

Obsah

Úvod.....	7
1. Mikrobiom.....	13
2. Lidský mikrobiom.....	21
3. Těhotenství.....	26
Může mikrobiom ovlivnit schopnost počít?	
Souvisejí bakterie s neplodností?	26
Může na plod působit partnerův mikrobiom?	28
Měla bych si před otěhotněním dojit k zubaři?	29
Je bezpečné konzumovat geneticky modifikované potraviny v těhotenství? Jsou bioplodiny lepší než ty konvenčně pěstované?	31
Mohou být za mými chutěmi mikrobi? Proč v noci prahnu po kyselých okurkách se zmrzlinou?	33
Mohou mikrobi za to, že v těhotenství tolik přiberu?	35

- Hrají mikrobi nějakou roli při vzniku
těhotenské cukrovky? 37
- Má cvičení vliv na mikrobiom? Může mi pomoci
v těhotenství? 39
- Mohou mikrobi za předčasný porod? 40
- Co může projít placentou? 45
- Mohou antibiotika poškodit plod? 48
- Mohu brát v těhotenství antidepresiva?
Mohu je užívat, když kojím? 50
4. Porod 54
- Mám rodit doma, nebo v porodnici? 54
- Rodila jsem císařským řezem. Slyšela jsem,
že to nemusí být pro dítě dobré. Proč? 56
- Má mázek nějaký vliv na dítě? 61
- Souvisí mikrobiom s nekrotizující enterokolitidou? 62
- Ovlivňuje mikrobiom to, v jakém pořadí
přišlo dítě na svět? 64
- Liší se mikrobiom (založený na mikrobech
získaných při narození) chlapců a děvčat? 65
- Získává dítě odlišné mikroby od matky a otce? 68
5. Kojení 70
- Záleží na tom, jestli kojím? 70
- Čím je mateřské mléko tak výjimečné? 71
- Co když nemohu kojit? 74
- Je sunar bezpečný? 78
- Je mléko od kojné nebo z banky mateřského
mléka bezpečné? 80

- Dostávají se doplňky stravy do mateřského mléka? 81
- Dostávají se antibiotika do mateřského mléka?
A pokud ano, jaký vliv mohou mít na mikrobiom dítěte? 83
- Co způsobuje koliku? Jsou na vině mikrobi? 86
6. Antibiotika..... 88
- Když miminko při porodu přijde do kontaktu se smolkou, musí nevyhnutelně dostat antibiotika? 88
- Mohu odmítnout antibiotika, když rodím přirozenou cestou? 90
- Má čerstvě narozené miminko dostat antibiotické oční kapky? 91
- Co přesně mohou antibiotika způsobit v mém střevě a střevě mého dítěte? 93
- Může užívání antibiotik v prvních šesti měsících života vést k obezitě? 95
7. Probiotika..... 100
- K čemu jsou probiotika dobrá? 100
- Jaké probiotikum je pro dítě nejlepší? 109
- Seznam probiotických a prebiotických výrobků na českém trhu 110
- Mám dát dítěti na průjem probiotika? 123
- Když dítě užívá antibiotika, mělo by brát současně probiotikum? 124

Může probiotický jogurt pomoci vyléčit
opruzeniny z plenek? 125
Co jsou prebiotika a na co jsou dobrá? 127

8. Dětská strava..... 130

Stolice mého dítěte má divnou barvu.

Souvisí to nějak se změnami v jeho
mikrobiomu, nebo je to jídlem? 130

Měla bych dítěti jídlo nejprve předžvýkat? 132

Mám dávat dítěti doplňky stravy? Dětské žvýkací
vitaminy? 133

Jaká tuhá strava je pro děti mladší jednoho roku
nejlepší? 135

Jakou roli hraje mikrobiom v alergii na potraviny? 137

Může být dítě vegetarián? A vegan? 143

Jak by vypadala dětská paleolitická strava?

Byla by prospěšná pro jeho mikrobiom? 144

Jak mám do našeho vybíravého potomka dostat
potraviny, které jsou dobré pro jeho mikrobiom?
Existuje nějaký trik, jak by mu mohly opravdu
zachtutnat? 146

Jak působí cukr na mikrobiom dítěte? 148

Mohu dítěti regulovat váhu tak, že mu změním
mikrobiom? 150

Ovlivňují mikrobiom dítěte geneticky

modifikované organismy, zbytky pesticidů
a herbicidů, umělá sladidla nebo endokrinní
disruptory, jako je BPA? 154

9. Dětské střevo 158
- Jak vypadá střevo dítěte? 158
- Jak formuje střevní mikroflóra imunitní systém dítěte? 161
- Podílí se mikrobiom na průjmu nebo zácpě? 163
- Jak poznám, jestli moje dítě nemá propustné střevo? Mohu to napravit? 165
- Jak se liší mikrobiom miminek a dětí z různých částí světa?169
10. Deprese 172
- Před porodem i po něm jsem měla depresi. Souviselo to s mikroby? 172
- Bojím se, abych neměla předporodní nebo poporodní depresi. Co pro to mohu udělat? 177
- Když mám depresi, může to ovlivnit mikrobiom dítěte? 178
- Depresi máme v rodině. Dokázala bych jí u našeho dítěte předejít úpravou jeho mikrobiomu? 179
- Souvisí mikrobiom s poruchou učení? 182
11. Očkování 186
- Jsou vakcíny pro kojence bezpečné? 186
- Který očkovací kalendář dítě nejlépe ochrání a měli bychom při jeho výběru brát v úvahu mikrobiom dítěte? 193
- Mělo by dítě před očkováním a po něm dostat probiotika?.....202
- Měli bychom nechat dítě očkovat proti chřipce? 205

12. Okolní prostředí.....207
- Měli bychom se bát bakterií? 207
 - Mohou dítěti ublížit bakterie na plenkách? 209
 - Jak mohu pomoci dítěti vybudovat zdravý imunitní systém a mikrobiom, které odolají nemoci? Bude to jiné při vytváření odolnosti proti infekčním chorobám a proti chronickým onemocněním? 210
 - Měli bychom brát děti na statek? 212
 - Měli bychom si pořídit psa? 217
 - Jak nebezpečné jsou nemocnice? Musí-li jít dítě na operaci, měli bychom mít strach z nemocniční nákazy? Hemží se všechny nemocnice bakteriemi odolnými vůči antibiotikům? 220
 - Opravdu dětem svědčí, když si špinavýma rukama sahají do pusy nebo kdeco olizují? 223
 - Máme doma moc čisto? Moc špinavo?
Jak často bych měla mýt koupelnu? 224
 - Měli bychom dítěti mýt často ruce? A jak často? 226
 - Máme používat antibakteriální mýdla?
Dezinfekce rukou? 227
 - Mohli byste nám dát nějaké vodítko, jak vybírat dětské přípravky, jako jsou protiplísňové krémy na vyrážku, antibakteriální ubrousky a podobně? 231
 - Nevadí, když dítě sáhlo na hovínko? 233
 - Kdy k miminku pustit cizí lidi? 234

Chtává dítě škodlivé mikroby od kamarádů
ve škole? A co děti cizinců u nás ve školce? 235

Nosím domů z práce škodlivé mikroby? 237

Dítě nám snědlo něco ze země. Mám se
znepokojovat? Jak dlouho máme počkat,
než mu to vezmeme? 240

Měli bychom sterilizovat dudlík? Měla bych ho
pokaždé olíznout? 241

Slyšeli jsme, že v newyorském metru jsou
mikrobi způsobující mor a antrax. Můžeme
tam s dítětem? 242

Má jít dítě k přijímání? 245

Máme mýt nádobí v myčce, nebo v ruce?
Co je pro zdraví mikrobiomu lepší? 245

Jak často bychom měli dítě koupat? 247

Měli bychom nechat dítě pít z veřejných píttek?
Máme dítěti dávat vodu z vodovodu, nebo
balenou vodu? 248

Naše dítě sáhlo na hada. Přenášejí hadi
nebezpečné bakterie? 249

Co se děje s mikrobiomem dítěte při cestování? 251

Slyšel jsem, že finští a švédští rodiče dávají děti
spát ven. Zlepšuje to kondici mikrobiomu?
Měl bych na spaní otevírat okna? 258

13. Zdravotní obtíže.....263

Naše dítě má divnou vyrážku.

Je to mikrobiomem? 263

- Jestliže má dítě v krku (nose apod.) choroboplodné bakterie, jak to, že není nemocné? 266
- Někde jsem četl, že mikrobi mohou způsobovat obezitu. Je to pravda? 268
- Doslechli jsme se, že za astma našeho syna může nedostatečný kontakt s mikroby. Je to pravda? Co s tím můžeme dělat? 271
- Jak mikrobiom ovlivňuje autismus našeho dítěte? 274
- Může mikrobiom dutiny ústní prozradit, jestli dítěti hrozí zubní kaz? 279
- Jak mohu zjistit, jestli se u mého dítěte rozvíjí celiakie nebo nesnášenlivost lepku? Může za to mikrobiom? 279
- Naše dítě má cukrovku. Může za to mikrobiom? 281
- Jak bychom mohli co nejlépe zvládnout neustálé záněty ucha? Jak přerušit ten koloběh? 286
- Mohou lékaři provádět v ordinaci test, který určí, jestli je infekce bakteriálního, nebo virového původu? 287
- Co je to transplantace stolice a jak by mohla pomoci vyléčit zdravotní problém našeho dítěte? 289
14. Testování střevního mikrobiomu 292
- Jsou s testováním stolice dítěte spojena nějaká rizika? 292
- Měla bych si nechat vyšetřit mikrobiom, než otěhotním? 293

Rozhodnu-li se nechat našemu dítěti vyšetřit mikrobiom, jak mám postupovat? 294	
Existuje nějaká možnost, jak bychom mohli u našeho dítěte sledovat změny mikrobiomu? 301	
Jak získané informace použít? 302	
Jak poznám, že jsou výsledky testu spolehlivé? 304	
Závěr.....	307
Pár slov k humbuku kolem vědeckých objevů	307
Poznámky.....	317
Poděkování	351
Poděkování překladatelky	353