

# Děti rostou VE SPÁNKU

Říkaly to už naše babičky: „Když nebuděš spát, nevyrosteš.“ Nyní se ukazuje, že na lidové moudrosti něco je. Hluboký a zdravý spánek skutečně přispívá ke správnému růstu.

Pokud vaše miminko najednou vydrží spát déle a potřebuje si dát dvacet čas-  
těji než dřív, nedělejte si starosti. Nejspíš právě prochází růstovým spurtem a jeho organismus potřebuje spánkový režim, aby dokázal změny patřičně ‚zpracovat‘.

## \* Užitečné hormony

Právě ve spánku dochází k největšímu vyplavování růstového hormonu STH. Dlužno říci, že k jeho uvolnění je zapotřebí skutečně hlubokého spánku a takového dítě stěží dosáhne v kočárku nebo v autosedačce. Takovýto spá-

nek sice může být pro dítě osvěžující, ale neurologické a hormonální procesy dostatečně nenastartuje. Důležité je i to, aby se větší část spánku odehrávala v noci, neboť denní spánek není tak kvalitní jako ten noční.

## \* Děti a jehňátka:

Teorii o růstu ve spánku ověřili vědci z Wisconsinské univerzity na jehňatech. Po dlouhodobém průběžném

měření zjistili, že 90 % růstu kostí probíhá v době, kdy jehňata odpočívala nebo spala. Důvodem je zřejmě menší tlak na kosti, který jim dovolu-  
je ‚pracovat‘ a prodlužovat se. Odvrácenou stranou růstu ve spánku je fakt, že se děti častěji zdánlivě bezdůvodně budí. Ve skutečnosti jim růst může způsobovat značné nepohodlí nebo dokonce bolesti.



# Vaše zdravé dítě

NOVINKY A RADY PRO NEJMLADŠÍ ČLENY RODINY

Ptáte se na:

## LASEROVÁ OPERACE OČÍ

Náš 10letý syn hodně sportuje, ale má špatný zrak a potřebuje brýle, čočky snáší špatně. Napadlo nás, že by mohla

být řešením laserová operace. Nejsem si však jistá, zda je vhodná i pro děti.

Odpovídá MU-

Dr. Lucie Valešová, primářka oční laserové kliniky DuoVize: Operace u dětí možné jsou, běžně operujeme děti právě od 10 let věku. Průběh operace bývá stejný jako u dospělých, přičemž lékaři vítají přítomnost rodičů. Určitý věk je důležitý z jediného důvodu –

při zákroku je nezbytné, aby dítě s lékaři spolupracovalo. Takže operovat lze i děti mladší, záleží na jejich vyspělosti. Operace se hodí pro děti s vrozenou vysokou jednostrannou krátkozrakostí, s vyššími plusovými vadami obtížně korigovatelnými brýlemi, s velkým rozdílem dioptrií na levém a pravém oku a u dětí se střední a vyšší krátkozrakostí, pokud brýle dítě zásadně omezují v jeho aktivitách (sport, umění apod.). Nezbytné je samozřejmě důkladné předoperační vyšetření na základě kterého vybereme nejvhodnější operační zákrok.



## TOP TIP

Když vaše dítě skončí s koupáním a cachtáním, vylijte bazének a otočte ho raději dnem vzhůru. Malé dítě se může utopit v pouhých 2 cm vody!