**Nepodceňujte výběr dětské matrace**

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.

Při výběru matrace pro dítě je důležité 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.

 „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 Brandýs nad Orlicí a Infinity Clinic 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.