



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 06. 02. 2019

Jak naučit dítě smrkat, aby si neublížilo? Nejlépe pomocí hry na ježka

Názory na to, kdy mohou děti začít samy smrkat, se různí. Někteří odborníci říkají, že děti mohou samy smrkat od 8 měsíců, jiní tvrdí, že správná...

Smrkání je pro náš život stejně důležité, jako schopnost najíst se, napít se nebo si dojít na záchod. Ačkoliv dospělým může připadat schopnost vysmrkat se jako triviální, děti to tak nemají. Správnému smrkání se musí naučit. V tomto článku se proto podíváme na to, jak by měly děti správně smrkat a také na to, jak naučit dítě smrkat. Aby to dítě pochopilo a aby ho to bavilo.

Podle nejnovějších průzkumů jsou **malé děti nachlazené až 8x ročně**. To znamená **1x za měsíc a půl**. Do určitého věku je potřeba dětem se smrkáním pomáhat odsáváním, neboť jsou malé a neumí to. Od určitého věku už je ale používání odsávačky zbytečné, a navíc může způsobovat [záněty středního ucha](#) nebo **vedlejších nosních dutin**. Jak tedy na správné smrkání do kapesníku?

5 kroků, jak naučit dítě smrkat

Názory na to, kdy mohou děti začít samy smrkat, se různí. Někteří odborníci říkají, že **děti mohou samy smrkat od 8 měsíců**, jiní tvrdí, že správná doba je **15 měsíců**. Ať už se rozhodnete jakkoliv, důležitý je pro vás podrobný návod.

1. Jak naučit dítě smrkat ještě dříve, než je dítě nemocné?

Dítě má ucpaný nos, že nemůže mluvit, ale **smrkat prostě nechce**? Nedivte se mu. Jestliže neumělo smrkat ještě před nemocí, těžko se to naučí s **horečkou** a boláky v krku. **Dítě je potřeba naučit smrkat ještě když je zdravé.** Jen tak bude následně spolupracovat i při nemoci.

2. Vydechování ústy a nosem je základ

Pořídte dítěti **bublifuk** nebo mu podejte při večerní koupeli **brčko**. Nejprve se totiž dítě musí naučit **vydechnout jen ústy**. Můžete s ním sfouknout svíčku, dělat ve vaně bubliny nebo používat bublifuk. Teprve poté ho naučte foukat nosem. Hezky jedno po druhém.

3. Hra na jezečka nebo slona?

Při výuce toho, **jak naučit dítě smrkat**, je nezbytná schopnost vydechnout nosem. Pomůže vám **hra na zvířátka**. Řekněte dítěti, že by nemělo troubit jako slon, ale naopak jen **funět jako jezeček**. Ukažte mu, jak takový jezek vypadá a zahrajte si třeba na **ježčí rodinu**. Poté si vyzkoušejte smrkání nanečisto.

4. Trénink s oblíbeným kapesníkem

Snažte se smrkání už od začátku brát jako **zábavu, nikoliv povinnost**. Pořídte dítěti látkový kapesník který bude jen jeho. Řekněte mu, že smrkat umějí jen velké děti. A protože ono je šikovné, podobně jako velké děti, může mít svůj kapesník.

5. Jak na správné smrkání

- **Dítě by nemělo smrkat oběma dírkami zároveň**, ale jen jednou. Jednak je to neefektivní, ale hlavně je to náročné pro dutiny dítěte.
- Zároveň by **nemělo smrkat příliš silně**, neboť tím dochází k vyššímu tlaku ve středním uchu.
- Ze stejného důvodu by menší děti a **batolata měla smrkat s předkloněnou hlavou**.



Zapamatujte si!

5 rad na správné smrkání

Děti mohou samy smrkat nejdříve od 8 měsíců.
Odsávačku hlenů používejte, jen pokud je to nezbytné.
S dítětem pravidelně trénujte vydechování ústy a nosem.
Jak naučit dítě smrkat? Chvalte ho a vytvořte se smrkání pozitivní návyk.
Děti by neměly smrkat příliš silně. Dochází k přetěžování středního ucha.