VÝVOJ DÍTĚTE, HOMEOPATIE A REHABILITACE

MUDr. Kateřina Formánková
PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Camilia® zmírní potíže při růstu zoubků

★ Působí na více příznaků spojených s růstem zoubků

- bolesti při prořezávání zubů
- podrážděnost
- červené tváře, průjem

★ Jednoduché a praktické použití

- snadno použitelné jednorázové obaly
- neutrální chuť přirozená pro miminko
- předem nadávkované množství
- bezpečná a praktická přeprava

★ Homeopatie pro vaše miminko

- vhodná i pro ty nejmenší
- z mírňuje příznaky ve dne i během noci

BOIRON®

www.camilia.cz

Camilia® je homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii ke zmírnění potíží spojených s růstem zubů u kojenců a batolat. Lék k vnitřnímu užití. **Čtěte pečlivě příbalovou informaci.**

Obsah:

Pravidla podávání homeopatických léků kojencům 3
Ontogenetický vývoj 3
Co umí novorozenec 4
Co můžete očekávat ve vývoji dítěte do šesti týdnů věku 5
- Nejčastější dotazy 5
Léky na bolesti bříška 6
Režimová opatření 7
Asymetrie hlavičky 7
Co umí dítě ve věku 6 týdnů 8
Co umí dítě v 8 týdnech 9
Co umí dítě ve 3 měsících 10
- Nejčastější dotazy 10
Co umí dítě ve 4 měsících 11
Co umí dítě v 5 měsících 12
Co umí dítě v 6 měsících 13
Co umí dítě v 7 měsících 14
Co umí dítě ve věku 8 – 9 měsíců 15
- Nejčastější dotazy 16
Co umí dítě v 9 měsících 17

Co umí dítě v 10 měsících 18

Co umí dítě v 11 – 12 měsících 18

Co umí dítě ve 14 – 16 měsících 18

Síla doteků 19

Homeopatická pomoc při nuceném odloučení dítěte od matky 20

Homeopatická pomoc pro dráždivé dítě 20

Zdravé nožičky a botičky 21
- Nejčastější dotazy 23
- Homeopatická pomoc 24

Nejčastější dotazy, když je nutné dítě rehabilitovat 25
- Vojtova reflexní lokomoce 25
- Bobath koncept 25
- Doporučení 26
- Musíme cvičit, co teď? 26
- Homeopatická pomoc 27

Homeopatická pomoc pro novorozence a kojence zraněné při porodu 30
- Zlomenina klíční kosti 30
- Poporodní otok hlavičky 30
- Pohmoždění po vybavení dítěte vakuumextraktorem 30
- Pohmoždění při vybavení dítěte kleštěmi 31

Jiné 31
- Nedokončený vývoj kyčelních kloubů 31
- Plochonoží 31

Závěr 32

PRAVIDLA PODÁVÁNÍ HOMEOPATICKÝCH LÉKŮ KOJENCŮM

Lék rozpustíme v malém množství kojenecké vody (10 granulí v 1 dl) a podáváme po lžičkách v doporučených intervalech (1 dávka = 1 lžička).
Každý den naředíme nový roztok.

ONTOGENEZE = PŮVOD A VÝVOJ JEDINCE

Co je to ontogenetický vývoj?

Je typický pro každý živočišný druh, je geneticky daný a automatický. Proto je možno zachytit jeho základní stadia, která se ve vývoji vyskytují přibližně ve stejném věkovém období dítěte. Níže popsaná stadia vývoje by mělo splňovat v uvedeném věku 50 % dětí, o týden později 75 % dětí a o 14 dní později 100 % dětí. Každé věkové období s sebou přináší několik modelů (poloh, pozic), které dítě předvádí. Pokud se jedná o pozici do některé strany, např. úchop ručičkou, je velmi důležité, aby dítě začalo uvedený model dělat na obě strany, obvykle se toleruje zpoždění o 14 dní do druhé strany. Dítě může upřednostňovat při stranových modelech jednu stranu, ale musí umět docílit dané pozice v dostatečné kvalitě i na druhou stranu. V této brožuře nejsou uvedeny všechny pozice, které miminko předvádí, především z důvodu přehlednosti a srozumitelnosti. Některé polohy jsou komplikované a není jednoduché je popsat a vysvětlit slovy.

CO UMÍ NOVOROZENEC 0 – 28 DNÍ

V poloze na zádech

Zdravý novorozenec vypadá obvykle asymetricky. když se podíváte na osu trupu, obrazně páteře, je vždy „ohnutá“ k některé straně. Novorozenec ještě neudrží hlavičku ve střední pozici, ale vždy si ji uloží na jednu ze stran. Proto je také vhodné navazovat kontakt s novorozencem ze strany. Paže má novorozenec u těla, ohnuté v loktech a ruce má sevřené do pěstičky. Nožky jsou nad podložkou, ohnuté v kolenou, umí s nimi střídavě kopat – „primitivní kopání“.

Až do šesti týdnů může miminko upřednostňovat jednu stranu. taková situace se popisuje jako „fyziologická predilekce“ (přirozené upřednostňování jedné strany). I tak ale musí umět otočit hlavičku a uložit se i směrem k neupřednostňované straně. Jako test můžete zhruba od jednoho týdne věku zastínit novorozenci rukou výhled. Měl by zareagovat snahou o otočení se ke druhé straně a nakonec by se mu to mělo podařit.

V poloze na bříšku

Tělíčko novorozence je uloženo podobně jako na zádech, páteř není v rovině, hlava jeuložená k jedné straně. Paže jsou ohnuté ve všech kloubech a na rukou pěstičky. Zadeček novorozence je v této poloze nad podložkou a stehna pod ním tvoří „podpěry“ podobné písmenu A.

I v této pozici by měl novorozenec umět otočit hlavičku ke druhé straně.

Pokud v této poloze pasivně natáhnete novorozenci ručky podél těla, měl by si je umět opět sám vysunout vpřed vedle těla do ohnutí ve všech kloubech.

Novorozenec umí střídavě kopat nožkama.

CO MŮŽETE OČEKÁVAT VE VÝVOJI DÍTĚTE DO ŠESTI TÝDNŮ VĚKU

- Navázání očního kontaktu: ve věku 4–6 týdnů je dítě schopno ulpět na vás na chvíli pohledem, když s ním komunikujete, přičemž délka očního kontaktu se postupně prodlužuje. Miminko v tomto období nejlépe reaguje na známý obličej ve vzdálenosti zhruba 20–30 cm. Zpočátku je kontakt nejlepší ze strany, kterou dítě upřednostňuje.
- První „sociální úsměv“ – cílená odpověď na váš úsměv je ve věku 6 týdnů.
- Na zádech jsou nožky postupně drženy níže nad podložkou, až jsou nakonec položené na podložce.
- Na bříšku – zadečkem klesá miminko postupně k podložce, ručky jsou vysouvány více vpřed.

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Je poloha na bříšku v tomto věku vhodná?

Ano, velice. miminko potřebuje v poloze na bříšku trénovat vzpřimování vůči gravitaci (zvedání hlavičky a postupně i trupu). trénuje si tímto způsobem také břišní svaly, které pak dávají vnitřním orgánům svým optimálním napětím oporu pro jejich správnou funkci. jinak řečeno, miminko se na bříšku může zbavit bolestí bříška. vhodné je pokládat miminko na bříško při každém přebalování, pokud možno bez pleny. v tomto věku nemá ještě děťátko příliš dlouhou výdrž. když se začne hodně rozčilovat, nebo naopak usínat, je to signál k přetočení opět na záda.

Důležité je také zmínit, že stejně důležitá je pro miminko i poloha na zádech na rovné a tvrdé podložce. díky různým módním trendům ve formě lehátek, autosedaček a kolíbek se často stane, že se dítě do tří měsíců věku na rovnou podložku ani nedostane, a pak může mít s vývojem problém.

LÉKY NA BOLESTI BŘÍŠKA A DOPORUČENÍ

Nux vomica: Dítě hltavě pije, je slyšet, jak tekutina hlasitě „padá“ do bříška, při bolesti je dítě velmi nevrlé a vzpíná se do mostu. Lék podáváme v ředění 9 C, 5 granulí před každým kojením.

Dávkování u následujících léků je stejné – podáváme opakovaně podle bolestí až do odeznění, nejlépe po lžičkách, rozpuštěný ve vodě (ve 100ml převařené zchladlé vody rozpustíme 5 granulí léku, před každým podáním zamícháme nekovovou lžičkou a pak také nekovovou lžičkou podáváme, případně kapeme do úst kapátkem).

Colocynthis: Od bolestí bříška ulevuje pozice v klubíčku nebo přitahování nožek k podložce.

Magnesia phosphorica: Je vhodná při bolestech bříška, kdy jsou příznaky stejné jako u léku Colocynthis, ale ten nefunguje.

Dioscorea: Při bolesti bříška dítě zaujímá polohu v oblouku, dělá „most“ a o podložku se opírá jen nožkama a záhlavím. Podáváme v ředění 9–12 C nebo D. Lék je k dostání pouze v zahraničí, lze jej ale koupit přes internet.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PŘI UPŘEDNOSTŇOVÁNÍ JEDNÉ STRANY

- V průběhu dne chovejte dítě na jedné i druhé ruce.
- Pokud krmíte z lahvičky, při krmení opět střídejte obě ruce.
- Pokládejte dítě v postýlce hlavičkou střídavě na obě strany postýlky. Z jedné strany je obvykle více světla a dítě se otáčí za světlem, nebo za vámi, když kolem procházíte. Dítě tak bude mít důvod otáčet se na obě strany.
- Při hraní oslovujte dítě také z obou stran.

ASYMETRIE HLAVIČKY

Má-li dítě asymetrickou (šišatou) hlavičku, podávejte lék **Calcarea fluorica 9 C**, 3x denně 5 granulí. Podávejte jej rovněž v případě, že vám ortoped doporučil pro dítě tzv. „široké balení“. Lék zrychluje dozrávání kyčelních kloubů.

CO UMÍ DÍTĚ VE VĚKU 6 TÝDNŮ

V poloze na zádech

V oblasti trupu může být miminko stále asymetrické. Pokud jej něco zaujme, je to stále ještě spíš ze strany než při pohledu na střed před tělo. Ručičky už nejsou tak pokrčené, ale v loketních kloubech je možné větší natažení. Pěstičky nejsou sevřené tak silně, postupně se povolují. Nožky jsou obvykle uložené na podložce.

Hlavičku může miminko volně otáčet do obou stran.

V poloze na bříšku

Zadeček klesl k podložce, nožky jsou čím dál víc natažené, ručičky jsou více vysunuté před tělo a proto může miminko více zvednout hlavičku.

Hlavičku může miminko i v této poloze volně otáčet do obou stran.

Prodlužuje se výdrž při zvednutí hlavičky. Pokud je v tuto chvíli uspokojena většina potřeb miminka, je v poloze na bříšku zpočátku spokojené.

CO UMÍ DÍTĚ V 8 TÝDNECH

V poloze na zádech

Miminko udrží krátce oční kontakt na středu, tedy když leží přímo před vámi, k tomu krátce zvedne obě nožky nad podložku, nožky jsou při tom ohnuté v kyčelních i kolenních kloubech do pravého úhlu. Miminko umí krátce spojit před sebou ruce. Jedná se prozatím spíš jen o kontakt „kontakt prsty-prsty“.

V poloze na bříšku

Ručičky jsou vysunuty ještě více vpřed, nad podložku se zvedá hlavička, krční páteř i ramínka.

CO UMÍ DÍTĚ VE 3 MĚSÍCÍCH

V poloze na zádech

Při přímém pohledu je dítě symetrické v oblasti trupu. Může volně otočit hlavu do obou stran, přičemž tělo při otočení hlavičky umí zůstat celé na podložce a rotace hlavy je plná do obou stran. Spojí si ručičky před sebou, probírá si je a dává si je do pusinky: „souhra ruka-ruka-ústa“. Současně přitom zvedá nožičky nad podložku, klouby dolních končetin vytváří opět přibližně pravé úhly.

V poloze na bříšku

Miminko se opírá o lokty, tzv. „pase koníčky“. Ručičky umí v této poloze uvolnit, nejsou zavřené v pěst. Pokud je miminko jinak spokojené, je v této poloze zpočátku v pohodě a výdrž na bříšku se postupně prodlužuje. Nožičky jsou volně nataženy za tělem, v kolenních kloubech si může dítě volně kopat.

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

Moje miminko koníčky nepase

Pokládejte miminko v průběhu dne často na bříško bez pleny, aby mohlo volně kopat. Nejlépe na rovnou podložku. V této pozici s ním klidně mluvte a motivujte jej mluvením ke zvedání hlavičky. Pokud začne dítě projevovat nespokojenost, rozpláče se a slovem nejde uklidnit, pak jej přetočte zpět na záda, aby si tento trénink neznechutilo. Polohování na bříško by mělo probíhat v průběhu celého dne.

Doporučení

Pro stimulaci vývoje můžete zkusit u baculatějšího dítěte lék **Calcarea carbonica 15 C**, 1x denně 5 granulí, a u dítěte spíše dlouhého a většího lék **Calcarea phosphorica 15 C**, také 1x denně 5 granulí. U velmi drobného dítěte lék **Silicea 15 C**, 1x denně 5 granulí. Léky podávejte po dobu, než se dítě ve vývoji posune.

CO UMÍ DÍTĚ VE 4 MĚSÍCÍCH

V poloze na zádech

Vezme si hračku nabízenou ze strany – „laterální úchop“. Pak ji před sebou chytí oběma ručičkama a dá si ji do pusy. Nožičky jsou nad podložkou a dotýkají se navzájem ploskami.

V poloze na bříšku

Uchopí hračku položenou na podložce ze strany – „laterální úchop“ – ne přímo před sebou. Hračku přitáhne na střed, uchopí oběma ručičkama a dá ji do pusy.

4,5 MĚSÍCE

V poloze na zádech

Při nabízení hračky ze strany tuto uchopí vzdálenější ručičkou – „úchop přes střed“, tedy přes střed těla, přitom se může natáčet na bok.

V poloze na bříšku

Opře se o jeden loket a protilehlé koleno nakročené nožičky, tím získá možnost uchopit jednou rukou hračku nabízenou nad podložkou.

CO UMÍ DÍTĚ V 5 MĚSÍCÍCH

V poloze na zádech

Sahá si ručičkama na kolínka a na bérce. Zvládá „práci“ s hračkou před tělem.

V poloze na bříšku

Zvedá se na natažené ruce – „opora o ruce“. Často se najednou pustí a dá ručičky od sebe a znovu se opře o natažené ruce – „plavání“.

CO UMÍ DÍTĚ V 6 MĚSÍCÍCH

V poloze na zádech

Sahá si na prsty u nožiček. Uchopí hračku nabízenou na střed před jeho tělo. Vezme si hračku z podložky.
Umí „koordinovanou otočku na bříško“ = umí se přetočit na bříško.

V poloze na bříšku

Zvedá se na natažené ruce a opírá se o celou dlaň – „opora o dlaně“. Může se točit za hračkami kolem své osy.

Doporučení

Proč dítě neposazovat?

Pokud začnete dítě pasivně posazovat dříve, než se posadí samo, můžete mu tímto vzít motivaci, aby si chtělo samo sednout. Je pro ně potom jednodušší začít plakat a uvažovat tak, že přijde maminka a posadí ho. Navíc pasivní posazení, které zprostředkuje maminka, se děje středem, přitažením za ručičky, kdežto ve vývoji jde dítě aktivně do sedu přes šikmý sed. Pasivním posazením mu měníte představu, jak si sednout. Pokud je dítě vedeno do některých vývojových pozic dříve, než je zaujme samo, může dojít k trvalé změně některých struktur pohybového systému, např. k trvalé změně správného tvaru kloubů. Pokud je dítě na novou polohu zralé, udělá ji samo. Ze stejného důvodu není vhodné dávat dítě do chodítka nebo do hopsadla. Chodítko je nástroj vhodný k odpočinku matky, ale ne ke správnému vývoji dítěte.

CO UMÍ DÍTĚ V 7 MĚSÍCÍCH

V poloze na zádech
Dá si palečky nohou do pusy.

V poloze na bříšku
Zvedá se na natažené ruce, přitom odlepí bříško od podložky a může se tak dostat až do polohy na čtyři – opora o natažené ruce a o kolena – „houpání na kolínkách“. Na kolínkách se může houpat vpřed a vzad. Z této polohy dítě nepoleze po čtyřech, protože je symetrická – nohy a ruce jsou v jedné rovině. Výchozí poloha pro lezení je asymetrická – jedna noha musí být posunuta vpřed, toto nastavení pro lezení přichází ve vývoji až později.

7,5 MĚSÍCE

„Šikmý sed“. Miminko se umí zastavit v poloze na boku, kde je opřeno o loket a spodní nožku, svrchní ručička si obvykle hraje s hračkou nebo pro něco sahá, nebo si sahá na své tělo. V této poloze balancuje. Později se mu podaří opřít se v této poloze o nataženou ruku.

CO UMÍ DÍTĚ VE VĚKU 8 – 9 MĚSÍCŮ

Z polohy šikmého sedu se může miminko přetočit směrem na bříško. Pokud u toho svrchní nožku pokrčí pod sebe, dostane se tak na kolínka. V takto dosažené poloze na kolínkách je jedno kolínko více vpředu už ve výchozí poloze, a proto z této polohy bvykle miminko začíná lézt po čtyřech – „koordinované lezení po čtyřech“.

Z polohy šikmého sedu se může miminko odtlačit opěrnou ručičkou až do sedu, tzv. „volného sedu“. Zpočátku má většinou jednu nožku pokrčenou a jednu nataženou. Až později dokáže udržet rovnováhu při obou natažených nožičkách před sebou.

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY:

Proč je lezení tak důležité?

Při koordinovaném lezení po „čtyřech“ dítě správně nastavuje klíčové klouby, to jsou ramenní a kyčelní klouby. Přes tyto klouby a oporu o kolena a o ruce dochází také k tréninku otáčení a napřímení celé páteře. Tento trénink se nejintenzivněji děje právě v období, kdy je dítě opřeno o ruce i o nohy.

Někdy se stane, že se dítě před samotným lezením po čtyřech začne plazit. Plazení není v normálním vývoji dítěte popsáno. Laicky můžeme říct, že existuje určitý druh plazení, který je bezpečný, označuje se jako „tulenění“ a dítě se při něm přitahuje symetricky krátkými přítahy oběma rukama. Tento způsob pohybu je pro dítě celkem náročný, takže jej brzy opustí a snaží se lézt po čtyřech.

V dnešní době plovoucích podlah se také občas stává, že dítě s nesprávnou prací břišních svalů sice leze symetricky, ale bříško není schopno vytáhnout nad podložku. Toto dítě ale pak jde na drsnějším povrchu (koberec, tráva, práh) automaticky na čtyři. Nejhorší variantou plazení je nesymetrické plazení s přitažením pouze přes jednu končetinu, to znamená, že celý pohybový systém dítěte, především páteř, je v nesprávném postavení, které se může zafixovat.

Pokud dítě neleze po čtyřech, je vhodné zahájit rehabilitaci Vojtovou metodou. Lezení po čtyřech je nezbytné pro správné formování a vývoj ramenních a kyčelních kloubů. Tyto nedostatky se na miminku neprojeví hned, ale mohou mít velký dopad na funkci pohybového systému v dospělosti. Např. dřívější vývoj artrózy, bolesti apod.

Doporučení
Pokud vaše dítě neleze v obvyklém věku, můžete použít tyto léky:

Calcarea carbonica: Dítě je velmi baculaté, je pomalejší, klidné, může být opožděný růst zubů. Lék podáváme v ředění 15 C, 1x denně 5 granulí, až do zlepšení stavu.

Baryta carbonica: Dítě je obecně opožděné ve vývoji nebo má nějakou vrozenou vývojovou vadu. Lék podáváme v ředění 15 C, 2x denně 5 granulí, po 3 týdnech přejdeme na ředění 30 C, které podáváme 1x denně 5 granulí, dlouhodobě. Pokud se stav zlepší, podáváme lék 3x týdně 5 granulí a po měsíci 1x týdně 5 granulí.

Silicea: Lék použijeme v případě, kdy se jedná o drobné dítě, kterému se často potí nožičky, opožděně zarůstá střed hlavičky (fontanela). Lék podáváme v ředění 9 C, 1x denně 5 granulí, a v ředění 30 C, 1x týdně 5 granulí.

CO UMÍ DÍTĚ V 9 MĚSÍCÍCH

„První postavení“. Dítě doleze po čtyřech k nějaké opoře ve vhodné výšce tak, aby se mohlo vytáhnout do stoje přitažením ručičkama, a zvedne se do rovného kleku. Nakročí jednu nožku a zpočátku se ručičkama vytáhne do stoje. Později se dítě dostane do stoje spíš přes sílu nakročené nožky.

CO UMÍ DÍTĚ V 10 MĚSÍCÍCH

„Obkračování“. Dítě se drží opory ve stoji, je otočeno čelem k ní a chodí do strany. V této době se již obvykle postaví i u rovné zdi – nepotřebuje vytažení přes ručičky.

CO UMÍ DÍTĚ V 11 – 12 MĚSÍCÍCH

„Natáčení do prostoru“. Dítě se ve stoji u opory pouští jednou ručičkou a natáčí se do prostoru, obvykle si i nakročí do prostoru. Na několik sekund se pouští opory a stojí. Přechytává při obkračování mezi kusy nábytku či osobami. Může udělat pár krůčků od jedné osoby k druhé, chůze ještě není stabilní.

CO UMÍ DÍTĚ VE 14 – 16 MĚSÍCÍCH

„Sociální bipedální lokomoce“ znamená, že dítě je schopno postavit se v prostoru (bez opory), umí se při chůzi zastavit a změnit směr a rychlost chůze.

Doporučení

Pokud Vaše dítě nestojí a nechodí v obvyklou dobu, můžete použít k podpoře vývoje stejné léky jako v předchozím případě lezení.

SÍLA DOTEKŮ

V posledních měsících těhotenství již nemá miminko v děloze moc místa. Miminko je sice stlačené, ale tento kontakt děložní stěny s kůží miminka má také svou významnou funkci pro vnímání tělesného kontaktu – dává miminku možnost uvědomit si jednotlivé části svého těla. V neposlední řadě mu také dává určitý pocit bezpečí, je to takové první mámino objetí. Po porodu nejenže děťátko toto bezpečné objetí ztrácí, ale navíc se musí vyrovnávat s působením gravitačního pole za nových podmínek. Proto se dítě bude cítit nejbezpečněji opět v mámině náruči, tentokrát již skutečné. Kůže je plnohodnotný senzorický orgán jako oko, ucho nebo nos a stejně jako tyto orgány se po porodu rychle vyvíjí. Tento vývoj můžeme podpořit tím, co je pro kůži nejpřirozenější, a to je tělesný kontakt. U miminek jej praktikujeme nejčastěji chováním nebo hlazením. Určitou formou hlazení jsou masáže, jsou to vlastně doteky uspořádané v určitém pořadí. Obvykle miminko uklidní. U některých miminek je potřeba začínat s kojeneckými masážemi zvolna. Pokud je miminko zvýšeně dráždivé, což se projevuje např. i tím, že se hodně leká, je nutné používat správný postup při volbě síly, délky a frekvence kojeneckých masáží. Téměř vždy však existuje možnost tuto techniku používat.

Na druhou stranu je někdy nejlepší opustit internetové poradny a centra pro děti a naslouchat vlastním instinktům. Když bude vaše miminko cítit vaši kůži na té své, může to být tím nejvíce zklidňujícím prostředkem ve chvílích nejistoty a pláče pro vás i pro dítě. Laktační poradkyně často doporučují u neklidných dětí přiložit nahé dítě na nahé tělo matky a tím ho zklidnit.

HOMEOPATICKÁ POMOC PŘI NUCENÉM ODLOUČENÍ DÍTĚTE OD MATKY

Inkubátor po porodu:
Causticum 9 C, 2x denně 5 granulí dítěti.
Ignatia 30 C, 5 granulí 1x denně matce.

Odloučení dítěte od matky z jiných důvodů:
Magnesia carbonica 15 C, 2x denně 5 granulí dítěti.
Matce opět Ignatii viz výše.
Při velkém strachu o dítě bere matka lék **Aconitum 30 C**, 2–3x denně 5 granulí.

HOMEOPATICKÁ POMOC PRO DRÁŽDIVÉ DÍTĚ

Zincum metallicum 15 C: Dítě je velmi neklidné, hodně kope nožičkama anebo lze pozorovat záškuby končetin při usínání. Podáváme 2x denně 5 granulí.

Cuprum metallicum 15 C: Dítě je „spastické“ (pěsti jsou velmi silně sevřeny, téměř nejdou rozevřít, končetiny jsou pevně ohnuté a jen obtížně je lze narovnat i ve spánku), můžou být i náznaky svalových křečí. Podáváme 2–3x denně 5 granulí.

Rhus toxicodendron 15 C: Dítě je celkově velmi neklidné, lekavé, neklid je horší v noci. Podáváme 2x denně 5 granulí.

Pulsatilla 15 C: Dítě je velmi plačtivé a uklidní se jen v matčině náručí, při chování a hlazení. Podáváme 2x denně 5 granulí.

ZDRAVÉ NOŽIČKY A BOTIČKY

Lidská noha je tvořena podélnou a příčnou klenbou. Tyto klenby se mohou bortit obě najednou, nebo každá zvlášť. Ukazatelem zborcené příčné klenby je většinou vbočený palec, propad podélné klenby se pozná podle sníženého vnitřního oblouku nohy směrem k podložce.

Klenba nohy se tvoří zhruba do 3–4. roku života dítěte. Vezmeme-li v úvahu, že jsme byli dříve lovci a běhali jsme po lese, tedy měkkém různorodém terénu, dost se toho do dnešní doby pro naše nohy změnilo. Právě chůze na boso po rozmanitém terénu podporuje správný vývoj klenby a její udržení. Dnes jsou děti již od narození obouvány do botiček, čímž se snižuje možnost tréninku vnímání podložky a různých povrchů. Mnohem zdravější je nechat děti běhat bosé po trávě a kamenech.

Máte strach, že se nachladí?
Naše babičky o tom zřejmě věděly své, protože často pletly „nátepníčky“. Byly to takové malé roláčky na kotníky a zápěstí. Naše nohy mají mimo jiné i termoregulační funkci, a když je dobře zateplíme v oblasti kotníků, nemusí se člověk nachladit a kromě klenby pak trénuje i imunitu.

Doporučení
Má-li dítě problémy (po 3. roce věku) s plochou klenbou, můžete cvičení podpořit lékem **Calcarea fluorica 9 C**, 2x denně 5 granulí.

Naše nohy fungují jako „čtečky“ terénu. Čím lépe naše noha terén přečte, tím lépe se může celé naše tělo vůči gravitaci a kontaktnímu terénu vzpřímit. Jak toto vnímání v praxi zlepšit? Velmi často se poruchy tohoto vnímání projevují již v dětském věku a fyzioterapií se dají výborně ovlivnit. Níže uvedené rady platí sice především pro děti, nicméně stejně dobře pomohou i dospělým.

1. Chůze na boso – je bezkonkurenční! Nešvarem civilizovaného světa je uzavírání nohy do boty, kde noha nemůže správně vnímat. Pokud to bude možné, nechte své děti chodit na boso. Noha má mimo jiné také termoregulační funkci. Pokud ji dobře zateplíte v oblasti kotníku, není potřeba se bát, že dítě onemocní, naopak jej tím otužujete. Pokud máte v rodině babičky, které pletou, poproste je o „nátepníčky“, které se kdysi pletly, a navlečte je na oblast kotníků a pod ně.

2. Chůze v různorodém terénu – Chodit na boso po betonu nepřináší žádnou rozkoš ani užitek. Střídejte různé stimulační terény – písek, trávu, hladké kameny, dřevo… Šikovní tatínci mohou venku vytvořit tzv. „proprioceptivní chodník“ – úzký chodníček o délce např. 5 metrů, kde se po sobě střídají různé materiály.

3. Domácí trénink – zahrnuje hlazení, doteky v oblasti nohou – a že jsou vaše děti lechtivé? V rehabilitaci se občas používá tvrzení, že lechtivost je předstupeň bolesti, je to určitým způsobem vystupňované vnímání podnětu. Pokud budete nohy na doteky zvykat, stanou se doteky příjemnými a velmi přínosnými, významně jimi zlepšíte vstupní informaci z plosky. Při hlazení nepoužívejte krémy a masti. Doteky a hlazení můžete nakonec namazáním zakončit. Po určitou dobu by ale dotek neměl být masážním krémem ovlivněn.

4. Jednoduché cviky, které pobaví děti i dospělé

- Přenášení předmětů: Sedněte si na židli, bosé nohy na zemi. Vedle jedné nohy umístěte hromádku předmětů – např. tužky, kamínky, zmačkané papírky, fazole, hrášek – a tyto předměty přemísťujte do vytyčeného prostoru vedle druhé nohy. Prostor můžete jednoduše vytyčit jako ohraničené kolečko nebo misku apod.
  V přenášení můžete i závodit – buď přenášet současně, nebo přenášet z jedné hromádky a počítat, kdo přenese více předmětů, nebo stopovat čas, za který přenesete všechny předměty na určené místo.

- Přetahujte se nohou o ponožku: Uchopte ponožku mezi první a druhý prst na noze nebo ji jednoduše chyťte všemi prsty a přetahujte se o ni s dítětem.
- Chůze po čáře: Natáhněte švihadlo nebo jiný provaz a jděte po něm vpřed, poté vzad, poté stranou. Opět můžete stopovat čas, za který vytyčenou délku přejdete, a také počítat přešlapy vedle čáry.

Bezesporu ***nejdůležitější je volba správné obuvi***. Bota byla vytvořena hlavně proto, aby ochránila nohu před poraněním, ale nemá omezit její funkci. Pojďme si říci několik rad o tom, co sledovat při koupi bot pro sebe i své děti.

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY:

Kdy nasadit dítěti botičky?

Jak jen nejpozději to jde. V současné době je módním trendem obouvat botičky třeba již v novorozeneckém věku. Jenže jak se děťátko vyvíjí, rozvíjí se u něj také vnímání vlastního těla, odezva (zpětná vazba) z každého centimetru vlastní kůže. Proto je velmi důležité, aby si dítě na nohy sahalo, aby si s nimi hrálo, aby si je dávalo do pusy, aby nožkama osahávalo prostředí kolem sebe. A to jde v botičkách velmi těžko. Tedy naopak je dobré nechávat dítěti co nejvíce bosé nožky, pokud možno střídat nošení dupaček s kalhotkami, které mají možnost nechat nožky bosé a dostupné kontaktu.

Nasadit botičky je na místě teprve v období, kdy děťátko převážně chodí a i zde pouze v případě, kdy je to nutné, což v žádném případě není v domácím prostředí. Doma by měly nožky dítěte zůstat bosé, případně v ponožkách se zatepleným kotníkem. Nasazování tuhých papuček může omezit správný vývoj nohy i pohybového systému vašeho dítěte. V papučkách musí dítě např. při lezení či posazovaní vytočit nožky do jiného úhlu, než je pro kyčelní klouby přirozené.

Ano, postavení chodidla má zásadní vliv na vývoj kyčelního kloubu. I v lidském těle platí, že všechno se vším souvisí. Pokud již přišel správný čas a je potřeba vybrat boty, vždy je dobré vzít v úvahu následující vlastnosti boty:

- ➤ váha – volte boty lehké, aby nebyly při každém kroku jako závaží, které bude dítě táhnout až za svaly na krční páteři,
- ➤ pružnost – tu zkoušejte vždy nejen směrem přiblížení špičky a paty k sobě, ale také diagonálně, jako byste botu ždímali, měla by být stejně pružná všemi směry, jedině taková bota bude perfektně kopírovat pohyb nohy,
- ➤ šířka – bota by měla být v přední části nohy tak široká, aby umožnila roztáhnout prsty mírně od sebe bez pocitu sevření,
- ➤ výška – zdravě se vyvíjející dítě nepotřebuje mít zpevněný kotník, naopak potřebuje stabilitu kotníku (hlezenního kloubu) trénovat; vyšší boty jsou v útlém dětství potřeba pouze v chladném počasí, kdy je nezbytné kotník venku zateplit.

HOMEOPATICKÁ POMOC

Dítě, které absolutně nesnáší boty a ponožky, potřebuje většinou homeopatický lék **Sulfur 15 C**, 5 granulí 1x denně. Takové dítě má rádo nohy v chladu a je celkově horkokrevné. Pomocí odvádění tepla nožkama reguluje teplotu těla a posiluje imunitní systém.

Dítě, které naopak ponožky chce, botičky a nožky si přikrývá, protože je zimomřivé a má rádo teplo, potřebuje lék **Arsenicum album 15 C**, 1x denně 5 granulí.

Dítě, které bývá často nemocné, má v botičkách vždy zpocené nožky a také se potí na hlavičce, potřebuje lék **Silicea 15 C**, 1x denně 5 granulí.

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY, KDYŽ JE NUTNÉ DÍTĚ REHABILITOVAT

Vojta nebo Bobath?

Rodiče se často ptají, jestli by nemohli se svým miminkem cvičit raději metodu zvanou zkráceně „Bobath“, místo „drastického Vojty“. Na internetu se dočetli, že metoda Bobath je šetrnější a miminko u ní nepláče. Ráda bych přidala další informaci, která se snad také uplatní při rozhodování rodičů. Nejprve krátce o každé z metod.

Vojtova reflexní lokomoce

Je metoda objevená a popsaná panem prof. Václavem Vojtou, který je původem Čech. Protože však nemohl tuto metodu v Česku uplatňovat, emigroval do Německa, kde ji rozvinul. Metodu v podstatě objevily maminky, které pečovaly o své těžce postižené děti. Zjistily, že když tlačí děťátku na těle nějaký bod, spouští se tím určitý soubor pohybů. A to je ono.

Na našem těle máme tzv. „reflexní zóny“, které když tlakem v určité výchozí pozici dráždíme (tlačíme), spouští se pohybové reakce podobné těm, díky nimž se v prvním roce života učíme vzpřimovat páteř a jiné základní pohybové dovednosti. A ty pak vedou ke schopnosti pohybovat se v prostoru. Možnosti vyvolání těchto pohybových vzorů jsou největší v novorozeneckém věku a v průběhu zrání nervové soustavy se utlumují. Přesto jsou částečně vybavitelné i v dospělém věku, kde se metoda také s úspěchem využívá.

Bobath koncept

Bobath koncept je jiným typem cvičení. Jeho základem je terapie manželů Berty a Karla Bobathových, kteří koncept vytvořili a zároveň založili Bobath centrum v Londýně. Terapeut pracující touto metodou stanovuje svůj léčebný postup a cíl na základě podrobného vyšetření, během kterého se zaměřuje na to, co dítě dovede bez dopomoci,

s dopomocí i na to, co nedovede podle kvality svalového napětí a pohybu. Tohoto dosahuje cíleným použitím určitých léčebných postupů a vnímá reakce pacienta na tyto techniky. Neučí dítě pohybům, ale různým způsobem pomocí rukou a volbou vhodných činností vede dítě k tomu, aby pohyb udělalo samo. Základním znakem Bobath konceptu je práce v týmu, kde ve středu stojí dítě a jeho rodina, kolem pak terapeuti jako fyzioterapeut, ergoterapeut, logoped, psycholog a další.

Doporučení

Obecně je do jednoho roku věku doporučováno cvičení Vojtovou reflexní metodou, protože podporuje nejvyšší kvalitu pohybových vzorů, a to prostřednictvím přímé aktivace centrálního nervového systému. Po jednom roce věku je možné zařadit Bobath koncept. Přesto u dětí starších jednoho roku, u kterých je to možné, vždy volím alespoň na nějaký časový úsek Vojtovu metodu, která centrální nervovou soustavu „nastartuje“ a proklestí ty správné cestičky k normálnímu vývoji.

Metody lze samozřejmě také kombinovat, jenže…
Cvičení Vojtovou metodou je poměrně náročné na čas, je nutno cvičit 4x denně a pokud se k tomu kombinuje ještě Bobath koncept, pak je problém udržet správnou frekvenci cvičení. Také hrozí přetížení dítěte, a proto musí terapeut tuto kombinaci vždy pečlivě zvážit. Většinou ale zástupci jednotlivých metod, kteří je i vyučují, tuto kombinaci nedoporučují.

Musíme cvičit, co teď?

Nejdříve přijde šok z informace, že něco není v pořádku, tolik se bojíte o své děťátko, aby bylo zdravé. Studujete rozporuplné informace na internetu a v knížkách, znáte několik maminek, jejichž život se tímto cvičením obrátil naruby. Pláčete, čtete a jste vyděšená.

V takovém případě vám může pomoci homeopatický lék **Ignatia amara 15 C** v dávce 5 granulí 3x denně. Vrátí vám sebejistotu a pomůže vám vstoupit do terapie s klidnou hlavou. Budete ji potřebovat, protože hlavním terapeutem při cvičení dítěte Vojtovou metodou budete právě vy.

Poté zjistíte, že léčba Vojtovou metodou je velmi účinná, ale zároveň velmi náročná. Často zvládáte cvičení 4x denně bravurně, ale všechno ostatní musí jít stranou. V této fázi jste spíš unavená, ospalá a přecitlivělá vůči svému okolí. Máme pro vás dobrou zprávu, protože i teď může pomoci homeopatie.

HOMEOPATICKÁ POMOC

Užívejte lék **Kalium phosphoricum 15 C** v dávce 5 granulí 2x denně. Vrátí se vám energie a sebekontrola.

Vaše děťátko také prochází různými fázemi adaptace na pravidelné cvičení Vojtovou metodou. Nejdříve je zmatené a nerozumí, proč je najednou vytrženo ze svého pohodlí a musí cvičit. Tyto pocity můžete zmírnit podáváním homeopatického léku **Aconitum 15 C** v dávce 5 granulí 2x denně první 3 dny cvičení.

Pokud budete svým přístupem dávat dítěti jasně najevo, že cvičení není nic nenormálního, ale že od teď bude patřit do jeho života stejně jako třeba kojení a přebalování, brzy se adaptuje. Dobrou adaptaci poznáte jednak podle způsobu pláče, který při bolesti zní úplně jinak. Jednak brzy zjistíte, že když dítě zacvičíte a pustíte jej ze cvičební polohy, velmi rychle se uklidní. Při cvičení Vojtovou metodou děti pláčou, ale neznamená to, že je cvičení bolí. Nelíbí se jim pouze omezení „osobní svobody“ a nemají jiný komunikační prostředek, kterým by vám tuto skutečnost sdělily. Můžete si ale přečíst několik rad, jak adaptaci urychlit, a tak lépe zvládnout.

Nelitujte dítě při cvičení ani po něm!
Dítě pak vnímá cvičení jako něco nenormálního, podle tónu vašeho hlasu pozná, že by se mu cvičení nemělo zamlouvat. Naopak byste jej měli povzbuzovat, ve cvičení jste pro něj partnerem.

Pokud je dítě výrazně plačtivé a lítostivé, můžete použít lék **Pulsatilla 15 C**, 5 granulí ráno a večer, a lék **Arnica montana 9 C**, 5 granulí před cvičením. Lék Pulsatilla podávejte ve stejném ředění i matce, pokud při cvičení dítěte pláče.

Pokud dítě pláče vztekle a uklidní se pouze houpáním na rukou, můžete podávat lék **Chamomilla 15 C**, 5 granulí před každým cvičením.

Nerozptylujte dítě při cvičení!
Jistá dávka pláče při cvičení je do určitého věku normální a často i žádoucí, reflexní aktivita organismu, kterou pohybový systém odpovídá na dráždění spouštěcího bodu (reflexní zóny) je pak většinou rychlejší a kvalitnější. Navíc bez rozptylování zvládnete cvičební jednotku za kratší čas a získáte čas na mazlení, hru a jiné činnosti.

Coffea je lék pro dítě, které je nesmírně zvědavé a nechá se rozptýlit každým sebemenším zvukem. Lék podáváme v ředění 15 C 2x denně 5 granulí.

Phosphorus je vhodný pro dítě, které se snadno rozptýlí, je citlivé k hluku a velmi rychle se unaví. Podáváme v ředění 15 C 3x denně 5 granulí.

Před cvičením i po něm můžete dítěti podávat lék **Arnica montana 9 C**, 5 granulí rozpuštěných v troše vody. Dítě se neunaví tak rychle a bude cvičení lépe zvládat.

Nesrovnávejte své dítě s jinými!
Každé dítě je individuální, má jiné kvality a limity a to, že sousedovic Karolínka už sedí, nemusí být v jejím případě vůbec žádoucí, ale vy to ani nevíte. Věřte sobě a svému terapeutovi.

V průběhu celé terapie můžete posun v psychomotorickém vývoji svého dítěte podpořit také podáváním homeopatického léku **Baryta carbonica 15 C** v dávce 5 granulí 2x denně a homeopatického léku **Rhus toxicodendron 15 C** v dávce 5 granulí 1x denně.

A hlavně – věřte si a budete spolu se svým miminkem výborný tým!

NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY

„Vojtu“ lze cvičit pouze do jednoho roku věku?
Ne, Vojtovu metodu lze aplikovat v každém věkovém období našeho života.

Bobath je šetrnější než Vojtova metoda?
Z toho, že dítě u cvičení Vojtovy metody pláče, nelze usuzovat na to, že je Bobath koncept metodou šetrnější.

HOMEOPATICKÁ POMOC PRO NOVOROZENCE A KOJENCE ZRANĚNÉ PŘI PORODU

Zlomenina klíční kosti při porodu
Arnica 9 C, 3x denně 5 granulí
Causticum 15 C, 1x denně 5 granulí
Symphytum 9 C, 2x denně 5 granulí
Pokud je zlomenina klíční kosti zjištěna, pak je lékařem doporučeno nedávat dítě na bříško po dobu 3 týdnů. Opatrně je potřeba postupovat také při oblékání, s ručičkama pohybovat velmi pomalu a šetrně. Obvykle se zlomenina dobře hojí a nezanechává žádné následky. Pokud pozorujete, že miminko ručičku méně používá, nezapojuje, je na místě upozornit na to lékaře. Metodou rehabilitace je pak obvykle Vojtova metoda.

Poporodní otok hlavičky
Apis 30 C, 3x denně 5 granulí
Arnica 9 C, 3x denně 5 granulí
Tento poporodní stav nevyžaduje rehabilitaci.

Pohmoždění po vybavení dítěte pomocí vakuumextraktoru
Arnica 9 C, 3x denně 5 granulí
Apis 30 C, 3x denně 5 granulí
Natrum sulfuricum 15 C, 2x denně 5 granulí
Pokud probíhá vývoj dítěte po porodu v pořádku, není potřeba zahajovat rehabilitaci.

Pohmoždění při vybavení dítěte kleštěmi
(léky užíváme v dávce 3x denně 5 granulí od každého léku)
Porod hlavičkou: **Arnica 9 C + Apis 30 C + Natrum sulfuricum 15 C**
Porod koncem pánevním: **Arnica 9 C + Apis 15 C + Calendula 9 C + Bellis perenis 9 C**
Pokud probíhá vývoj dítěte po porodu v pořádku, není potřeba zahajovat rehabilitaci.

JINÉ

Nedokončený vývoj kyčelních kloubů – dysplazie kyčlí
Calcarea fluorica 9 C, 3x denně 5 granulí
Při dysplazii kyčelních kloubů je lékařem doporučeno buď široké balení, nebo třmeny. Takové znehybnění kyčelních kloubů omezuje rozvoj správných pohybových vzorů dítěte, proto je velmi vhodné doplnit léčbu o cvičení Vojtovou metodou. Také je vhodné nechávat dítě při přebalování chvíli kopat bez omezení třmeny.

Plochonoží
Jak již bylo uvedeno, klenba nožní se vyvíjí až do ukončeného růstu, nejvíce však do třetího roku věku dítěte. Někteří lékaři proto odchylky v držení klenby u dětí do tří let věku neřeší. Přesto i v tomto věku již lze pozorovat odchylky, tendence k poklesu klenby apod. Pokud máte pocit, že má dítě ploché nohy, můžete svůj názor konzultovat s fyzioterapeutem zabývajícím se rehabilitací dětí.

Vždy je možné vývoj klenby podpořit, např. stimulačním cvičením pro nožky hravou formou. Nakonec pomůžeme celé rodině.

ZÁVĚR

Věříme, že všechny informace v této brožurce budou užitečné vám i vašemu miminku. V případě pochybností neváhejte a obraťte se na lékaře nebo fyzioterapeuta, protože čas je v tomto období jeden z nejvzácnějších.

Přejeme vám hodně štěstí na vaší společné cestě.

Svět homeopatie.cz

rady lékařů, zkušenosti pacientů

100% garance lékařů!

- Homeopatie pro všechny!
- Homeopatie očima odborníků
- Aktuální články každý den!
- Vyhledávání podle onemocnění
- Rychlé rady

Najdete nás na sociálních sítích!

PORADNY ODBORNÍKŮ:

- Homeopatická poradna
- Poradna porodní asistentky
- Nutriční poradna
- Rehabilitační poradna
- Veterinární poradna
- Poradna psychologa

www.svethomeopatie.cz

VÝVOJ DÍTĚTE, HOMEOPATIE A REHABILITACE

MUDr. Kateřina Formánková
PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.

Vydala:
Homeopatická lékařská asociace, z.s.
Národní 11, 110 00 Praha 1
www.hla-homeopatie.cz
info@hla-homeopatie.cz

únor 2018