

## **Už má zase rýmu aneb jak přečkat školku plnou nudlí**

### **8. prosince 2010 3:02**

Asi to znáte také. Vypipláte dítě z nemoci pomocí litrů citronového čaje a sirupů proti kašli a bohatší o nové triky, jak udržet malého pacienta v posteli, běžíte šťastně do práce, odkud vás zaměstnavatel už týden bombarduje telefony, kdy se konečně vrátíte...

Osud vám však hází klacky pod nohy. Sotva strčíte hlavu do školky, připadáte si jak v plicním sanatoriu. Co dítě, to rýma nebo kašel. A tak se nejspíše do týdne váš drobeček změní zpátky v toho starého ufrkánka s nudlí až na břicho. Co teď?

#### **Sborový kašel**

Obdobím "virového bobříka" si prochází takřka každé dítě, především v prvním roce školky. Některé maminky se snaží o každé nachlazení pečovat v domácím prostředí, zvláště umožňuje-li to přítomnost babičky ochotné hlídat.

Ovšem chybí-li babička, dochází často na kompromis. S každým nachlazením už se doma neleží, pokašlávající potomek se spořádaně zařadí do kolektivu s větším či menším množstvím stejně ukašlaných spolužáků a dokud ho neschvátí teplota, frkají si ve školce či ve škole všichni spolu takřka v orchestrálním podání.

#### **Co na to říká lékař?**

"Jestliže bylo dítě pro zánět horních dýchacích cest nějakou dobu doma, léčilo se takzvaně symptomaticky, tedy bez antibiotik, evidentně mu ustupuje rýma, která už není masivní a hnisavá (s hleny do žluta a zelena), kašel už není jako o závod, v tom případě to můžeme tolerovat. Dítě pravděpodobně už není příliš infekční pro ostatní," říká praktická dětská lékařka Ruth Adamová.

"Jiný případ je, jestliže dítě užívalo antibiotika. Po takové léčbě by správně mělo být ještě aspoň týden nebo i déle doma, protože je, mimo jiné, oslabené a příliš brzké zařazení do kolektivu ho vystavuje riziku, že hned něco dalšího chytne. Bohužel, tuto zásadu se nám nedaří v praxi mnohdy dodržet, protože maminky chvátají do zaměstnání a babičky na hlídání jsou vzácné."

#### **Hlavně nic neuspěchat**

Dvaatřicetiletá Marta Svozilová, matka tří dětí, říká: "Nejstaršího syna jsem nechávala doma snad s každým zakašláním. Mohla jsem si to dovolit, byla jsem na mateřské. Mladší dcera už sem tam šla do školky i s docela velkou rýmou. Dnes mám jedinou zásadu. Doma dítě nechávám s teplotou, případně s hodně zelenou a masivní rýmou či obzvláště velkým kašlem, jinak všemu nechávám volný průběh. Byla bych pořád doma a z práce tak brzy dostala výpověď. Mám pocit, že v zimním období jsou stejně všechny děti pořád nemocné, to bych jednu rýmu doléčila a stejně by začalo všechno nanovo..."

Lékaři jsou však poněkud jiného názoru. "I když se to nelíbí zaměstnavateli, je nutné a ohleduplné k vlastnímu dítěti i k ostatním dětem ponechat nachlazeného malého pacienta pár dní doma. Těžko se navíc může požadovat po učitelce mateřské školky, aby celý den běhala za dětmi s kapesníkem a

nutila je smrkat, což je v akutní fázi to nejdůležitější," upozorňuje doktorka Adamová.

Odborná literatura udává, že v předškolním věku prodělá dítě běžně až deset akutních respiračních onemocnění za rok, aniž by šlo o jakoukoliv poruchu imunity. A každá taková "svými silami" (bez antibiotik) prodělaná infekce přitom funguje na imunitní systém trochu podobně jako očkování proti infekčním nemocem.

"Viry jsou, jak známo, velice měnlivé, ale přece jen se najdou občasné shodující se znaky a lidská imunita je schopna si to pamatovat. Tím se vysvětluje, proč děti po nástupu do školky stůňou podstatně častěji, než když už do kolektivu chodí rok či dva. Ten první rok je proto zapotřebí absolvovat ze strany rodičů trpělivě s vědomím, že se nic neuspěchá," doplňuje lékařka.

### **Trpělivě a bez antibiotik**

Asi pětadevadesát procent "školkových" onemocnění je podle odborníků virového původu, tudíž není potřeba zásahu antibiotik. Na druhé straně i tak lékaři doporučují neriskovat zdraví dítěte ani jeho spolužáků a alespoň pár prvních dní ho ponechat doma, mimo kolektiv.

OnaDNES.cz emailem

Jedinec je totiž pro okolí "nejnebezpečnější" hned na začátku nemoci, a proto je nejlépe izolovat dítě hned v okamžiku, kdy na něho "něco leze". Není ani nutné hned běžet k lékaři. Stačí pořádně smrkat, mýt si ruce, přikrývat ústa kapesníkem při kašli, přijímat dostatek tekutin, stravu bohatou na vitamíny.

Teprve na druhém místě jsou léky. Volně prodejné kapky do nosu, sirupy na kašel a podobně. A to je další věc, kterou netrpělivi rodiče dokážou mnohdy jen s velkým sebezapřením. Snaha, co nejdříve potomka uzdravit a vrátit se zpět ke svým pracovním povinnostem, dává lékům zelenou hned, navíc nejen těm volně dostupným v lékárně.

"Tlak na lékaře, aby dítěti předepsal něco, co ho rychle uzdraví, aby mohla maminka zpět do práce, je zbytečný a pro dítě škodlivý. Tím zázračným lékem myslí rodiče většinou antibiotika. Ta jsou však na místě teprve tehdy, když se nachlazení komplikuje a je na posouzení lékaře, kdy tento stav nastal," upozorňuje Ruth Adamová.

"Jenom malá část akutních onemocnění se léčí antibiotiky od prvních dní. Dnes má řada dětských lékařů k dispozici vyšetření CRP proteinu. Jedná se o rychlou metodu, kdy z kapky krve lékař pozná, zda se jedná o infekci bakteriální, léčitelnou antibiotiky, nebo jen o virózu, která antibiotika nevyžaduje. Toto vyšetření se ale provádí zpravidla jen v případech, že má dítě horečku," dodává lékařka.

### **jak přečkat "smrkající" školku?**

\* Otužovat dítě v příhodné době (na jaře a v létě), aby se naučilo zvládat teplotní rozdíly. Saunovat, přiměřeně oblékat. Některé děti chodí v kulichu a teplé bundě už od září. Zpotí se a pak snadno prochládnou.

\* Dbát na správné složení jídelníčku a stravu bohatou na bílkoviny - protilátky jsou vesměs bílkovinné povahy.

\* Jíst vitamíny v přirozené formě, hlavně zeleninu a ovoce, není nutné dodávat vitamíny v

tabletkách, pokud je zaručeno, že dítě konzumuje přirozené zdroje. U odmítačů ovoce v zimním období přidávat C vitamin v přiměřené dávce podle hmotnosti dítěte. Nadbytek vitamínů nic neřeší - tělo ho vyloučí.

\* Vyvarovat dítě stresu. Je prokázáno, že při stresu jsou lidé náchylnější k infekci (důležité je tedy také harmonické rodinné prostředí).

\* Nutný je i dostatek spánku. Některé děti musí velice brzy vstávat, aby rodiče byli včas v práci. A některé jsou zase nepřiměřeně pozdě ukládány večer do postýlek.

**Autoři: pro iDNES.cz , Judita Traubová**

**Zdroj: [http://ona.idnes.cz/uz-ma-zase-rymu-aneb-jak-preckat-skolku-plnou-nudli-f8z-/deti.aspx?c=A101207\\_113231\\_deti\\_job](http://ona.idnes.cz/uz-ma-zase-rymu-aneb-jak-preckat-skolku-plnou-nudli-f8z-/deti.aspx?c=A101207_113231_deti_job)**