

Vaše dítě  
dostalo předpis  
na brýle



Jak na to?  
Doporučení, rady a tipy



## 👁️ Vaše dítě dostalo předpis na brýle Jak na to?

Dioptrické oční vady jsou stejně staré jako lidstvo samo. Korigují se většinou brýlemi, o nichž nalézáme první zmínky již v polovině 14. století. Většina lidí má představu, že brýle se nosí jen proto, abychom lépe viděli. Ale brýle mohou působit také jako léčba, např. při šilhání, nebo jako prevence vzniku tupožrakosti. Brýle Vašemu dítěti zlepši nejen kvalitu vidění, ale včasným nasazením brýlové korekce se nejlépe předchází nevratnému poškození zraku i negativnímu dopadu zrakového handicapu na osobnost dítěte i jeho budoucí život. Zrak je totiž smysl, jehož prostřednictvím dítě poznává prostředí a orientuje se v něm. Zrak umožňuje dítěti i samostatný pohyb. Dostává-li malé dítě méně kvalitních zrakových podnětů, ovlivní to zákonitě jeho celkový vývoj.

**I u brýlí tedy platí pravidlo: „Čím dříve, tím lépe!“**

Brýle mohou nosit i velmi malé nebo ležící děti, je třeba ovšem pečlivě vybírat. Jsou vůbec tak malé brýle na trhu k dostání? Jak na to, aby obruby na tak malém obličejí držely?



## Doporučení specialistů (lékaře, zrakového terapeuta, optoptisty, optometristy, poradkyně rané péče)

### Výběr oční optiky:

Je třeba pečlivě volit, kde necháte brýle dítěti zhotovit. Je vhodné využít předchozí zkušenosti jiných rodičů, doporučení lékaře, zrakové terapeutky, poradkyně rané péče. Můžete si nechat ukázat předem, jaké brýle se osvědčily u jiných dětí.



### Výběr obruby brýlí:

Rodiče zvažují jako první estetické hledisko. Ano, je důležité, jak dítě v brýlích vypadá, přesto vždy by mělo zvítězit hledisko funkčnosti, pohodlí a hlavně bezpečnosti dítěte. V optice se vám mohou zalíbit obruby moderního tvaru i barvy, které však tato hlediska nemusí splňovat. Brýle mohou být z naprosto nevhodného materiálu, tvarově nemusí dítěti sedět a jsou třeba i nevhodné velikosti. Dobrý dětský optik by vám měl vysvětlit, proč jsou některé brýle pro vaše dítě nevhodné. Pokud trváte na „libivé variantě“, pak nejen nosíte brýle každý týden do opravy (brýle jsou křivé a opticky nefungují, jak by měly), ale navíc brýle dítěti špatně sedí, tlačí ho nebo mu kloužou z nosu a může je i z tohoto důvodu zahazovat.

### Plastové obruby:

jsou výhodné pro minimální riziko úrazu dítěte. Při pádu na hlavu nebo při nárazu do brýlí většinou sklo brýlí nepraskne. Kovová obruba je obvykle tvrdší a celkově bytelnější než plast, což může mít za následek zranění dítěte v obličeji. Také pokud malé dítě do brýlí kousne, s plastovou obrubou se jeho zoubčkům nic nestane – na rozdíl od obruby kovové. Aktuální nabídka plastových obrub pro děti je nesmírně široká, z různých odolných materiálů, tvarově různorodá a barevně velmi bohatá. Brýlové obruby jsou v dnešní době hravé a slušivé, zvýšenou preventivní péčí o dětský zrak v raném věku se stávají běžnou součástí dětského světa u mnoha dětí- dětské brýle jsou v dnešní době spíše slušivý doplněk než cokoli jiného. Mají měkké stranice, dítě v nich může bez problémů usnout. Prakticky všechny obruby pro malé děti jsou vzadu opatřeny pružnou šňůrkou, která brýle dobře drží ve správné poloze před očima.

### Kovové obruby:

doporučujeme pro předškolní klidnější dítě, které se bezpečně pohybuje a s nošením brýlí má již zkušenost. Vždy je třeba dobře zvolit typ nosníku (obr.). Je lepší zvolit obruby celokovové než jen vrtané plastové čočky spojené „drátky“ nebo jen zavěšené v dolní polovině na nylonovém vlákně. Trváme na pružném spojení straníc pomocí tzv. „flex systému“.



## Brýle pro kojence a batolata musí splňovat následující podmínky:

(1. a 2. rok života dítěte)

**a) Obruba musí být přiměřeně veliká**, tj. ani malá ani velká, raději dítěti častěji vyměníme obrubu. Nesmí být výškově úzká, tj. minimálně kopíruje tvar obočí. Uvědomte si, prosím, že malé dítě se mnohem častěji či skoro trvale dívá nahoru.

**b) Materiál obruby musí být měkký, pružný**, aby se přizpůsobil různým polohám miminka a zároveň vydržel ne zrovna šetrné zacházení. Dítě zpočátku brýle zkoumá, hraje si s nimi, okusuje a žvýká je, bouchá s nimi, lehne si na ně – a hlavně je zahazuje na zem.

**c) Obruba musí přesně sedět na nose**, proto jsou brýle opatřeny vzadu pružnou gumou, šňůrkou, kterou je třeba individuálně upravit pro potřeby dítěte: nesmí příliš táhnout brýlové čočky k očím, nesmí bránit volnému mrkání a pohybu řas (mohlo by to vést k zamlžování skel), ale nesmí být zároveň příliš volné, aby nepadaly na špičku nosu. Brýle s gumičkou se nasazují zezadu dopředu, jako čepička. Pro děti s Downovým syndromem či s velmi nízkým kořenem nosu z jakéhokoli jiného důvodu jsou na trhu speciální obruby, například Erin's World.

**d) Je nezbytné, aby byla obruba přizpůsobena obličejí dítěte**, nejčastěji jde o potřebu zahřátí straníc a jejich srovnání tak, aby nikde dítě netlačily – na spáncích, těsně před ušima a na nose, zejména u nejčastěji užívaných ComoBaby brýlí.

Základní úprava: srovnání straníc do paralelního postavení, po sundání se nesmí skládat do pouzdra, brýle zůstávají trvale rozevřené. Přesto tyto brýle nesedí na hlavě tak, jak jsme zvyklí u dospělých brýlí. Nechte si poradit od optika, který má zkušenosti s dětskými brýlemi.



## Brýle pro děti od 3. do 5. roku života musí splňovat následující podmínky:

a) U všech brýlí stále platí, že **nesmí tlačit na nose, na spáncích, u uší nebo za ušima.**

b) Když už je dítě na brýle zvyklé, je možné hledat další alternativy brýlí s pevnější plastovou obrubou, ale **vždy pružné, nejlépe stále s gumou či spirálkou kolem hlavy pro přidržení brýlí. Lze také použít navlečení koncovek na stranice obrub** tak, aby je blokovaly za ušima jako pérové koncovky. Obavy maminek, že bude mít dítě v dospělosti kvůli tomu odstálé ušní boltce, jsou zbytečné a neopodstatněné.

c) U dětí předškolního věku je pak už možno volit brýle bez gumičky, **stále z pružného materiálu (většinou jde o obruby určené pro sport) s pružnými stranicovými koncovkami**, které je možno aktuálně přizpůsobit, aby brýle správně držely na nose.



## Výběr brýlových čoček:

**1) Hodnotu** dioptrických čoček **předepisuje pouze lékař**. Malým dětem se z důvodu bezpečnosti předepisují **plastové brýlové čočky**.

**2)** Pokud se jedná o vyšší dioptrie, prosím, poradte se při výběru brýlových čoček nejprve s lékařem. V mnohých případech totiž nemá smysl zbytečně investovat do ztenčení čoček, protože dětské brýlové čočky se mění někdy až 3x do roka, dle vývoje oční vady. Navíc brýlové čočky malých dětí se snadno poškrábou, protože nelze zabránit tomu, aby si děti prohlížely hračku tak, že s ní jezdí po brýlové čočce, aby brýle zahazovaly nebo si s nimi hrály. Dle potřeby se musí nechat předepsat čočky nové. Rodiče pro své děti mohou opět připlatit kvalitnější variantu (např. ztenčení, zabarvení, odlehčenou variantu) až po větší stabilizaci dioptrické vady.

**3)** Je velmi důležité, aby **čočka byla správně centrována**, proto oční lékař většinou uvádí v předpisu tzv. **PD = vzdálenost zornic**.

**4)** Při předpisu **bifokálních E-line brýlí**, kde je čočka na práci do blízka v dolní části brýlí a čočka na dálku v horní části brýlí, je **důležité výškové nastavení** linie. Vždy musí být **centrována na dolní okraj zornice při pohledu vpřed**.



6) Pokud je **dítě světloplaché**, nemělo by dostat čočky absorpční ( 25%, 50%nebo 75%), protože mu tím vlastně „zhasneme“, a tak snížíme zrakovou ostrost. Pokud je opravdu světloplaché, pak volíme **speciální filtrové čočky** (polarizační nebo hranové barevné filtry: žluté, oranžové, červené, červenohnědé, purpurové). Tyto filtry odstraňují světloplachost, ale nebrání dostatečnému jasů pro správné vidění. U těžké světloplachosti je třeba si promyslet i **volbu obrub** tak, aby dobře chránily proti průniku světla shora a ze stran. V současné době je možno využít po poradě s optikem i některé obruby slunečních brýlí, do kterých lze vložit dioptrické čočky s filtrem.

7) Starší děti je třeba vést k péči o brýle, aby je neodkládaly čočkami na podložku a čistily je jen k tomu určeným hadříkem na brýle.

8) Čištění brýlí u dětí má také své zásady. Nečistíme zbytečně, abychom dítě nerušili. Pokud to je nutné, pak první volba je voda a mýdlo (nedoporučuji se saponáty), potom teprve klasické hadříky na skla či speciální vlhčené ubrousky na brýle.



## Zvykání si na brýle:

U brýlí, které umožní dítěti lepší vidění, je dobré ukázat mu svůj obličej, oblíbenou hračku nebo obrázek s nasazenými brýlemi a pak bez nich. Na obraz bez brýlí je zvyklé, ale s brýlemi ho vidí lépe, ostřeji. Postup několikrát opakujeme a pak už brýle nesundáváme. Také je dobré při zvykání si na brýle upoutat pozornost dítěte něčím velmi atraktivním. Dítěti nabídneme například jeho oblíbenou činnost, skládáme s ním kostky či prohlížíme společně obrázky v knize, a vždy se snažíme, aby dítě alespoň chvilku udrželo zrakovou pozornost. Pokud zpočátku některé děti brýle nechťejí, je třeba zjistit důvod odmítání – zda brýle dítěti správně sedí, zda je někde netlačí. Dítě ovšem musí dostat čas, aby se s „novým viděním“ srovnalo. Nemá smysl zvykat je na brýle postupně, po chvilkách. To není trénink, **ale chaos pro mozek**. U větších dětí hledáme motivaci, proč má dítě brýle nosit. Pokud nosí brýle někdo v rodině, zdůrazníme, že dítě nenosí brýle samo. Osvědčuje se také dítě chválit, zdůraznit, jak mu brýle sluší. Děti nemají předsudky, pokud jim je my dospělí nepodsuneme.



## Zkušenosti rodičů, řešení úskalí s nošením brýlí

### 1) Zvykání si na brýle:

„...Honzík snese brýle, jen pokud je na bříšku, kdy má také větší problém si je strhnout. Jinak brýle okamžitě letí dolů. Tak brýle vytrvale nasazujeme. Hledáme polohy a činnosti, při kterých Honzík na brýle zapomene. Při nasazení Honzík leží na bříšku, hraje si s hračkou nebo kouká na něco obzvlášť zajímavého...“  
„...Tomášek je sedmiměsíční, tak zatím nemá s nošením moc problémy, samozřejmě si je někdy vysune nahoru nebo se rozhodne je žužlat. Myslím, že na to žádné finty nejsou. Prostě je vždy hned nasadit tak, jak mají být...“

### 2) Plastové brýle ComoBaby:

„...jako první brýle jsou určitě ideální, stalo se, že se uvolňovala originální gumička i dokoupený silikonový pásek na držení brýlí kolem hlavy, brýle pak sjížděly na špičku nosu. Nakonec se nejlépe osvědčila dětská látková gumička na culíky, kterou jsem rozstříhla a přišila k stranicím...“

### 3) Zkušenosti s kovovými brýlemi:

„...dceři jsou 4 roky, má kovové brýle se silikonovým nosníkem a opěrkami nosu, ty trochu brýle zvedají. Malá má jedno oko větší a u většiny plastových brýlí se dceři třely řasy o sklo. Dceřiny brýle mají prodloužené stranice kolem uší, dobře vyhovují pro čočky s E-line skly (půlenými skly, kdy se používají skla s různou optickou mohutností v horní a dolní části brýlí).“

### 4) Nošení brýlí od malinka:

„...dcera Karolínka má světloplachost diagnostikovanou v 6 měsících, kdy hned dostala brýle. Zvykala si nějakou dobu, brýle jí vadily na obličej; toto období se nám vrátilo v 1,5 roce, kdy opět odmítala brýle nosit. Pak se zase vše srovnalo. Karolínka potřebuje nové brýle každý půlrok, je přece malé dítě, které brýle ničí, ale také i proto, že roste, potřebuje větší a větší obroučky. Karolínka potřebuje brýle ke každodenní činnosti, jsou nezbytnou součástí jejího fungování doma i venku.“

### 5) Výběr vhodných obrub a skel:

„ ...Nedávno jsme se přesvědčili, že je lepší pořídit brýle kvalitnější a hlavně plastové, protože děti si v zápalu hry můžou lehce ublížit a kdyby měla dcera brýle kovové nebo se skleněnými čočkami, tak by si mohla ublížit. Dceři budou už tři roky a má již několikáté brýle, ale všechny jsou plastové. Dcera už nosí brýle dlouho, tak si na ně zvykla, bere je jako součást sebe sama, něco, co potřebuje, a ví, že jí pomáhají. Takže je na brýle většinou opatrná a brýle jsou zničeny běžným každodenním nošením...”

### 6) Zkušenosti s nápadností při nošení filtrových (barevných) brýlí:

„ ...dcera má troje brýle, čiré na doma na malování, hraní, druhé filtrové světlé na doma a na ven, když nesvití sluníčko, třetí brýle jsou filtrové tmavé, které nosí jen ven, v létě na sluníčko, v zimě na snih, na který je citlivá a oslňuje ji. Okolí reaguje na její brýle různě, ale nejčastěji zvědavě, udiveně, první reakce je, že má hezké sluneční brýle. Malé děti nebo její vrstevníci reagují také zvědavě, mají tendence ji brýle brát, ale čím jsou starší, tím víc jejich zájem o brýle opadá...”





Organizace EDA poskytuje odborné služby rané péče rodinám dětí od narození do 7 let věku, jejichž vývoj je ohrožen:

- zrakovou vadou
- předčasným narozením
- zdravotním postižením

Služby rané péče jsou poskytovány **BEZPLATNĚ**.

#### Brožuru vydal:

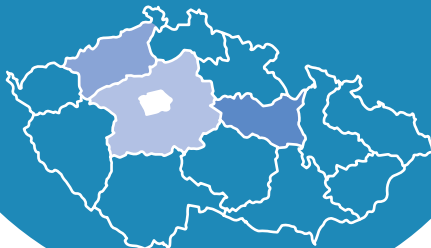
EDA cz, z. ú.  
Filipova 2013/1  
148 00 Praha 4

mobil: +420 724 400 820  
e-mail: [info@eda.cz](mailto:info@eda.cz)  
[www.eda.cz](http://www.eda.cz)



#### Působíme v regionech:

- HL. m. Praha
- Středočeský kraj
- Pardubický kraj
- Ústecký kraj (kromě okresů Děčín, Rumburk a Varnsdorf)



Tisk brožury  
finančně podpořila:



Brožura byla vydána díky podpoře  
nadačního fondu Českého rozhlasu  
ze sbírky Světluška

