

dobra

MAMA

nr 4 (70) 2022
cena: 10 zł (w tym 8% VAT)

**Jak przygotować dziecko
DO PIERWSZEGO
DNIA W PRZEDSZKOLU?**

WYBIERAMY WÓZEK
na wakacyjne wycieczki w terenie

**WYBÓR
POŁOŻNEJ POZ**
Na co zwrócić uwagę?

**CZEMU MOJE
DZIECKO TAK
CZĘSTO BUDZI
SIĘ W NOCY?**

**HORMONY,
A POCZĘCIE
DZIECKA**

Świadoma
dbałość o układ
hormonalny

TEMAT NUMERU

**O wsparciu laktacyjnym
dla mam karmiących**

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



9 772080 555220 04

Zobacz nas w sieci!

Od redakcji



DROGIE MAMY!

Oddajemy Wam do rąk ten letni numer, kiedy na zewnątrz naprawdę czujemy gorące promienie słońca. Koniec czerwca – lato w pełni! Na to czekaliśmy cały rok: porządna dawka witaminy D oraz... czas letnich urlopów i wyjazdów z maluchem. Pamiętajcie, aby wtedy osłonić siebie i swoją pociechę odpowiednim filtrem. Zdrowie to podstawa. Na łamach naszego wydania znajdziecie przegląd kosmety-

ków przeciwsłonecznych. A co poza tym? Wracamy do Was z drugą częścią tematu z poprzedniego wydania: „Czy karmienie piersią boli?”. A w nim porady oraz informacje, w jaki sposób mama laktacyjna może uzyskać pomoc? Oprócz tego, bardzo ciekawy temat: „Czemu moje dziecko budzi się w nocy?”. To pytanie, to na pewno zmora niejednego rodzica. Zachęcamy do zapoznania się, co może być przyczyną, kiedy już wykluczmy oczywiste: ząbkowanie, głód, skok rozwojowy, potrzeba bliskości... No właśnie. Czy są inne „przeszkadzacze”, które wybudzają dziecko ze snu? Z pielęgnacyjnym SOS przychodzi do nas aloes – król nawilżania i prozdrowotnych właściwości. Aloes jest dobry dla wszystkich – od niemowląt po seniorów. Dlaczego by z niego nie skorzystać? Tym bardziej teraz, kiedy nasza skóra narażona jest na przesuszenie i szkodliwe działanie słońca. Czym jest probiotyk i kiedy go stosować? Pytanie, na które odpowia-

damy w tym numerze. Czy podawać zawsze i jaki? Sięgnijcie do naszego artykułu, a dowiecie się jak zabezpieczyć delikatną florę bakteryjną jelit Waszego maluszka. Okres wakacyjny dla wielu z Was to czas przygotowywania swojego dziecka do rozpoczęcia edukacji. Zwróćcie uwagę na temat: „1. września bez stresu? To możliwe!” – wiemy, że macie wiele obaw, ale spokojnie, opanujcie nerwy, aby nie przynieśli się na Waszego dzielnego przedszkolaka. Dacie radę! Razem! Wystarczy dobrze się do tego dnia przygotować i dać dziecku i nam samym trochę wytchnienia w tym miesiącu.

Kochani Rodzice, życzymy Wam spokojnych wakacji, pełnych przygód, zdrowia podczas letnich wyjazdów i wspólnego cieszenia się ciepłymi dniami! Przed nami dwa najcieplejsze miesiące w roku! Korzystajmy i radujmy się sobą! Do zobaczenia we wrześniu!

Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Małgorzata Skrzyszewska-Dreżek
położna, laureatka 8. edycji konkursu Położna na medal



Milena Nosek
dietetyk kliniczny, psychodietetyk



Aneta Chachuła
ekspert EQUILIBRA



Izabela Jędras
kosmetolog URIAGE



Halina Dudek
ekspert BebiProgram.pl



Dorota Dąbek
położna



Dr n. biol. Monika Pasikowska-Piwko
ekspert naukowy marki PHARMACERIS



Paulina Żaczek
kierownik marketingu COCCO DRILLO



Diana Rosz-Chilarzewska
certyfikowana konsultantka ds. snu dzieci



Ewa Rdest
category manager nursing, CHICCO



Aneta Domka
autor treści parentingowych portalu eksLp



Katarzyna Orawiec – Rymaszewicz
doradca laktacyjny, ekspert marki CANPOL BABIES



lek. med. Monika Mach-Tomalska
Oddział Immunologii Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie



Justyna Krawczyk
dyrektor ds. medycznych w IBSS BIOMED S.A.



lek. Bogumiła Górczewska
instagram u_pediatry_w_gabiniecie



Monika Piecuch-Kilarowska
lekarz medycyny rodzinnej w Centrum Medycznym CMP



Ida Mikołajska
architektka, współwłaścicielka pracowni MIKOŁAJSKASTUDIO



Nicole Cieplik
NIEDŹWIADKOWO



Monika Karlikowska
koordynator działań edukacyjno-informacyjnych Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych NIGRI



Katarzyna Stanisławska
stylistka emocjonalna, trener pewności siebie

Współpraca:

Karolina Kukla ekspert firmy VALENTIS
Marzena Lewandowska dyrektor marketingu i PR, AQUAPHOR
Ogólnopolski Program Zwalczania Grypy



40

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 70 / LIPIEC 2022

Temat numeru

- 40 CZY KARMIEŃ PIERSIĄ BOLI?**
O wsparciu laktacyjnym dla mam karmiących cz.2.

Newsy

- 8 Co? Gdzie? Kiedy?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 49 Kącik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.
- 80 Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

- 14 Wybór położnej POZ**
Na co zwrócić uwagę?
- 20 Hormony, a poczęcie dziecka**
Świadoma dbałość o układ hormonalny jest potrzebna nie tylko w czasie poprzedzającym poczęcie.
- 28 Odporność a jelita**
Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego.

Psychologia

- 74 Rozwód**
Jak odbudować poczucie własnej wartości?

Strefa mamy

- 24 Aloe – kosmetyczny geniusz**
„Must have” naturalnej pielęgnacji o bezcennych właściwościach dla skóry i włosów.
- 36 Czemu moje dziecko tak często budzi się w nocy?**
Trzy najważniejsze aspekty, które wpływają na jakość snu nocnego.
- 62 Wyprawka do przedszkola**
Jak przygotować dziecko do pierwszego dnia w przedszkolu?
- 64 Uwaga, klaszcie!**
Sprawdź jak się ich pozbyć.

Strefa taty

- 66 Wybieramy wózek na wakacyjne wycieczki w terenie**
Propozycje wózków na trudny teren.
- 70 Wygodna podróż w foteliku**
Dokonaj właściwego wyboru.

Sprawdzone przez mamy

- 76 Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 78 Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

Niezbędnik

- 10 Co nowego dla maluszka?**
Przegląd nowości rynkowych dla malucha i rodziców.
- 12 Ahoj przygodo!**
Dziecięca garderoba w letnim sezonie.
- 18 Garden party**
Co przyda się w ogrodzie na przyjęcie dla malucha?
- 32 Pielęgnacja dziecka**
Wyprawka.

Strefa dziecka

- 30 Odparzenia**
Problem wielkiej wagi.
- 34 Kosmetyki do opalania i po opalaniu dla dzieci**
Na co warto zwrócić uwagę?
- 44 Pielęgnacja skóry maluszka**
O czym warto pamiętać?
- 46 Pierwotne niedobory odporności u dzieci**
Wczesna diagnoza szansą na normalne życie.
- 52 Infekcje dróg oddechowych**
Jak temu zaradzić?
- 54 Dzieci chorują na grypę trzy razy częściej, niż dorośli**
Jak temu zapobiec?
- 58 5 sposobów na pokój z dziecięcych marzeń**
Jak go urządzić?



Poduszka Croco z gryzakiem. Rozwija maluchy ruchowo i pobudza ich ciekawość światem! Została wyposażona w gryzak, lusterko i zawieszki. Powstała z miękkich i przyjaznych dzieciom tworzyw sztucznych. DONE BY DEER, fabrykaform.pl



Marka Lili&Mu oferuje delikatne kosmetyki o wysokiej zawartości naturalnych składników, odpowiednie nawet dla bardzo wrażliwej skóry. Codzienna pielęgnacja maluszka uмирają chmurka Mu i kotek Lili. Od 36 zł, LILI&MU, nutridome.pl



Co nowego dla maluszka?



Pamiętnik Hello World. Zawiera karty zaprojektowane z myślą o najważniejszych chwilach ciąży, przyjścia na świat, okresu niemowlęctwa i dzieciństwa. 119 zł, HELLO MOM, hellomom.pl

Co nowego pojawiło się na rynku branży parentingowej? Producenci dwoją się i troją, aby Cię zaskoczyć, szczególnie w tym okresie letnim, pełnym barw.

Wielofunkcyjne urządzenie Babycook® Neo pozwoli przygotować pełny posiłek dla dziecka – od przystawek przez obiad do deseru – i ugotować go nawet w 10 minut. Urządzenie gotuje na parze, blenduje, sieka, podgrzewa i rozmraża, a do tego jest ciche i łatwe w obsłudze. 990 zł, BEABA, beaba.pl



Śliniaczek bawełniany/apaszka. Od zewnątrz i wewnątrz miękka 100% bawełna. W środku laminaż, która ogranicza przemakanie. Regulowane zapiecie – dwie pozycje 30–35 cm. Śliniaczek może służyć również jako chusta/apaszka/szaliczek na chłodniejsze dni lub jako stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów). Ok. 9 zł, SIMED PPH, simed.pl



Wielofunkcyjna przyczepka od Qeridoo oferuje wszystkie ważne funkcje już w podstawowym wyposażeniu. Może posłużyć jako wózek, przyczepka rowerowa, ale zastosowanie znajdzie i w niedzielnych przebieżkach. Przyczepki występują w wersji jedno i dwuosobowej. QERIDOO, wozimysie.pl



Pahoj. Niezwykły fotelik rowerowy, który w ciągu sekundy zmienia się w wózek spacerowy. Lekki, wygodny, bezpieczny – idealny do miasta i na wakacje! Wentylowane oparcie, regulowana teleskopowa rączka. W zestawie z adapterem montowanym na ramie roweru. 1599 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



Highwaykick 1 to innowacyjna hulajnoga z siedziskiem 2 w 1. Wysokość siedziska można regulować, a jego najniższa pozycja dostosowana jest do wzrostu stawiających pierwsze kroki maluszków. Bez używania narzędzi, można w kilka sekund zamienić pojazd w trzykołową hulajnogę. 479 zł, SCOOT & RIDE, scootandride.pl

Ręcznie wykonana pozytywka Bunny. Wykonana w 100% z bawełny. Melodia: kotysanka Brahmsa. WESTWING NOW, westwingnow.pl



Położna

to nie tylko opiekuńczość czy troska





Małgorzata Skrzyszewska-Dreżek
położna, laureatka 8. edycji konkursu
Położna na medal

Często słyszy się, że ktoś, kto jest położną wykonuje najpiękniejszy zawód świata. I trudno z tym dyskutować, skoro my, położne, jesteśmy przy kobietach i ich rodzinach w najważniejszych dla nich chwilach, przyjmując porody i opiekując się noworodkami. Ale warto też wyciągnąć przed nawias to, że nasze kompetencje, wiedza i doświadczenie pozwalają nam realizować znacznie szerszy zakres zadań.

Nasz zawód zalicza się do zawodów wolnych. Wiąże się to z tym, że nadzór nad pracą położnych sprawuje samorząd zawodowy, a wykonywać ją można zarówno pracując na etacie, jak i prowadząc samodzielną praktykę. Fundamentem pracy położnej, sprawującej opiekę medyczną nad kobietami w ciąży, rodzącymi, będącymi po porodzie oraz nad noworodkami, jest trzymanie się zasad etyki zawodowej.

BYĆ POŁOŻNĄ

Często zaznaczam, że nasz zakres obowiązków jest dość szeroki i co utarło się w powszechnej świadomości, nie ogranicza się jedynie do pomagania kobietom w trakcie czy tuż po porodzie. Po zdobyciu co najmniej 2 letniego doświadczenia i uzyskaniu dyplomu położnej można wybrać specjalizację, które ukierunkują późniejsze zadania zawodowe. Pamiętajmy, że dziś położna może samodzielnie rozpoznawać ciążę, monitorować płód, opiekować się kobietą ciężarną i sprawować opiekę nad kobietą w każdym okresie życia.

Dziś położna może samodzielnie rozpoznawać ciążę, monitorować płód, opiekować się kobietą ciężarną i sprawować opiekę nad kobietą w każdym okresie życia.

Poza tym, w naszych kompetencjach jest też badanie noworodków i niemowląt oraz nie mniej ważna edukacja zdrowotna kobiet w zakresie planowania rodziny. I tak mamy położne pracujące w poradniach i na szpitalnych oddziałach, ale mamy też koleżanki, które pracują z kobietami w środowisku i opiekują się kobietami w każdym wieku. Powinno się otwarcie mówić, że to, co robimy sprowadza się też do edukowania w kwestii zdrowia, i to zarówno nastolatek, jak i kobiety po menopauzie. Podobnie jest z opieką po porodzie i nie sprowadza się ona jedynie do wizyt patronażowych matek i noworodków. Do codziennych naszych obowiązków należy również zajmowanie się kobietami po operacjach ginekologicznych.



PEXELS

HORMONY,

a poczęcie dziecka



Milena Nosek
dietetyk kliniczny, psychodietetyk
www.milenanosek.pl

Zdecydowałaś, że chcesz nosić kogoś pod sercem? Świetnie! Zanim jednak Ty i Twój partner postacie się, aby spełnić to pragnienie zapoznaj się ze wskazówkami dotyczącymi zdrowia, które mogą stać się niezwykle pomocne. Świadoma dbałość o układ hormonalny jest potrzebna nie tylko w czasie poprzedzającym poczęcie, ale i podczas całego życia.

RÓWNOWAGA HORMONALNA

Hormony – wyspecjalizowane związki chemiczne odpowiedzialne za wszystkie funkcje życiowe bardzo często ulegają znacznym wahaniom. Z większym natężeniem dzieje się tak u kobiet – choćby ze względu na cykl menstruacyjny, dzięki któremu – skracając definicję – jest możliwe bycie mamą. Niewłaściwa gospodarka hormonalna, czyli znaczne zaburzenia stężeń hormonów są bardzo często przyczyną dużych trudności z zajściem w ciążę i jej

utrzymaniu. Nierównowaga ta negatywnie wpływa na pracę jajników i owulację, produkcję substancji odpowiadających za zagnieżdżenie się zarodka oraz prawidłowy rozwój ciąży. Biorąc ten fakt pod uwagę, bezsprzecznie każda kobieta starająca się o potomstwo powinna profilaktycznie zbadać stężenie następujących hormonów:

- prolaktyny,
- progesteronu,
- estrogeny,
- antymüllerowskiego (AMH),

- folikulotropowego (FSH),
- luteinizującego (LH).

Dlaczego akurat te hormony? Otóż kiedy wystąpi zaburzenie (w kierunku obniżenia lub nadwyżki) któregoś z nich lub może nawet kilku, będzie to świadczyło o takich problemach, jak: nieregularne miesiączki - zaburzenie całego cyklu, brak jajczkowania, obniżenie libido, niewydolności ciała żółtego czy nawet PCOS (zespół policystycznych jajników). Ponadto, kontrola, śledzenie – jak kształtują się stężenia poszczególnych



Wyprawka dziecka

PIELĘGNACJA

Kąpiel, przewijanie i pielęgnacja maluszka to codzienne rytuały, w czasie których dobra organizacja to podstawa sukcesu. Co zatem warto mieć w pielęgnacyjnej wyprawce bobasa?

PIELĘGNACYJNY NIEZBĘDNIK

- Komplet pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej 2 różnych producentów, w razie gdyby maluch miał uczulenie)
- Chusteczki pielęgnacyjne
- Pieluszki tetrowe
- Wanienka ze stojakiem lub wiaderko do kąpieli
- Termometr do wody
- Kosmetyki dla dziecka, tj.: oliwka, kremy do pupy, zasyпка, płyn do kąpieli, delikatne mydło, krem ochronny na zimno i wiatr
- Ręczniczek z kapturkiem, myjka, cążki
- Miękką szczoteczką do włosów
- Wata, gaziki jałowe/płatki kosmetyczne, bezpieczne patyczki
- Sól fizjologiczna
- Aspirator do czyszczenia noska



Żel do mycia i szampon 250 mL. Babydream żel do mycia i szampon Natural ze składnikiem BIO delikatnie oczyszcza skórę i włosy. BABYDREAM, rossmann.pl



StickOff®. Wyrób medyczny w postaci sprayu, który umożliwia bezbolesne usuwanie opatrunków samoprzylepnych. Nie wywołuje podrażnień, nie zawiera alkoholu. Spray może być stosowany u niemowląt, dzieci i u dorosłych, w tym kobiet w ciąży.

CHIESI POLAND SP. Z O.O.,
www.poradniksmartmamy.pl

DOBRA-MAMA.PL



1.



2.



3.



4.



5.

1. Emotopic 3-zadaniowa pianka myjąca. Do twarzy, ciała i włosów do stosowania od 1. dnia życia. Ultra-łagodna formuła delikatnie i delikatnie oczyszcza twarz, ciało oraz skórę głowy i włosy, nie naruszając naturalnej bariery skóry. 36,4 zł/200 mL, EMOTOPIC, emotopic.pl

2. Krem łagodzący przeciw oparzeniom, 100 mL. Nowa formuła z 15% tlenkiem cynku. Krem tworzy oddychającą warstwę ochronną, chroniącą przed podrażnieniami spowodowanymi przez pieluchę. Pantenol pomaga w regeneracji skóry dziecka. Nie zawiera perfum. 84% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO. 27,95 zł, CHICCO, chicco.pl

3. Łagodny żel do mycia 2 w 1 Kicia Kocia 500 mL. Hipoalergiczny, stworzony według naturalnej receptury. Spełnia funkcje bogatego w składzie, wygładzającego szamponu i łagodnego żelu, którym można umyć całe ciało dziecka, bez podrażnienia skóry czy okolic intymnych. 79 zł/500 mL, MOMME, mommecosmetics.com

4. BÉBÉ 1st Mleczko Nawilżające z Wodą Termalną Uriage z Alp Francuskich i wyciągiem z organicznej szarotki. W postaci kremowej emulsji intensywnie nawilża i chroni skórę przed wysuszeniem. Formuła zawierająca 97% składników pochodzenia naturalnego tworzy film ochronny na skórze i zapewnia długotrwałe działanie odżywcze. Odpowiedni dla noworodków. 69 zł/500 mL, URIAGE, urriage.pl

5. Cudocell MAX. Wysokiej jakości krem ochronno-regenerujący stosowany do codziennej pielęgnacji. Jest odpowiedni do pielęgnacji skóry wrażliwej, wykazuje działanie nawilżające, ochronne oraz działa regenerująco zapobiegając wysuszeniu skóry. Zawiera aż 8 składników, w tym opatentowany komponent Dibushield Pro-heal, który tworzy delikatną strukturę ochronną na powierzchni skóry. 14 zł/80 g, 24 zł/150 g, LEK-AM SP. Z O.O., cudocell.pl



Smoczek silikonowy 0-6m symetryczny BONJOUR PARIS 2szt. Rekomendowany przez specjalistów jako pierwszy smoczek Twojego Maluszka. Jego wyjątkowo miękka silikonowa gumka wymaga mniej wysiłku podczas ssania, a lekka, profilowana tarczka nie obciąża zgrzyzu i gwarantuje swobodne oddychanie. 23,99 zł, CANPOL BABIES canpolbabies.com



Dr n. biol. Monika Pasikowska-Piwko
ekspert naukowy
marki Pharmaceris

ROLA EMOLIENTÓW W PIELĘGNACJI NIEMOWLĄT

Budowa skóry noworodków, niemowląt i małych dzieci różni się od występującej u człowieka dorosłego. Jest ona jest kilkukrotnie cieńsza i bardziej wiotka oraz bardzo wrażliwa. Z tego powodu wymaga szczególnej pielęgnacji, której celem jest zapobieganie podrażnieniom i uszkodzeniom naskórka, a także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia i pH skóry. Uzyskujemy to m. in. poprzez delikatne oczyszczanie i odpowiednie nawilżanie preparatami emolientowymi o bezpiecznych i sprawdzonych recepturach. Noworodki i niemowlęta, podobnie jak dzieci z atopowym zapaleniem skóry, należy myć bardzo delikatnie, a bezpośrednio po kąpieli skórę należy osuszyć delikatnym, bawełnianym ręcznikiem bez pocierania, a w razie potrzeby zastosować odpowiedni do wieku i stanu skóry emolient.



Czemu moje dziecko

tak często budzi się w nocy?



Diana Rosz-Chilarzewska
Certyfikowana konsultantka
ds. snu dzieci
panikolysanka.pl

Szukając odpowiedzi na pytanie, czemu niemowlęta tak często budzą się w nocy, najczęściej można przeczytać, że powodem nocnych pobudek jest głód, ząbkowanie, potrzeba bliskości, „za zimno”, „za ciepło”, „za ciemno”, skok rozwojowy, pasożyty czy niedobór witamin. Słyszymy, że taki jest dziecka „urok”, i że to całkowicie normalne, oraz że dziecko z tego „wyrośnie”. Owszem, wyrośnie, pytanie tylko kiedy, i czy damy radę być najlepszą mamą dla swojego dziecka, doświadczając chronicznego niewyspania.

Co prawda powyższe powody mogą mieć wpływ na częstotliwość pobudek, natomiast rzadko kiedy stanowią one podstawę trudności ze snem u dziecka. Fizjologicznie sen niemowląt nie jest ciągły (osób dorosłych także!) - sen składa się z faz o różnej głębokości (nREM- sen głęboki oraz REM- sen płytki). W trakcie zmiany cykli przechodzi do małych przebudzeń. Nawet niemowlę, które rzekomo „przesypia noc”, de facto doświadcza w nocy małych przebudzeń. Kluczową kwestią jest to, w jaki sposób maluch potrafi sobie z takimi częściami przebudzeniami poradzić. Trzy najważniejsze aspekty, które wpływają na jakość snu nocnego to uwarunkowanie początku snu, nadmierne zmęczenie, oraz zbyt częste karmienia nocne względem rzeczywistych potrzeb niemowlęcia.

UWARUNKOWANIE POCZĄTKU SNU, CZYLI JAK SOBIE POŚCIELESZ, TAK SIĘ WYPISZ

Podczas nocnych pobudek niemowlęta nie lubią być zaskakiwane nowym otoczeniem. Przykładowo, gdy maluch zasypia w ramionach rodzica, to może traktować je jako swoje miejsce snu i ma prawo oczekiwać, że w ramionach mamy czy taty spędzi całą noc. Gdy dziecko się budzi i cała sytuacja wokół niego się zmienia, może się czuć dezorientowane. W konsekwencji komunikuje pobudkę płaczem, aby rodzic odtworzył znany maluchowi schemat zasypiania.

Podobnie rzecz ma się jeśli chodzi o zasypianie podczas karmienia. To prawda, że zasypianie podczas karmienia jest naturalne i niekoniecznie musi się wiązać z zaburzeniami snu u dziecka, o ile nie jest to główny i jedyny sposób dziecka na wyciszenie się przed snem i za-

sypianie. Z reguły, do około czwartego miesiąca życia niemowlęta budzą się w nocy na karmienie tylko wtedy, gdy są głodne. Około 16 tygodnia życia to się zmienia. Powód? Zmienia się architektura snu niemowlęcia, rytm okołodobowy dojrzewa, co sprawia, że pojawiają się w nocy 90-minutowe cykle snu. To wszystko powoduje, że dziecko może doświadczać częstszych pobudek w nocy niż miało to miejsce w pierwszych trzech miesiącach życia. Jeśli rozwiązaniem na sen malucha jest karmienie, to co pobudkę dziecko będzie dążyło do karmienia, niezależnie czy jest głodne, czy nie.

NOCNA "CHECKLISTA"

Podczas konsultacji ze zmęczonymi rodzinami, pół-żartem pół-serio tłumaczę, że gdy maluch budzi się w nocy, to sprawdza swoją "checklistę" – czy wszystko jest w porządku, i czy aby na

Infekcje dróg oddechowych – ważny problem



Monika Piecuch-Kilarowska
lekarz medycyny rodzinnej
w Centrum Medycznym CMP

Istnieje wiele opinii na temat stosowania antybiotykoterapii u dzieci. Oczekując szybkich efektów kuracji i poprawy zdrowia dziecka, rodzice często domagają się przepisania przez lekarza antybiotyku. Zdaniem innych, leki te nie zawsze są konieczne. O właściwym stosowaniu antybiotykoterapii u dzieci mówi lekarz medycyny rodzinnej.

Większość zakażeń dzieci w wieku żłobkowym i przedszkolnym to infekcje wirusowe, w których dominują rinowirusy, adenowirusy, koronawirusy, wirusy grypy i paragrypy, wirus RS oraz enterowirusy. Przebieg jest zazwyczaj samoograniczający się, co oznacza, że po 3-5 dniach objawy choroby ustępują bez specjalnego leczenia.

JAK DZIAŁAJĄ ANTYBIOTYKI?

Najbardziej istotny w temacie antybiotyków jest fakt, że zwalczają one wyłącznie bakterie. Zupełnie nie działają natomiast na wirusy, a przez to nie leczą chorób przez nie wywoływanych. Nie każdy antybiotyk działa tak samo – istnieją antybiotyki bakteriobójcze, które powodują śmierć drobnoustroju chorobotwórczego lub bakteriostatycznie, co oznacza, że hamują jedynie ich zdolność namnażania. Ważne jest również tzw. spektrum działania, które określa czy lek działa na wiele różnych gatunków bakterii (szerokie spektrum) czy wybiórczo, wobec konkretnych patogenów (wąskie spektrum). Należy pamiętać, że antybiotyki mogą doprowadzić do wyjałowienia flory bakteryjnej jelit i spowodować biegunkę, dlatego przy ich zażywaniu trzeba przyjmować także działające osłonowo probiotyki.

KIEDY NALEŻY PODAĆ ANTYBIOTYK?

Przyczynę każdej infekcji ustala lekarz na podstawie dwóch zasadniczych części wizyty, czyli wywiadu oraz badania, m.in.

oceny węzłów chłonnych. Jeśli po tych etapach specjalista ma wątpliwości, zleca badania dodatkowe. W przypadku jakich chorób i na jakiej podstawie trzeba podać antybiotyk?

1. OSTRE ZAPALENIE GARDŁA I MIGDAŁKÓW PODNIEBIENNYCH

To jedna z najpowszechniejszych przyczyn wizyt u lekarza rodzinnego. Choroba jest w 90% wywoływana przez wirusy, a w 10% przez bakterie (zwykle paciorkowca, znanego głównie z anginy paciorkowcowej). Część objawów, a w szczególności katar i kaszel wyraźnie sygnalizują, że przyczyną jest działanie wirusa. Jeśli jednak dziecko ma wysoką gorączkę albo w badaniu nie ma typowych nętów włóknikowych, może być to zakażenie bakteryjne. Dla uzyskania pewności, lekarz zleca szybki test na antygen Strep A (tzw. StrepTest), pobierając wymaz patyczkiem z migdałków i gardła. Wynik badania jest już po kilku minutach. Jeśli jest pozytywny należy bezwzględnie włączyć antybiotykoterapię i przyjmować ją zgodnie z zaleceniami, zwykle min. przez 10 dni. Zbyt szybkie przerwanie kuracji przyczynia się do nosicielstwa opornych streptokoków i nawrotów anginy.

2. OSTRE ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO – OZUŚ

Występuje u ok. 50-84 proc. dzieci do 3. roku życia, ze szczytem zachorowań między 6. a 12. miesiącem życia. Czę-

stość występowania choroby wyraźnie spada wraz z ukończeniem 7. roku życia. OZUŚ w zdecydowanej większości przypadków jest poprzedzone katarzem, a jego początkowy przebieg przypomina „wirusówkę”. Wirus, powodując zmiany zapalne w części nosowej gardła sprzyja wzrostowi kolonizacji bakteryjnej. Prowadzi również do obrzęku błony śluzowej trąbki słuchowej i zaburzeń jej czynności. Ułatwia to przedostawanie się drobnoustrojów do ucha środkowego z części nosowej gardła, której składnikiem flory bakteryjnej u większości z nas są właśnie bakterie powodujące OZUŚ. W tym wypadku mamy do czynienia z zakażeniem wstępującym poprzez trąbkę słuchową, a nie z zewnątrz ucha. Wśród patogenów bakteryjnych, wywołujących OZUŚ dominują *Streptococcus pneumoniae* i *Haemophilus influenzae*, które są odpowiedzialne za około 30-50% zachorowań. Obie bakterie są uwzględnione w kalendarzu szczepień obowiązkowych (Pneumokoki i Hib). Szczepienia umożliwiają przygotowanie układu odpornościowego, uzbrajając go w przeciwciała, na wypadek, gdyby bakterie z nosogardła przedostały się do ucha. Standardowo, w przebiegu OZUŚ dolegliwości (ból i gorączka) u większości chorych ustępują samoistnie w ciągu 24 godz., a u około 80% w ciągu 2-7 dni. Lekiem, który należy podawać przez pierwsze 24-48 godz. od wystąpienia objawów jest paracetamol lub ibuprofen. Trzeba także obserwować dziecko, ponieważ jeśli nie następuje poprawa, konieczne będzie zastosowa-



5 sposobów na

POKÓJ

z dziecięcych marzeń

Ines neutral gray, łóżko o wymiarach 90 x 200 cm, dla lepszej organizacji pokoju i przestrzeni posiada szufladę, która z powodzeniem pomieści pościel, a także może pełnić funkcję dodatkowego spania. Sama szuflada, dzięki dwóm uchwytnym łatwo się wysuwa. BELLAMY, bellamy.pl

Urządzając przestrzeń dla najmłodszych członków rodziny często dajemy namówić się na ich aktualne fantazje i upodobania – od ulubionych kolorów, po motywy związane z postaciami z kreskówek i sportowymi drużynami. Choć bardzo ważne jest uwzględnienie potrzeb pociech, ich gusta zmieniają się w zaskakującym tempie, a mało kto może pozwolić sobie na remont pomieszczenia wraz z każdą nowoodkrytą pasją. Jak zatem urządzić dziecięcy pokój marzeń?



Ida Mikołajska
architektka, współwłaścicielka
pracowni MIKOŁAJSKASTUDIO
mikołajskastudio.pl

Komfortowa przestrzeń dla maluchów jest ważnym miejscem, które pozwoli im na rozwój i dorastanie. Dziecięcy pokój musi być jednak funkcjonalny, aby posłużył najmłodszemu przez lata. Ida Mikołajska, która ma za sobą setki projektów wnętrz z pokojami dziecięcymi, radzi, by trzymać się kilku najważniejszych zasad.

ZADBAJ O DOBRE MATERIAŁY

Każdy rodzic wie, że w dzieciach drewno pokłady kreatywności, które często znajdują swoje ujście na każdej dostępnej powierzchni – zarówno blokach rysunkowych, jak i ścianach czy tkaninach. Projektując przestrzeń dla pociechy warto uwzględnić materiały odporne na brud lub takie, które łatwo będzie sprzątnąć. W dziecięcych pokojach doskonale sprawdzą się farby hydrofo-

bowe, o podwyższonej odporności na działanie wody. Takie ściany spokojnie umyjemy z pomocą wody, bez obaw, że pozostawimy smugi lub wytrzymemy kolor. Ta sama zasada dotyczy też tkanin – świetnym rozwiązaniem są tapicerki, które możemy łatwo wyczyścić.

WYDZIEL STREFY

Bardzo często pomieszczenia w naszych domach posiadają więcej niż jed-



PIXABAY

Uwaga, kleszcze!



Monika Karlikowska

Koordinator działań edukacyjno – informacyjnych Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych NIGRiR
niedajsiekleszczom.pl

Głód – wspólny mianownik wszystkich gatunków kleszczy zaspakajany podczas wgryzania się w skórę żywiciela, którego atakują znienacka, dzięki niezwykle czułym zmysłom reagującym na temperaturę ciała, ruch powietrza i zapach kwasu obecnego w pocie. I choć jeszcze kilkanaście lat temu te niewielkie pajęczaki uchodziły za relatywnie niegroźne, to w ostatnich latach, poprzez wzmożoną aktywność, stały się zagrożeniem i narastającym problemem epidemiologicznym na całym świecie.

Zmiana klimatu w naszym kraju sprzyja rozmnażaniu się kleszczy, które możemy spotkać praktycznie wszędzie tam, gdzie mamy skrawek zieleni. Wpływ na to mają m.in. wyjątkowo ciepłe zimy, dlatego działania edukacyjno-informacyjne na temat chorób odkleszczowych mają ogromne znaczenie dla zdrowia społeczeństwa.

BEZPIECZNE USUNIĘCIE KLESZCZA

W przypadku znalezienia na skórze malucha lub swojej, kleszcza można spróbować usunąć go samemu albo udać się po pomoc medyczną do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. Do usunięcia pasożyta najlepiej użyć specjalnego narzędzia lub pęsety, którą musimy uchwycić kleszcza jak najbliżej skóry i stanow-

czym ruchem pociągnąć w górę (bez zgniatania). Następnie miejsce to należy zdezynfekować np. za pomocą wody utlenionej. Warto tu podkreślić, że im szybciej usuniemy kleszcza, tym mniejsze jest ryzyko zakażenia chorobą odkleszczową. W ciągu pierwszej doby prawdopodobieństwo przeniesienia czynników zakaźnych jest stosunkowo małe.

WÓZEK

*na letnie
wycieczki
w terenie*

*Lato to wyczekiwany czas
na wyjazdy z dzieckiem
i niemowlakiem.
Prezentujemy
propozycję wózków
na trudny teren.*



Cosatto Wowee to wyjątkowy, niezwykle solidnie wykonany model, odpowiedni od urodzenia do osiągnięcia przez dziecko wagi 25 kg. Wózek zapewni komfort i bezpieczeństwo oraz niepowtarzalną wygodę podczas użytkowania. Jego konstrukcja jest niezwykle lekka i poręczna.
COSATTO.cosatto.com.pl



Wózek Mobi. Nowoczesna, ultralekka (3,1 kg) gondola podlegająca recyklingowi to rzecz wyróżniająca wózek MOBI. Taśmy odbłaskowe poprawiają widoczność po zmierzchu. Bezobstugowe koła na trwałej oponie poliuretanowej.
ADAMEX.adamex.pl



RECARO Celona. Bezobstugowe gumowe koła oraz komfortowe zawieszenie pozwalają wybrać się wózkami RECARO Celona na spacer poza miasto. Komfortowa gondola i siedzisko spacerowe dzięki zastosowanemu systemowi wentylacji oraz ochrony przed słońcem UPF50 sprawia, że spacer poza miastem będzie wygodny i bezpieczny.
3496 zł, RECARO, recaro-kids.pl