vráťme sa k tradičným postupom, ktoré využívali aj naše babičky a naši rodičia, len sme pod vplyvom reklám a zaručených sirupov z lekárne na ne zabudli.

Je pravdou, že žijeme v uponáhľanej dobe, všetko chceme hneď, naši zamestnávateľia nás ženu do práce a OČR je pre nás naozajstným luxusom, ktorý si nemôžeme dovoliť. Spomaľme teda a poďme sa spolu pozrieť na **10 TIPOV, AKO ZATOČIŤ S DETSKÝMI CHOROBAMI rýchlejšie, efektívnejšie a bez zbytočnej chémie.** Veľa z toho, čo budete potrebovať totižto máte vo svojich domácnostiach.

Moje meno je **Mgr. KATARÍNA REPTOVÁ** a môžete ma poznať zo sociálnych sietí ako **SESTRÍČKA ONLINE**.

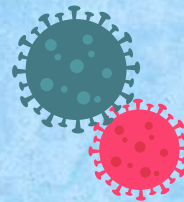
Zdravie je pre mňa prioritou číslo jeden, nielen preto, že som sestrička s dlhoročnou medzinárodnou praxou na detskom ARE, ale aj preto, že som tiež mamou 6-ročnej dcéry, ktorá si chorobnosťou prechádza rovnako ako aj vaše detičky. **Pri riešení zdravotných problémov som však uprednostnila prirodzenejšie formy liečby pred farmakologickými produktami aj preto, že ako zdravotník viem, ako lieky vplývajú na organizmus nás, aj našich detí.**

Rozdiel medzi použitím "zázračných" sirupčekov a klasických postupov som objavila len v tom, že tie sirupčeky ma stáli kopec peňazí. Choroba trvala rovnakú dobu a na vyzdravenie dcéry sme potrebovali rovnako dlhý čas. S tým rozdielom, že som do nej nemusela zbytočne pchať chémiu.

**Ako prejsť nepríjemným obdobím soplíkov a kašľu bez zbytočného mŕňania peňazí v lekárni? Prečítajte si 10 tipov.**



# Naparovanie



Naparovanie mnohí považujú za historický prežitok, no nie je to tak. Mnohí lekári ho odporúčajú aj teraz ako jeden zo spôsobov, ako vyhrať v boji s upchatým nosom.

**Pomáha pri upchatých dutinách, pri dráždivom kašli, zápale priedušiek, na zvlhčenie dýchacích ciest**, ale aj na upokojenie mysle a ducha. Ak ste pri naparovaní spolu s vaším dieťaťom, ako bonusový benefit si tam spolu môžete prebrať rôzne zážitky dňa.

**Čiastočky odparujúcej sa vody pôsobia na sliznicu nosovej dutiny tak, že ju zvlhčujú a podporujú jej prekrvenie, riedia hlieny a tým sa uľahčuje vykašliavanie.** Do vody môžete pridať aj rôzne bylinky či esenciálne oleje, ktoré pomôžu k rýchlejšej úlave od ťažkostí (u menších detí sa odporúča iba obyčajnú vodu so soľou alebo voľte len veľmi miernu koncentráciu).

## Potrebujete:

hrniec

morská soľ/Vincentka

bylinky (vhodné pre staršie deti - min. od 3.rokov kamilky, od.6.rokov rozmarín, mäta, tymián, eukalyptus)

voda

deka/uterák

## POZOR!!!

- **Pri deťoch je extrémne potrebné dbať na BEZPEČNOSŤ, aby sa vriacou vodou neobliali.** Preto naparovanie volíme u detí, ktoré s rodičom spolupracujú a dokážu obsedieť.
- **Deti netreba pokrývať dekou celé**, pretože sa pod dekou boja tmy a je im tam teplo a nepríjemne. Postačí aj čiastočné prekrytie. Môžete dieťa zabaviť čítaním knižky, rozprávaním pútavých príbehov, plánovaním aktivít na nasledujúci deň, či pustením rozprávky v TV, či na tablete.
- **Paru je vhodné vdychovať aspoň 5 minút**, no určite dieťa do ničoho nenúťte. Pokojne položte hrniec iba vedľa dieťaťa kresliaceho si na stole. Účinok nebude extrémny, ale určite je vhodné začať postupne a nenásilne.



## Toaleta horných dýchacích ciest



Je základným bodom nielen liečby, ale aj prevencie ochorení horných dýchacích ciest, lebo nosová dutina je miestom vstupu všetkých mikroorganizmov do organizmu. Existuje viacero spôsobov, ako účinne horné dýchacie cesty čistiť, dokonca bez celej plejády sprejov a liekov. **Je len na vás, ktorý spôsob si zvolíte pre vaše dieťa. Treba brať do úvahy vek a schopnosti dieťaťa**, pretože platí pravidlo, že ak mu to znechutíte jedenkrát, bude ťažké sa k tej technike vrátiť opäť.



### Smrkanie

Túto techniku dokážu zvládnuť už 2 ročné detičky, no niektorí pediatri odporúčajú začať už oveľa skôr.

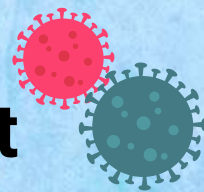
Fúkanie je schopnosť, s ktorou sa dieťa nenarodí a musí sa ju naučiť. Ak teda začnete už v batolivom veku, neskôr si budete ďakovať.

### Ako na to?

- **Fúkanie začnite trénovať už v období 1. roku, keďže je dôležité najskôr naučiť dieťa fúkať ústami.** Sfukujte sviečky, fúkajte bublinky cez slamku do pohára, sfukujte z ruky penu vo vani, pískajte cez píšťalku. Ak toto dieťa dokáže, môžete prejsť na ďalší "level", a tým je fúkanie cez nos.
- **Najkrajším príkladom je hranie sa na sloníka či ježka.** Zatvorte si ústa a kludne pridajte aj podvihnutý nosík. Ukážte dieťaťu, ako vám z nosa prúdi vzduch tak, že jeho ruku si dáte pred nos, príp. si pred nos dáte zrkadielko a to sa vám pri výdychu zarosí. Prípadne prúdom vzduchu z nosa sfúknite zo stola papier či pierko. Postupne ukážte dieťaťu, že sa to dá aj jednou dierkou s tým, že druhú nosnú dierku si zatlačí prstekom. Toto je pre deti ohromná sranda. Najmä vtedy, keď im z nosa vyletí naozajstný prvý šušeň.
- **Základom je HRANIE SA.** A samozrejme nezabudnite na pochvalu a ocenenie dieťaťa. U detí navštevujúcich kolektív, zabalte dieťaťu vreckovku do každého batôžka, príp. do vrečka, aby to bralo ako súčasť rutiny. Bude ju mať vždy poruke a nebude musieť soplík poťahovať dovnútra. **Dôležité je, aby ste smrkanie začali trénovať ešte vtedy, keď je dieťa zdravé.** V chorobe s upchatým noštekcom sa vám dieťa nebude mať náladu veľmi hrať a spolupráca bude komplikovanejšia.

# 2

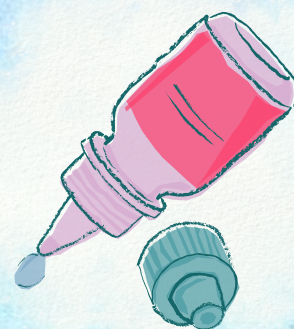
## Toaleta horných dýchacích ciest



### Odsávanie

**Nikdy sa neodporúča v rámci prevencie.** Je len súčasťou liečby a riešenie ťažkostí s upchatým nosom. Odsávanie je pre dýchacie cesty traumatizujúce bez rozdielu toho, aký druh odsávačky použijete. Jej použitie je však často nevyhnutné, najmä u malých detí, ktoré nevedia ešte dýchať ústami a teda je nutné, aby bola zabezpečená priechodnosť nosovej dutiny.

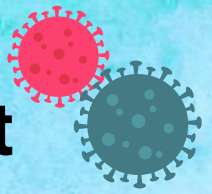
### Ako na to?



- **Pred každým odsávaním je nutné hlieny najskôr rozriediť fyziologickým roztokom.** Vždy používajte malé množstvá (pár kvapiek), nikdy nie celú striekačku a pod. Nejde predsa o to, aby ste dieťa "utopili", ale aby sa hlien zriedil.
- Poznáme rôzne druhy odsávačiek, od manuálnych až po "vysávačové", ktoré dieťa desia nielen z dôvodu odsávania, ale aj hluku, no z mojej skúsenosti, je "vysávačová" odsávačka najúčinnnejšia.
- Na cesty je fajn baterková odsávačka, ktorá nemá taký výkon, no dokáže uľahčiť presuny autom a uľahčiť cestovanie.
- Dokonca sú už aj odsávačky s hudbou, i keď si nie som istá, či dieťa dokáže hudba dostatočne pri odsávaní upokojiť.
- **Odsávanie je úkon nepríjemný ako pre deti, tak aj pre rodičov** a často to skôr pripomína zápas ako snahu pomôcť. No verte, či nie, je to naozaj potrebné.
- **Dôležité je vždy fixovať hlavičku dieťaťa, aby neprišlo k zraneniu.** Ak si netrúfate sama, zavolajte si na pomoc partnera, mamu či kamošku.
- U starších detí sa správnou motiváciou môžete dopracovať k tomu, že si dieťa odsávanie bude robiť samo, pretože pochopí, že sa mu uľaví od upchatého nosa. A naozaj vám úprimne želim prísť do tohto štádia.

# 2

## Toaleta horných dýchacích ciest



### *Konvičkovanie, výplachy nosa a nosová sprcha*

Toto sú **najšetrnejšie spôsoby čistenia horných ciest dýchacích**, a pre deti aj relatívne príjemné a najmä bezbolestné. Sú ale vhodné pre detičky, ktoré dokážu s rodičom spolupracovať.

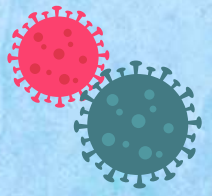
### *Ako na to?*

- Použiť môžete vlažnú prevarenú vodu s prídavkom morskej soli, minerálnej vody (Vincentka), izotonický roztok (roztok 0,9% NaCl).
- **V rámci prevencie sa odporúča konvičkovať 1x denne, pri akútnom probléme 2-4x denne. Dôležité je pri úkone dýchať ústami.**
- Dieťa sa nakloní nad umývadlo, pootočí hlavu do jednej strany, dýcha ústami a dáva si roztok do jednej nosnej dierky. Cez druhú dierku mu roztok bude vytekať spolu hlienmi von.
- Najmä u alergikov, astmatikov, detí s opakovanými zápalmi dýchacích ciest a stredného ucha je vhodné konvičkovanie ako súčasť bežnej každodennej rutiny, rovnako, ako je umývanie zubov.
- Či si zvolíte konvičku, striekačku s nádstavcom na vyplachovanie, či nosovú sprchu je naozaj len na vás.
- Platí pravidlo, že musíte ísť dieťaťu vzorom. Najskôr predvedte dieťaťu, čo budete robiť sami na sebe až potom sa môžete "vrhnúť" na ne.
- Tento spôsob si deti často veľmi obľúbia, pretože je bezbolestný, nehučí pri ňom vysávač, nikto na ňom neleží, neštípe a sú na seba nesmierne pyšné, keď to zvládnu sami.
- Správnou technikou predchádzate zápalom stredného ucha a iným komplikáciám!



# 3

## Priessnitzov zábal



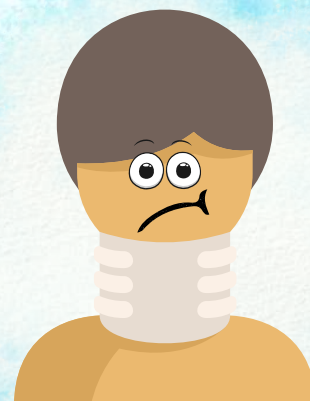
Tento spôsob predpokladám pozná prevažná väčšina rodičov, pretože nám ho naše mamy či babky vždy dali, keď nás začalo bolieť hrdlo, či sa objavili soplíky. Len sme naň pod vplyvom médií zabudli. Jeho účinnosť nie je síce overená výskumami (Evidence based medicine), patrí teda medzi "babské recepty", no je to určené pre ľudí, ktorí chcú najskôr vyskúšať prirodzené postupy pred tými farmakologickými.

Môžeme ho použiť **pri bolestiach hrdla, angíne, dráždivom kašli (na hrudník), pri laryngitíde, akútnych aj chronických ochoreniach horných ciest dýchacích, upchatých dutinách, ale aj pri horúčke, opuchoch končatín, reume, či modrinách** (rýchlejšie sa vstrebávajú).

Zábal našim deťom nemôže ublížiť, nijako ich neobmedzuje, tak prečo ho neskúsiť skôr, ako zjídeme za lekárom, že?

### Ako na to?

- Najskôr na pokožku priložte **plienku** (látku) **namočenú** v studenej vode (treba mať na mysli, že ak dávame obklad pacientovi s teplotou, tak obklad nesmie byť extrémne studený, aby nespôsobil šok). **U detí je vhodná teplota cca 22°C.**
- **Na studenú plienku dáme igelitové vrečko** (potravinovú fóliu) **a na vrch suchý uterák**, šatku, príp. ďalšiu plienku (podľa toho či robíte zábal dieťaťu, dospelému, na krk či hrudník a pod.).
- **Dôležité je pacienta zahriať, aby bol zaručený efekt sparenia** (ľahnúť do postele, pod deku, dať termoform, teplý čaj, príp. teplý kúpeľ).
- **Zábal dajte dolu po 2 - 3 hodinách. Neodporúča sa nechať ho celú noc. Aplikovať ho môžete 2-3x denne, musí byť ale dodržaná prestávka 3-4 hodín.**



# 4

## Solux - infračervené žiarenie Infralampa



Pomáha pri liečbe nádchy, chrípky, zápaloch dutín, uvoľňuje hlieny, posilňuje imunitu (stimulácia tvorby bielych krviniek), ale má aj nespočetné množstvo ďalších výhod.

### Ako na to?

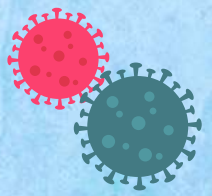
- **Dieťaťu treba prekryť oči okuliarmi**, ktoré by mali byť súčasťou balenia.
- Posadte si dieťa na kolená, prípadne sedte vedľa neho a pri dodržaní adekvátnej vzdialenosti ho nechajte **nahrievať cca 5 - 10 minút**.
- Úspechom u malých detí sú aj 2 minúty, ale určite nič nesilte a nechajte na dieťati, ako dlho a v akej vzdialenosti začne.
- Dôležité je, aby si na intenzitu svetla zvyklo a časom sa priblíži k lampe aj vydrží dlhšiu dobu pôsobenia.
- **K infračervenému svetlu môžete dieťa dávať 2x denne.**
- **POZOR! Tento spôsob sa neodporúča pri teplotách** a nikdy dieťa nenechávajte pri lampe samé.
- Cena je relatívne nízka (20 - 40€) a je ľahko dostupná v elektre alebo na internete. Lampa je investícia na niekoľko rokov, možno aj vaši rodičia majú jednu v zásobe ešte od čias vášho detstva.
- Je to **lacnejšia alternatíva infrasauny** a okrem uvoľnenia dutín, má nespočetné množstvo ďalších benefitov, kvôli ktorým sa ju oplatí zaobstarať.







# Esenciálne oleje



V difúzeroch, či v aromalampe vedľa byť efektívne pri uvoľňovaní dýchacích ciest, upokojujú pri kašli, a zároveň aj čistia vzduch v priestore. S olejmi ale veľmi opatrne u detí! **Nie všetky sú vhodné pre malé deti a nie všetky deti aromaterapiu tolerujú!!!**

Pozor treba dávať aj pri aplikácii olejov na pokožku. U bábätiok sa tomu radšej vyhnite úplne. U väčších detí najskôr skúste citlivosť na malom kúsku kože.

## Aké oleje použiť u detí na uvoľnenie dýchacích ciest?

- rozmarín
- bergamón
- tymián
- mäta a iné
- citrón
- eukalyptus
- šalvia



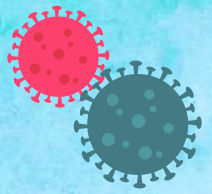
## Ako na to?

- **Pri menších deťoch nedávame difúzer do tesnej blízkosti dieťaťa**, ani tesne vedľa hlavičky počas spánku.
- Niektoré oleje možno zmiešať so základným olejom a aplikovať ho na hrudník, plosky nôh, chrbát, čelo a pod. O vhodnosti tohto postupu je dobré poradiť sa s osobou, ktorá sa v olejoch vyzná, vie na čo sú určené a kedy a ako ich aplikovať!





# Bylinky



Môžeme ich nájsť zdarma rásť vo voľnej prírode a majú **neskutočnú silu v riešení respiračných ťažkostí**.

Nie je jednoduché sa vyznať v tom, na čo jednotlivé bylinky sú, kedy ich zbierať, ako ich pripravovať. Preto odporúčam pár základných, ktoré určite pozná každá jedna z vás, resp. nie je vôbec náročné sa k nim dostať.

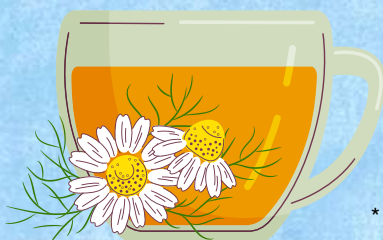
## *Aké bylinky na čaj sú vhodné pre deti pri riešení respiračných ochorení?*

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> nádchovník  | <input checked="" type="checkbox"/> kamilky          | <input checked="" type="checkbox"/> šípkky  | <input checked="" type="checkbox"/> skorocel |
| <input checked="" type="checkbox"/> baza čierna | <input checked="" type="checkbox"/> plúcnik lekársky | <input checked="" type="checkbox"/> majorán |  |



## *Ako na to?*

- Dôležité je, že deťom nerobíme taký tuhý čaj, ako pre dospelých, vždy je riedenie menej koncentrované.
- Ak napr. pre dospelého je dávka bylín na 300ml čaju 1 PL, **deťom dáme na 300ml 1/2 PL.**
- **Bylinky nie sú vhodné pre deti do 1 roka (okrem feniklu, anízu a kamiliek).** Ak chcete deťom bylinné čaje dávať, myslite na to, že chuťové a čuchové bunky majú citlivejšie ako my dospelí.
- Dochucovanie medom sa odporúča od 12 mesiacov.
- Od 6 rokov už môžete deťom ponúkať takmer všetky bylinné čaje a sirupy.

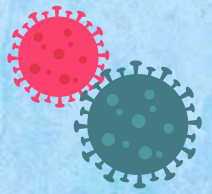


\*PL = polievková lyžica





# Cibuľa

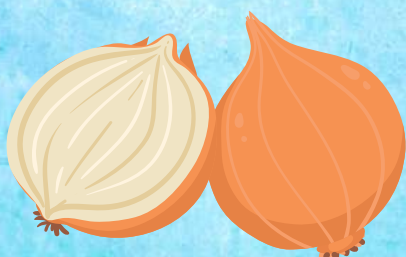


Pri kašli a soplíkoch nemôžeme zabúdať ani na CIBULÚ, ktorú máme doma vždy po ruke. **Nakrájaná na plátky v miske vedľa postele, cibuľový čaj alebo sirup**, či ako **zmes na naparovanie** nám uľahčí vykašliavanie. Veľakrát je to jediné riešenie na úľavu od dráždivého kašľa, ktorého sa dlhodobo nedokážete zbaviť (arómu si v tomto prípade nesmiete všímať). Určite to vyskúšajte a samé budete prekvapené, ako krásne to funguje.



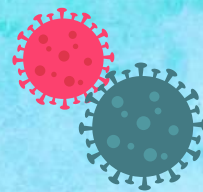
## *Ako na cibuľový sirup?*

- Cibuľu nakrájajte na malé kolieska a ukladajte do nádobky na striedačku s citrónom nakrájaným na plátky. Citrón môžete aj vynechať.
- Nakoniec prelejte medom a nechajte lúhovať.
- Po asi 3 hodinách scedte a môžete podávať. Je to obrovský pomocník pri dráždivom kašli.





# Otužovanie primerané obliekanie



## » Otužovanie

Je vhodné v rámci prevencie. **Nikdy neotužujte deti, ktoré sú choré!**

- Na začiatku nemusíte hneď dieťa ponoriť do ľadovej vody, môžete začať s postupným znižovaním teploty vody pri sprchovaní, či namáčaním nôh v studenej vode v lavóry.
- Medzi otužovanie môžeme zaradiť aj obliekanie, to znamená, že nebudeme "babušiť" dieťa pri prvých chladnejších dňoch do zimnej bundy.

## » Primerané obliekanie

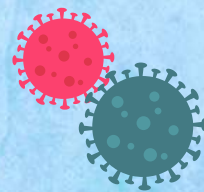
Toto je kapitola sama o sebe. Častokrát sa stretávam s tým, že pri prvých chladnejších dňoch rodičia obliekajú svoje deti do zimnej bundy, či čiapky. Vždy si kladiem otázku, čo budú robiť, keď bude naozajstná zima?

- **Pri obliekaní platí PRAVIDLO VRSTVENIA** - uprednostnite viacej vrstiev, ktoré si dieťa môže v prípade slniečka vyzliecť.
- **Predídete tým spoteniu a "ofúknutiu" dieťaťa.** Berte do úvahy, že vaše deti behajú, sú v neustálom pohybe, a teda sa aj rýchlejšie spotia. To je ideálnym okamihom pre nástup ochorenia.





## Hrudná rehabilitácia



Je to **perfektný spôsob na podporu vykašliavania hlienov**.

Ide o vyklepávanie hlienov z priedušiek. Technika nie je nijako náročná a pre detičky je veľmi príjemná. **Hrudnú rehabilitáciu odporúčam využívať už od novorodeneckého veku.**

### *Ako na to?*

- **Dlaň si dáte do tvaru misky a jemne dieťa udierate po chrbátiku, či hrudníku od dolnej časti hrudníka smerom hore.** Ide o jemne tľapkanie dlaňou, nie silné údery.
- Podporujete tým pohyb hlienov z dolných častí pľúc smerom hore do priedušnice a tým ich vykašliavanie.
- Robiť to môžete opakovane počas dňa, u malých bábätiel kedykoľvek máte dieťa na rukách.



## Imunita



Je pri chorobách dýchacích ciest u detí samostatnou kapitolou. Je dôležité si uvedomiť, že **imunitu je treba podporovať ešte vtedy, keď je dieťa zdravé**. Pred samotným nástupom do kolektívu už 6 - 8 týždňov je potrebné imunitu posilňovať.

Nie je to ale iba o doplnkoch výživy. Všade okolo nás je nespočetné množstvo spôsobov, ako ju posilniť lacnejšie.

- Stavte na ovocie a zeleninu zo záhradky vás, či vašich susedov, starých mám či známych. Nie je nad to, keď sa dostanete k "pravému" ovociu a zelenine, pretože kvalita z obchodov už dávno nie je na vysokej úrovni.
- Bylinky sú tiež skvelou formou, či už vo forme sirupov alebo čajov, ktoré vás vedú osviežiť aj počas leta a zároveň vám poskytnú prípravu na prichádzajúce jesenné počasie.
- **Prvoradá vec na posilnenie imunity u dieťaťa sú prechádzky v prírode.** Vyraziť do lesa, či hája za dedinou za každého počasia, či už iba na polhodinku, je neuveriteľným posilňovačom imunitného systému.



- Vyberte sa zbierať huby, gaštany, listy, kvetinky, vydajte sa na výpravu po hradoch a zámkoch, hľadajte domčeky zvieratiek, či skáčte do kaluže a užívajte si čas strávený spoločne mimo vášho domu.
- Užívanie doplnkov ako je colostrum, betaglukán, či iné vitamíny je síce fajn, ale často to stojí veľa peňazí a vy do toho vkladáte nádej, že všetko sa vyrieši samo. NIE, nevyrieši!!! BEZ VAŠEJ INICIATÍVY, VAŠE DETI ZDRAVÉ NEBUDÚ!!!



## Nezabúdajte aj na psychickú pohodu

- Zdravie máme nielen fyzické, ale aj psychické, preto nesmieme pri riešení respiračných ťažkostí zabúdať ani na to. **Podpora dieťaťa, vypočutie**, pochopenie dôvodov, prečo do kolektívu nechce ísť, je neoddeliteľnou súčasťou "liečby". Častokrát stačí dieťa uistiť, že sa poň vrátite, že ste tu preň a ono môže za vami prísť kedykoľvek a s čímkoľvek.
- Vašou úlohou ale je, reálne si naň nájsť čas a viesť dialóg. Vedomé rodičovstvo dokáže v našich životoch zázraky, preto **psychické zdravie a psychickú pohodu zaradte do svojej každodennej rutiny na prevenciu ochorení u detí.**



Toto všetko a ešte oveľa viac môžete urobiť VY, milí rodičia, na to, aby ste pomohli zvládnuť nástup do kolektívu vášmu dieťaťu. **VY ste pre dieťa VZOROM, a to, čo bude vidieť u vás, v tom vás bude nasledovať!**

Verím, že sa vám príručka 10 TIPOV, AKO ZATOČIŤ S DETSKÝMI CHOROBAMI páčila a budete tipy zavádzať do svojho života.

Ďakujem za vašu dôveru :) a prajem vám prežitie školského roka čo najviac v zdraví.

Viac tipov a moju ponuku nájdete na [www.sestrickaonline.sk](http://www.sestrickaonline.sk)



*Sestrička online*

*Mgr. Katka Reptová*