**MUDr. Michaela Tomanová radí, jak nejlépe vybrat dětskou matraci**

**Jakou nejlépe zvolit?**

Při výběru matrace pro dítě musíme dbát především na to, aby páteři poskytovala dostatečnou oporu. Zaměřit bychom se měli na správnou tloušťku matrace, aby se při zátěži neprohýbala a také na její tvrdost. U dětí se obecně doporučuje vybírat matrace spíše tvrdší (na stupnici tvrdosti matrací od 1-5 je to 3 i více). Neměli bychom zapomenout ani na výběr kvalitního roštu, bez kterého pak ani sebelepší matrace nesplní svůj účel.

Od narození, přes pubertu až do dospělosti, se lidské tělo neustále vyvíjí a roste. Probíhají strukturální a funkční změny tvrdých i měkkých tkání pohybového aparátu a vliv na správný vývoj  může mít i matrace. Proto je výběr kvalitní vhodné matrace ještě důležitější, než u dospělého člověka.

„Podle toho, jak dítě roste a mění se proporce jeho těla, je důležité vybírat matraci. Určitě není dobré vybírat dítěti například matraci s rozdělenými zónami, které jsou určeny pro dospělé, protože velikost těla dítěte jim nebude odpovídat a zbytečně budete utrácet peníze. Páteř by se na boku ani na zádech, a to především v oblasti bederní páteře, neměla prohýbat. Jelikož na trhu je spousta možností, výběr nebývá vždy jednoduchý, doporučuji požádat o konkrétní radu ve speciálním obchodě,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu MUDr. Michaela Tomanová.

**Měkká matrace může zvýšit výskyt syndromu náhlého úmrtí**

Správná matrace by měla poskytovat páteři a celému tělu dostatečnou oporu. Pokud je páteř dlouhodobě v nesprávné poloze, může tak u dětí docházet ke špatnému vývoji páteře. To může mít za následek přechodné, ale i trvalejší změny na páteři, které můžeme v dospělosti jen obtížně napravovat. Méně rizikový je výběr tvrdé matrace než měkké. Měkká matrace se například nedoporučuje u novorozenců, u kterých může také zvyšovat pravděpodobnost výskytu syndromu náhlého úmrtí. Důležitý je i výběr vhodného polštáře.

**Dítě vs. teenager**

„Výběr matrace pro teenagery je v mnoha ohledech podobný výběru matrace pro dospělé. Můžete si dovolit koupit spíše kvalitnější a dražší matraci standardní velikosti, která může plnit svůj účel po delší dobu a to například tzv. taštičkovou matraci. Já osobně doporučuji obecně výběr spíše tvrdší matrace,“ dodává MUDr. Michela Tomanová.