PORADNIK

# czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

WYDANIE SPECJALNE 2019

## MAGICZNA NIĆ POROZUMIENIA OD PIERWSZYCH CHWIL...

CZYLI JAK ROZMAWIAĆ Z MALEŃSTWEM?

## 9 miesięcy z dzieckiem pod sercem

CO MOŻE PRZYSZŁA MAMA?

# LICZY SIĘ 1000 DNI

- *pielęgnacyjne ABC*
- *dieta dla malucha*
- *vademecum zdrowia*

# Czy emolienty, którymi smarujesz swoje dziecko są bezpieczne?

DO 3. ROKU ŻYCIA SKÓRA DZIECKA WYKAZUJE OBNIŻONĄ ZDOLNOŚĆ WIĄZANIA WODY W NASKÓRKU, a płaszcz hydrolipidowy chroniący przed czynnikami zewnętrznymi jest dużo bardziej delikatny niż u osób dorosłych. Właśnie dlatego skóra dziecka jest tak wrażliwa i wykazuje skłonność do suchości. Nadmierna suchość skóry u niemowląt i małych dzieci spowodowana jest najczęściej nieodpowiednią higieną i pielęgnacją

OKOŁO **20%** DZIECI CHORUJE NA ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY...

... a ryzyko rozwoju tego schorzenia wzrasta, kiedy któryś z rodziców zmaga się z atopią. Skóra z atopowym zapaleniem swędzi, łuszczy się i piecze, powodując ogólny dyskomfort i rozdrażnienie. Dlatego tak ważna jest jej odpowiednia higiena i pielęgnacja.

**Podstawą pielęgnacji skóry suchej oraz atopowej** jest stosowanie bezpiecznych, polecanych przez dermatologów emolientów. Tradycyjne emolienty działają tylko na objawy dyskomfortu, tworząc na powierzchni skóry film o działaniu okluzyjnym. To zdecydowanie za mało.

**To właśnie w skórze Bioderma znalazła sposób na odbudowanie jej bariery ochronnej.** Linia dermokosmetyków Atoderm to produkty do skóry suchej, bardzo suchej, a przede wszystkim atopowej oraz potencjalnie atopowej. Są one przeznaczone do codziennej higieny oraz pielęgnacji zarówno niemowląt, dzieci, jak i dorosłych. Posiadają właściwości hipoalergiczne i można je stosować od 1. dnia życia.

## Atoderm
TO WIĘCEJ NIŻ EMOLIENT

Nie tylko nawilża i odżywia, ale także błyskawicznie łagodzi podrażnienia i świąd, trwale przywracając barierę ochronną skóry. Dzięki zawartości opatentowanych kompeksów Skin Barrier Therapy™ oraz Lipigenium™ pomaga skórze odbudować płaszcz hydrolipidowy, a także ograniczyć rozwój patogennej flory bakteryjnej. Właśnie dlatego dermokosmetyki z linii Atoderm są tak często polecane przez dermatologów i pediatrów oraz tak chętnie używane przez mamy dzieci cierpiących na AZS. U 76% badanych, którzy stosowali Atoderm Intensive przez 6 miesięcy, nie wystąpiły nawroty atopowego zapalenia skóry*.

* Badanie kliniczne z udziałem 130 pacjentów w wieku od 6 miesięcy do 15 lat. Produkt stosowano dwa razy dziennie przez sześć miesięcy.

## DO KĄPIELI

### Atoderm Huile de douche

Kremowy olejek, który delikatnie oczyszcza skórę, intensywnie ją odżywia i nawilża nawet przez 24 godziny. Zawiera formułę składającą się w 33% z lipidów. Otula skórę ochronnym płaszczem. Dla całej rodziny – od pierwszego dnia życia

200 ml, 1l
www.bioderma.pl

## PO KĄPIELI

### Atoderm Intensive Baume

Kojący balsam emolientowy wzbogacony o działanie przeciwświądowe, odbudowujące ochronną barierę skóry i zapobiegające podrażnieniom. Dla skóry bardzo suchej, podrażnionej i atopowej. Bez parabenów i substancji zapachowych. Dla całej rodziny – – od pierwszego dnia życia.

75 ml, 200 ml, 500 ml
www.bioderma.pl

### Atoderm Préventive

Odżywczy krem wzmacniający ochronną barierę skóry. To pierwszy demokosmetyk, który hamuje procesy wysuszenia skóry już od urodzenia. Dla niemowląt od pierwszego dnia życia.

200 ml
www.bioderma.pl

## W trosce o skórę &więcej

Rodzice poprzez właściwą pielęgnację skóry dziecka w rzeczywistości robią dużo więcej – zapobiegają nieprzespanym nocom, ratują przyjęcia urodzinowe, pomagają w sukcesach szkolnych i asystują w osiągnięciach sportowych. Bioderma wspiera rodziców i dzieci w codziennych zmaganiach z atopią. Wszyscy oni potrzebują kompleksowej i systematycznej opieki oraz rzetelnej wiedzy dotyczącej tego problemu.

Z sercem o atopii

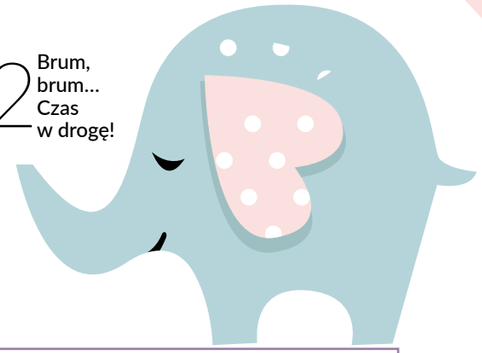
**WEJDŹ** NA ZSERCEMOATOPII.PL
I **OTRZYMAJ** WSPARCIE



## SPIS TREŚCI


Co może mama?.....4
Bądź piękna w ciąży.....8
Bobas w SPA.....12
Żeby zdrowe było.....16
Pełny brzuszek.....20
Od dziecka w podróży.....22
Minirozmówki.....24

22 Brum, brum... Czas w drogę!



Jeśli jesteś zainteresowany współpracą lub reklamą w magazynie **„Czas na zdrowie”,** skontaktuj się z nami: **reklama@czas-na-zdrowie.pl**
Rozwiązania reklamowe dopasujemy do twoich potrzeb.


Redaktor naczelna: **Marta Nowik**
Biuro reklamy: **reklama@czas-na-zdrowie.pl**
Wydawca: **Socrates Time Sp. z o.o.**
**ul. Legnicka 5, 31-216 Kraków**
Zdjęcia: **Fotolia**
Okładka: **Fotolia**


Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.


reklama

Najczęściej wybierana marka witamin dla kobiet w ciąży w Polsce*

femibion
Z miłości do nowego życia.

Nr 1*

Planowanie ciąży | Wczesna ciąża | Ciąża & Karmienie

*IQVIA Commercial Sp. z o.o., Pharmascope, klasa 04A4, sprzedaż ilościowa i wartościowa preparatów multiwitaminowych dla kobiet w ciąży MAT/2018/12.
Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zbilansowanej diety. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy tryb życia. POL-FEM-1711-0208

# Co może MAMA

40 tygodni – tyle wystarczy, by zapewnić swojemu dziecku długie i zdrowe życie. Jak? Odpowiednio dbając o siebie. Wiele zdziałać mogą dobra dieta, ruch i świetne samopoczucie.

NASZ EKSPERT
**dr Tomasz Basta**
ginekolog w Intima Clinic

**Panie doktorze, w jakim stopniu styl życia kobiety w ciąży przekłada się na zdrowie jej dziecka?**
W ogromnym. Te pierwsze dziewięć miesięcy w dużym stopniu „programuje" organizm malucha. Dlatego tak ważne jest, by zadbać o siebie w tym czasie.

**Wiele przyszłych mam obawia się, że ich dotychczasowy, nie zawsze zdrowy, styl życia może zaszkodzić maleństwu. Mają rację?**
Niekoniecznie. Odpowiednio funkcjonując, mogą zminimalizować konsekwencje zdrowotne tego, co robiły wcześniej. Na przykład palenia. Udowodniono, że dym nikotynowy odkłada się w łożysku tak jak w płucach i zatruwa organizm dziecka. Konsekwencje mogą być różne: zespół ponikotynowy, deformacja kończyn, problemy poznawcze.

**Brzmi strasznie.**
Tak, ale spokojnie: jeśli kobieta przestała palić przed zajściem w ciążę lub nawet tuż po tym, jak doszło do zapłodnienia, rozwój jej kosmówki i łożyska niczym się nie różni od tego u pań niepalących. Czyli dziecko jest bezpieczne.

**A co z alkoholem?**
Odstawić natychmiast! Żebyśmy dobrze się zrozumieli: nie istnieje coś takiego jak „bezpieczna dawka" mocnych trunków. A pijąca mama ryzykuje uszkodzeniem układu nerwowego dziecka, co może prowadzić do zaburzeń rozwoju poznawczego i zachowania.

**Wypiłam na imprezie lampkę, dwie wina, a po dwóch tygodniach orientuję się, że jestem w ciąży. Co robić?**
Nie pić więcej. I się nie denerwować. Do mniej więcej siódmego tygodnia zarodek jest na tyle zabezpieczony przed wpływem alkoholu, że nie powinno to mieć większego wpływu na jego zdrowie.

Gorzej, jeśli podczas takiej imprezy sięgnęłaby pani również po narkotyki. Jeśli kobieta podejrzewa, że mogła być już w ciąży, kiedy brała narkotyki, powinna powiedzieć o tym lekarzowi. Trzeba wówczas zintensyfikować badania prenatalne. Substancje psychotropowe mogą powodować wiele różnych schorzeń u dziecka. A jeśli mama regularnie je przyjmuje, niemowlę może być uzależnione od urodzenia.

**OK, używki odstawiamy. A co z dietą?**
Przyglądamy się dokładnie temu, co nakładamy na talerz. Nie powinny się na nim pojawiać żadne zbędne i niezdrowe dodatki, takie jak konserwanty, sztuczne barwniki spożywcze, polepszacze smaku, cukier, zwłaszcza ten w postaci syropu glukozowo-fruktozowego.

Unikać należy również żywności wysokoprzetworzonej. Zawiera ona wspomniany już cukier. Jego nadmiar powoduje, że trzustka produkuje coraz więcej insuliny, na którą organizm stopniowo zaczyna się uodparniać. W efekcie komórki nie są w stanie wchłonąć tych węglowodanów i rozwija się cukrzyca ciążowa. Jej prawdopodobieństwo rośnie u kobiet z grup ryzyka, ale może pojawić się i u pań bez tego typu obciążenia. Problem dotyka dzieci, które częściej niż potomstwo pań z cukrem w normie chorują na nadwagę, otyłość, nietolerancję glukozy i cukrzycę typu 2.

**Wspomniał pan o polepszaczach. Gdzie tu zagrożenie?**
Ponieważ nie przeprowadzono odpowiednich badań ze względów etycznych, nie wiemy na sto procent, jak polepszacze wpływają na ciało. Ale wiemy, że ogólnie nie są dobre dla zdrowia, co potwierdzają badania obserwacyjne. A skoro szkodzą dorosłym, to tak małym organizmom tym bardziej się nie przysłużą.

## Mała czarna nie zaszkodzi

*Kawa czy czarna herbata są bezpieczne dla dziecka, o ile spożywa się je w umiarkowanych ilościach. Jedna lub dwie filiżanki ciemnego napoju nie mają negatywnego wpływu na płód.*

reklama

**PREGNA VOMI, SUPLEMENT DIETY, 20 SZTUK**
Guma do żucia opracowana specjalnie z myślą o kobietach, które odczuwają dyskomfort w postaci umiarkowanych mdłości związanych z ciążą.

# Tego UNIKAJ

surowe ryby i owoce morza

syrop glukozowo-fruktozowy (może być w składzie jogurtów, soków owocowych, słodyczy)

żywność typu instant, konserwy, głęboko mrożone wyroby mięsne i warzywno-mięsne

surowe mięso

kolorowe napoje gazowane

sery pleśniowe

## Nawodnienie to podstawa

*Odpowiednia ilość wypijanych płynów to gwarancja dobrego przepływu krwi przez łożysko. A to oznacza odpowiednie odżywienie i natlenienie maleństwa. Najlepsza do ugaszenia pragnienia jest zwykła woda. – Ciężarna powinna mieć zawsze pod ręką butelkę wody, a już szczególnie w upalne dni – podkreśla ginekolog.*

**Sery pleśniowe, mięso, surowe, niewyparzone jajka?**
Mogą być źródłem groźnych zakażeń chorobotwórczymi bakteriami lub pasożytami, które mogą uszkadzać płód. Na przykład toksoplazmozą. Ale tutaj chciałbym podkreślić, że nawet jeśli dojdzie do zakażenia, nie musi ono zakończyć się tragedią. Wystarczy, że zaczniemy z nim walczyć. Podobnie z innymi infekcjami, które spędzają mamom sen z powiek. Warunek konieczny: wizyta u ginekologa na odpowiednim etapie ciąży.

**To znaczy kiedy?**
Jeśli kobieta świadomie stara się o potomstwo i przebadała się wcześniej, najlepiej, by zgłosiła się około 7.-8. tygodnia, czyli kiedy widać już bijące serduszko. Natomiast jeśli nie była w ogóle przygotowana do ciąży, powinna umówić się na wizytę u ginekologa jak najszybciej, by przeprowadzić wszystkie niezbędne badania, z cytologią włącznie.

**Wróćmy do diety. Mówi się, że mama ma się „zdrowo" odżywiać. Co to konkretnie znaczy?**
Ważna jest różnorodność, która zapewnia niezbędne składniki do rozwoju nowego organizmu. Ale istotne jest nie tylko, co je ciężarna, lecz także kiedy.

Regularność to podstawa. Przerwy między posiłkami powinny wynosić nie więcej niż trzy, cztery godziny. W ten sposób zapewniamy stały dopływ materiału budulcowego i energii. Oczywiście, w nocy nie jemy, a śpimy.

**Niektóre mamy liczą kalorie. Czy taka dbałość o utrzymanie linii w ciąży ma sens?**
Na pewno nie ma go odchudzanie się w tym stanie. Jeśli mama ma przed porodem nadwagę, warto dla dobra przebiegu porodu i zdrowia dziecka ją ograniczyć. Ale nie głodząc się. Głodówki są niebezpieczne dla płodu, bo prowadzą do hipotrofii, czyli ograniczenia wzrostu. A to nie tylko problem tego, że urodzi się mały noworodek. Niedowaga, niski wzrost będą mu towarzyszyć również w późniejszych latach, a dogonienie rówieśników może zająć sporo czasu. Niska masa urodzeniowa to większe ryzyko niektórych chorób w późniejszym wieku.

**A co z ćwiczeniami? To też sposób na regulację wagi.**
Na początku ciąży zbyt gwałtowne podskoki, ćwiczenia na trampolinie, wycieńczająca aktywność fizyczna grożą odklejeniem się kosmówki i poronieniem. Natomiast po 12. tygodniu ruch o umiarkowanym natężeniu jest wręcz zalecany. Polecam pływanie, rowerek, spacery, a nawet, na późniejszym etapie, delikatne bieganie.

Taka aktywność jest nie tylko dobra dla organizmu kobiety, ale i płodu. Lepsza przemiana metaboliczna u matki to mniejsze ryzyko otyłości i cukrzycy u jej potomstwa. Nie bez powodu mówi się, że zdrowie dzieci to lustrzane odbicie zdrowia matki w ciąży.

## ILE MOŻESZ PRZYTYĆ?

**Prawidłowy wzrost masy ciała w zależności od BMI przed zajściem w ciążę**

**BMI < 18,5 kg/m2** przed zajściem w ciążę (niedowaga) + 12,5-18 kg w czasie całej ciąży.

**BMI 18,5-24,9 kg/m2** przed zajściem w ciążę (prawidłowa waga) + 11,5-16 kg w ciąży.

**BMI 25-29,9 kg/m2** przed zajściem w ciążę (nadwaga) + 7-11,5 kg w czasie całej ciąży.

**BMI >30 kg/m2** przed zajściem w ciążę (otyłość) + 5-9 kg w czasie całej ciąży.

**Czy są jeszcze inne sposoby, by zwiększyć szanse malucha na dobry start?**
Warto zadbać o świetne samopoczucie, w tym sen. Brak wypoczynku mści się na dziecku. Powoduje bowiem wyrzut hormonów stresowych, kortyzolu i adrenaliny, które przenikają barierę łożyskową i wywołują stres u płodu. Takie maluchy mogą mieć mniejszą masę urodzeniową, być nadpobudliwe, zestresowane. Długotrwałe napięcie związane ze zmęczeniem może powodować powikłania w ciąży, skurcze macicy, przedwczesny poród.

Ciężarne powinny również unikać drażniących środków czyszczących. Tak samo niewskazane jest częste malowanie paznokci, które za każdym razem wiąże się z wdychaniem toksycznych substancji. Absolutnie nie zniechęcam pań do dbania o urodę w trakcie ciąży. Na rynku jest już wiele preparatów, w tym do barwienia włosów, bezpiecznych nawet w tak wyjątkowym czasie. ■

reklama

CZOPKI eva/qu® PRZECIW ZAPARCIOM

- szybki efekt (do kilku minut)
- bezpieczne dla kobiet w ciąży, karmiących oraz osób z hemoroidami
- Eva/qu Bambini dla dzieci od 13 m.ż.
- nie przeczyszczają

W szczególności polecane:

KOBIETOM W CIĄŻY

OSOBOM OBŁOŻNIE CHORYM W OKRESIE REKONWALESCENCJI

OSOBOM W PODESZŁYM WIEKU

Producent: So. Se. Pharm S.R.L.
Dystrybutor: Solpharm Sp. z o.o.

SOLPHARM

CE Wyrób medyczny

NASZ EKSPERT
**Joanna Zielińska**
dermokonsultantka
ZIKO DERMO

To, że spodziewasz się dziecka, nie oznacza, że masz zrezygnować z dbania o siebie. Wykorzystaj ten czas, by przygotować ciało na wyzwania związane z macierzyństwem.

# Bądź piękna W CIĄŻY

Ciąża to wyzwanie dla całego organizmu, zwłaszcza skóry. Musi nadążać za powiększającymi się w szybkim tempie brzuchem, piersiami. Rośnie też obwód bioder oraz ud. Modyfikacji ulegają nawet rysy twarzy. Ale to nie wszystko.

– Zmiany hormonalne zachodzące w organizmie ciężarnej mogą powodować, że skóra jest bardziej sucha, wrażliwa – tłumaczy dermokonsultantka ZIKO DERMO Joanna Zielińska.

Nadmiar kortyzolu u ciężarnej zakłóca pracę komórek produkujących włókna kolagenowe, przez co skóra staje się mniej elastyczna, trudniej się rozciąga, pojawiają się rozstępy. Bez wsparcia profesjonalnych kosmetyków może być trudno poradzić sobie z pielęgnacją urody.

## WKLEPUJ I ŚCIERAJ

Dla cery przyszłej mamy najlepsze będą dermokosmetyki, działające delikatnie i hipoalergiczne.

Zależnie od potrzeby sięgnij po kosmetyk nawilżająco-regenerujący lub, w przypadku gdy problem sprawiają ci przetłuszczanie i często pojawiające się wypryski, poszukaj kremu o działaniu matującym, niezatykającym porów i bez zakazanych w ciąży kwasów salicylowych.

Zachować urodę pomogą także regularnie stosowane peelingi. – Dla ciężarnych kobiet najlepsze będą te delikatniejsze, czyli drobnoziarniste i enzymatyczne

## Słońce pod kontrolą

**Przebarwienia** – to ich właśnie najbardziej obawiają się przyszłe mamy. Nie bez powodu: nie wszystkie zmiany znikają po porodzie. Dlatego najlepsza metoda to zapobieganie im.

Gdy czas twojej ciąży przypada na okres wiosenno-letni, już od pierwszych, ciepłych dni używaj kremu z filtrem (od SPF 30). Jesienią i zimą możesz postawić na niższe SPF, ale nie rezygnuj z niego.

Dobre są kosmetyki z filtrami mineralnymi, które odbijają promienie UV. Nie wnikają w nią, więc nie powodują podrażnień.

reklama

BASICLAB
DERMOCOSMETICS

ESTETICUS

INNOWACJA 2019

**Kuracje przeciwzmarszczkowe**

- Serum z wit. C, kwasem ferulowym i wit. E
- Serum pod oczy z peptydami

www.basiclab.pl

## Nawadniaj „od środka”

*Twoja uroda w dużym stopniu zależy też od diety. W ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na wodę w całym organizmie. Pijąc regularnie, nawilżasz skórę od wewnątrz, zapewniając jej świeżość i blask. Sprawiasz też, że jest lepiej napięta i elastyczna.*

## NA CO TRZEBA UWAŻAĆ

**Ciąża to nie czas na silne kuracje z aktywnymi składnikami.** Wiele z nich zagraża zdrowiu kobiety czy dziecka. Mogą powodować powikłania, których leczenie podczas tych dziewięciu miesięcy jest trudne. Dotyczy to większości kwasów AHA, np. glikolowego, który nawet w niskim stężeniu może reaktywować opryszczkę. A leczenie tej choroby wymaga zastosowania leków przeciwwirusowych, czego w tym czasie unikamy.

**Bezwzględnie zakazane są** pochodne witaminy A, które mogą wywołać podrażnienia. Rezygnujemy też z chemicznych filtrów UV, także tych zawartych w kosmetykach kolorowych (pudrach, fluidach). Lepiej wybierać podkłady bez ochrony przeciwsłonecznej, a dodatkowo stosować filtr mineralny.

**Warto też czytać** składy kosmetyków do ciała i odstawić te, które zawierają np. kofeinę czy wyciąg z zielonej kawy, sprzyjające tworzeniu się pajączków.

– radzi specjalistka ZIKO DERMO. – Usuną stary naskórek, przez co skóra będzie ładniej wyglądać, a kremy będą lepiej się w nią wchłaniać – tłumaczy.

Ekspertka poleca również kosmetyki zawierające witaminę C. – Składnik ten rewelacyjnie sprawdzi się w przypadku ostudy, czyli przebarwienia ciężarnych – wyjaśnia. – Działa rozjaśniająco, gdyż hamuje nadmierną produkcję barwnika w skórze, działając depigmentacyjnie – dodaje.

### ZADBAJ O OCZY

W trzecim trymestrze limfa nie przepływa tak sprawnie jak wcześniej i gromadzi się w tkance podskórnej. Dlatego powieki mogą wyglądać jak opuchnięte. Ten defekt zlikwidujesz, stosując kremy pod oczy, które zawierają składniki usprawniające mikrokrążenie.

### ZABEZPIECZ BIUST

Krem do biustu, koniecznie z serii dla przyszłych mam, to podstawowy kosmetyk w czasie ciąży, bo ogranicza ryzyko pojawienia się rozstępów na powiększających się piersiach. Warto go stosować systematycznie, smarując delikatnie dwa razy dziennie, omijając brodawki sutkowe. Takie preparaty wzmacniają i uelastyczniają skórę. Niektóre z nich, np. te zawierające wyciąg z nagietka, dodatkowo uśmierzają ból.

### OCHROŃ BRZUCH I UDA

Niestety, szpecące, białe kreseczki pojawiają się nie tylko na piersiach. – Większość marek dermokosmetycznych zaleca stosowanie produktu przeciw rozstępom od czwartego miesiąca ciąży, kiedy brzuch staje się coraz większy i powstaje ryzyko pojawienia się rozstępów – mówi Joanna Zielińska.

Zadaniem preparatów przeciwdziałających powstawaniu szpecących zmian jest wzmocnienie włókien kolagenu i elastyny, które odpowiadają za jędrność ciała. Zwróć uwagę, by w składzie tych kosmetyków były także substancje nawilżające, np. witamina E, oleje roślinne, a także krzem, który pobudza regenerację naskórka. Nie musisz się obawiać, że zaszkodzą maleństwu, bo, jak twierdzi ekspertka, są przebadane pod różnym kątem i bezpieczne w użyciu od początku ciąży.

Jeśli chcesz wspomóc działanie kremów czy balsamów na rozstępy, skorzystaj z masaży ujędrniających i szczotkuj ciało. Pamiętaj jednak, by te zabiegi skonsultować wcześniej z lekarzem prowadzącym ciążę. ■

## NIE ZAPOMNIJ O NAWILŻANIU

**Skóra przyszłej mamy potrzebuje intensywnego nawilżania.** Często się przesusza i łuszczy. Sięgnij więc po dedykowane ciężarnym serie kosmetyków lub balsamy, które stosowałaś do tej pory.

Warto zwrócić uwagę na skład takich preparatów. Najważniejsze są substancje, które zapobiegają ucieczce wody z naskórka, np. masło shea, kwas hialuronowy oraz d-panthenol, który dodatkowo działa kojąco.

Gdy cera jest mocno przesuszona, postaw na emolienty. Natłuszczają skórę i tworzą na niej warstwę okluzyjną, dzięki czemu woda nie odparuje tak łatwo.

reklama

mama's

Bezpieczna pielęgnacja
w czasie ciąży i po porodzie

PIĘKNA MAMA

WYZWANIA DLA CIAŁA W CIĄŻY, JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

Okres ciąży w życiu każdej kobiety jest czasem wyjątkowym. Pielęgnujemy w sobie nowe życie, dla którego podczas tego dziewięciomiesięcznego rozwoju jesteśmy całym światem. Nasz organizm pod wpływem hormonów ulega zmianom, za którymi stara się nadążyć również nasza skóra.
Abyśmy czuły się piękne i zdrowe, musimy pamiętać o odpowiedniej diecie oraz właściwej pielęgnacji ciała podczas ciąży i po porodzie.

Jednym z najważniejszych aspektów jest dbanie o elastyczność skóry, która w miarę wzrostu dziecka będzie się systematycznie rozciągała. Należy więc sięgać po dermokosmetyki natłuszczające i nawilżające, które pomogą zapobiec powstawaniu rozstępów. Stosuj wzmacniające kremy lub olejki, które uelastycznią skórę, a tym samym zmniejszą ryzyko powstawania rozstępów. Przy aplikacji warto szczególnie zwrócić uwagę na okolicę brzucha, ud, pośladków i piersi.

W trakcie ciąży i połogu równie ważna jest higiena intymna, która będzie dbała o utrzymanie fizjologicznego pH twoich dróg intymnych. Zachowanie odpowiedniego pH (3,6-4,2) zapobiega infekcjom okolic intymnych, które w tym okresie mogą stać się szczególnie wrażliwe.
Wybieraj kosmetyki dedykowane mamom. Ich składy odpowiadają potrzebom Twojej skóry i są bezpieczne dla Ciebie oraz Twojego Maleństwa. Wybieraj produkty Mama`s.

BEZPIECZNA FORMUŁA

DEDYKOWANE MAMOM

# BOBAS w spa

Pielęgnacja niemowlaka to temat wiecznie żywy. I pełen mitów, babcinych rad. Zobacz, jak dbać o zdrową urodę szkraba? Według najnowszych zaleceń.

NASZ EKSPERT
**Milena Kalicińska**
położna, Klinika Invicta

Pielęgnacja pępka niemowlaka spędza sen z powiek wielu rodzicom. Czekać, aż sam odpadnie? Nie myć? Zaklejać plastrem? Nie! Przede wszystkim należy się z nim oswoić. Jeśli mama nie czuje się na siłach, by się nim zająć, znakomicie poradzi sobie z tym tata. Jak? Według prostych Wytycznych Nadzoru Krajowego w Dziedzinie Neonatologii:

- Obowiązuje tzw. sucha pielęgnacja kikuta pępowinowego. Czyli myjemy go czystą wodą z mydłem i delikatnie osuszamy. Środków antyseptycznych używamy tylko podczas pobytu w szpitalu oraz gdy w domu są złe warunki higieniczne.
- Środek antyseptyczny (zalecany jest na bazie oktenidyny) możesz zastosować, jeżeli zaobserwujesz delikatne zaczerwienie w okolicach pępka. Jeżeli się powiększa, pojawia się obrzęk, wydzielina i brzydki zapach, skonsultuj się z lekarzem. Mogą to być objawy stanu zapalnego i konieczne będzie włączenie odpowiedniego leczenia.
- W trakcie kąpieli wskazane jest nalewanie mniejszej ilości wody do wanienki, aby nie moczyć kikuta pępowinowego. A jeśli nawet do tego dojdzie, nic się nie stanie, o ile po kąpieli zostanie on dokładnie osuszony zgodnie z zasadami tzw. suchej pielęgnacji.

## ROZSĄDNIE Z HIGIENĄ

**Jeśli maluch** ma regularnie przemywaną skórę w okolicy pieluszki, czyli miejsc najbardziej narażonych na zabrudzenie i podrażnienie, nie musisz kapać go codziennie. Wystarczy kilka razy w tygodniu.

reklama

**PASTA DO ZĘBÓW GUM KIDS (2-6 LAT) 50 ML**
Zapewnia maksymalną ochronę przeciwpróchniczą – to zasługa połączenia fluoru (500 ppm) oraz isomaltu. Dzięki niskiemu współczynnikowi ścieralności nie uszkadza delikatnego szkliwa dziecka. Preparat o konsystencji żelu jest wolny od powszechnie stosowanego detergentu SLS.

- Przed przystąpieniem do pielęgnacji małego pępuszka najpierw umyj ręce. Nie ograniczaj się tylko do powierzchni kikuta, ale zwrócić również uwagę na dno pępka. Przy jego czyszczeniu przydadzą się waciki do uszu.
- Ważny jest również dostęp powietrza, które przyspiesza wysychanie kikuta pępowiny. Dlatego podczas przewijania zostaw dziecko na parę minut z odkrytym pępkiem, a nakładając pieluszkę, pamiętaj, by nie zasłaniała gojącej się ranki.

## CZAS NA KĄPIEL

Nie będziemy nikogo oszukiwać – tylko dla garstki noworodków i małych niemowląt pluskanie w wygodnej wanience i cieplutkiej wodzie jest przyjemne. Zdecydowana większość maleństw przy tym płacze. I aby oszczędzić dziecku (oraz sobie samym) stresu, warto dobrze się do kąpieli przygotować, by przebiegała sprawnie:

- W łazience lub pokoju, w którym kąpiesz dziecko, powinno być ciepło, ok. 24 st. C (warto ewentualnie włączyć grzejnik), zaś woda w wanience powinna mieć temperaturę ok. 37 st. C (można sprawdzić specjalnym termometrem).
- Wszystkie kosmetyki do mycia powinny być przy wanience. Jeśli zdecydujemy się na płyn do mycia dolewany do wody, niepotrzebne będzie mydełko. Do mycia włosów przyda się szampon. Wszystkie preparaty powinny być dedykowane do skóry dziecka od pierwszych dni życia, mieć pozytywną opinię ośrodków badawczych lub towarzystw naukowych, tj. Państwowy Zakład Higieny, Instytut Matki i Dziecka, Centrum Zdrowia Dziecka, Polskie Towarzystwo Pediatryczne, Polskie Towarzystwo Alergologiczne. Lepiej

## *Perypetie* skóry malca

**TRĄDZIK NOWORODKOWY** – zmiany skórne przypominające trądzik, które mogą się pojawić pomiędzy 2. tygodniem a 3. miesiącem życia. Występujące po tym okresie to trądzik niemowlęcy, który może utrzymywać się nawet do 8-9 miesiąca życia.

W pielęgnacji trądziku noworodkowego/niemowlęcego zalecane jest przemywanie buzi przegotowaną wodą. Nie jest wskazane smarowanie, natłuszczanie ani wyciskanie krostek. Przy dużym nasileniu konieczna jest konsultacja z lekarzem.

**POTÓWKI** – krostki i grudki wielkości łebka od szpilki, wypełnione białawym płynem, najczęściej pojawiają się na plecach, klatce piersiowej, karku, twarzy i w pachwinach. Mogą silnie swędzieć.

Wbrew powszechnej opinii to nie brud je wywołuje. Ich przyczyną jest nie w pełni wykształcona zdolność do pocenia się. Dolegliwości ukoi kąpiel w wodzie z dodatkiem krochmalu lub nadmanganianu potasu.

Żeby uniknąć potówek staraj się nie przegrzewać dziecka: pilnuj, by temperatura w pomieszczeniu, w którym przebywa, wynosiła 20-21 st. C, a jego ubrania były wykonane z naturalnych materiałów, które przepuszczają powietrze.

**PIELUSZKOWE ZAPALENIE SKÓRY** – nie sposób je przegapić, bo niemowlę bardzo płacze z powodu dyskomfortu i bólu. Okolice intymne są silnie zaczerwienione, z krostkami i pęcherzykami wypełnionymi np. wydzieliną ropną.

Kiedy zauważysz zmiany, nie czekaj: nieleczone zapalenie może rozprzestrzenić się na pachwiny, podbrzusze, górną część ud.

Jeśli krostki podeszły ropą, zgłoś się do lekarza. Jeśli natomiast skóra dopiero się zaczerwieniła, spróbuj działać sama. Co robić? Pozwól maluchowi leżeć z gołą pupą (dopływ powietrza przyspiesza gojenie), a krostki cienko smaruj specjalnymi preparatami na odparzenia. Przy przewijaniu nie stosuj chusteczek nawilżanych, lecz myj małą pupę wodą. Wskazana jest częsta zmiana pieluch (co 2-3 godziny lub za każdym razem, kiedy dostrzeżemy, że pieluszka jest brudna).

*Obecnie nie ma wskazań do codziennej kąpieli. Część Towarzystw Dermatologicznych wskazuje nawet, że codzienne kąpiele mogą wysuszać i podrażniać skórę dziecka oraz zalecają robienie ich co 2-3 dni.*

gdy kosmetyki mają ubogi skład, bo im mniej substancji zawierają, tym są bezpieczniejsze i lepiej tolerowane przez skórę maleństwa.

● Na przewijaku powinien być rozłożony ręcznik (najlepiej z kapturkiem), którym szybko okryjesz szkraba. W zasięgu rąk powinny być pieluszka i pełen zestaw ubranek. Potrzebne są również kosmetyki do pielęgnacji skóry: oliwka lub balsam do ciała (skóra niemowlaka jest jeszcze niedojrzała i ma tendencję do przesuszania się) oraz krem przeciwko odparzeniom.

## PRZEPIS NA PIĘKNĄ SKÓRĘ

Kąpiel to nie tylko dbanie o higienę dziecka, ale również narzędzie do stymulowania jego rozwoju. Pluskanie się w ciepłej wodzie wyciszy i ułatwi maluchowi zasypianie. Dlatego warto kąpać go nie rzadziej niż co dwa, trzy dni. W dniu bez tradycyjnego mycia trzeba zrobić to „na sucho", czyli oczyścić skórę wacikami zwilżonymi ciepłą wodą oraz nawilżanymi chusteczkami. Zaczynajmy od buzi, miejsc za uszkami, a następnie przejdźmy na tułów, paszki, pachwiny i kończmy na stópkach. Szczególnie czyste powinny być rączki (zwłaszcza miejsca między paluszkami), bo dziecko wkłada je do buzi. Pamiętaj też o codziennej pielęgnacji okolic intymnych.

Jeżeli skóra dziecka nie jest przesuszona, nie ma wskazań do profilaktycznego stosowania środków nawilżających. Jeśli jednak pojawi się taki problem, lepiej zamiast oliwki stosować kremy lub balsamy nawilżające przeznaczone dla dzieci od pierwszych dni życia.

## CO Z TĄ GŁOWĄ?

Ciemieniuchę powodują hormony mamy, które jeszcze po narodzinach smyka krążą w jego organizmie. Zaburzają pracę niedojrzałych gruczołów łojowych i wzmagają produkcję łoju, który wraz ze złuszczonym naskórkiem zasycha na głowie dziecka, tworząc ciemnożółte plamy.

Bywa, że ciemieniucha znika sama w ciągu kilku tygodni. Lepiej jednak wspomóc ten proces, stosując specjalne preparaty (dostępne w aptece bez recepty) do jej eliminacji. Poza tym warto podczas każdej kąpieli umyć głowę dziecka delikatnym szamponem, a po jej osuszeniu wmasować oliwkę i rano uczesać włoski miękką szczotką.

## PEDIKIUR TO NIE FANABERIA

Noworodek ma długie i kruche paznokcie. Obcinanie ich jest konieczne, bo w przeciwnym razie mogą się niekontrolowanie złamać, gromadzić brud i zarazki albo powodować zranienia na buzi (malec w pierwszych dniach życia nie kontroluje ruchów rączek). Do obcinania używajmy jedynie nożyczek o ostrzach zaokrąglonych lub obcinaków dla niemowląt (nie dla dorosłych). ■

*Zanim pojawią się pierwsze ząbki, warto kilka razy dziennie przemyć dziąsła niemowlaka jałowym gazikiem zwilżonym letnią wodą i nawiniętym na palec wskazujący.*

reklama

EMOLIUM DERMOCARE

Emulsja do kąpieli
200, 400ml

- dla wyjątkowo delikatnej i wrażliwej skóry
- zapewnia skórze nawilżenie i ochronę
- wzmacnia i odbudowuje naturalną barierę lipidową
- zabezpiecza przed podrażnieniami
- polecany od 1. dnia życia

Zaawansowana formuła preparatu została opracowana we współpracy z pediatrami i dermatologami, a jego skuteczność została przebadana klinicznie i dermatologicznie. Produkt jest hipoalergiczny.

Maleństwo w pierwszym roku życia jest częstym gościem w gabinecie pediatry. Nie znaczy to jednak, że choruje. Przeciwnie. Wizyty kontrolne mają służyć zachowaniu zdrowia.

# Żeby ZDROWE BYŁO

W ciągu pierwszych 12 miesięcy twoje dziecko co najmniej kilkakrotnie będzie oglądane przez lekarza w ramach tzw. badań kontrolnych. Ich celem jest monitorowanie rozwoju małego człowieka i wczesne wykrycie ewentualnych nieprawidłowości.

## FACHOWA OCENA

Tuż po urodzeniu stan noworodka ocenia się za pomocą skali Apgar. Zdrowe dziecko powinno otrzymać od 8 do 10 punktów. Oceniana jest praca serca, oddychanie, napięcie mięśni, reakcje na odruchy i barwa skóry. Oprócz testów maleństwo jest ważone oraz mierzy się obwód jego głowy i klatki piersiowej, a także ciemienia tylnego i przedniego. Po raz pierwszy jest też kłute. Pobrana krew potrzebna jest do badań przesiewowych. Sprawdzany jest też jego słuch, wykluczane są takie choroby jak m.in. mukowiscydoza czy wrodzona niedoczynność tarczycy.

## ZDĄŻYĆ PRZED CHOROBĄ

Kolejne badania odbywaja się podczas tzw. wizyt kontrolnych w przychodni. Pierwsza wizyta u pediatry ma miejsce po 4. tygodniu życia malca. Dziecko zostanie zmierzone (obwód głowy i klatki piersiowej) oraz zważone. Zbadane będą też jego odruchy i napięcie mięśniowe. Oprócz tego lekarz osłucha je, pomaca brzuszek, zajrzy do gardła i uszu oraz wypyta o sposób karmienia.

Po ukończeniu 6. tygodnia życia, a przed 12., każdy niemowlak musi mieć zrobione USG bioderek: głowy kości udowej oraz jej kieszeni (panewka), co pozwala wykluczyć dysplazję stawów biodrowych. Jeśli wynik będzie nieprawidłowy, konieczna jest wizyta u ortopedy.

Nie wszystkie problemy zdrowotne można wyłapać zawczasu. Przed wieloma chorobami ochronią maleństwo szczepienia. Informację o tym, jakie czekają twoje dziecko w pierwszym roku jego życia, znajdziesz na następnej stronie. Warto porozmawiać z pediatrą o tym, czy podawać maluchowi pojedyncze wakcyny, czy lepiej te skojarzone (wieloskładnikowe).

## WŁAŚCIWIE PRZYGOTOWANA

Wybierając się na te pierwsze kontrole pediatryczne i szczepienia powinnaś być gotowa odpowiedzieć na kilka pytań:

- jaki jest sposób i częstotliwość karmienia dziecka;
- ile pieluszek zużywa malec i jaki jest wygląd jego stolca;

## Krew pod lupą

Zwykle zdrowym niemowlętom nie robi się często badań krwi. Są jednak wyjątki.

Pierwszym jest sytuacja, w której dziecko jest wypisywane ze szpitala z wysokim poziomem bilirubiny (żółtego barwnika, który barwi skórę i białka oczu maluszka w charakterystyczny sposób). Zwykle wyrównuje się po 10 dniach życia noworodka, ale u niektórych dzieci następuje to nieco później.

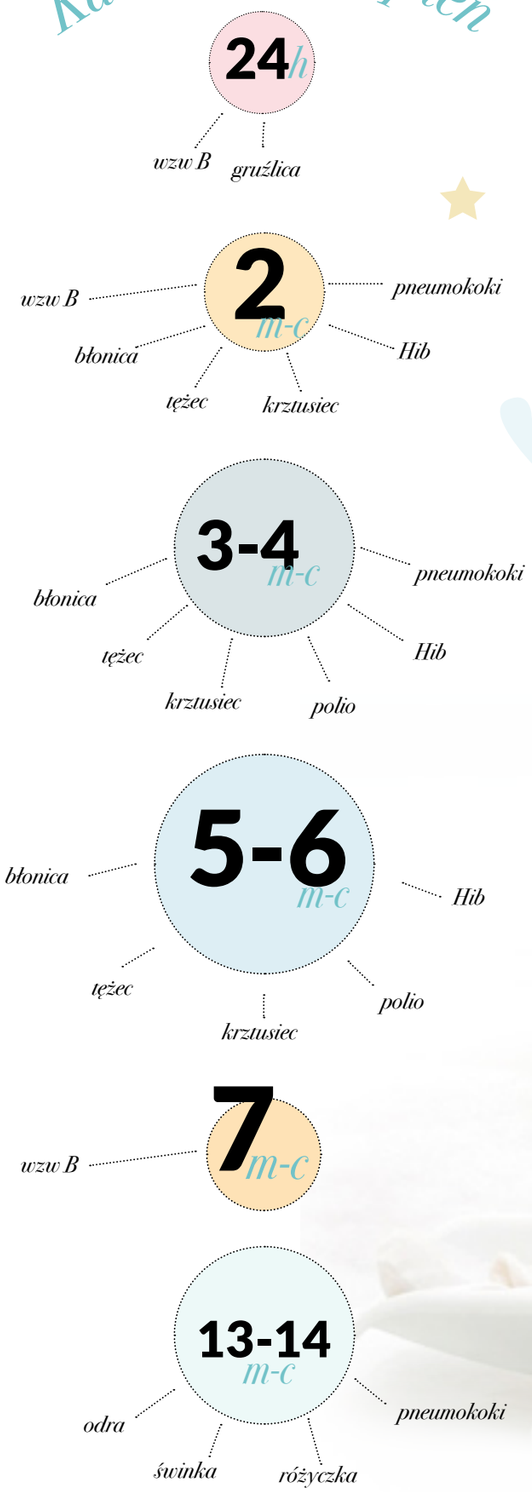
Pediatra może też zalecić diagnostykę krwi, kiedy obserwuje, że dziecko słabo przybiera na wadze albo ma kiepski apetyt.

reklama

Pharmaceris
EMOTOPIC
E
SKÓRA SUCHA I ATOPOWA

EMOLIENTY OD 1. DNIA ŻYCIA
DO CODZIENNEGO STOSOWANIA
WYROBY MEDYCZNE OPARTE NA NATURALNYCH OLEJACH
OLEJ Z KONOPII
OLEJ CANOLA

## Kalenarz szczepień




### W kwestii wizyt kontrolnych

*U specjalistów, np. kardiologa, neurologa czy alergologa, należy zachować zdrowy rozsądek. Nie są one konieczne, o ile nic nas nie niepokoi ani nie zalecił ich pediatra po przeprowadzeniu rutynowych badań.*

- jak długo śpi i czy często się wybudza;
- jakie umiejętności opanował od ostatniej wizyty.

Najlepiej na spokojnie zapisz te informacje na kartce, którą weźmiesz ze sobą. Zabierz też koniecznie książeczkę zdrowia dziecka. Po co? Żeby lekarz mógł w łatwy sposób skontrolować rozwój fizyczny i psychoruchowy dziecka na podstawie zawartych tam informacji o wadze czy wzroście malucha.

Spakuj też komplet ubranek do przebrania (malec może je zamoczyć np. w trakcie rozbierania) oraz pieluszkę, chusteczki nawilżane i lekki kocyk, by przykryć małego golaska miedzy ważeniem a innymi badaniami.

## W DOBRYM TOWARZYSTWIE

W pierwszych tygodniach po narodzinach należy uważać, by nie narażać maleństwa na kontakt z drobnoustrojami chorobotwórczymi. Niemowlę powinno przystosowywać się do życia w swoim domu, wśród najbliższych.

Lepiej więc unikać wizyt obcych osób i wychodzenia do miejsc, gdzie są skupiska ludzi – potencjalne źródło zakażeń. Nie popadaj jednak w paranoję. Maluch nie jest zupełnie bezbronny. Na straży jego zdrowia stoją przeciwciała, które gromadził jeszcze w trakcie życia płodowego (przechodziły przez łożysko) oraz te, które otrzymał w dniu porodu. Ich działanie wspomaga właściwy „styl życia" malucha: spokojny sen, spacery na świeżym powietrzu (z dala od ruchliwych ulic), odpowiednia higiena i... mamine mleko. ■

## PIERWSZA WIZYTA

Przygotuj się, że lekarz:

- zważy dziecko (powinno być nagie, bez pieluszki);
- zmierzy obwód klatki piersiowej i główki;
- zmierzy długość ciała, ale nie u małego niemowlaka;
- oceni wielkość ciemiączek; narządy płciowe;
- osłucha stetoskopem - sprawdzi, jak pracuje serce, czy nie ma infekcji dróg oddechowych;
- zbada brzuszek;
- sprawdzi odruchy niemowlaka.



reklama

Actiferol Fe®
suplement diety

ZAWIERA ŻELAZO W POSTACI **ZMIKRONIZOWANEGO EMULGOWANEGO PIROFOSFORANU** ŻELAZA

**Wyższa przyswajalność***

**Łagodny dla żołądka, nie barwi zębów**

**Wygodna forma podania**

* Dzięki poddaniu procesowi mikronizacji i emulgacji, przyswajalność żelaza z pirofosforanu żelaza jest dwukrotnie wyższa. (Sakaguchi N. et. al. Int J Vitam Nutr Res 2003;73(6); Fider M.C. et. al. Br J Nutr 2004;91:107-112; Davidsson L. et. al. Am J Clin Nutr 2000;71:1597-1602; Roe M.A. et. al. Eur J Nutr 2009;48:115-119.)

Polski Lek S.A

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

# PEŁNY brzuszek

Jak opracować schemat karmienia maleństwa, by było radosne i zdrowe, zaś mama spokojna i wypoczęta?

Zanim dziecko zacznie mówić, że jest głodne, rodzicom pozostaje obserwacja jego zachowania oraz analiza wzrostu wagi jego ciała – najlepiej z pediatrą w trakcie wizyt kontrolnych (służą temu m.in. siatki centylowe). Bo od właściwego odżywiania wiele zależy.

Najedzony smyk jest spokojny, chętnie uczy się nowych rzeczy i w efekcie harmonijnie rozwija. Dobrze odżywiony jest silny, więc rzadziej choruje. Nic dziwnego, że karmienie maleństwa to temat numer jeden w wielu domach. Dawniej dzieci były przystawiane do piersi co określony czas. Dziś niemowlęta karmione są „na żądanie" i nie ma reguły, która określałaby czas i częstotliwość posiłków. Jedne maluchy jedzą krótko, bo kilka minut, za to często, bo co mniej niż dwie godziny. Inne zaś pozostają przy piersi nawet pół godziny, by ponownie domagać się posiłku po trzech godzinach.

## POKARM DOSKONAŁY

Mimo usilnych starań naukowców od lat nie udało się opracować składu mleka modyfikowanego, które byłoby takie samo jak naturalny pokarm. Ten ostatni jest idealny pod każdym względem.

Przede wszystkim dostosowuje się do potrzeb malca, zmieniając nie tylko w trakcie doby (pokarm nocą jest bardziej treściwy niż ten w ciągu dnia), ale i w czasie jednego karmienia. Najpierw płynie z piersi mleko wodniste, gaszące pragnienie, a dopiero po nim zawierające dużą ilość tłuszczu (w tym długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe LC-PUFA, ważne dla budowy tkanki nerwowej i mózgu).

Co jeszcze zawiera pokarm naturalny? Oprócz tłuszczu i wody, ma także białko (łatwostrawne i dobrze przyswajalne) i aż 19 aminokwasów, w tym cenne kazeinę i laktoalbuminę. Ważnym składnikiem są też węglowodany – głównie laktoza istotna dla pracy mózgu i dająca energię oraz oligosacharydy, które stymulują powstawanie prebiotyków i chronią przed zakażeniem bakteriami, np. Escherichia coli. Poza tym w naturalnym pokarmie są składniki mineralne (żelazo i wapń w dużym stężeniu), witaminy (głównie A, C i E), czynniki odpornościowe – przeciwciała.

## CZAS NA DOROSŁE POSIŁKI

Kiedy niemowlę zaczyna dynamiczniej się rozwijać (raczkuje, siada, stawia pierwsze kroki), potrzebuje większej ilości i różnorodnych składników odżywczych. Dziecko karmione sztucznie po 4. miesiącu, a to naturalnie po 6. miesiącu życia, powinno mieć dietę wzbogaconą o produkty stałe.

Jako pierwsze warto zaproponować maluchowi gotowane ziemniaki, marchewki i dynię, a następnie jabłuszko i gruszkę. Wówczas też dziecko poznaje pierwsze kaszki i kleiki. Po około miesiącu od wprowadzenia warzyw, należy podać mu również mięso. W drugiej kolejności – tłuste ryby, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i powinny być w menu niemowlaka na początku raz, a następnie – dwa razy w tygodniu.

### Chcę jeść!

- głodny noworodek otwiera usta i szuka nimi pokarmu, starsze niemowlę łapczywie ssie piąstkę
- malec pręży ciało, jest niespokojny, płacze
- głodne dziecko nie może zasnąć, śpi niespokojnie, często wybudza się

*Właściwe proporcje – między 6. a 8. miesiącem życia serwujemy dziecku 2-3 posiłki uzupełniające; – między 9. a 24. miesiącem życia – 3-4 posiłki uzupełniające i 1-2 zdrowe przekąski.*

## CO ZA DUŻO, TO NIE ZDROWO

Posiłki powinny być jednoskładnikowe, np. sama marchewka. Dopiero gdy masz pewność, że nie powodują alergii, możesz dodać kolejny składnik. Nowe produkty wprowadzaj, zachowując 1-2 dni przerwy, by móc zaobserwować niepożądane reakcje, np. ból brzuszka, ulewanie, biegunka, wysypka, a nawet kaszel i katar.

Dania powinny mieć gładką konsystencję, dlatego wszystkie składniki należy miksować. Dopiero kiedy niemowlę będzie miało pierwsze ząbki, mniej więcej w 9. miesiącu życia, można podawać mu produkty wymagające gryzienia i żucia. To ważne – zmiana konsystencji z gładkiej na częściowo rozdrobnioną lub z większymi kawałkami wspomaga prawidłowy rozwój aparatu mowy. Podobnie jak karmienie łyżeczką. ■

reklama

**DENTISAL ZDROWE ZĘBY, 30 PASTYLEK DO SSANIA**

Suplement diety, który wspomaga utrzymanie zdrowych zębów u dzieci powyżej 3. roku życia.

# OD DZIECKA w podróży

Prędzej czy później nadejdzie moment, kiedy razem z maluchem ruszysz w świat. Nieważne, czy będzie to spacer wokół domu, czy wyprawa w nieznane, warto się dobrze przygotować.

W ciepłe, słoneczne dni już 3-4 doby po porodzie możesz spróbować pokazać maluchowi świat. Jeśli jednak urodził się późną jesienią, zimą lub wczesną wiosną, na pierwszy wspólny spacer będziesz musiała trochę poczekać. Malec powinien się najpierw przyzwyczaić do świeżego powietrza i niskich temperatur. Temu ma służyć tzw. werandowanie. Jak to zrobić?

Wózek z ubranym jak na spacer niemowlakiem ustaw przed uchylonymi drzwiami lub szeroko otwartym oknem na pięć minut. Przez następne 5-7 dni wydłużaj ten czas o kolejne kilka minut. Dzięki temu nie tylko przygotujesz swoją pociechę do wyjścia, ale i opanujesz trudną sztukę ubierania w cieplejsze ubranka i rozbierania.

## ADEKWATNIE DO POGODY

Pamiętaj, noworodek jest bardziej narażony na skutki działania niskich i wysokich temperatur, bo jego układ termoregulacyjny nie jest jeszcze w pełni rozwinięty. Jednocześnie odczuwa komfort cieplny w podobnych jak ty warunkach. Uwzględnij to, szykując go do wyjścia.

W gorące dni nie przesadzaj z warstwami: ubierz maleństwo jak siebie. W upały, jeśli nie wystawiasz go bezpośrednio na słońce, raczej zrezygnuj z nakładania mu czapeczki. Natomiast kiedy jest zimno, zadbaj, by miało nieco więcej warstw niż ty. Najlepsza jest metoda ubierania na cebulkę, która pozwala regulować ciepłotę ciała dziecka. W mroźne dni dobrze jest zabrać dodatkową narzutkę, którą go okryjesz, gdyby okazało się, że marznie. Dodatkowo zabezpiecz dno wózka kocem.

*Przegrzane niemowlę robi się czerwone, marudne, spocone. Sine usta, mniejsza niż zwykle aktywność, zimne stopy i dłonie oraz płacz to sygnały świadczące o tym, że marznie.*

## WAŻNE SĄ CZAS I MIEJSCE

15-20 minut – tyle wystarczy na pierwszą przechadzkę. Najlepiej spacerować po terenach cichych i zielonych, gdzie masz pewność, że powietrze jest czyste.

Na spacery staraj się chodzić o stałych porach dnia. Maluchy lubią regularność. W sezonie wiosennym i letnim, kiedy słońce mocno praży, wybieraj godziny poranne lub późno popołudniowe. Kiedy zmrok przychodzi wcześniej, staraj się zorganizowac spacer koło południa. Chyba, że temperatura spada poniżej -10 stopni Celsjusza. Wówczas lepiej zostańcie w domu.

## GOTOWA NA KAŻDE WYZWANIE

Jeśli nie chcesz, by spacer skończył się zbyt szybko, przed wyjściem nakarm i przewiń dziecko. Karmiąc butelką, koniecznie zabierz ją ze sobą razem z termosem z wodą i opakowaniem z mlekiem. Kolejnymi rzeczami są pieluszki i wilgotne chusteczki. Taki zestaw pozwoli ci uniknąć nerwowego powrotu do domu, w razie „awarii".

Wychodząc na dłużej, zabierz ze sobą również ubranko na zmianę oraz, zależnie od pogody, pieluszkę tetrową lub kocyk, którym przykryjesz pociechę, przeciwdeszczowy pokrowiec na wózek, parasolkę, która pomoże uchronić maluszka przed słońcem, lub moskitierę zabezpieczającą przed dotkliwymi ukąszeniami owadów. ■

## SPEC-MAMA

**Na komary i inne „krwiożercze" owady pomóc mogą też repelenty.** Na rynku jest duży wybór tego typu specyfików, które można stosować już u najmłodszych spacerowiczów. Dedykowane im są też kremy z filtrem UV. Pamiętaj, promienie słoneczne działają również w cieniu. Natomiast zimą zaopatrz się w krem zabezpieczający delikatną skórę przed mrozem.



reklama

# Mini ROZMÓWKI

Chcesz zrozumieć swoje maleństwo? Zacznij go uważnie słuchać. Mimo że nie potrafi jeszcze mówić, ma ci już wiele do powiedzenia.

NASZ EKSPERT
**Elżbieta Rechnio-Nowakowska**
psycholog, Szpital Specjalistyczny im. św. Rodziny

**Noworodek płacze mi na rękach. Coś go boli? Jest głodny? Zmarzł? Skąd mam wiedzieć, jak mu pomóc? Denerwuję się!**
Spokojnie, proszę pamiętać, że dziecko płacze, bo inaczej nie potrafi się z nami komunikować. Zawsze jest więc powód łez, bardziej lub mniej poważny. Najważniejsze dla malca jest, żeby mama zareagowała na płacz. Czy od razu zrobi to prawidłowo, to już inna sprawa.

**Co mam robić, by dziecko przestało płakać?**
Zaspokoić jego potrzeby. Pomóc w ich rozpoznawaniu może regularny plan dnia i obserwowanie nawyków maleństwa. Jeśli wiemy, że je mniej więcej co trzy godziny, jest aktywne o konkretnej porze dnia, a w innej woli sobie pospać, łatwiej jest powiązać płacz z jego ewentualną przyczyną. Kiedy marudzi w porze posiłku – nakarmić, a kiedy potrzebuje rozrywki – zabrać na spacer.

**A jak to nie zadziała?**
Próbować dalej, aż „trafimy" w odpowiednią potrzebę. Z czasem mama zaczyna się uczyć, co dany płacz sygnalizuje. Żeby do tego doszło, musi sobie dać czas, by zrozumieć, co niemowlę do niej „mówi".

**Ile trwa nabywanie takich kompetencji językowych?**
Mówi się, że w ciągu pierwszych trzech tygodni mama uczy się rozpoznawać płacz swojego dziecka. Ale ja bym unikała takich sztywnych ram czasowych. To przyjdzie samo, naturalnie.

**Naprawdę nie ma jakichś zasad, poradników, które podpowiadają rozwiązanie problemów takiego oseska?**
Bez względu na to, ile mama się naczyta wcześniej książek, narobi kursów dla rodziców, i tak najważniejsza jest

Hello Baby

## Poznaj jego język

*Jedynym oczywistym sposobem komunikacji noworodka z otoczeniem są nieartykułowane dźwięki, gesty i ruchy oraz płacz.*

reklama

znajomość własnej pociechy: jak śpi, jak się budzi, jak zachowuje się podczas karmienia. Na to trzeba czasu. I cierpliwości. Nawet jeśli na początku nic nie będzie się udawało, nie można się zrażać i stresować.

Nie oznacza to jednak, że możemy bagatelizować płacz noworodka. Jak już mówiłam: zawsze interweniujemy. Zwłaszcza jeśli do tej pory malec spokojnie leżał w łóżeczku, a nagle silnie płacze w taki ostry, gwałtowny sposób, i nie można go uspokoić. Jeśli do płaczu dochodzą objawy somatyczne, na przykład napięty brzuszek, zachęcam, by zabrać dziecko do lekarza.

**Tego w szkole rodzenia raczej nie mówią.**
Sama prowadzę zajęcia w szkole rodzenia, więc wiem, że na tym etapie kobiety są bardziej skupione na ciąży, porodzie, szeroko rozumianej wyprawce, podstawowej pielęgnacji dziecka – takich technicznych aspektach związanych z pojawieniem się na świecie nowej osoby. Nie wchodzą w temat komunikacji z maluchem. Owszem, słyszą, że czekają je nieprzespane noce, ale nie do końca zdają sobie sprawę z tego, co je czeka.

**A potem?**
Mamie jest wręczany noworodek i kończy się etap ciąży, w którym kobieta była gloryfikowana, wszędzie przepuszczana, niemal noszona na rękach a zaczyna etap bycia matką i wszystkich związanych z tym oczekiwań ze strony społeczeństwa i otoczenia. Otoczenie oczekuje więc często od niej, że będzie wszystko wiedziała od razu, zwłaszcza to, dlaczego jej dziecko płacze. Ja sama, będąc w ciąży, usłyszałam w szkole rodzenia, że powinnam zdawać sobie sprawę z tego, że jest kilka rodzajów płaczu i jako dobra mama potrafić je rozpoznawać.

**To powoduje presję, która może być bardzo niszcząca, zwłaszcza kiedy mama jest zmęczona emocjonalnie i fizycznie. Można jakoś jej pomóc?**
Najważniejsze, by uzmysłowić jej, że to zupełnie normalna reakcja, że ma już dość ciągłego płaczu i najchętniej by wyszła, zostawiła malucha, zamiast tulić go i nosić przez kolejne godziny. Jej odczucia nie są wyjątkowe. Tak zwany baby blues (smutek poporodowy) pojawia się u 80 proc. mam. Już sama świadomość tego faktu powinna pomóc i uspokoić ją.

## Skupcie się na sobie

*Bądź uważna na sygnały malucha i nie pozostawiaj go samego z jego emocjami. Niemowlę ma już swoje emocje i myśli. Uszanuj to, a ono odwzajemni ci się spokojem.*

**Regularność, obserwacja – co jeszcze może mi pomóc „dogadać" się z noworodkiem?**
Fajnie jest z dzieckiem rozmawiać podczas wykonywania codziennych czynności. Mówiąc: „teraz cię biorę na ręce i będę przewijać", „to jest pielucha", „idziemy się kąpać" i analizując jego reakcje na dane zdarzenia, ćwiczymy dobre odczytywanie potrzeby malca. Wówczas dość szybko zauważamy, że on nie tylko płacze. Jest jeszcze paleta sygnałów niewerbalnych, jak mimika, ruchy ciała, którymi się z nami komunikuje, na które warto zwracać uwagę.

Dobrze jest także wykorzystać ten moment, kiedy maluch zaczyna wydawać dźwięki, czyli głużyć. Naśladując je, nawiązujemy dialog z dzieckiem: ono zauważa, że zostało „wysłuchane" i jeszcze jest „odpowiedź"

**Myślałam, że takim nawiązywaniem do „języka" uwstecznianiemy dzieci? Że wszelkich zdrobnień, „pożyczania" słów od malców należy się wystrzegać.**
To, o czym pani mówi, dotyczy dzieci, które opanowały już podstawy języka. Głużenie zaś to zupełnie inna sprawa. Zwracając się do dziecka używam pełnych określeń, bez zbędnych zdrobnień i słowotwórstwa. W ten sposób powoli pokazuję dziecku otaczający je świat, przyzwyczajam do rytuałów, ale też okazuję szacunek. ■

## SOS DLA MAMY

**Obecność drugiego dorosłego może pomóc, kiedy doprowadzona do granic wytrzymałości płaczem dziecka kobieta sama zaczyna płakać.**

Możliwość pozostawienia pod jego opieką niemowlęcia, oderwanie się od tej sytuacji, wyjście do łazienki, drugiego pokoju, a nawet z domu, by zaczerpnąć świeżego powietrza i złapać oddech, pomaga uspokoić emocje. W tym czasie, jeśli tylko jest zdrowe, dziecko uspokoi się na rękach drugiego opiekuna.

reklama

„Ziołolek"®

OLEJ LNIANY
I JEGO ZASTOSOWANIE
W KOSMETOLOGII DZIECIĘCEJ

**Olej lniany (Linum Usitatissimum (Linseed) Seed Oil) tłoczony jest na zimno z dojrzałych brązowych nasion lnu. Ma gęstą konsystencję, ciemnożółty, bursztynowy kolor oraz specyficzny zapach. Ze względu na skład chemiczny olej lniany ma pozytywny wpływ na zdrowie i organizm człowieka. Charakteryzuje się wysoką zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Główną zaletą oleju z nasion lnu jest obecność w jego składzie kwasów tłuszczowych omega-3, omega-6 i omega-9, szczególnie kwasu alfa-linolenowego (ALA), którego zawartość jest znacznie wyższa w porównaniu z innymi olejami roślinnymi. Ważnym składnikiem oleju jest także występująca w dużej ilości witamina E, która jest naturalnym antyoksydantem, dostarcza do komórek ciała składniki odżywcze, wspomagając ich wzrost i rozwój.**

Olej lniany oprócz właściwości prozdrowotnych wykorzystywany jest także w dermatologii oraz kosmetologii. Polecany jest do pielęgnacji wrażliwej, suchej i alergicznej skóry dziecka oraz niemowląt od 1. dnia życia. Sucha skóra u maluszków zdarza się bardzo często. Skóra dziecka jest delikatna, dlatego wiele czynników może działać na nią drażniąco, np. niewłaściwa pielęgnacja lub czynniki zewnętrzne. Suchość skóry objawia się zaczerwienieniem, chropowatością, łuszczeniem się, czasami towarzyszy jej nieznośne uczucie swędzenia. Sucha skóra wytwarza mniej sebum, dlatego jest ściągnięta i mocno napięta. Brakuje jej lipidów, potrzebuje odpowiedniego nawilżenia i natłuszczenia. Olej lniany ze względu na wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych, które stanowią materiał budulcowy błon komórkowych, zapobiega intensywnej utracie wody z naskórka, a zawarte w nim witaminy poprawiają napięcie i gładkość skóry. Zarówno czysty olej lniany, jak i produkty na jego bazie polecane są osobom cierpiącym na różnego rodzaju egzemy skórne, zmiany łuszczycowe oraz atopowe zapalenie skóry (AZS). Olej z nasion lnu ma także działanie przeciwzapalne oraz normalizuje pracę gruczołów łojowych.

Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, omega 6 i omega-9

Autor: Katarzyna Kubiak

# ATOPIA
## POD KONTROLĄ

NASZ EKSPERT
**dr hab. n.med. Ewa Trznadel-Grodzka**
specjalista dermatologii

Uporczywy i bardzo nasilony świąd skóry, często wywołujący rozdrażnienie i niepokój dziecka, to najczęstszy objaw atopowego zapalenia skóry.

### Czego się wystrzegać w przypadku AZS?

Gdy maluch choruje na atopowe zapalenie skóry, dieta dziecka powinna być rozszerzana stopniowo, najlepiej pod osłoną mleka matki. Należy dbać o odpowiednie ubranko dla malucha, aby było bawełniane i luźne. Stosować odpowiednie preparaty do kąpieli, pielęgnacji oraz prania. Unikać zbyt długich i gorących kąpieli oraz dbać o odpowiednią temperaturę otoczenia. Jeżeli objawy AZS u dziecka znacznie się nasilą, intensywny świąd nie daje maluchowi zasnąć, a preparaty do pielęgnacji nie przynoszą ulgi, należy konsultować się ze specjalistą dermatologiem lub alergologiem.

### Jak prawidłowo pielęgnować skórę małego atopika?

Kąpiel dziecka chorującego na atopowe zapalenie skóry powinna być krótka, w nieco chłodniejszej wodzie. Do kąpieli należy użyć emolientów, np. olejek lub emulsję do kąpieli Baby Dermedic Linum. Są to preparaty o bardzo delikatnej formule. Działają przeciw zapalnie i przeciwświądowo przez co przyśpieszają gojenie uszkodzonego naskórka. Odbudowują też uszkodzony płaszcz hydro-lipidowy skóry. Mogą być stosowane od pierwszych dni życia.

Po kąpieli skórę malucha należy delikatnie osuszyć, nie wolno pocierać. Na czystą, suchą skórę należy nałożyć nawilżająco-natłuszczający emolient, np. masło intensywnie natłuszczające Dermedic Linum baby. Stosowanie pre-paratów z emolientami jest jednym ze sposobów leczenia atopowego zapalenia skóry w warunkach domowych.

baby DERMEDIC
Zalecany przez dermatologów

MASŁO INTENSYWNIE NATŁUSZCZAJĄCE DO TWARZY I CIAŁA

- Pielęgnuje, odżywia i wzmacnia delikatną skórę dziecka.
- **Wzmacnia wiązania międzykomórkowe** naskórka, odtwarza jego płaszcz hydrolipidowy i wspiera jego barierowe funkcje ochronne.
- Łagodzi i minimalizuje **6 objawów chronicznie suchej i atopowej skóry,** w tym **świąd.**
- **Łagodzi stany zapalne**, podrażnienia i dermatozy różnego pochodzenia.
- **Minimalizuje objawy suchości skóry i AZS** oraz ryzyko ich nawrotów.

SPECJALNA FORMUŁA OD 1. DNIA ŻYCIA

Produkty dostępne w aptekach
www.dermedic.com

REKOMENDACJA NACZELNEJ RADY