



NÁŠ ODBORNÍK

MUDr. Petra Teplanová
oční lékařka, Dětské oční
centrum Kukátko
detskeoci.cz

Vidí jako *ostrůž*?

Zda má vaše miminko v pořádku zrak, zjišťují lékaři již v porodnici. Případné vady nebo rizika se díky tomu mohou začít řešit v podstatě okamžitě, což je v případě dětských očí více než důležité. Jaké potíže vás mohou zaskočit? A co se s nimi dá dělat?

SIMONA PROCHÁZKOVÁ

Prohlížíte si voňavý uzlíček a už se nemůžete dočkat, až vás obšťastní upřeným pohledem? Novorozené miminko až do konce šestinedělí zaostří ale jen na vzdálenost maximálně 25 centimetrů, fixování pohledu je pro

něj velice namáhavé a oči se mu často „rozbíhají“. A víte, že ten čtvrtmetr není náhoda? Příroda to zařídila chytře – jde o vzdálenost mezi jeho a vaší tváří, když ho kojíte, chováte nebo mazlíte. Dokonalé, že? Ještě v jednom roce jsou děti oproti nám dospělým schopné zaostřit jen na zhruba třicet procent.

OTÁČÍ HLAVIČKU?

Vývoj zraku je ukončen teprve v době kolem sedmých narozenin. A právě těchto prvních sedm let je pro jeho

Dětský zrak potřebuje podněty, ale také dostatek odpočinku. Prospěje pobyt na čerstvém vzduchu a vyvážený jídelníček bohatý na vitamíny A, E nebo C, dostatek omega-3 mastných kyselin, zinku a luteinu (ryby, ořechy, zelenina a ovoce).

