

dobra MAMA

nr 2 (60) 2020
cena: 3,99 zł (w tym 8% VAT)

HIGIENA INTYMNA MAMY

Szczególnie ważna latem

Po porodzie ZADBAJ O ODPORNOŚĆ

Aktywność fizyczna
i odpowiednia dieta

WYJAZDOWE MUST HAVE

Spacer, podróż?
To Ci się przyda!

POSTAW NA KOLOR

Wybieramy farby
do pokoju dziecka

CO WIESZ O MLEKU MAMY?

Składniki,
które czynią je
wyjątkowym

ANEMIA W CIĄŻY

Przyczyny,
zagrożenia
i zapobieganie

TEMAT NUMERU

Trudne rozmowy

Rozmowa z dzieckiem w czasie pandemii



NIEZBĘDNIK: WSZYSTKO W CLASSIC BLUE • PREZENTY DLA SMYKA • BLACK & WHITE



Od redakcji

DROGIE MAMY!

Powoli wracamy do codzienności. Częściej przebywamy poza domem, spotykamy się z bliskimi, cieszymy się zwykłymi czynnościami. Czas, który mamy za sobą, był niewątpliwie wymagający dla wszystkich. Dla nas również był on dużym wyzwaniem. Jednak stale działaliśmy, towarzysząc Wam przez ubiegłe miesiące online i składając magazyny w warunkach mocno odbiegających od tych codziennych. Mimo to odносimy wrażenie, że ten czas miał pozytywny wpływ na nasze relacje – z bli-

skimi i z samymi sobą. Nauczył nas doceniać to, co wydawało nam się oczywiste i zobaczyć, co naprawdę jest ważne. Czy również macie takie przemyślenia? Pamiętajcie, że jesteśmy dla Was i chcemy Wam towarzyszyć w każdej sytuacji. Dzielić z Wami zarówno radość, jak i przykre emocje, pomagając je nazwać, ośwoić i pokonać. Stąd pomysł na temat numeru – jak rozmawiać z dziećmi w trudnych sytuacjach? Czy nie obarczać ich naszymi problemami, czy wytłumaczyć, co się wydarza i wspólnie poszukać sposobów na stres? W obecnym czasie dla mam szczególnie ważnym tematem jest budowanie odporności, dlatego podpowiadamy, jak robić to z głową. Wpływ na nasze zdrowie ma cały nasz tryb życia oraz sposób odżywiania, zadbajmy więc o mądre działania w tym zakresie. Czy wiecie, jaki jest najprostszy sposób na polepszenie zdrowia? Radość! Cieszcie się, dużo się

śmiejcie i każdego dnia znajdujcie powody do wdzięczności! Uczmy się radości od dzieci, które potrafią ją znaleźć w drobnych rzeczach!

My również chcemy podzielić się z Wami naszą niemałą radością – to już 60. wydanie „Dobrej Mamy”! Gdy 11 lat temu powstawał pierwszy numer magazynu, nikt chyba nie pomyślał, jak szybko ten czas upłynie i jak wiele zdziałamy. Przez te 11 lat działalność „Dobrej Mamy” poszerzyła się o bezpłatne poradniki „ABC Dobrej Mamy”, współpracę z wieloma ekspertami i szkołami rodzenia w całej Polsce, udział w targach parentingowych, 22 edycje warsztatów dla kobiet w ciąży... Co dalej? Wciąż mamy sporo pomysłów i chcemy je realizować – dla Was i z Wami! Dziękujemy za ten czas i liczymy na kolejne udane lata!

Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Dorota Kowalczyk
ekspert
Smart Pharma Sp. z o.o.



Justyna Garstecka
założycielka
Motherhood



Małgorzata Latoni-
Izdebska
fizjoterapeutka



mgr Monika Zaremba
dietetyk dziecięcy



Kinga Falkiewicz
dietetyk kliniczny, Instytut
Zdrowego Żywienia i Dietetyki
Klinicznej „Sanvita”



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



Danuta Szczepa
położna



Lidia Szeworska
psychodietetyk,
psycholog zdrowia



Łukasz Kocimski
ekspert marki Camini



Anna Zalewska
ekspert
hipoalergiczn.pl



prof. dr hab. n. med.
Paweł Januszewicz
dyrektor ds. pediatrii Centrum
Zdrowia Dziecka Damiana



Katarzyna Sadowska
mama, pasjonatka
psychologii, blogerka



Karol Staniszczyk
ekspert ds. chemii budowlanej
marki Primacool



Irena Sienkiewicz-
Jabłońska
międzynarodowy
konsultant laktacyjny

Współpraca:

Katarzyna Barwińska, general manager marki Holle

lek. med. Izabela Pietrzak, lekarz chorób zakaźnych z Centrum Medycznego Damiana

Ewelina Saja, ekspert Homebook.pl



64

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 60 / CZERWIEC – LIPIEC 2020

Newsy

- 8 CO? GDZIE? KIEDY?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 10 KĄCIK CZYTELNIKA**
Książeczki dla dzieci, które bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię.
- 84 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 12 CLASSIC BLUE**
Akcesoria, produkty, nowości dla dzieci w kolorze roku 2020.
- 14 KOLOROWY ŚWIAT DZIECKA**
Szukasz prezentu dla dziecka w energicznych barwach wiosny?
- 16 BLACK AND WHITE**
Taki kontrast jest idealnym połączeniem dla skupienia uwagi niemowlęcia – co warto mieć w tych barwach?

Strefa mamy

- 40 CO WIESZ O MLEKU MAMY?**
Poznaj składniki, które czynią ten pokarm wyjątkowym.
- 58 UWAGA NA KLESZCZE!**
W ciepłe miesiące atakują.
- 62 PRZEWLEKŁE CHOROBY WIEKU DZIECIĘCEGO**
Jak pomóc naszym pociechom?
- 68 JAK WYBRAĆ POŚCIEL?**
Na które parametry warto zwrócić szczególną uwagę?

Temat numeru

- 64 WIEŻ STWORZONA PRZEZ SŁOWA**
Jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy?

Ciąża i poród

- 22 ŻELAZO ELEMENTARNE**
Jak najefektywniej walczyć z anemią w ciąży?
- 24 CIĄŻOWE WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**
Niezbędne witaminy, kosmetyki i inne akcesoria przeznaczone dla przyszłych mam.
- 26 AKTYWNA MAMA**
Dbając o swoje zdrowie i kondycję – dbasz o swojego malucha.
- 28 ZADBAJ O SVOJĄ MIKROBIOTĘ JELITOWĄ**
Znaczenie probiotyków w diecie kobiet w ciąży.
- 32 ANEMIA W CIĄŻY**
Przyczyny, zagrożenia i zapobieganie.
- 36 HIGIENA INTYMNA CIĘŻARNEJ**
Jak dbać o higienę w czasie upałów?
- 38 PRZYGOTUJ SIĘ NA CESARSKIE CIĘCIE**
Wskazania, zalecenie i... co po cesarskim cięciu?
- 46 ZADBAJ O ODPORNOŚĆ**
Po porodzie organizm kobiety jest naturalnie osłabiony i wyczerpany – jak o niego właściwie zadbać?

Moda i uroda

- 18 ZESTAW PALM SPRINGS**
Przenieś się do Palm Springs, zakładając ubrania w kolorowe kwiaty, złote dodatki i sandały na koturnie.

Strefa dziecka

- 44 KOLKA U DZIECI**
Czy można jej zapobiec? Jak łagodzić?
- 50 MIÓD W MENU DZIECKA**
Słodkie wsparcie pełne zdrowia czy uczulenie na życie?
- 60 MOŻESZ OCHRONIĆ DZIECKO PRZED ALERGIĄ**
Czy rodzice mogą zmniejszyć ryzyko jej wystąpienia u swojego dziecka?

Strefa taty

- 52 WYJAZDOWE MUST HAVE**
Wybór wyposażenia dla najmłodszych spacerowiczów.
- 72 POSTAW NA KOLOR – Z GŁOWĄ!**
Zanim sięgniemy po farbę i pędzel, warto przemyśleć wybór odpowiedniej barwy, jak i rodzaj emulsji.

Sprawdzone przez mamy

- 80 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i maluszka.
- 82 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.



Nauka samodzielnego jedzenia jest teraz łatwiejsza i przyjemniejsza, dzięki bezpiecznym akcesoriom z kolekcji Boool! Płaski talerz i miska o dużej pojemności z nietłumiwego materiału, idealna do karmienia uzupełniającego. Najwyższa jakość. Wyprodukowano w UE. Ok. 70 zł, SUAVINEX, suavinex.pl



CLASSIC BLUE

Classic Blue, kolor roku 2020, na dobre zagościł w wielu dziedzinach i funkcjonuje nie tylko w świecie designu. Mamusie także straciły głowę na jego punkcie.

THULE Spring. Funkcjonalny i kolorowy wózek pozwoli Ci wyrazić siebie. Nadaj mu wyjątkowy charakter, wybierając jedną z dwóch różnych ram i jeden z sześciu kolorów daszka. Obicia wykonane są z wyjątkowych tkanin wysokiej jakości, które charakteryzują się niezwykłą trwałością i są bardzo stylowe. 2078 zł, THULE, scandinavianbaby.pl



Sensoryczna spiralka SzopHop z nowej kolekcji Mom's Care. Stworzona z myślą o najmłodszych. Dzięki swojemu uniwersalnemu kształtowi spiralę można zawiesić w wózku, przymocować do tożeczki MOM'S CARE, momscare.pl



Moonlight Primacol Decorative. Dekoracyjna farba do wnętrz, która po oświetleniu mieni się tysiącem drobinek połyskujących w odcieniach srebra (baza srebrna) i złota (baza złota). Dzięki specjalnym dodatkom strukturalnym farba daje również efekt trójwymiarowości i cieniowania, który kojarzy się z widokiem księżyca w pełni. PRIMACOL, decorative.primacol.pl



Nosidełko BabyBjorn Move. Zostało zaprojektowane we współpracy z pediatrami. Jest ergonomiczne, miękkie i łatwe w użyciu. 499 zł, BABYBJORN, scandinavianbaby.pl



Attipas Marin Green. Dla aktywnych chłopców, lubiących przygodę i nowe wyzwania. Must have na wakacje! Marynarski wzór idealnie będzie się komponował z wodnymi uciechami. Dostępne w dużych rozmiarach do XXXL (155 mm, 25.5 EU). Można prać w pralce! Pierwsze buty na pierwsze kroki rekomendowane przez fizjoterapeutów 89,90 zł + wkładki gratis. ATTIPAS, attipas.pl

Ochraniacz warkocz 210 cm z kolekcji Puzzle, linia Ice Blue. Nowość 2020. Wykonany z ultralekkiej, czystej formy muślinu Double Gauze, wypełniony sprężystymi kulkami silikonowymi Babysoft. Ok. 230 zł, AMY, amy.com.pl



Pościel Iniana Navy Blue z falbanką M. W skład pościeli wchodzi: poduszka oraz kołderka (poszewki), wykończona subtelną falbanką, miękka i miła w dotyku. Do pościeli można dokupić: ochraniacz, prześcierało, poduszkę gwiazdkę, wałek, baldachim do tożeczki. 265 zł, BELLAMY, bellamy.pl





Plakat z motywem kolorowych jednorożców i magicznych elementów. Dekoracja idealna do powieszenia nad łóżeczkiem. Plakat na grubym papierze o matowym wykończeniu. Dekorację można zamówić w dowolnych wymiarach BAJECHNE.POKOJE.pl

Kolor czarny i biały nie musi być nudny. Możesz dobrać do niego pastelowe barwy ścian, zastół lub ubranek.

Smoczki pasujące do każdego nastroju i każdej osobowości. Wyróżniają się nieprzeciętnym skandynawskim stylem, wysoką jakością i ortodontycznym kształtem, dzięki czemu pomagają zapobiegać problemom z użębieniem. 29,97 zł, ELODIE.DETAILS.scandinavianbaby.pl



Kontrast tych barw jest idealnym połączeniem dla skupienia uwagi niemowlęcia i rozwoju jego wzroku.

Baby Dan DanChair to duńskie krzesło, które rośnie razem z dzieckiem. Dzięki regulowanej wysokości siedziska oraz podnóżka krzesło jest przeznaczone dla dzieci od 6. miesiąca aż do 15 lat. Ergonomiczna pozycja, stabilna konstrukcja i nowoczesne, skandynawskie wzornictwo. 469 zł, BABYDAN.scandinavianbaby.pl



Środki, śpiący księżyc z zawieszoną na sznurku żarówką i gwiazdkami na czarnym tle. Plakat do pokoju dziecka. 69 zł, MOJO.GRAFFI.pakamera.pl

Bawia, uczą, porządkują



Drewniany samochód w stylu retro Spirit Bernard na oponach z silikonu i z uroczym psim kierowcą. Sprzedaje w sklepach stacjonarnych i internetowych u partnerów firmy. Ok. 120 zł, JANOD.janod.pl



Miękkie Kosze. Praktyczne, miękkie kosze w dwóch rozmiarach, pomogą w utrzymaniu porządku w pokoju naszych pociec, ale mogą być również jego dodatkową dekoracją. Kosze sprawiają, że obowiązek stanie się świetną zabawą. 135 zł/2 szt., DONE.BY.DEER.babydeco.eu

Kontrastowa mata edukacyjna dla niemowląt – Tipi BohoPanda. Jest to domowe centrum zabawy dla malucha. Stymuluje zmysły od pierwszych dni życia i daje mnóstwo radości! 299 zł, BABY.SENSES.babysenses.pl



Ciążowe wyposażenie obowiązkowe

Każda kobieta w ciąży potrzebuje dodatkowego wsparcia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Niezbędne okazują się witaminy, kosmetyki i inne akcesoria przeznaczone dla przyszłych mam.



DZIENNICZEK CIĄŻY

Zawiera porady położnej, listę zalecanych badań, tłumaczenia skrótów USG, spis rzeczy dla mamy i dziecka oraz miejsce na zapisanie wspomnień z okresu ciąży. „Dzienniczek Ciąży”, 35 zł, **BRIOKO**, brioko.pl

MONITOR SNU

Urządzenie służące do monitorowania bezdechu sennego, analizy snu i poprawy jego jakości. Małe, lekkie, wygodne, niepowodujące dyskomfortu. Pierścienie wykonane z hipoalergicznego silikonu, w pełni bezpieczny dla przyszłej mamy i dziecka. Sleepon Go2Sleep, 489 zł, **SLEEPON**, sleepon.eu



KOBIECA

Sukienka wykonana z wygodnej, lekko elastycznej dzianiny. Wiązana z tyłu. Dostępna w kolorze fuksjowym i ecru. Sukienka ciążowa Jessica, 149 zł, **BEBEFIELD**, bebefield.pl



Wygoda na co dzień

Aby czuć się komfortowo, należy zadbać o odpowiednią odzież. Najlepsze będą luźne lub rozciągliwe koszulki, tuniki czy szlafrok. Najważniejsze, by nie uciskały brzuszka i nie blokowały ruchów mamy.

Bielizna ciążowa

Wygodę w ciąży zapewni właściwa bielizna. Najlepsze staniki to te, które dostosują się do zmieniających się kształtów ciała.

Biustonosz 1723. Wykonany z połączenia ekskluzywnej gładkiej i drukowanej dzianiny. Klipsy Clic-Clac umożliwiają odpięcie i zapięcie miseczki jedną ręką. 94,99 zł, **LUPOLINE**, sklep.lupoline.pl

Biustonosz do karmienia model Naturana 5666. Jeśli karmisz maluszka, musisz go mieć! Ma gładkie usztywniane miseczki bez fiszbinów. Idealnie maskuje wkładki laktacyjne. Ok. 89 zł, **NATURANA**, naturana.com

Mama Sense. Biustonosz do karmienia wykonany z elastycznego surowca, idealnie dopasowujący się do piersi. Miseczki są modelowane termicznie z miękkiej, oddychającej pianki „Spacer”. Dodatkowy komfort zapewnia brak fiszbin bocznej. Szeroka gama rozmiarowa. 159,95 zł, **ALLES**, alles.pl



DLA PIĘKNEJ SKÓRY

Częste mycie i dezynfekcja rąk naruszają warstwę rogową i zaburzają funkcję ochronną naskórka z powodu wypłukiwania lipidów z jego struktury. Dlatego warto sięgać po produkty do mycia wykazujące działanie antybakteryjne, które jednocześnie nie podrażniają i nie wysuszają skóry.

Mydło odbudowujące barierę ochroną Linum Emolient, ok. 44 zł/300 ml, **DERMEDIC**, dermedic.pl

DUŻO ŻELAZA

Odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak. Nie zawiera glutenu i substancji słodzących. Floradix Floravital, ok. 40 zł, **SALUS HAUS**, floradix.pl



WZMOCNI WŁOSY

Serum przeciw wypadaniu włosów WAX Tricho opracowane specjalnie z myślą o szczególnych potrzebach włosów osłabionych i wypadających. Zawarte w preparacie nowoczesne kompleksy zapobiegają utracie włosów, stymulują odnowę komórek naskórka i pobudzają wzrost nowych włosów. Serum przeciw wypadaniu włosów WAX Tricho, 39 zł, **WAX**, wax-sklep.pl



Zadbaj o swoją mikrobiotę jelitową

Znaczenie probiotyków w diecie kobiet w ciąży



mgr Monika Zaremba
dietetyk dziecięcy,
diet4kids.pl

Świat zdominowała moda na probiotyki. Probiotyk na kolki dziecka, na autyzm, na alergię, na wzdęcia, na otyłość, na odporność, na biegunki, po antybiotyku czy po cesarskim cięciu. Mamy oczywiście i takie specjalnie dla Ciebie. Nic, tylko brać garściami, skoro takie zdrowe, prawda? No właśnie niezupełnie. Reklamy są zawsze kolorowe, a niekoniecznie opisują szarą, prawdziwą rzeczywistość. To jaka ona jest? Spieszę z pomocą.

CZYM JEST MIKROBIOTA JELITOWA?

W świecie niemal sterylnej higieny boimy się strasznie bakterii i wirusów. Ale każdy kij ma dwa końce. Bez niektórych bakterii i wirusów nasz organizm wyróciłby się do góry nogami. Mam na myśli mikrobiotę jelitową, czyli mniej więcej kilogramową (1–1,5 kg) społeczność bakterii, ale także wirusów czy grzybów, które wysiedlają Twoje jelita. Może brzmieć przerażająco, gdy weźmiesz sobie do ręki kilogram ziemiaków i pomyślisz, że taki kilogram dorodnej społeczności bakterii siedzi sobie w Twoich wnętrznościach. Tym razem jednak nie ma czego się obawiać. A co najważniejsze, trzeba o nią zadbać! Ten zbiór mikroorganizmów traktowany jest jak supernarząd i znacząco wpływa na Twoją odporność, układ nerwowy (w tym aktywność mózgu, nastrój, a nawet zachowanie!), trawienie i prze-

wód pokarmowy, przyswajanie składników mineralnych i elektrolitów (wapń, magnez, sód, potas), produkcję witamin (z grupy B czy K) czy przebieg procesów chorobotwórczych. Wpływa na działanie praktycznie całego organizmu. Nie tylko Twojego, ale i Twojego dziecka. Badania wskazują, że w okresie ciąży bakterie ciężarnej kolonizują jej dziecko, kształtując już na tym etapie jego odporność czy metabolizm.

CO ZABURZA STAN MIKROBIOTY JELITOWEJ?

Kobietom w ciąży, ale także każdej innej osobie, zaleca się dbanie o swój supernarząd oraz unikanie działań, które mogą na niego niekorzystnie wpłynąć. Jakie czynniki zaburzają stan mikroflory jelit? Nieprawidłowa dieta, w tym brak warzyw i owoców, niedobór błonnika, żywność wysoko przetworzona, obfitość

cukrów prostych, niedobór produktów obfitujących w naturalne probiotyki, jak kefir, maślanka, jogurt, kiszonki (np. kiszona kapusta, buraki, ogórki). Dodatkowo stosowanie antybiotyków czy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (popularne leki z ibuprofenem czy kwasem salicylowym), przewlekły stres, używki (teraz to się Ciebie nie tyczy, ale może przed ciążą?), a także niektóre choroby. Dodatkowo na mikroflore jelit Twojego dziecka prócz stanu Twojej mikrobioty ma wpływ Twoja dieta, BMI, rodzaj porodu (preferencja naturalnego), rodzaj karmienia (z korzyścią dla karmienia piersią) czy leki, jak np. antybiotyki w pierwszych latach życia dziecka. Na dużą część z wymienionych elementów możesz mieć wpływ. No dobrze – zapytasz – a co, jeśli nie dbałam o stan mikroflory swoich jelit? Czy jest jakaś magiczna pigułka

Przyczyny, zagrożenia i zapobieganie Anemia w ciąży



Kinga Falkiewicz
dietetyk kliniczny, Instytut
Zdrowego Żywienia i Dietetyki
Klinicznej „Sanvita”
instytutsanvita.pl

Ciąża to czas w życiu kobiety, w którym zmiany zachodzące w organizmie wpływają na zwiększone zapotrzebowanie na wiele składników odżywczych. Niedokrwistość, inaczej anemia, to zespół objawów chorobowych polegający na obniżeniu stężenia hemoglobiny i liczby erytrocytów względem wartości prawidłowych dla wieku i płci.

Anemia może być konsekwencją niedoboru żelaza, kwasu foliowego lub witaminy B₁₂ oraz prowadzi do zmniejszenia możliwości skutecznego transportowania tlenu, co w konsekwencji powoduje, że ta cząsteczka niedostatecznie wysyca tkanki przyszłej matki i płodu. Niedokrwistość to powszechny, poważny i często bagatelizowany problem – szacuje się, że w Europie odsetek ciężarnych z niedo-

krwistością może wynosić od 18,6% do 41,4% kobiet. W Polsce najczęściej występującą anemią to ta związana z niedoborem żelaza – sięga ona 75–87% wszystkich przypadków. Na drugim miejscu znajduje się niedokrwistość wywołana brakiem kwasu foliowego, a następnie witaminy B₁₂.

PRZYCZYNY ANEMII

Charakterystyczne dla prawidłowej ciąży zmiany fizjologiczne są często

nieuniknione i skutkują obniżeniem wartości referencyjnych dla hemoglobiny względem kobiet niebędących ciężarnymi. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia niedokrwistość w czasie ciąży definiuje się, kiedy jej stężenie wynosi poniżej 11 g/dl w pierwszym i trzecim trymestrze oraz poniżej 10,5 g/dl w drugim trymestrze. Anemię w zależności od stężenia hemoglobiny można określać jako łagodną



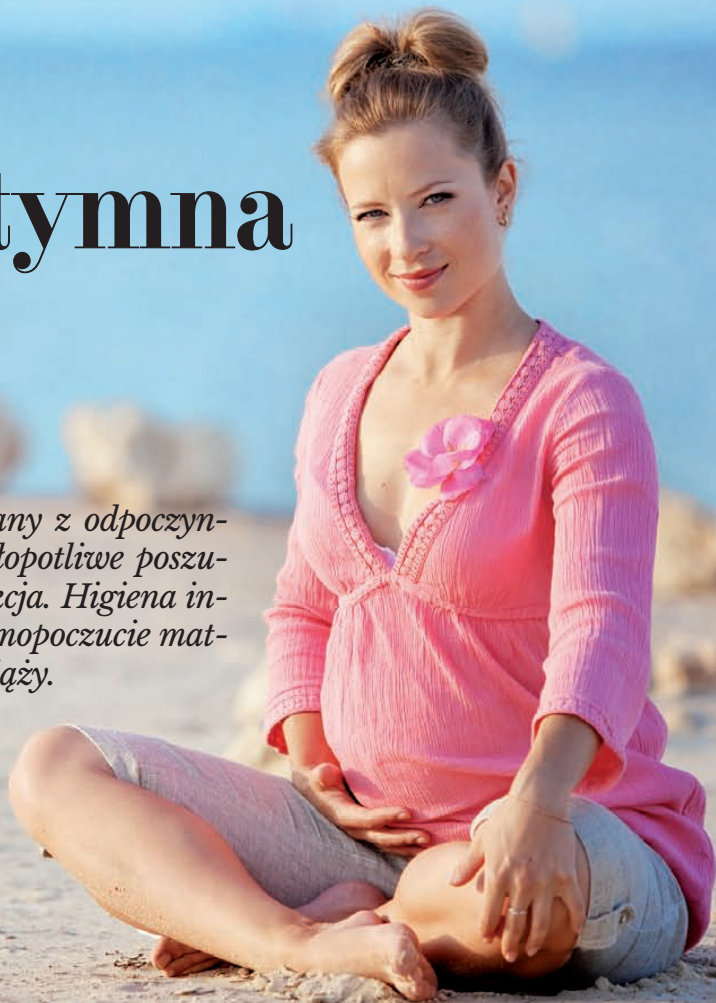
Higiena intymna ciężarnej

w trakcie upałów

Czas wakacyjnych wyjazdów związany z odpoczynkiem niekiedy może zmienić się w kłopotliwe poszukiwanie ratunku, gdy pojawi się infekcja. Higiena intymna ciężarnej to nie tylko dobre samopoczucie matki, ale też bezpieczeństwo przebiegu ciąży.



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



CHROMA STOCK

Przyczyn infekcji jest wiele i zawsze należy starać się zapobiegać zaburzeniom równowagi fizjologicznego środowiska pochwy. Zakres pH 3,7–4,2 jest utrzymywany dzięki obecności prawidłowej flory bakteryjnej. Najczęściej obserwowanym zaburzeniem jest pojawienie się przewagi drożdżycy, szczególnie w pierwszych miesiącach ciąży. Sprzyja temu nieznaczna zmiana funkcjonowania układu odpornościowego ciężarnej w związku z pojawieniem się przestrojenia gospodarki hormonalnej na utrzymanie i rozwój ciąży. Często jednak, zjadając się bez ograniczeń produktami wysoko przetworzonymi zawierającymi duże ilości cukru, kobiety same prowokują rozwój grzybicy. Warto więc zwrócić uwagę w diecie na warzywa, które stanowią materiał do rozwoju pozytywnie działającej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego i środowiska pochwy. Można oczywiście dodatkowo wspomagać się odpowiednimi probiotykami.

Kolejną bardzo ważną sprawą, która ma wpływ na higienę intymną, jest odpowiednie nawodnienie całego organizmu. Zaburzenie bilansu wodnego, poza licznymi objawami, niekorzystnie wpływa na stan błon śluzowych. Nadmierne wypijanie w ciągu dnia płynów działających moczopędnie, jak kawa czy herbata, nasila niedobór wody w całym organizmie. W ciąży zapo-

trzebowanie na wodę wzrasta. Prawidłowy bilans wodny trudniej jest utrzymać, szczególnie w upalne dni, gdy dodatkowo tracimy jej więcej podczas oddychania i pocenia się. Dobrym źródłem uzupełniania zwiększonego zapotrzebowania na płyny podczas urlopu może być arbuz, który zawiera cenne minerały. Picie samej wody też jest dobrym rozwiązaniem. Pozwala utrzymać odpowiednią diurezę i zapobiega rozwojowi infekcji układu moczowego poprzez częstsze oddawanie moczu. Zapobiega to pozostawianiu na dłużej godziny nieopróżnionego pęcherza moczowego, co zwiększa ryzyko rozwoju bakterii. Oczywiście comiesięczne badanie ogólne moczu pozwala ocenić ryzyko ewentualnej infekcji, zanim pojawią się objawy. Wszelkie infekcje intymne należy jednak zawsze określić i wskazać na ich przyczynę, czy to wykonując posiew, czy badanie mikroskopowe wymazu. Tylko leczenie przyczynowe będzie skuteczne. Jednak wszelkie leki mogą

WYBIERAJ MĄDRZE!

Warto zwrócić uwagę na odpowiednią bieliznę umożliwiającą dostęp powietrza. Sprawdza się tu tradycyjnie bawełniana bielizna, a na wierzch raczej sukienka czy spódniczka niż obcisłe spodnie. Z miejsc do kąpeli lepiej też wybrać czyste morze niż zatłoczony basen.

PRZED CC NALEŻY:

1. Wyrazić pisemną zgodę na cięcie cesarskie (lekarz musi uzyskać taką zgodę).
2. Mieć ogolone pole operacyjne, czyli wzgórek łonowy, ewentualnie brzuch.
3. Mieć założony cewnik do pęcherza moczowego.
4. Mieć założone wkłucie dożylnie, czyli wkłutą igłę wenflon i podłączoną kroplówkę.
5. Usunąć ewentualne protezy zębowe.
6. Zmyć lakier z paznokci.

Wskazania do CC

1. Nieprawidłowe położenie dziecka (miednicowe, poprzeczne).
2. Łóżysko przodujące czy przedwcześnie oddzielające się.
3. Zatrucie ciążowe, zagrażające niedotlenieniem dziecka.
4. Nieprawidłowa budowa miednicy
5. Przewidywana duża masa urodzeniowa dziecka.
6. Brak postępu porodu.
7. Czasem wskazaniami są zalecenia okulistyczne, internistyczne i ortopedyczne.



Danuta Szczurba
położna

Przygotuj się na cesarskie cięcie

Nie zawsze można przewidzieć przebieg porodu. Czasem okazuje się, że poród trzeba ukończyć za pomocą cięcia cesarskiego. Choć w ostatnim czasie mówi się wiele o tzw. cięciach na życzenie, należy pamiętać o tym, że to bardzo poważna operacja chirurgiczna, a co za tym idzie, istnieje zawsze ryzyko powikłań. Nie jest to też idealna droga narodzin dla dziecka.

Wykonanie cięcia cesarskiego wiąże się z zaangażowaniem zespołu operacyjnego. Oprócz lekarzy położników konieczna jest obecność anestezjologa, lekarza neonatologa, pielęgniarki-instrumentalistki neonatologicznej oraz położnej.

RODZAJE ZNIECZULENIA

Operacja cięcia cesarskiego odbywa się na bloku operacyjnym. Od kilkunastu lat odchodzi się od znieczulenia ogólnego i preferuje się tzw. znieczulenie przewodowe, które polega na ukłuciu i podaniu leku „do kręgosłupa”. W zależności od sytuacji rodzaj znieczulenia omawia z kobietą lekarz anestezjolog.

Znieczulenie przewodowe (od pasa w dół) ma wiele zalet: podawane leki nie przechodzą do mleka, kobieta jest przytomna, sama oddycha, zachowuje świadomość, może być świadkiem narodzin

i przywitać dziecko. Od pasa w dół rodzica nie czuje bólu, ale może odczuwać pociąganie. Znieczulenie działa około 4–6 godzin. W Polsce w większości szpitali przy cięciu cesarskim nie jest możliwy udział ojca dziecka. Bezpośrednio po operacji działa znieczulenie, więc nie jest odczuwany ból i choć istnieją pewne ograniczenia, chociażby z powodu podłączonej kroplówki, korzystając z pomocy medycznej, można próbować przystawić dziecko do piersi. Kiedy znieczulenie mija, podawane są leki przeciwbólowe. Gdy kobieta odzyskuje czucie w nogach, z pęcherza moczowego usuwa się cewnik.

CO DALEJ PO CESARSKIM CIĘCIU?

W pierwszej dobie po cięciu cesarskim podawane są kroplówki, a przyjmowanie stałych pokarmów zależy od procedur przyjętych w danej placówce. Po około 8–12 godzinach po operacji, w za-

leżności od samopoczucia, zachęca się kobietę do pierwszej próby wstania jako profilaktyki powikłań pooperacyjnych. W miarę upływu czasu dolegliwości bólowe są mniejsze i jeżeli połów przebiega prawidłowo, gojenie rany nie budzi zastrzeżeń, najczęściej po 3–5 dniach możliwy jest powrót do domu.



Kelo-cote® – Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn 15 g. Skuteczność potwierdzona klinicznie w leczeniu wszystkich rodzajów blizn, np. po cesarskim cięciu oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgłęć oraz szybko wysycha, pozostawiając niewidoczny film, stanowiący ochronę przed bakteriami oraz negatywnymi bodźcami środowiska zewnętrznego. 199 zł. KELO-COTE, kelo-cote.pl

Po porodzie zadбай o ODPORNOŚĆ



Lidia Szeworska
psychodietetyk, psycho-
log zdrowia, specjalizuje się
w trudnych przypadkach,
lidaszeworska.pl

Urodzenie dziecka, wieńczące dziewięciomiesięczny okres ciąży, to dla organizmu kobiety jedno z najbardziej stresujących wydarzeń w cyklu jej życia. Po porodzie organizm kobiety jest naturalnie osłabiony i wyczerpany zarówno wysiłkiem związanym z noszeniem płodu, jak i samym porodem. Nic dziwnego, że w efekcie tego obciążenia organizm jest odpowiednio mniej odporny na atakujące wirusy i bakterie.



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Jak budować odporność w sferze zachowań i aktywności fizycznej?

- Unikać stresu psychicznego – starać się nie denerwować, mieć więcej dystansu i wytrwałości dla siebie i dziecka przy tak ważnych dla niego chwilach.
- Otwarcie wyrażać swoją radość (nie hamować jej), jak najczęściej się śmiać (śmiech to zdrowie – nie tylko w przysłowiu, ale i w wynikach badań naukowych).
- Dotleniać organizm swój i dziecka – wychodzić na spacer.
- Unikać nadmiernego stresu fizycznego – dużo wypoczywać i spać min. 7 godzin (dziecko przyzwyczajając do dziennego rytmu funkcjonowania organizmu, tak żeby zarówno matka, jak i dziecko mogli w nocy regenerować i budować organizm).
- Aktywność fizyczna powinna być indywidualnie dopasowana do możliwości organizmu matki, nieobciążająca jej zdrowia i zdrowia dziecka.
- Ewentualne skutki obciążenia organizmu z okresu ciąży (np. bóle kręgosłupa) powinny być likwidowane jak najszybciej, najlepiej pod okiem fizjoterapeuty.



WIĘŻ STWORZONA PRZEZ SŁOWA

„Aha”, „Hm...”, „Serio?”, „Interesujące”, „Rzeczywiście”, „Doprawdy?” – czy używasz tych zwrotów w komunikacji ze swoim dzieckiem? Mam nadzieję, że tak.

*Jak rozmawiać z dzieckiem –
również na trudne tematy?*



Katarzyna Sadowska
mama, pasjonatka psychologii,
bloggerka, lessthanperfect.pl

Są to zwroty otwierające i zachęcające do rozmowy. Pozwalają młodemu człowiekowi zrozumieć, że jego głos jest ważny i interesujący oraz że rodzice są partnerami do wysłuchania jego obaw i w razie trudności to do nich w pełnym zaufaniu może się zwrócić. Dobry kontakt z dzieckiem dzięki systematycznemu dialogowi zaowocuje tym, że będzie

ono chciało rozmawiać, nawet nie do końca rozumiejąc swoje emocje i nie znajdując uzasadnienia dla odczuwanego lęku w słowach czy w zrozumieniu wydarzeń.

To jest bezcenny kapitał, którego życzyć każdemu rodzicowi. Kapitał, który odgrywa szczególną rolę w cza-



*To, czy łatwo będzie
nam teraz rozmawiać
z dzieckiem na trudny
temat, w dużej mierze
zależać będzie od tego, jak
te rozmowy wyglądały do
tej pory.*

sach kryzysu, jaki dotknął nas teraz. To, czy łatwo będzie nam teraz rozmawiać z dzieckiem na trudny temat, w dużej mierze zależać będzie od tego, jak te rozmowy wyglądały do tej pory i na ile rozumieliśmy, że wychowanie dziecka to w dużej mierze rozmowa z nim.

Bo czym w zasadzie jest rozmowa? Najogólniej rzecz ujmując to równoprawna wymiana zdań, której uczestnicy traktują się z szacunkiem. To nie jest tylko podawanie recept, jak żyć, nakazów oraz dobrych rad, dzięki którym dziecko będzie wiedzieć, jak łatwiej i wdzięczniej dojść do pełnoletności. Jeszcze gorzej jest, jeżeli dzieci mają zupełnie limitowane rozmowy z rodzicami z uwagi na ich napięty rozkład zajęć. Telefony, które są centrum dowodzenia światem w dzisiejszych czasach, nie zastąpią codziennej rozmowy z rodzicem. Brak rozmów jest początkiem tego, że młody człowiek najpierw nie chce, bo nie potrafi, a w konsekwencji nie potrzebuje rozmowy. To prowadzi do samotności, odizolowania, załknienia. A przecież żaden rodzic tego nie chce. Nie znam rodzica, który nie marzy o przyjaźni z własnym dzieckiem.

DLACZEGO WARTO ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

Bo intuicyjnie raczej każdy czuje, że rozmowa daje mnóstwo korzyści. Jako ludzie jesteśmy osobnikami społecznymi, potrzebujemy kontaktu z drugim człowiekiem. Rozmowa kształtuje umiejętność naszego funkcjonowania w społeczeństwie. Rozwija emocjonalność, myślenie, a w konsekwencji poczucie własnej wartości. Dzięki rozmowie dzieci uczą się „obsługi” przeżywanych emocji, nazywania ich, sposobów rozładowywania napięcia, rozumienia siebie. Jest to solidna baza i fundament dla świadomości bycia akceptowanym i wzrastania w poczuciu bezpieczeństwa. Jeżeli marzy nam się silna więź z dzieckiem, to zbudowanie jej bez rozmowy będzie niemożliwe. To dzięki niej jako rodzice mamy możliwość wpływać na sposób rozumienia świata przez nasze dziecko.

Umiejętność rozmowy, niby powszechna, nie jest tak oczywista. Jednak moim zdaniem jest niezwykle ważną inwestycją, zbyt niedocenianą dzisiaj. Często stawia się ją za zajęciami z pianina, szachów i kto tam wie, jakimi jeszcze, które mają w przyszłości otwierać młodemu człowiekowi wszelkie drzwi do świata. Jednak tych zajęć z komunikowania się z własnym dzieckiem nie powinniśmy zlecać innym. Rozmawiania, jak każdej innej umiejętności, można się nauczyć, a trenowanie jej z własnym dzieckiem może być ciekawą przygodą. I dobrze na to patrzeć w ten sposób. Warto jednak zwrócić uwagę na parę szczegółów, bo dziecko to bardzo delikatny i wymagający rozmówca.

*Dzięki rozmowie dzieci
uczą się „obsługi”
przeżywanych emocji,
nazywania ich, sposobów
rozładowywania
napięcia, rozumienia.*

Niezmiennie ważne jest to, jak rozmawiamy. Jeżeli jesteśmy początkujący, to nie przejdzie rozmowa na tzw. pół gwizdka. Jeżeli będziemy udawać zaangażowanie lub będziemy deklarować, że słuchamy, a w rzeczywistości będziemy szykować obiad czy próbować nadrobić zaległości – dzieci wykryją to od razu. Tu nie ma półśrodków. Dziecko nie wybaczy rozmowy z telefonem w ręku. Nikt lepiej od dziecka nie wyczuje, że rodzic jest rozproszony. Dlatego pełna koncentracja i uwaga to kluczowy element dla powodzenia rozmowy z pociechą. Jeśli twoje dziecko leży, połóż się obok niego. Jeśli siedzi, dobrze byłoby też usiąść. Znalezienie się na tym samym poziomie pozwala na głęboki kontakt wzrokowy, a to zapewnia szczerość i wznosi rozmowę na wyższy poziom.

JAK ZNALEŻĆ CZAS, JAK I O CZYM ROZMAWIAĆ?

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Nie powinno być tematów, których nie poruszamy. Oczywiście zawsze przekaz