10
2016
1,80 €
ročník XXII

dieťa

www.dieta.sk
www.facebook.com/mesacnikDieta

BIO mamy
eko žiť zdravšie



PREDPLAŤ 10 TITEĽOV ZÍSKA
info na s. 5

REČ TELA
AJ VÝCHOVA VPLÝVA NA NAŠE CHOROBY

KARDIOLOGIČKA UPOZORŇUJE:
V TEHOTENSTVE VÁM TLAK NEMÔŽE STÚPAŤ

BabyMarket®
KUPÓNY NA ZĽAVU
s. 55

PSYCHIATER JOZEF HAŠTO
O tajomstvách
MATERSKÉHO INŠTINKTU

MUDr. Judita Hofhanzlová
Nosenie a spoločné spanie

SÚŤAŽ PRE PREDPLATITEĽOV

Zastavenia nad výchovou
kadiaľ vedú vaše hranice?

VÝVIN DIEŤAŤA 7
AHA, JA STOJÍM

OČKOVANIE
PRELOMOVÉ POZNATKY O HLINÍKU VO VAKCÍNACH

ISSN 1335-0919
10
771335 091001

VÁŠ SPRIEVODCA SVETOM TEHOTENSTVA, RODIČOVSTVA A DETSTVA



Mesačník Dieťa –
– váš sprievodca svetom tehotenstva, rodičovstva a detstva

Ročník XXII, číslo 10/2016
Termín vydania: september 2016

Vydavateľ: SOLLERTIA, s. r. o.
Zakladajúci vydavateľ: Ing. Oľga Dobiašová – PROFIS

Adresa redakcie:
Redakcia časopisu **DIEŤA**
P. O. BOX 29, 850 07 Bratislava 57

e-mail: sollertia@dieta.sk
www.dieta.sk

Šéfredaktorka:
Ing. Renáta Krausová, tel./fax: 02/63 81 28 89
e-mail: krausova@dieta.sk

Zástupkyňa šéfredaktorky:
Mgr. Monika Bothová, tel.: 02/63 81 03 35
e-mail: bothova@dieta.sk

Jazyková úprava: Mgr. Katarína Gašparovičová

Grafická úprava, DTP, zalomenie: Veronika Móžiová

Redakčná rada:
MUDr. Viera Haľamová
neonatologička

prof. MUDr. Jaroslav Kresánek, PhD.
prodekan Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave

doc. RNDr. Viera Pospíšilová, CSc.
embryologička

MUDr. RNDr. Štefan Rosipal
pediater

RNDr. Mgr. Gabriela Sabolová, PhD.
dietologička

PhDr. Hana Ščibrányová
klinická psychologička a psychoterapeutka

MUDr. Darina Štúrová
detská psychiatrička

Mgr. Anna Wenclová
farmaceutka

Foto na titulke: shutterstock.com

Tlač: Slovenská grafia, a. s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

Distribúcia: Mediaprint Kapa
a súkromní distribútori

Objednávky predplatného v SR prijíma:
L. K. Permanent, s. r. o., Poštový priečinok 4
834 14 Bratislava
tel.: 02/49 11 12 03
Objednávky predplatného v ČR prijíma:
A. L. L. Production, P. O. BOX 732,
111 21 Praha 1, tel.: 00420 2 66 31 14 38
Podávanie novinových zásielok povolené
RPP Bratislava, Pošta 12, č.j. 505/95 zo dňa 22. 2. 1995
Podávání novinových zásilek bylo povoleno
Českou poštou, s. p. OZSeČ Ústí nad Labem,
dne 21. 1. 1998, j. zn. P-275/98

© SOLLERTIA, s. r. o.
Reg. č. MK SR EV 4627/12
ISSN 1335-0919

Sídlo: Lietavská 5, 851 06 Bratislava
IČO: 35881143

Žiadna časť časopisu sa nesmie kopírovať, znovu publikovať alebo rozširovať iným spôsobom bez písomného povolenia vydavateľa.

Rady a odporúčania uvádzané v časopise nenahrádzajú návštevu lekára.

Za obsah inzercie zodpovedá inzerent.

TELEFONICKÉ OBJEDNÁVKY: 02/49 11 12 03
Na tomto čísle si môžete po celý deň záväzne objednať mesačník **DIEŤA.**

Objednávky aj na www.dieta.sk


FOTO SHUTTERSTOCK.COM

NAJLEPŠÍ ZÁUJEM DIEŤAŤA?

September je za nami a naše deti sú už usalašené v škôlkach i v školských laviciach. Za nami sú aj prvé rodičovské združenia v novom školskom roku a prvé rodičovské „boje" za to, čo sa tak veľkolepo označuje ako „najlepší záujem dieťaťa". Nie vždy sú totiž ľudia, ktorým zverujeme naše deti do opatery, ochotní vyjsť nám rodičom v ústrety a skutočne rešpektovať v prvom rade najlepší záujem dieťaťa. Z mnohých strán počúvam o tom, aké je neraz zložité presadiť hoci také „maličkosti", aby v škôlkach vymenili sirupové limonády za zdravé nápoje a ponúkali deťom zdravšie jedlá. Mnohým rodičom sa nepáči, že nejedno vedenie škôlky i školy dovolí, aby ich zariadenie použili firmy ako marketingový nástroj, prostredníctvom ktorého sa dostanú najbližšie k tomu, koho potrebujú osloviť a pritiahnuť na svoju stranu, teda k deťom. A tak sa stáva, že zo skriniek v škôlkach i v školách na rodičov vykúkajú rôzne potravinárske produkty a výživové doplnky. Skutočne nerozumiem tomu, ako si ktosi môže dovoliť ponúkať malým deťom produkty a o svojej ponuke neinformovať ich zákonných zástupcov, teda rodičov a nie riaditeľa škôlky či školy, ktorý to svojvoľne povolil. Nehovoriac o *fast foode* v školských bufetoch a o automatoch v školách, čo je donekonečna pretriasaná a nevyriešená téma.

Týmto všetkým útočíme na fyzické zdravie detí, no akoby nestačilo, nielen naň. Počúvam sťažnosti rodičov detí so zdravotným hendikepom, ktoré zažívajú skutočnú diskrimináciu a šikanovanie dokonca zo strany učiteľov. Ako inak možno označiť napríklad situáciu, keď učiteľky odmietnu, aby matka dieťaťa s cukrovkou nastúpila do školy v prírode s ním, ba dokonca nariadia, že dieťa počas pobytu nesmie mať pri sebe mobil. Ako má matka skontrolovať dieťa s týmto vážnym zdravotným postihnutím pri dávkovaní inzulínu? Nuž a napokon vyhlásia, že záleží od zdravotníka, či vôbec vezmú takéto dieťa do školy v prírode. Akým právom uštedrujú títo neľudskí pedagógovia dieťaťu takéto rany, ktoré ho navždy budú bolieť na duši? A rodič sa ničoho nedovolá, ak sa učiteľ raz rozhodne...

Aj vám sa zdá, že žijeme v krajine krivých zrkadiel? Že akosi pričasto hovoríme o najlepšom záujme dieťaťa a v skutočnosti ideme priamo proti nemu a podporujeme záujmy kadekoho, len nie dieťaťa a rodiny? Že to, čo by malo byť jasné, a na čo by mali existovať presné zákonné normy a kontrolné mechanizmy na ich dodržiavanie, zostáva roky nepovšimnuté a zámerne prehliadané? A rodič je odsúdený na to, aby bojoval za svoje dieťa – všetko si strážil sám a domáhal sa v záujme ochrany dieťaťa toho, aby sa neprekračovali jeho rodičovské kompetencie.

Slovenskom otriasol škandál v resocializačnom centre v Galante, ktorý nepochybne treba riešiť. Týka sa sexuálneho zneužívania dievčat, ktoré malo centrum resocializovať... V zmysle toho, čo som už uviedla, však nejde o ojedinelú kvapku v mori, pretože na iných miestach a na iných úrovniach fakticky nastáva „znásilňovanie detí" – ich zneužívanie, ktoré ich poznačí neraz na duši i na tele a môže ovplyvniť ich mentálne i fyzické zdravie na celý život. Keď sa nebudeme báť naplno otvoriť túto Pandorinu skrinku, tak nás to privedie k uvedomeniu, že zneužívanie detí nastáva v našej spoločnosti dnes a denne, aj keď nie v zmysle sexuálneho zneužitia, aké sa preukázalo v spomínanom centre. Som však presvedčená, že to, čo sa deje v duši dieťaťa, v dôsledku mnohých iných situácií, ktoré neriešime, je rovnako devastačné. Deje sa to roky a bolo by načase tomu zabrániť. Je načase presne určiť kompetencie a vyjasniť pravidlá. Doplniť zákony, o ktoré by sa rodič v starostlivosti o dieťa mohol oprieť. Doplniť ich tak, aby chránili nie tých, ktorí majú konať v najlepšom záujme dieťaťa a nerobia tak, ale aby skutočne chránili dieťa a uľahčili rodičovi starostlivosť oň.

Aký je váš názor? Zostaneme ako spoločnosť ľahostajní alebo budeme nahlas brániť najlepší záujem dieťaťa? Budeme konečne žiadať, aby sme my ako rodičia mali právo povedať stop každému, kto chce naše deti použiť na svoje ciele?

Renáta Krausová

OBSAH



VZŤAHY

BÚTĽAVÁ VŔBA
Prekvapenie, aké už nikto nečakal | 24
V kuchyni sme spolu | 25
AKO SA Z TOHO NEZBLÁZNIŤ...
Depresívne obdobie | 66

ČAKÁME BÁBÄTKO

Tehotenské všeličo | 9
Kardiologička upozorňuje: V tehotenstve vám tlak nemôže stúpať | 32

DOJČIATKO – BATOĽA

MASÁŽE DOJČIAT 9)
Ako sa buduje rovnováha | 20
BÁBÄTKOVSKÉ PEL-MEL | 40

DETI A ZDRAVIE

AKO SA VYVÍJA DIEŤA 7)
Posturálne reflexy – dieťa vzdoruje gravitácii | 12
PRIRODZENÁ STAROSTLIVOSŤ O DIEŤA 7)
Spolu s mamou a tatom – o nosení a spoločnom spaní s deťmi | 15
DIAFÓRUM
NÁŠ ŽIVOT S DIABETOM
Ako skrotiť diabetes 2. typu | 30

VÝŽIVA

RECEPTÁR | 74

BIO mamy eko žiť zdravšie

DARUJME SI ZDRAVIE Z PRÍRODY
Čas tekvíc | 48
EKORODINA
Jedzme bezpečne – bez jedov | 50
S DEŤMI V KUCHYNI
Hroznový „džem" inak | 52
POTRAVINY PRE ZDRAVIE
Lahodné gaštany | 53
Zdravie ide cez bruško | 54



ŽENA A DIEŤA

Psychiater Jozef Hašto:
Keď dieťa príliš strážime, materský inštinkt za to nemôže | 22



RODINA

Z DENNÍKA JEDNEJ MAMY
Obed v Kalifornii | 24
ZASTAVENIA NAD VÝCHOVOU 5)
Hranice | 26
ROZHOVOR
Strelkyňa Zuzana Rehak Štefečeková: Chceme víťazstvá, ale to ženské v nás sa vždy presadí. | 42
MÔJ ŽIVOT S DVOJIČKAMI 8)
Šarkany, tekvičky a výlety do neznáma | 56
AKO NA TO?
Nič nepovie, hneď udrie | 58
Kedy ich nútiť a kedy nie? | 59
TÍNEDŽER & MY
Chodenie do školy – zábava či nutné zlo | 60
Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA | 72
S HÁČIKOM A IHLICAMI
Mäkučký obal na tablet | 76

RODINA A ZDRAVIE

HOVORME O VEDE 39)
Kongres o autoimunite 1)
Prelomové poznatky o hliníku | 34
Počúvajte, čo vám telo hovorí | 62
CESTY K SEBE
Joga na harmonizovanie čakier
Prvá čakra – Muladhara | 68
KĽÚČE K VYLIEČENIU 8)
Prijímať podporu iných | 70

PREDŠKOLÁČIK – ŠKOLÁK

Umenie je dobrodružstvo, vedia to aj
CESTA K SPRÁVNEMU PÍSANIU 2)
Kresba predškolákov – kľúč k úspechu v škole | 46
MAMI, PREČO...?
...vo sne lietam? | 85

NAŠIM DROBCOM

Smieško 2016 | 8
ZVEDAVÝMI OČAMI
Koho môžete stretnúť v lese | 80
ROZPRÁVKA
Kata Okatá a Betka Klebetka | 82
Pre šikovné hlavičky | 83
Malá škola angličtiny 104) | 84
Povedali naši malí | 86
Veršovanky | 86

POĎTE S NAMI NA VÝLET

Na skok ku Skoku | 78

NOVINKY | 7





FOTO SHUTTERSTOCK.COM

Možno ste aj vy niekedy dostali radu: „Daj na materský inštinkt!" Práve materský inštinkt nám vraj najviac pomáha v starostlivosti o dieťa. Čo to ale vlastne je? A kde sa v nás vzal? Prišiel až s narodením vlastného dieťaťa? Možno budete prekvapení, ale psychiater a psychoterapeut MUDr. Jozef Hašto, PhD., hovorí, že ho majú aj muži.

PSYCHIATER JOZEF HAŠTO: KEĎ DIEŤA PRÍLIŠ STRÁŽIME, MATERSKÝ INŠTINKT ZA TO NEMÔŽE

Čo je vlastne materský inštinkt?

Môžeme hovoriť o opatrovateľskom rodičovskom správaní. Dispozíciu naň má matka aj otec. Všetci ho máme v sebe ako určitý vrodený program, ktorý sa aktivuje, keď sme v kontakte s dieťaťom. Matka má, samozrejme, túto dispozíciu diferencovanejšiu, silnejšiu a má aj schopnosti, ktoré otec nemá, napríklad môže dojčiť. Keď ide o naše dieťa, máme ho neustále mentálne v sebe a dbáme na to, aby sa dieťaťu darilo, máme tendenciu chrániť ho. Keď hovoríme o inštinkte, je to preto, že v tomto programe sú určité momenty, ktoré majú charakter inštinktívneho správania. Spúšťačom opatrovateľského a ochranárskeho správania je zrejme aj konfigurácia malého dieťaťa. Funguje to aj vo vzťahu k cudzím deťom. Všimnite si, že z hľadiska anatómie má dieťa relatívne veľkú hlavu oproti telu, má kratšie končatiny, pomerne vysokú čelovú časť hlavy, krátku bradu a pomerne veľké oči. A keď malé dieťa už chodí, má tendenciu k potácavej chôdzi – evolučný biológ Konrad Lorenz to nazval chôdza pripitého námorníka na lodi. No a keď toto všetko vidí dospelý, aj keď ide o cudzie dieťa, zapne sa v ňom inštinktívne opatrovateľské správanie. Vzniká tu tendencia byť dieťaťu k dispozícii a starať sa o napĺňanie jeho potrieb.

Takže tento inštinkt máme všetci?

Áno, avšak problém je, že toto opatrovateľské správanie môže byť aj u matky rôznym spôsobom narušené. Poviem vám jeden drastický prípad zo živočíšnej ríše – keď sa u kôz alebo oviec blížil pôrod a urobil sa im cisársky rez alebo síce prebehol normálny pôrod, ale na dve hodiny odstavili mláďa a nedovolili matke ani ho oňuchať či olízať a vrátili jej ho späť až po dvoch hodinách, mnoho samíc mláďa odvrhlo, akoby nebolo ich. Nedovolili mu ani cicať, čím bolo odsúdené na smrť. Podobné zásahy do vzťahu matky a dieťaťa po pôrode síce u ľudí nevedú k takémuto drastickému vyústeniu, ale tiež môžu sťažiť nastavenie sa na to materské správanie. To je dosť dôležité poučenie. Okrem toho existujú výsledky pozorovaní žien, ktoré sa v petrohradskej pôrodnici chceli vzdať svojho dieťaťa a chceli ho z rôznych dôvodov dať na adopciu. Keď tieto matky mali hneď po pôrode s dieťaťom kontakt koža na kožu a nadojčili ho, tak veľká väčšina z nich zmenila svoj postoj. Zaplo sa u nich opatrovateľské materinské správanie. Adopcia sa zrejme ľahšie realizuje matkám, keď je dieťa od nich hneď oddelené.

Čo ešte môže ovplyvňovať fakt, že u ženy sa naplno nerozvinie materský inštinkt?

Do materinského opatrovateľského správania môže nepriaznivo zasahovať napríklad aj veľmi zlá vzťahová skúsenosť matky so svojou matkou alebo s druhými ľuďmi vôbec. A keď matka nemá silné sebavedomie, môže sa cítiť prehnane neistá, neverí si, či to zvládne, či dokáže na dieťa správne reagovať. Keď mama nezažila od svojej mamy prirodzené rodičovstvo v zmysle senzitívneho materinského správania, tak sa jej to u svojho dieťaťa ťažšie realizuje. Vtedy je veľká výhra, keď má niekoho, kto jej je oporou a podporí ju, aby sa necítila zneistená a úzkostná, prípadne ju aj v niečom usmerní, aby sa u nej rozbehlo čo najlepšie opatrovateľské správanie.

Môže nám byť materský inštinkt na škodu v tom, že nás robíš príliš úzkostnými a až nadmieru ochranárskymi? Alebo aj na škodu dieťaťu, keď ho matka príliš úzkostlivo stráži?

To sa asi nedá pripisovať tomuto inštinktu, ale skôr tomu, že matka z nejakých dôvodov nie je schopná držať krok s vývojom dieťaťa a stále ho chce mať ako dojča, ktoré je zavesené na nej a nevzďaľuje sa od nej. Takáto matka sa bojí autonómneho správania dieťaťa a má tendenciu to vyhodnocovať tak, že – *dieťa ma asi nemá rado, keď si dovolí odpotácať sa odo mňa na päť metrov* a hneď ho privoláva a vnucuje sa mu. V správaní dieťaťa to môže narobiť dosť veľké problémy. Môže to vnímať ako vnucovanie niečoho, čo preň nie je prirodzené a môže sa tomu rôznym spôsobom brániť a protesto-

vať, napríklad odtláča matku, odmieta jesť, plače a podobne.

Poviem vám jednu príhodu, ktorú opísal americký psychiater a psychoanalytik Daniel Stern, veľký odborník na komunikáciu matka – dieťa. Jeho asistentka ho raz poprosila, či by sa pozrel na jedno dieťa, s ktorým má matka veľké problémy. Chlapček bol vraj čudný, lebo občas z ničoho nič začal vrieskať, revať, odmietať matku a dramaticky protestovať v jej blízkosti, hoci ona sa javila ako veľmi milá a starostlivá. Stern teda navrhol, že keď sa matka s dieťaťom budú spolu hrať, druhá osoba nasníma na videozáznam ich správanie, aby videl, ako prebieha interakcia medzi nimi. Keď si následne púšťali video, spočiatku naozaj nerozumeli, čo sa deje – matka bola zameraná na dieťa, prítomná, vľúdna, ale ono zrazu začalo vrešťať ako o život. Vyzeralo to nepochopiteľne, no potom si lepšie pozreli sekvenciu záznamu z profilu a tam sa ukázalo, čo je vo veci. Keď sú totiž deti presýtené komunikáciou, signalizujú to tak, že odvrátia hlávku a vtedy sa už chcú hrať samy alebo chcú oddychovať, či skúmať okolie. Lenže matka chlapčeka na takýto signál svojho syna reagovala tak, že strčila hlavu bližšie k dieťaťu a keď sa ešte viac odklonilo, ona zase šla bližšie, až sa úplne nalepila na dieťa a ono sa zosilnilo v proteste. Ako sa ukázalo neskôr v rozhovore s matkou, problém bol v tom, že nemala spracovanú stratu blízkej osoby a keď sa dieťa od nej odklonilo, zle to niesla. Vo svojej mysli si to vyhodnotila ako signál – *Strácam ho, nemá ma dosť rád*. Vtedy šla bližšie k dieťaťu, čo ho však preťažovalo a dieťa začalo kričať. Čiže niekedy do vzťahu matka a dieťa môžu zasahovať aj takéto udalosti z minulosti.

Nakoľko je vo vzťahu matka a dieťa, a pre vývin dieťaťa vôbec, dôležitý očný kontakt? Dnes často vidíme, že matka dojčí a namiesto toho, aby sa pozerala dieťaťu do očí, tak si s niekým četuje na mobile alebo si číta správy na facebooku. Rovnako príde za ňou dieťa, niečo jej hovorí a ona síce odpovedá, ale zároveň sa naň ani nepozrie, pozerá celý čas na obrazovku počítača alebo mobilu. Je to v poriadku?

Dieťa má vrodenú dispozíciu k tomu, že keď vidí tvár, tak vyhľadáva očný kontakt. To sa v priebehu dní po pôrode dokonca zosilňuje a dieťa má tendenciu stále viac a viac sa zameriavať pohľadom na oči druhého človeka. Naše oči a ústa sú pre dieťa dominantné, potom je to ešte hranica medzi čelom a vlasatou časťou hlavy. Čiže dieťa má tento vrodený program a keď sa dojčí, tak je obvykle v takej pozícii, že má možnosť pohľadom fixovať maminu tvár. Zároveň, keď sa aj mama díva dieťaťu do očí, nastáva pohľad z očí do očí a to má obvykle oblažujúci účinok na jedného aj na druhého. Ale nechcem z toho robiť problém alebo vyvolávať pocit viny u matiek, ktoré si potrebujú niečo dôležité vybaviť a využijú na to čas pri dojčení. Ak to trvá len chvíľu, je to v poriadku. Ale keď je to o tom, že mama úplne zanedbáva očný kontakt s dieťaťom, je to na škodu. Je to v podstate istá forma vyhýbavého správania sa matky voči dieťaťu.

Keď sa študujú štýly materského správania, vidíme, že niektoré mamy sa dištancovane správajú k deťom a deti potom tiež preberajú tento štýl správania. Teda vyhýbajú sa kontaktu s matkou, aby ju neobťažovali svojimi potrebami. A toto si dieťa nesie ďalej do života.

Je zaujímavé, že aj u dospelých očný kontakt funguje tak, akoby aktivoval program, ktorý v sebe máme z detstva. Eric Berne, zakladateľ transakčnej analýzy, autor známeho bestselleru *Ako sa ľudia hrajú*, navrhol raz tzv. experiment s intimitou. Jeho podstatou je, že dvaja dospelí ľudia sa posadia tak, že kolenami sú od seba vzdialení asi 60 cm, majú k dispozícii 15 minút a ich úlohou je zostať v situácii tu a teraz, pozerať sa navzájom do očí a hovoriť o tom, čo vnímajú, čo prežívajú, pričom sa im dopredu povie, aké veci by nemali otvárať, ktoré by odvádzali od zamerania tu a teraz. Obvykle ľudia majú z toho veľmi hlboký zážitok zblíženia s druhou osobou a tento pocit pretrváva dni, týždne a niekedy až mesiace. Zrejme ten vrodený význam pohľadu z očí do očí je v nás prítomný aj v dospelosti. Niektorí dospelí tento experiment nezvládli a mali tendenciu ho rôzne prerušovať. Signalizuje to, že majú nejaký problém s nadväzovaním blízkych vzťahov.

Prečo niektorí ľudia nezvládajú takýto pocit zblíženia?

Lebo pre niektorých ľudí sa zážitok blízkosti s druhým človekom spája s pocitom ohrozenia. Môže to súvisieť s tým, že majú z minulosti, možno až z raného detstva, zlé skúsenosti s blízkymi vzťahmi. Keď sa potom dostanú do situácie, že zažijú pocit blízkosti s druhým človekom, môže to u nich vyvolávať úzkosť, paniku, ale aj nejaké zlostné naladenie až rôzne formy odporu či vzdoru.

Za rozhovor ďakuje

Monika Bothová



FOTO SHUTTERSTOCK.COM

Rozhovor s MUDr. Jozefom Haštom na tému vzťahová väzba, kde nám odpovedá na otázky, čo robiť, aby sme dali dieťaťu do života ten najväčší dar – bezpečnú vzťahovú väzbu a čo, naopak, nerobiť, aby sme dieťa nezneistovali, neprispievali k jeho úzkostiam, nízkemu sebavedomiu a nesťažili mu do budúcna väzby s inými ľuďmi, ale aj ako na mamičku a bábätko vplýva rutinná separácia po pôrode v nemocnici, si môžete prečítať v 2. vydaní špeciálu časopisu Dieťa, ktorý vychádza s názvom Dojčiatko & batoľa už 12. októbra 2016. Časopis Dieťa i jeho špeciál Dojčiatko & batoľa si môžete predplatiť na rodinnom portáli www.dieta.sk.