PORADNIK
CZAS NA ZDROWIE
Magazyn bezpłatny
Wiosna 2021
WYDANIE SPECJALNE

Twoje dziecko

BEZPIECZNY SPACER

APTECZKA NA PODRÓŻ

PIERWSZE DNI W DOMU

DOBRE PROBIOTYKI

Fit mama

czyli jak schudnąć po ciąży

MONIKA MROZOWSKA

Kocham być mamą

KUPUJ ONLINE
na **zikodermo.pl**

szeroki asortyment dermokosmetyków

atrakcyjne ceny i promocje

wygodne formy dostawy
odbiór osobisty w drogeriach Ziko Dermo, paczkomaty In Post, dostawa kurierska

Bezpieczne zakupy w drogerii internetowej **zikodermo.pl**

APLIKACJA ZIKO.PL

Lokalizator drogerii Ziko Dermo i salonów optycznych Ziko Optyk

Promocje i rabaty w Ziko Dermo i w salonach Ziko Optyk

Rejestracja do programu lojalnościowego Ziko Klub i mobilna karta

Porady i inspiracje dotyczące zdrowia i urody

POBIERZ Z Google Play

POBIERZ Z App Store

P O R A D N I K

CZAS NA ZDROWIE

08
WARTO WIEDZIEĆ
Wszystko o testach ciążowych

10
ŻYJ PIĘKNIE
Piękne oczekiwanie

04
CAŁA ONA
Monika Mrozowska

14
NA TEMAT
Rozwój widzenia u dzieci

Redaktor naczelna:
Iza Komendołowicz

Biuro reklamy:
reklama@czas-na-zdrowie.pl
Wydawca:
Socrates Time Sp. z o.o.,
ul. Legnicka 5, 31-216 Kraków

Zdjęcia: shutterstock.com, materiały prasowe, Karolina Synowiec

Okładka: Karolina Synowiec

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

Drogie Czytelniczki

Rozmowa z Moniką Mrozowską (str. 4), naszą bohaterką okładkową, bardzo mnie wzruszyła. Monika, kobieta po czterdziestce, niedawno po raz czwarty została mamą. Wygląda cudownie, jest pogodna, uśmiechnięta i... wyspana. Nie ma niani, nie zrezygnowała z pasji i ambicji zawodowych. Jak ona to robi? Warto przeczytać! Poza tym dużo ciekawych tekstów, m.in. o tym, jak radzić sobie z problemami skórnymi w ciąży, jak pielęgnować niemowlę w pierwszych dniach życia i co spakować do apteczki, gdy wybieramy się w podróż.

Przyjemnej lektury życzy

Iza Komendołowicz

redaktor naczelna

SPIS TREŚCI

04 CAŁA ONA
Monika Mrozowska

08 WARTO WIEDZIEĆ
Wszystko o testach ciążowych

10 ŻYJ PIĘKNIE
Piękne oczekiwanie

14 NA TEMAT
Rozwój widzenia u dzieci

16 PORADNIK MEDYCZNY
Pierwsze dni w domu

20 DIETA POD LUPĄ
Probiotyki dla dzieci

22 W FORMIE
Fit mama – figura po ciąży

24 ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
Bezpieczny spacer z dzieckiem

26 W PIGUŁCE
Apteczka na podróż

„Zdarzają się nam kryzysy. Wtedy ratuje mnie spokój, robię głęboki wdech i czekam, aż przejdzie najgorsza fala tsunami.

Monika Mrozowska

KOCHAM BYĆ MAMĄ

Kilka miesięcy temu została mamą po raz czwarty. I choć posiadanie dużej rodziny wymaga od kobiety wielu poświęceń, to Monika Mrozowska uważa, że zawsze warto pamiętać o sobie, swoich marzeniach i pasjach. Dzięki temu można być szczęśliwą i spełnioną.

Kilka dni po porodzie (Monika Mrozowska po raz czwarty została mamą w styczniu tego roku) wrzuciłaś na Instagram swoje zdjęcie razem z maleńkim Luckiem. Zdjęcie jest piękne, niesłychanie poruszające, ale widać na nim, że masz duży brzuch, nabrzmiałe piersi. Dlaczego je zamieściłaś?

Zrobiłam to z pełną świadomością. Chciałam pokazać, jak wygląda ciało kobiety krótko po porodzie. To jest normalne, że ma się wystający brzuch, że jest się opuchniętą. Naprawdę wiele młodych kobiet o tym nie wie. Osiemnaście lat temu, kiedy urodziłam Karolinę, swoją najstarszą córkę, też nie miałam o tym pojęcia. Byłam zdziwiona, że mijają kolejne tygodnie, a ja nadal wyglądałam jak w ciąży. Myślałam, że dzieje się ze mną coś złego, miałam poczucie porażki. Dzisiaj dziewczyny przeglądają portale społecznościowe i widzą zdjęcia różnych gwiazd, które natychmiast po urodzeniu dziecka wskakują w obcisłe sukienki. Owszem takie przypadki też się zdarzają, ale w 99 procentach rzeczywistość wygląda inaczej. Uważam, że to jest krzywdzące, żeby wmawiać kobietom, że powinny wyglądać jak ten 1 procent. To powoduje niepotrzebne kompleksy, frustrację, złość, depresję.

Większość młodych mam mówi, że po urodzeniu dziecka nie ma chwili dla siebie, czasem brakuje im czasu, żeby wziąć prysznic. Jak ty sobie dajesz radę?

Też bywa mi bardzo ciężko, ale uważam, że muszę tak wszystko zorganizować, żeby mieć czas umyć włosy, zjeść śniadanie. To mi się po prostu należy. Wiadomo, że opieka nad małym dzieckiem przez cały dzień jest męcząca. Dlatego moim zdaniem bardzo ważne jest, żeby zregenerować się w nocy. Mam na to swój sposób, który sprawdził się przy starszych dzieciach i teraz z powodzeniem stosuję go z Luckiem. Synek śpi razem ze mną, karmię go piersią przez sen. Nie muszę wstawać, wybudzać się, wyparzać butelek, nosić Lucka, żeby mu się odbiło, itd. Staram się też, w miarę możliwości, wcześnie kłaść się spać, często już o dziewiątej wieczorem leżymy. Myślę też, że bardzo ważne jest, żeby nie wstydzić się prosić o pomoc. Czasem wystarczy wykonać jeden telefon, czasem trzeba zadzwonić do kilku osób, ale na pewno znajdzie się ktoś, kto będzie mógł nas wesprzeć. Kiedy byłam w połogu, mogłam liczyć na kilkunastoosobową grupę przyjaciółek. To naprawdę wspaniałe.

Kto tobie pomaga w opiece nad synkiem?

Przede wszystkim jego tata, choć on w tygodniu pracuje. Na szczęście Lucek, w odróżnieniu od moich pozostałych dzieci, lubi być noszony w chuście, a to mi wiele ułatwia. W domu do piętnastej zawsze są moje dwie córki (Karolina 18 lat, Jagoda 11 lat), więc w wyjątkowej sytuacji mogę je prosić, żeby zerknęły na Lucka. Staram się tego nie nadużywać, obie mają zdalne nauczanie i też widzę, że są już tym zmęczone. Zdarzają się nam kryzysy, kiedy wszystko się nie układa, Lucek ma gorszy dzień i mam wrażenie, że dłużej już nie wytrzymam. Wtedy ratuje mnie spokój, robię głęboki wdech i czekam, aż przejdzie najgorsza fala tsunami. Ważne, żeby w tych trudnych momentach pamiętać, że one miną.

Jesteś mamą czwórki dzieci. Każde z nich potrzebuje mieć poczucie, że jest dla ciebie ważne. Jak to im zapewnić, kiedy doba ma tylko 24 godziny?

Wydaje mi się, że znalazłam na to sposób. Od czasu do ›

O NIEJ

... pochodzi z Warszawy
W dzieciństwie przez kilka lat śpiewała w zespole dziecięcym Fasolki. Ukończyła studium ceramiki oraz studia pedagogiczne.

... popularność przyniosła jej rola Majki w znanym serialu „Rodzina zastępcza".
W serialu występowała przez 10 lat. Grała także w serialu kryminalnym TV4 „Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny". Wystąpiła gościnnie w wielu produkcjach. Uczestniczyła w kilku programach telewizyjnych: „Jak oni śpiewają", „Celebrity Splash!", „Agent-Gwiazdy".

... wegetarianka
Od lat promuje w mediach zdrowy tryb życia, często gotuje w programach telewizyjnych, m.in. w „Dzień dobry TVN", jest autorką kilkunastu książek kucharskich. Ostatnia ukazała się w kwietniu tego roku.

... mama czwórki dzieci
Najstarsza Karolina wkrótce skończy 18 lat, Jagoda ma 11 lat, syn Józek – 6 lat. W styczniu 2021 r. urodziła Lucjana.

Monika z czwórką swoich dzieci

czasu staram się z każdym z dzieci spędzać czas osobno, tylko we dwoje, mieć jakiś wspólny rytuał. To może być spacer do parku, oglądanie ulubionego serialu. Przed pandemią, kiedy było to możliwe, wyjeżdżałam tylko z jednym dzieckiem na weekend i wtedy miało mnie na totalną wyłączność. To nam obojgu bardzo dużo dawało. Na pewno do tych wypadów wrócimy. Myślę, że moje dzieciaki mają poczucie, że chociaż jest nas dużo, to są ważne.

Lucka urodziłaś po czterdziestce, w trakcie pandemii. Jak ostatnia ciąża i macierzyństwo różnią się od poprzednich?
Ciąża przebiegała podobnie, nie było jakichś wielkich różnic. Poród odbierał lekarz, który opiekował się mną w czasie ciąży, to mi dawało ogromne poczucie bezpieczeństwa. Najmłodszy synek, tak jak wszystkie moje dzieci, urodził się przez cesarskie cięcie. Oczywiście przed pójściem do szpitala musiałam wykonać test na covid-19. Dziś, trzy miesiące po porodzie, fizycznie czuję się bardzo dobrze. Uważam wręcz, że moje ciało znacznie szybciej dochodzi do formy niż przy poprzednich porodach. Myślę, że ogromny wpływ ma na to joga, którą intensywnie praktykowałam do 6. miesiąca ciąży. Teraz brakuje mi czasu na systematyczne ćwiczenia, ale na pewno do nich wrócę. Myślę, że największa zmiana zaszła we mnie samej. Kiedyś uważałam, że muszę udowodnić, że jestem herosem i nie dość, że ogarnę dziecko, to zrobię jeszcze milion rzeczy po drodze. Teraz postanowiłam, że nie będę brała za dużo na siebie. Pierwsze miesiące macierzyństwa chcę spędzić na większym luzie niż dawniej. Jeśli biorę jakąś pracę, to tylko wtedy, kiedy mogę zrobić ją w weekendy, bo wiem, że Luckiem zajmie się jego tata. Wiem, że jestem silna i nie muszę się z nikim ścigać.

Czym zajmujesz się zawodowo?
Robię różne rzeczy. Przed pandemią prowadziłam warsztaty kulinarne. Często odbywały się na tygodniowych

wyjazdach dla kobiet, na których gotowałam swoje autorskie dania. Piszę książki kucharskie, mam ich na koncie chyba kilkanaście. Ostatnia ukazała się w kwietniu.

Co jest największym wyzwaniem, kiedy ma się tak dużą rodzinę jak twoja?
Logistyka. Chociaż przyznam szczerze, że akurat ja uwielbiam planowanie. Nie robię planów z dużym wyprzedzeniem, bo sytuacja zmienia się dynamicznie, ale ustawianie wszystkiego na dwa, trzy dni do przodu tak, żeby się to spięło, sprawia mi przyjemność. Uważam, że życie naszej rodziny byłoby dużo bardziej skomplikowane, gdyby moje dzieciaki nie były samodzielne. Od małego uczyłam je, że każdy ma swoje obowiązki, oczywiście dostosowane do wieku. To bardzo procentuje. Dzięki temu im dzieci są starsze, tym rodzicom jest łatwiej.

Zawsze chciałaś mieć dużą rodzinę?
Kiedy byłam nastolatką, mówiłam, że w ogóle nie chcę mieć dzieci. Uważałam, że to wiąże się z zamieszaniem i odbiera wolność, a wiadomo, że wtedy potrzeba wolności jest priorytetem. Ale gdy byłam już na studiach, to pragnęłam mieć rodzinę, chociaż po urodzeniu pierwszej córki długo myślałam, że będzie jedynaczką. Po kilku latach urodziła się Jagoda, potem Józek i teraz Lucek. Moim patentem na rodzinę wielodzietną jest to, że dzieci rodziłam w dużych odstępach czasu. Wydaje mi się, że nie udźwignęłabym macierzyństwa rok po roku, bo to faktycznie mocno ograniczałoby moją aktywność poza domem.

Rzadko się zdarza w rodzinie wielodzietnej, że mama, tak jak ty, pracuje.
Zawsze było mi przykro, kiedy słyszałam, jak jakaś kobieta mówi: „Poświęciłam dzieciom 10 lat życia, teraz one są duże i mnie nie potrzebują, a ja nie wiem, co ze sobą zrobić". Od początku byłam pewna, że tak nie chcę. Kocham być mamą, ale chcę się spełniać nie tylko w macierzyństwie. Potrzebuję wyzwań, muszę się rozwijać, mieć swoje plany, marzenia, dążyć do nich. Zawsze byłam niezależna finansowo i to też jest dla mnie bardzo ważne. Myślę, że dla moich dzieci, zwłaszcza córek, to również jest dobra lekcja. Obserwują mnie na co dzień. Widzą, że takie łączenie wielu ról nie jest łatwe, ale możliwe. Jak? Uważam, że taki zdrowy egoizm jest potrzebny. Chociaż wielu osobom w głowie się nie mieści, że matka ma prawo mieć swoje życie i na przykład wyjeżdżam z przyjaciółką na weekend. Na szczęście mamy na tyle dużą rodzinę, że dzieci zostają pod dobrą opieką, a ja potrzebuję też oddechu. Wracam naładowana energią.

Jak dbasz o siebie na co dzień?
To nie są jakieś nadzwyczajne rzeczy, robię sobie masaż olejami albo szczotkuję ciało na sucho, rozciągam się. Nie wolno rezygnować z drobnych przyjemności. One muszą być wpisane w rytm dnia.

Monika z kilkudniowym Luckiem na ręku

Z synem Józkiem

Z córką Karoliną i synem Józkiem

foto: Karolina Synowiec

> Moim patentem na rodzinę wielodzietną jest to, że dzieci rodziłam w dużych odstępach czasu.

CZY JESTEM W CIĄŻY?

WSZYSTKO O TESTACH CIĄŻOWYCH

Pierwsze potwierdzenie poczęcia dziecka możemy uzyskać, robiąc test ciążowy. Jest kilka rodzajów testów. Jaki wybrać, kiedy go zrobić, a w jakich przypadkach niezbędna jest konsultacja lekarska?

W internecie można znaleźć wiele rzekomo pewnych, domowych sposobów na potwierdzenie lub zanegowanie ciąży. Metod jest sporo: cukier, pasta do zębów, soda oczyszczona, itd. Po dodaniu do nich moczu ciężarnej kobiety mieszanki te mają się zachowywać w określony sposób, np. roztwór się spieni. Jednak lekarze są zgodni – takie metody można porównać do wróżenia z fusów. Nie tylko nie są wiarygodne, lecz także szkodliwe, bo mogą nas wprowadzić w błąd, co bywa przyczyną niepotrzebnych negatywnych emocji. Lepiej zaufać prawdziwym testom ciążowym, które są uznaną metodą wczesnej diagnostyki.

CZUŁOŚĆ TESTU

Test ciążowy to niezwykle wygodne rozwiązanie. Zrobienie go zajmuje kilka minut i można to bezpiecznie przeprowadzić we własnej łazience. Przy czym wynik zwykle jest trafny. Wiarygodność testów wynosi 95-99 proc. Jednak test jest raczej tylko wskazówką dla przyszłej mamy, która po stwierdzeniu dodatniego wyniku powinna bezwzględnie skorzystać z konsultacji ginekologicznej.

Jedynie lekarz ginekolog może potwierdzić lub wykluczyć ciążę. Zrobi to, przeprowadzając badanie ginekologiczne i robiąc USG macicy pacjentki. Chcąc wykonać test w domu, trzeba pamiętać o konkretnych wytycznych, które mówią o tym, kiedy najlepiej go przeprowadzić. Otóż hormon hCG zaczyna się uwalniać w organizmie kobiety po owulacji, od 3 do 8 dni po zapłodnieniu, 48 godzin po zagnieżdżeniu zarodka. A zatem test ciążowy nie potwierdza samego zapłodnienia, lecz dalszy etap ciąży – ten pewniejszy. Nierzadko bowiem po zapłodnieniu z przyczyn zdrowotnych dochodzi do samoistnego przerwania procesu zagnieżdżania się zarodka.

KIEDY TEST CIĄŻOWY

Określa się standardowo, że zagnieżdżenie ma miejsce na około 5 dni przed datą kolejnej miesiączki. Ilość hCG w krwi i moczu początkowo jest nieduża, choć są tak czułe testy, że wykrywają hCG jeszcze przed planowym wystąpieniem kolejnego okresu. Jednak rekomenduje się, by przeprowadzić test po dacie spodziewanej, a nieobecnej miesiączki – poziom hormonu ciążowego szybko wzrasta, co zwiększa wiarygodność badania. Poziom hCG ma najwyższą wartość około 10. tygodnia ciąży. Potem jego poziom obniża się stopniowo do 16. tygodnia ciąży.

JAK DZIAŁAJĄ DOMOWE TESTY CIĄŻOWE

Domowe testy ciążowe działają na zasadzie badania moczu lub krwi. Jednak jedne i drugie mają wykazać obecność gonadotropiny kosmówkowej (hCG). Zdecydowanie najbardziej popularne są testy z moczu. W sprzedaży dostępnych jest kilka rodzajów tego typu testów:

Zasada działania testu ciążowego

Test ciążowy pozwala wykazać, czy w organizmie kobiety (w jej moczu lub krwi) jest obecna gonadotropina kosmówkowa czyli hCG (human chorionic gonodotropin). To hormon wytwarzany przez zarodek – niezbędny do jego zagnieżdżania się w macicy.

TYLKO W LABORATORIUM

W przypadku podejrzenia, że ciąża nie rozwija się prawidłowo, np. w sytuacji zagrożenia poronieniem, rekomenduje się oznaczanie poziomu gonadotropiny kosmówkowej we krwi – za pomocą testu laboratoryjnego, pod kontrolą lekarską. Hormon hCG wykrywalny przez testy ciążowe, może być też produkowany przez nowotwory i być sygnałem ostrzegawczym choćby przy rozwoju ciążowej choroby trofoblastycznej (patologiczny rozrost tkanek łożyska).

Test strumieniowy – jest najprostszy w użyciu. Wygląda jak długopis. Trzeba zdjąć ochronną nakładkę, usiąść na sedesie i umieścić test bezpośrednio pod strumieniem moczu. Następnie nakładamy z powrotem nakładkę ochronną, odkładamy test i czekamy około 5 minut na wynik.

Test płytkowy – jego działanie polega na tym, że kładziemy diagnostyczną płytkę na płaskiej powierzchni i zakraplamy moczem, w oznaczonym miejscu – przy pomocy zakraplacza, który jest dołączony do opakowania. Mocz powinien być zebrany do sterylnego pojemniczka (najlepszy jest ten wykorzystywany w diagnostyce laboratoryjnej). Wynik pojawia się po około 3–5 minutach.

Test paskowy – to pasek diagnostyczny, który należy zanurzyć w naczyniu z moczem – także najlepiej sterylnym, by wynik był najbardziej wiarygodny. Zanurza się go na około 4–5 minut, po czym pojawia się wynik.

Test cyfrowy – działa jak ten paskowy, jednak ma ważną dodatkową funkcję – cyfrowy wskaźnik. Pokazuje informację o zajściu w ciążę (lub jej braku), ale szacuje też, jak wiele tygodni wstecz doszło do poczęcia: tydzień 1-2, tydzień 2-3, tydzień 3+.

Test z krwi – domowy

Uważa się, że testy z krwi potwierdzające ciążę są przeprowadzane wyłącznie przez laboratoria medyczne. To nieprawda. Na rynku dostępne są także ich domowe wersje. Taki test również wykrywa obecność hormonu hCG. Jest uważany za niezwykle czuły i dokładny. W opakowaniu znajduje się nakłuwacz ułatwiający pobranie próbki krwi z palca. Jest też pipeta, którą pobieramy próbkę i nakładamy na specjalną płytkę. Następnie skraplamy ją dołączonym diluentem (rozcieńczalnik). Wynik pojawia się po 5 minutach.

TESTY CIĄŻOWE – WYNIKI

O tym, jaki jest wynik testu, świadczą pojawiające się paski. Jeden oznacza brak ciąży, dwa paski – ciążę. Jeśli test jest przeprowadzony zbyt wcześnie (kiedy poziom hCG jest jeszcze niewysoki), może pojawić się fałszywie negatywny wynik. Trzeba więc zawsze sprawdzać, jak czuły jest nasz test. Te najczulsze wykrywają hCG w stężeniu 1,0 mIU/ml (1 jednostkę hCG na mililitr moczu). Mniej czułe wykryją hormon później. Wynik będzie wiarygodniejszy, jeśli do badania wykorzystamy pierwszy poranny mocz – wówczas jest największe stężenie hCG.

KIEDY TO ZŁUDZENIE

Bywa, że wynik testu jest fałszywie dodatni w wyniku ciąży urojonej – pragnienie posiadania dziecka jest tak silne, że wywołuje w organizmie kobiety zmiany hormonalne charakterystyczne dla tych po zapłodnieniu.

PIĘKNE OCZEKIWANIE

Ciąża odbiera urodę? Nie musi tak być! Chociaż w czasie, gdy spodziewasz się dziecka, twoja skóra narażona jest na wiele niedogodności, przy odpowiedniej pielęgnacji, możesz im zaradzić.

NASZ EKSPERT
Dr n. med. Ewa Żabińska,
dermatolog;
Centrum Medycyny Estetycznej „Czas kobiety", Kraków

Każda kobieta wie, że zmiany hormonalne odbijają się na jej wyglądzie. Co miesiąc możemy obserwować, jak z kolejnymi dniami cyklu nasza cera nabiera większego blasku lub przeciwnie – staje się sucha i podatna na podrażnienia. W okresie ciąży, kiedy hormony buzują, skóra jeszcze dotkliwiej odczuwa zachodzące zmiany. Sprawę dodatkowo komplikuje fakt, że nie ma jednej sprawdzonej metody na pielęgnację w tym okresie, ponieważ każda kobieta reaguje w sposób indywidualny. Jeśli miałaś problemy z cerą przed zajściem w ciążę, twój stan może zarówno nasilić, jak i złagodzić objawy. Chociaż nie da się do końca przewidzieć reakcji skóry, istnieją jednak pewne charakterystyczne dla kobiet w ciąży problemy. Sprawdź, które dotyczą ciebie i zacznij działać. Bo w czasie oczekiwania na dziecko, nic nie powinno psuć ci humoru!

KIEDY POJAWIĄ SIĘ WYPRYSKI...

Trądzik w ciąży? To wcale nie rzadkość. Upiorne wypryski to efekt działania wysokiego poziomu progesteronu i prolaktyny. Przy dużym nasileniu problemu wskazana jest konsultacja z dermatologiem. Warto wiedzieć, że bezpiecznym i skutecznym rozwiązaniem problemu może się okazać kwas glikolowy – w ciąży dozwolone są produkty o niskim stężeniu tego składnika. Dodatkowo pomaga on także niwelować plamy pigmentacyjne i drobne zmarszczki. W walce z trądzikiem bardzo istotne jest racjonalne oczyszczanie twarzy – zbyt intensywne i za częste nasili problem. Warto sięgać po łagodne produkty z dodatkiem substancji nawilżających.

IWOSTIN BALANCE Rozświetlający krem na dzień, 50 ml

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

WIECZORNE RYTUAŁY

Dzięki nim wyciszysz się przed snem i przy okazji zadbasz o swój komfort. Po całym dniu warto zdecydować się na niezbyt gorący prysznic, a następnie nasmarować ciało ulubionym balsamem lub oliwką i wykonać delikatny masaż, który pozwoli pozbyć się obrzęków. Aplikując krem, wykonaj też masaż twarzy.

EKSPERT RADZI

Wiele kobiet w ciąży obawia się sięgać po kosmetyki. Które produkty naprawdę mogą szkodzić?

Ważne jest, abyśmy rozróżnili kosmetyki od leków, których zadaniem jest uzyskanie pożądanego efektu terapeutycznego. Kosmetyki to produkty pielęgnacyjne. Ich działanie kończy się na skórze, zazwyczaj w jej wierzchnich warstwach. Jeśli mówimy o substancjach, jakich nie powinniśmy stosować w trakcie ciąży, to myślimy przede wszystkim o niektórych produktach leczniczych dostępnych na receptę. Mówi się o szkodliwym działaniu witaminy A i jej pochodnych oraz tetracyklinach obecnych w kosmetykach przeciwtrądzikowych. Na czarnej liście jest też kwas salicylowy i jego pochodne. Kosmetyki zawierające mniej aktywne formy witaminy A, ze względu na niewielkie ryzyko, mogą być zastosowane po konsultacji z lekarzem. Podobnie kosmetyki zawierające salicylany – ich ilość zaabsorbowana przez skórę jest niewielka.

Czy w ciąży można nadal leczyć takie schorzenia jak trądzik, czy należy się wstrzymać?

Leczenie trądziku w ciąży jest utrudnione ze względu na to, że kobiety spodziewające się dziecka wielu leków nie mogą przyjmować. Tetracykliny to leki stosowane w leczeniu trądziku, które są przeciwwskazane w ciąży ze względu na potencjalne ryzyko występowania wad płodu. Podobnie retinoidy, czyli pochodne witaminy A stosowane w leczeniu trądziku. Oczywiście na rynku dostępne są bezpieczne opcje leczenia i dla pacjentek w ciąży, i dla pacjentek karmiących piersią, można więc opracować skuteczne schematy terapeutyczne. Najważniejsze, aby pamiętać, że kobiety w ciąży lub karmiące piersią nie powinny stosować żadnych leków na własną rękę.

KIEDY NASILA SIĘ TRĄDZIK RÓŻOWATY...

Winne mogą być nie tylko hormony, ale też odstawienie stosowanych dotąd leków i preparatów. Niestety, w ciąży głównym zaleceniem terapeutycznym jest dieta (warto wyeliminować nabiał, zwiększyć ilość błonnika). Do leczenia cery można wrócić po okresie karmienia. Do tej pory korzystaj z neutralnych, bezzapachowych kosmetyków nawilżających.

KIEDY PĘKAJĄ NACZYNKA...

A precyzyjniej – kiedy się rozszerzają. Bo widoczne na twarzy teleangiektazje to właśnie prześwitujące

IWOSTIN ROSACIN Krem na dzień łagodzący trądzik różowaty SPF 15, 40 ml

ZIKO DERMO

Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

Ciąża i słońce

W trakcie ciąży skóra jest bardziej narażona na powstawanie plam związanych z nierównym rozkładem melaniny w naskórku. Wynika to z wysokiego poziomu estrogenów, które stymulują wytwarzanie melaniny. Zaleca się, aby kobiety spodziewające się dziecka stosowały kremy przeciwsłoneczne z wysokim faktorem (minimum SPF 50) oraz naturalnym składem. Warto stosować kremy z filtrami fizycznymi (tlenek cynku, dwutlenek tytanu) z uwagi na ich niższy potencjał alergizujący.

spod cienkiej, płytko unaczynionej skóry rozszerzone „żyłki". Zwykle pajączki mają podłoże genetyczne, a ujawnianie się ich w ciąży to skutek dużej ilości estrogenów. Jak z nimi walczyć? Przede wszystkim sięgaj po bezpieczne preparaty, które łagodzą objawy takie jak świąd i pieczenie, a także wzmacniają ściany naczyń. Bezpieczne składniki to wyciąg z kasztanowca, d-pantenol, arnika, miłorząb japoński, rutyna. Ważne, aby twój kosmetyk miał wysoki filtr przeciwsłoneczny.

OSTUDA I NADWRAŻLIWOŚĆ NA SŁOŃCE

Najczęściej pojawia się na czole i policzkach, bywa, że powstaje nad górną wargą lub na podbródku. Ciemna plama pigmentacyjna, zwykle szara lub brązowa, może pojawiać się symetrycznie i tworzyć tzw. maskę ciążową. Przyczyna? Oczywiście hormony! Podwyższony poziom estrogenów pobudza melanocyty do szybszej pracy. Tym samym reakcja na promienie słoneczne jest gwałtowniejsza. Efektem może być nie tylko ostuda, ale i alergia na słońce. W walce z promieniowaniem UV twoim sprzymierzeńcem są filtry słoneczne. W ciąży lepiej sięgać po te fizyczne.

Kiedy skóra jest sucha i wrażliwa...

W ciągu najbliższych miesięcy cera może być bardziej uwrażliwiona. Dlatego należy wyeliminować kosmetyki, które mogą powodować nasilenie objawów takich jak rumień, świąd czy pieczenie. Zrezygnuj z pachnących kremów z barwnikami. Dobrym pomysłem jest sięganie po kosmetyki naturalne – o ile nie masz alergii na żaden z komponentów – lub po kosmetyki dedykowane kobietom w ciąży. Im krótszy skład, tym lepiej! Szukaj w nim nawilżających olejów lub maseł, kwasu hialuronowego oraz peptydów. Zwróć uwagę na produkty do oczyszczania twarzy – one także nie powinny być zbyt inwazyjne: delikatne olejki myjące lub mleczka to najlepszy wybór. Pamiętaj, żeby przy myciu twarzy nie pocierać jej zbyt intensywnie – to podrażnia!

reklama

SVR TOPIALYSE Huile Micellaire

Micelarny olejek do mycia i kąpieli dla skóry suchej i atopowej. Odbudowuje barierę lipidową, działa przeciwświądowo.

Dla skóry wrażliwej, suchej i atopowej, uporczywie swędzącej. Rekomendowany do pielęgnacji skóry atopowej w okresie zaostrzeń.

Dla niemowląt, dzieci, dorosłych. Można stosować u noworodków z wyłączeniem wcześniaków przebywających na oddziale neonatologii. Do mycia twarzy i całego ciała, włosów oraz do higieny intymnej. Nie szczypie w oczy.

Zapewnia natychmiastowy komfort.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

W ciąży nie rezygnuj z pielęgnacji cery! Wybierz kosmetyki odpowiednie dla twojego stanu.

KIEDY TWARZ PUCHNIE...

Zwykle w trzecim trymestrze przyszłe mamy skarżą się na obrzęki nóg. Zdarza się jednak, że puchnie także twarz. Co wtedy zrobić? Przede wszystkim nie bagatelizuj problemu. Może to być objaw gestozy, czyli zatrucia ciążowego związanego z niewydolnością nerek. Na szczęście, przy regularnym wykonywaniu badań łatwo ją wykryć. Na gestozę wskazują nadciśnienie i podwyższony poziom białka. By uniknąć schorzenia, dbaj o swoją dietę – unikaj soli, jedz produkty bogate w witaminy B i C.

BRZUCH ROŚNIE I... SWĘDZI!

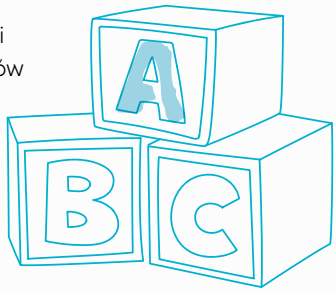
To jedna z popularniejszych przypadłości przyszłych mam. Swędzenie brzucha odczuwalne zwykle w drugim trymestrze jest efektem rozciągania się skóry. Kiedy jest napięta, łatwo ulega przesuszeniu i to powoduje świąd. Mogą się także pojawić rozstępy. Od początku ciąży stosuj olejki lub balsamy przeznaczone właśnie do skóry kobiet ciężarnych. Warto smarować nimi również biust, uda i pośladki.

Umiejętności widzenia uczymy się całe życie, ale za najważniejszy okres jej rozwoju uważa się pierwsze dwa lata życia. Poziom rozwoju widzenia i jego jakość można badać już w kilka dni po narodzinach dziecka.

ROZWÓJ WIDZENIA U DZIECI – NA CO TRZEBA ZWRACAĆ UWAGĘ?

NASZ EKSPERT
Maja Urzędowska,
ortoptystka w salonie Ziko Optyk w Krakowie

Warunkiem właściwego rozwoju widzenia jest sprawny układ wzrokowy czyli zdrowa gałka oczna, nerw wzrokowy, droga wzrokowa i prawidłowo funkcjonujące ośrodki korowe. Co powinno zaniepokoić rodziców w funkcjonowaniu wzrokowym dziecka i kiedy zwrócić się o pomoc do okulisty/ortoptystki/terapeuty wczesnego wspomagania – tyflopedagoga?



1 miesiąc życia

Noworodki dużo śpią i nie mamy zbyt wielu możliwości obserwowania, jak wyglądają i jak poruszają się gałki oczne dziecka. Dlatego należy wykorzystywać każdą okazję, aby zajrzeć dziecku w oczy, żeby sprawdzić, czy:

- występuje widoczna różnica w wielkości gałek ocznych, wyglądzie oczu i powiek, np. biała źrenica, nierówne źrenice, nierówna szerokość szpary powiekowej,
- oczy są w mimowolnym ruchu, „cały czas pływają", odchylają się lub zezują w jedną stronę,
- oczy są zaczerwienione, zamiast łez pojawia się inna wydzielina, np. ropa,
- dziecko nie patrzy na twarze bliskich osób z odległości 15-40 cm; nie reaguje na przedmioty o wysokim kontraście np. czarno-żółte.

2-3 miesiąc życia

Nieco starsze dzieci ciekawi otaczający je świat. Dlatego zaniepokoić powinno, gdy dziecko:

- nie przeszukuje, lokalizuje i utrzymuje spojrzenia na przedmiotach,
- nie przygląda się elementom twarzy: oczy, nos, usta; nie przenosi spojrzenia między obiektami,
- nie nawiązuje i nie utrzymuje kontaktu wzrokowego, nie uśmiecha się w interakcji z dorosłym,
- nie patrzy na własne ręce, nie wyciąga ich w kierunku zabawek/osób.

4-5 miesiąc życia

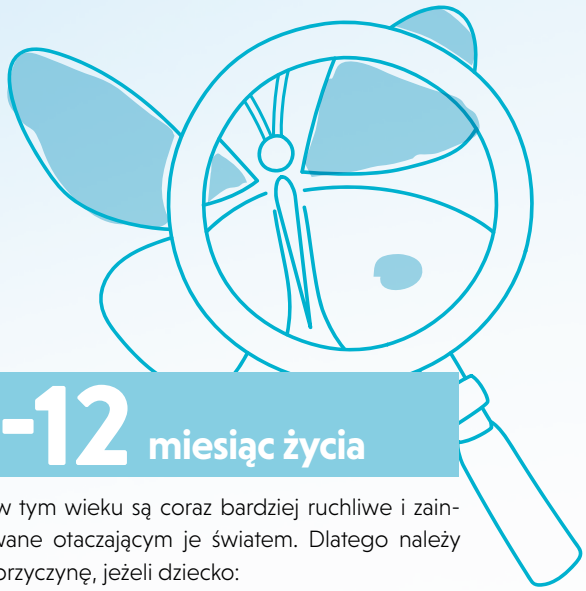
O nieprawidłowym procesie rozwoju narządu wzroku może świadczyć fakt, że dziecko:

- nie bawi się rękami w linii środkowej ciała, nie zbliża do oczu, by obserwować ruchy palców,
- nie sięga i nie przenosi zabawek do ust pod kontrolą wzroku,
- nie fiksuje obuocznie,
- nie rozpoznaje wzrokowo znanych mu osób i przedmiotów (pamięć wzrokowa).

5-7 miesiąc życia

Gdy dziecko nie przeszukuje i nie utrzymuje spojrzenia na przedmiotach, powinien je zbadać specjalista.

- brak lub słaba koordynacja oko-ręka,
- brak zbieżności w patrzeniu na jeden ten sam przedmiot.



7-12 miesiąc życia

Dzieci w tym wieku są coraz bardziej ruchliwe i zainteresowane otaczającym je światem. Dlatego należy ustalić przyczynę, jeżeli dziecko:

- nie interesuje się nowymi zabawkami lub innymi małymi przedmiotami oddalonymi o 1-2 metry,
- nie interesuje się otoczeniem,
- nie obserwuje domowników.

12 miesiąc -3 rok życia

Wiele rocznych dzieci samodzielnie chodzi, co często jest zmorą dla rodziców, ponieważ maluchy ściągają z półek wszystko. Starsze dzieci próbują rysować. Uwagę rodziców powinno zwrócić:

- brak zainteresowania książeczkami, obrazkami, brak zainteresowania bazgraniem,
- podczas chodzenia dziecko potyka się o meble, zabawki, progi,
- niechętne porusza się w nowych pomieszczeniach lub otoczeniu (zaburzenia orientacji w przestrzeni),
- nie klasyfikuje i nie dobiera brył według kształtu, wielkości.

Sprawdź lokalizacje Ziko Optyk na **zikooptyk.pl**

Mój ZIKO OPTYK

Masz pytania? Chcesz umówić badanie dla swojego malucha? Zadzwoń, porozmawiaj z optykiem i znajdź najlepsze rozwiązanie **513 233 299**

Druga para opraw Fisher Price gratis!

Wytnij i okaż w salonie

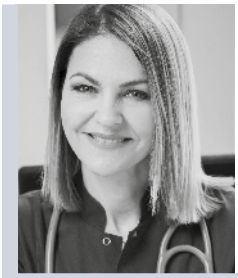
Fisher-Price

Z MYŚLĄ O NAJMŁODSZYCH

Promocja obowiązuje do wyczerpania zapasów w salonach Ziko Optyk po okazaniu kuponu. Regulamin dostępny na miejscu.

PIERWSZE DNI W DOMU

Kiedy witasz na świecie swoje maleństwo, poza wzruszeniem czujesz też wiele obaw. Jak dbać o taką delikatną istotkę, żeby jej nie zaszkodzić? Z odpowiednią wyprawką kosmetyczną pielęgnacja stanie się prostsza niż myślisz.



NASZ EKSPERT
lek. med. Izabela Tarczoń
specjalista pediatrii i alergologii, Poradnie Medyczne Przylądek Zdrowia, Kraków

Noworodek przychodzi na świat pokryty mazią płodową, która zabezpiecza malutkie ciałko i ma właściwości immunologiczne. Dlatego z kąpielą i zmywaniem tej ochronnej warstwy warto odczekać nawet kilka dni. Podstawowa zasada pielęgnacji w pierwszych dniach życia niemowlęcia – po pierwsze nie szkodzić. Mechanizmy obronne skóry dziecka nie są jeszcze w pełni sprawne, ponieważ jej gruczoły wykazują niewielką aktywność. Choć produkowany jest ochronny płaszcz hydrolipidowy, bywa on bardzo cienki, więc nie zabezpiecza w pełni ani przed utratą wody, ani przed innymi czynnikami zewnętrznymi. Z kolei mała ilość włosków i gruczołów potowych nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej termoregulacji. Trzeba też pamiętać, że skóra dziecka produkuje mniej melaniny, czego konsekwencją jest słaba naturalna ochrona przed promieniami UV.

PIERWSZE DNI

Pamiętaj, żeby wszystkie czynności pielęgnacyjne wykonywać ze spokojem i powoli. W pierwszych dniach skóra maluszka może być zaczerwieniona i pomarszczona. Nie należy się tym martwić, stopniowo zyska zdrowy wygląd. Zanim tak się stanie, warto ograniczyć oczyszczanie skóry do minimum, myć ją miejscowo chusteczkami nawilżanymi o naturalnym łagodnym składzie (bez składników zapachowych) i maksymalnie skracać czas kąpieli. Ważne jest, żeby stosować właściwe kosmetyki. Bądź czujna – nie wszystkie balsamy lub płyny do kąpieli z kolorowymi postaciami i napisem „baby" nadają się dla noworodków. Muszą to być preparaty o krótkim, bazowym składzie, bezzapachowe i bez barwników. Dobrze sprawdzą się kosmetyki naturalne, hipoalergiczne i oznaczone certyfikatami, np. Instytutu Matki i Dziecka, czy ECCOCERT lub COSMOS.

PODSTAWY PIELĘGNACJI

Buźkę maleństwa przed każdą kąpielą warto przemywać solą fizjologiczną lub wodą przegotowaną – zawsze zakończ tę czynność osuszeniem twarzy miękkim ręcznikiem. Jeśli skóra jest bardzo przesuszona, zaaplikuj na nią delikatny krem. Temperaturę kąpieli trzeba dostosować do preferencji niemowlaka – woda powinna mieć około 37 stopni, ale niektóre dzieci lepiej czują się w ciut cieplejszej lub ciut chłodniejszej. Warto dodać emolient i delikatnie przemasować skórę, także głowy. Kąpiel powinna trwać krótko, po niej wyjmij maluszka na ręcznik i, przyciskając go delikatnie do ciała, osusz skórę. Szczególną uwagę zwróć na okolicę pach i pachwin oraz „wałeczków" na nóżkach czy rączkach. Jeśli stosujesz emolienty, zrezygnuj z balsamu. Przed założeniem pieluszki możesz jednak zabezpieczyć skórę pupy warstwą kremu. Zasypka może być pomocna, żeby jednak spełniła funkcję ochronną, musi być odpowiednio dawkowana. Zwykle stosujemy jej za dużo, co zamiast zabezpieczać przed podrażnieniami, staje się ich przyczyną – puder wilgotnieje i zbija się w grudki. Chcesz stosować zasypkę? Nanieś ją najpierw na wacik. Zawsze stosuj ją łącznie z kremem.

> **Nie wszystkie maluszki lubią kąpiele! Warto więc oszczędzić im stresu i zrezygnować z codziennego zanurzania ich w wanience.**

CODZIENNIE CZY KILKA RAZY W TYGODNIU?

To pytanie dotyczy zarówno częstotliwości kąpieli, jak i stosowania oliwki. W przypadku pielęgnacji skóry noworodków „mniej znaczy więcej". Zgodnie z rekomendacjami ekspertów kąpiel powinna być wykonywana nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu lub w razie potrzeby. Częstsza kąpiel mogłaby wysuszać skórę dziecka. Noworodka można kąpać również przed odpadnięciem kikuta pępowiny, ale wówczas woda nie powinna go zalewać. Codziennie należy przemywać ciepłą wodą twarz, oczy, okolicę

ZDANIEM EKSPERTA

Naskórek u dziecka jest 5 razy cieńszy niż u dorosłego, a jego komórki nie przylegają mocno do siebie. Skóra noworodka jest bardzo delikatna, dlatego stosowanie nieodpowiednich preparatów do pielęgnacji może być przyczyną zaburzenia jej naturalnych mechanizmów immunologicznych i wywołać zakażenia wirusowe, bakteryjne lub grzybicze.

Wyprawa niemowlaka:

- Emolient do kąpieli – dodany do wody zmiękcza ją, a dodatkowo ma właściwości myjące i zabezpiecza delikatną skórę;
- Krem ochronny do pupy – cieniutka warstewka stosowana po oczyszczeniu skóry pomoże zapobiec odparzeniom;
- Balsam nawilżający – pomaga wzmocnić barierę hydrolipidową naskórka;
- Krem zabezpieczający do twarzy – stosowany przed wyjściem na spacer w chłodne i wietrzne dni, w razie wystąpienia podrażnień lub skłonności do nich;
- Krem z filtrem – do stosowania w słoneczne dni na każde wyjście;
- Chusteczki nawilżane – najlepsze bezwonne o właściwościach pielęgnacyjnych;
- Sól fizjologiczna – pomoże oczyszczać oczy, przyda się do przemywania skóry;
- Jałowe gaziki – do przemywania skóry;
- Maść na odparzenia – w razie wystąpienia podrażnień i zaczerwienienia;
- Spray do uszu – bezpieczna alternatywa dla patyczków, pozwala wyczyścić uszy.

pośladkową oraz miejsca zgięciowe dziecka. Ważna jest temperatura pomieszczenia, w którym odbywa się kąpiel (nie może być niższa niż 21-22 stopnie), jak również temperatura wody (nie może przekraczać 37 stopni). Oliwki obciążają skórę i przy dłuższym użytkowaniu paradoksalnie prowadzą do jej przesuszenia. Najlepiej stosować ją przez pierwsze 3-4 tygodnie, niekoniecznie codziennie. Potem zamień oliwkę na mleczko lub balsam z witaminami E i F. Jeśli stosujesz emolienty, dodatkowa warstwa ochronna jest zbędna.

CZY PRODUKTY NATURALNE SĄ BEZPIECZNE DLA NIEMOWLĄT?

W dotychczasowych, nielicznych badaniach wykazano, że oliwa składająca się głównie z kwasu oleinowego, nie tylko nie polepszała, lecz wręcz pogarszała strukturę lipidów skóry. Efektem jej stosowania może być gorsze funkcjonowanie naskórka jako bariery. Lepsze parametry w poprawie nawilżenia skóry obserwowano przy stosowaniu oleju kokosowego oraz oleju słonecznikowego. Pamiętać należy o tym, że obecnie zwraca się uwagę na możliwość nabycia alergii u dziecka przez uszkodzoną skórę. To ona stanowi „wrota" do organizmu dla uczulającego alergenu (białka). Rafinowane oleje praktycznie ich nie zawierają, ale w niewielkich ilościach mogą być obecne w olejach tłoczonych na zimno.

> Latem, a także przez cały rok przy intensywnym nasłonecznieniu, koniecznie smaruj malucha kremem z SPF.

JAK ZAPOBIEGAĆ ODPARZENIOM?

Zmiany takie jak rumień, grudki, pęcherzyki, nadżerki obecne w miejscu przylegania pieluszki, pojawiają się w wyniku uszkodzenia prawidłowej funkcji barierowej skóry na skutek kontaktu z moczem i/lub kałem. Umiejscowione są głównie na pośladkach, ale w ciężkich przypadkach mogą rozciągnąć się na uda, genitalia i krocze, a nawet brzuch. Używanie do pielęgnacji chusteczek dla niemowląt (z których wiele zawiera alkohol) lub perfumowanych mydeł i płynów może zwiększać stan zapalny, powodować dyskomfort i ból. Mocne pocieranie skóry dziecka podczas mycia, używanie gąbki do mycia mogą dodatkowo uszkadzać mechanicznie skórę. Zapobieganie

reklama

Emolium płyn 3 w 1, 400 ml

Płyn do kąpieli, żel do mycia i szampon to wielofunkcyjny produkt, który delikatnie myje i pielęgnuje wrażliwą skórę. **Może być stosowany już od 1 miesiąca życia.**

Emolium Dermocare 3 w 1 stworzony został z myślą o pielęgnacji całego ciała oraz włosów w przypadku przesuszonej, podrażnionej skóry. Zawartość składników aktywnych w produkcie wykazuje właściwości kojące i łagodzące, a także wspiera odbudowę naskórka.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

pieluszkowemu zapaleniu skóry polega na dobrej pielęgnacji, właściwym stosowaniu pieluch, emolientów i produktów barierowych. Nie zaleca się stosować profilaktycznie preparatów na bazie cynku (tzw. ochronnych), dostępnych w postaci past. Szczelnie przylegając do zdrowej skóry, mogą być przyczyną podrażnień.

reklama

PIELĘGNACJA SKÓRY NIEMOWLĘCIA

Skóra noworodków i niemowląt jest zbudowana jak u dorosłego i składa się z naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Pokryta jest naturalnym płaszczem lipidowym. Mimo to skóra noworodka jest niedojrzała, co ma wpływ szczególnie na jej codzienne funkcjonowanie:

- **skóra jest bardziej wrażliwa i podatna na reakcje alergiczne,**
- **słabiej chroni organizm przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych,**
- **częściej dochodzi do nadmiernej utraty wody i szybkiego przesuszania się skóry, łatwiej ulega uszkodzeniom i podrażnieniom.**

Celem zabiegów pielęgnacyjnych niemowlęcia jest utrzymanie właściwego nawilżenia, minimalizacja otarć, usuwanie zanieczyszczeń, a w razie potrzeby – natłuszczanie oraz wzmacnianie mechanizmów ochronnych bariery naskórkowej przy użyciu emolientów.

Podstawowym elementem codziennej pielęgnacji jest kąpiel przy użyciu delikatnych środków myjących. W tej kwestii nie ma jednej wskazówki o jakiej porze najlepiej umyć dziecko, warto jednak zadbać, aby kąpiel odbywała się o stałej porze. Dodatkowo ważne jest aby maluszek nie był zbyt zmęczony co ułatwi przeprowadzenie zabiegu.

Po kąpieli ważna jest pielęgnacja nawilżająca, w celu zapobiegania utraty wody w naskórku. Świetnie sprawdzają się emolienty, których użycie zaleca się minimum 2 razy w tygodniu, aby utrzymać naturalną barierę ochronną skóry.

Jako uzupełnienie rutyny pielęgnacyjnej warto zastosować dodatkowe kosmetyki ochronne, takie jak: Krem przeciw odparzeniom Emolium oraz Krem na wiatr i mróz SPF 20 Emolium. Pielęgnacja uzupełniająca pozwala zadbać o prawidłową kondycję skóry.

Produkty dla skóry wrażliwej i wymagającej serii Emolium

Przygotowano na podstawie:
1. Blume-Peytavi U.; Recommendations from a European Roundtable Meeting on Best Practice Healthy Infant Skin Care; Pediatric Dermatology Vol. 33 No. 3 311-321, 2016.
2. Pierwszy rok życia dziecka, Biblioteczka Mamo to ja, nr 3/2012; pod redakcją Klimkowska M.; Pinkosz K.; Sokalska A.; Turska B.
3. Noszczyk M.; Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011, s. 162-163.
4. Barankowska A; Krajewska K. Pielęgnacja skóry noworodka i niemowlęcia, Dermatologia i wenerologia dla pielęgniarek, Wydawnictwo CZELEJ Sp. z o.o., Lublin 2006, s. 254-257.

EMO/KJ/2021/323

PROBIOTYKI DLA DZIECI

Coraz więcej osób wie, że kondycja jelit odpowiada za odporność i dobre trawienie. Jak mądrze wspierać mikrobiom jelitowy u naszych pociech? Czy powinny profilaktycznie zażywać preparaty z probiotykami, by nie chorowały i nie miały problemów trawiennych?

NASZ EKSPERT
Kamila Lipowicz, dietetyk kliniczny, komponuje odpowiednie plany dietetyczne w różnych schorzeniach

Czym jest mikrobiom, zwany też mikrobiotą? To indywidualna, sprzyjająca kultura mikroorganizmów zasiedlających nasze jelita. Na jedną komórkę przewodu pokarmowego przypada aż 10 komórek bakterii. Ilość mikroorganizmów w naszych jelitach przewyższa liczbę naszych komórek, a genom mikrobiomu jest 100 razy większy niż liczba naszych genów. Obecne tam bakterie znajdują się na styku świata zewnętrznego i wewnętrznego – nic dziwnego, że odpowiadają za 70 proc. naszej odporności. Kiedy trzeba je wspierać, zwłaszcza u dzieci?

PO CO NAM PROBIOTYKI

Im mniej ingerujemy w funkcjonowanie organizmu dziecka, tym lepiej – mówi dietetyk Kamila Lipowicz. – Jeśli dziecko czuje się dobrze, zdrowo się rozwija, brak dolegliwości ze strony układu pokarmowego, a do tego przyszło na świat siłami natury – nie ma potrzeby podawać mu profilaktycznie probiotyków – wyjaśnia.

ODPORNOŚĆ OD NARODZIN

W czasie naturalnego porodu dziecko jest kolonizowane bakteriami – tymi, które stworzą jego własny

WAŻNE

Kiedy jednak lekarz uzna, że dziecko urodzone cesarskim cięciem, zwłaszcza wcześniak, wymaga suplementacji probiotykami – podaje się zwykle wybrany szczep – najczęściej Lactobacillus reuteri, jeden z pierwszych gatunków bakterii, który występuje w prawidłowej mikroflorze noworodków.

mikrobiom. W ostatnim okresie przed porodem drogi rodne kobiety zostają zasiedlone przez bakterie Lacidobaccillus odpowiedzialne za dobrą odporność. Także później, w kontakcie ze skórą rodziców, malec kolonizuje się bakteriami, które chronią przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Jeśli konieczne jest przeprowadzenie cesarskiego cięcia, można na czas porodu wprowadzić do pochwy kobiety tampon, którym następnie naciera się ciałko noworodka – by tą metodą zapewnić mu kontakt z cenną florą bakteryjną.

KIEDY PROBIOTYKI

Przesada w suplementacji probiotyków, zwłaszcza wieloszczepowych, może zaszkodzić, bo prowadzi do niekontrolowanego rozrostu mikrobiomu jelitowego. Flora bakteryjna małego dziecka dopiero się kształtuje i powinno to przebiegać zgodnie z jego genotypem (czyli tym, co przekazała mu mama). – Dlatego u małych dzieci korzystniejsze jest stosowanie ukierunkowanych probiotyków jednoszczepowych, mających dobroczynne działanie w przypadku np. atopowego zapalenia skóry czy w sytuacji kolek i wzdęć – mówi Kamila Lipowicz. Można wówczas zastosować celowaną terapię probiotyczną. Wieloszczepowe probiotyki (np. z 9 szczepami bakterii) – są pomocne w określonych przypadkach – jak np. nieswoisty stan zapalny jelit będący poważną chorobą.

DOBRY PROBIOTYK

Przy zakupie probiotyków należy zwrócić uwagę na to, by szczepy były odpowiednio oznaczone – rodzaj, gatunek, szczep: np. Lactobacillus acidophilus LA-5, co świadczy o tym, że dana partia szczepu została przebadana. Pamiętajmy też, że dobry probiotyk nie będzie przesadnie tani. Uwaga na probiotyki dla dzieci. Czasem producent wzbogaca je o wit. D3, wit. C czy kwasy Omega-3 – co ma wzmacniać działanie wspierające odporność. Warto to uwzględnić, by przypadkowo nie zdublować ich suplementacji. Zawsze sprawdzamy skład.

Dieta – pożywka dla probiotyków

Odpowiednia dieta sprzyja właściwemu rozrostowi korzystnej flory bakteryjnej. Stawiamy na to, co fermentuje, szczególnie zakwasy, np. z buraka, kiszonej kapusty, ogórków, ale też kiszonki. Nie przesadzamy z ilością. Wystarczy jedna porcja dziennie.
Korzystne bakterie zawierają też mleczne produkty fermentowane. Najlepiej kupić naturalne mleko dobrej jakości oraz bakterie zakwaszające i zrobić własny kefir lub jogurt.

TERAPIA PROBIOTYKAMI

Są jednak sytuacje, kiedy należy bezwzględnie skorzystać z dobroczynnego wpływu probiotyków na zdrowie dziecka:

- **W trakcie i po antybiotykoterapii** – probiotyk pomoże odbudować zniszczoną lekami florę bakteryjną. Zaniedbanie może spowodować długotrwałe obniżenie odporności dziecka. Stosujmy profilaktycznie około 2-3 miesiące po terapii szczep Lactobacillus rhamnosus (wykazuje właściwości regeneracyjne), a także pożyteczne drożdże Saccharomyces boulardii.

Należy pamiętać, aby nie brać probiotyków o tej samej porze co antybiotyk. Najczęściej antybiotyk przyjmujemy rano i wieczorem, więc probiotyk można przyjąć np. w porze obiadowej.

- **Infekcje pokarmowe, „jelitówka", wymioty, biegunki** – w takiej sytuacji pomoże suplementacja szczepem bakterii skutecznych w leczeniu infekcji jelitowych, np. Lactobacillus acidophilus LA201, Lactibacillus plantarum LA301, Lactobacillus casei LA205, Lactobacillus rhamnosus.
- **W leczeniu kolek** u niemowląt sprawdzi się Lactobacillus plantarum – najlepiej przebadany probiotyk.

FIT MAMA

FIGURA PO CIĄŻY

NASZ EKSPERT
Mateusz Szygocki,
certyfikowany trener osobisty, właściciel firmy Odchudzator.PL

Nie musisz dwa tygodnie po porodzie zmieścić się w dżinsy sprzed ciąży! Jednak warto szybko zacząć się ruszać, bo przy maluszku dobra kondycja to podstawa! Jak ćwiczyć, żeby się wzmocnić i zgubić nadmiar kilogramów?

Płaski brzuch trzy dni po porodzie lub idealnie smukłe uda dwa tygodnie po wydaniu na świat dziecka – takimi zdjęciami chwalą się często celebrytki, które właśnie zostały mamami. Nie ulegaj presji bycia szczupłą za wszelką cenę i w jak najkrótszym czasie! Po pierwsze posty z Instagrama czy Facebooka zwykle niewiele mają wspólnego z rzeczywistością, po drugie zbyt szybkie podjęcie intensywnych treningów nie jest wskazane! Bądź rozsądna i daj sobie czas. A potem zacznij stopniowo wprowadzać różne formy aktywności.

KIEDY ZACZĄĆ?

Przez pierwsze 6 tygodni po porodzie naturalnym, a nawet 12 po cesarskim cięciu, unikać należy treningu siłowego. W tych dniach skup się na regeneracji i na nauce prawidłowego podnoszenia maluszka – odpowiednia technika pozwoli ci uniknąć przeciążenia kręgosłupa oraz pomoże wzmocnić mięśnie. Nie pochylaj się, kiedy coś podnosisz, a wykonuj przysiad – także wyjmując dziecko z wózka czy łóżeczka, lepiej ugiąć lekko kolana. Pomyśl też o nadgarstkach – po kilku tygodniach noszenie dziecka, możesz odczuć ich przemęczenie. Dla wzmocnienia wykonuj krążenia nadgarstków, najlepiej z rękami uniesionymi nad głową. Dobrym pomysłem jest połączenie kołysania dziecka, kiedy chcesz je uspokoić, z łagodnymi ćwiczeniami dolnych partii ciała. Tuląc lub usypiając maluszka, możesz siedzieć na piłce i delikatnie na niej balansować. Taka pozycja wzmacnia mięśnie głębokie kręgosłupa oraz brzuch, aktywuje także biodra, kolana i kostki. Dodatkowo wymusza to prawidłową postawę – wyko-

nujesz mikroruchy, aktywizując mięśnie grzbietu i barków, aby utrzymać równowagę.

DYSKRETNA GIMNASTYKA

Wzmocnienie mięśni dna miednicy nie wymaga specjalnego przygotowania. Ćwiczenia te powinnaś już znać z czasu ciąży, bo są one zalecane przez specjalistów. Zaciskanie okolic krocza i utrzymywanie napięcia ok. 10 sekund, a następnie wykonywanie ok. 30 powtórzeń to trening, który powinnaś wykonywać codziennie. Co ważne, ćwiczenia możesz robić, przewijając maluszka, oglądając telewizję lub podgrzewając mleko. A efekty szybko staną się widoczne. Ćwiczenia oddechowe też możesz wykonywać bez specjalnego przygotowania. Kiedy kładziesz się do łóżka lub zanim z niego wstaniesz (o ile nie wzywa cię płacz niemowlaka), połóż dłonie na brzuchu i wykonaj kilka głębszych oddechów (robiąc wdech nosem, a wydech ustami) tak, by uniósł się brzuch. Nie rób zbyt wielu powtórzeń! Z powodu hiperwentylacji możesz mieć zawroty głowy! Te ćwiczenia są ważne dla ogólnego wzmocnienia.

ZAPLANUJ TRENINGI... Z MALUSZKIEM

Kiedy już oswoisz się z nową sytuacją i poczujesz pewniej jako mama, możesz zaplanować ćwiczenia na macie ze swoim brzdącem. Uwaga: nie próbuj trenować z maluchem, który ma mniej niż 3 miesiące. Możesz zapisać się na trening pod okiem specjalisty lub znaleźć ciekawe ćwiczenia w internecie. Najpopularniejsze są wszelkiego rodzaju przysiady i unoszenia naprzemienne nóg z dzieckiem na rękach, lub tzw. damskie pompki, które wykonujesz trzymając ręce po bokach leżącego na macie szkraba. Możesz też położyć się na plecach i posadzić go na swoim brzuchu – kiedy jest już nieco starszy – i odrywać złączone nogi od podłogi lub unosić biodra.

ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

Nie musisz biec na siłownię, możesz rozłożyć matę w pokoju i wykonać ulubione pozycje jogi lub trening wzmacniający nogi i brzuch. Dobrym pomysłem jest też wyjście z domu, np. na rower lub rolki. Istotne, aby aktywność fizyczna była regularna, ale niezbyt intensywna. Jeśli trudno ci się samej zmotywować do ćwiczeń, albo nie wiesz, jakie ćwiczenia są wskazane po porodzie, poszukaj w swojej okolicy zajęć dla mam z dziećmi.

EKSPERT RADZI

Jaka forma aktywności jest najbardziej wskazana w pierwszych tygodniach po porodzie?

Bardzo ważnym elementem są ćwiczenia oddechowe, od których tak naprawdę powinno się zacząć. Pozwolą one odpowiednio dotlenić organizm, zapobiegną zawrotom głowy przy wstawaniu z łóżka po kilku godzinach leżenia. Usprawnisz tym samym pracę przepony, która była mocno ograniczona w czasie ciąży przez rosnące dziecko. Ostatnie miesiące były największym obciążeniem dla mięśni miednicy, dlatego teraz warto skupić się na przywróceniu im właściwego napięcia.

PIELĘGNACJA DLA FORMY

Produkty antycellulitowe są dla ciebie zakazane, ale wciąż możesz stosować masaże – warto sięgać po urządzenia takie jak rollery czy silikonowe bańki. Dobrze jest też stosować naprzemienne ciepłe i zimne prysznice na uda oraz pośladki. Na te partie ciała, a także na brzuch i piersi stosuj ujędrniające preparaty, które bazują na masłach roślinnych albo na olejach.

ĆWICZ PRZY OKAZJI

W domu masz teraz mnóstwo pracy? Nie masz siły na trening? Zmień w niego swoje rutynowe czynności. Prasując, rób delikatne przysiady, myjąc zęby – wymachy nóg, a zanim napijesz się wody z butelki, unieś ją kilka razy jak hantel. Możesz też, budując więź z maluchem, wzmacniać mięśnie, np. unosząc dziecko, prostując i zginając ręce lub tańcząc przy niezbyt głośnej muzyce z maluszkiem w ramionach. Warto też pamiętać o rozciąganiu – wstając z krzesła czy z kanapy, sięgając po coś lub podnosząc – rób to świadomie i zamieniaj w mądry, aktywny ruch.

reklama

Mustela Bebe Delikatny żel do mycia dla dzieci, 750ml

Mustela Bebe delikatnie pieniący żel do mycia głowy i ciała, idealny do codziennej kąpieli od dnia narodzin. Zawiera 90 proc. składników naturalnego pochodzenia.

SKŁADNIKI AKTYWNE

Avocado Perseose®, opatentowany składnik aktywny pochodzenia naturalnego, działa kojąco.

Delikatne substancje czynne powierzchniowo: oczyszczają, nie wysuszając skóry. Bez mydła.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

BEZPIECZNY SPACER Z DZIECKIEM

Spacer na świeżym powietrzu to niezbędny element zdrowego wychowania dziecka. By przyniósł same korzyści, warto przewidzieć, co może nam sprawić problem i jak sobie z nim radzić.

NASZ EKSPERT
lek. med. Beata Szymczyk-Hałas, pediatra, specjalista chorób zakaźnych. Ekspert w International Organisation for Migration.

Smog

SZKODZI NAJMŁODSZYM

Smog środowiskowy, pochodzący ze spalin samochodowych oraz z dymu z kominów, zawiera toksyczne pyły zawieszone i inne toksyczne substancje. Ich natężenie wyklucza spacery na świeżym powietrzu, bo toksyny uszkadzają niedojrzały nabłonek rzęskowy śluzówki dróg oddechowych dziecka (co otwiera drogę dla chorobotwórczych drobnoustrojów). Przyczynia się do rozwoju chorób układu oddechowego, alergii, chorób serca, a także zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Można rozważyć założenie dziecku na powietrzu maseczki antysmogowej. Jeśli natężenie smogu wyklucza wyjście na spacer – zostajemy w domu, gdzie warto uruchomić oczyszczacz powietrza i odpowiednio często zmieniać w nim filtry.

Rada: Poziom zanieczyszczeń w miejscu zamieszkania można sprawdzić na stronie Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska – www.powietrze.gios.gov.pl.

Upał

BYWA NIEBEZPIECZNY

Witamina D3 metabolizuje się w skórze pod wpływem słońca, więc rozsądna dawka kąpieli słonecznej jest zdrowa. Ale nadmiar nie, gdyż grozi poparzeniem i udarem, co może mieć poważne konsekwencje. Bezwzględnie smarujemy więc dziecko kremem z filtrem (najlepiej tym najmocniejszym – SPF 50).

Rada: Podczas dużego upału nie narażamy dzieci na działanie promieni słonecznych w godzinach 11.00--15.00, wtedy najsilniej działa promieniowanie UV. Jeśli jednak dziecko się przegrzeje, źle się czuje, ma zaczerwienioną skórę – musimy mu zapewnić chłód i cień, dobre nawodnienie oraz ewentualnie środki łagodzące ból poparzenia. Sprawdzi się np. żel aloesowy czy preparat z panthenolem.

DRZEMKA W WÓZKU

Dziecko po ukończeniu miesiąca odczuwa temperaturę jak dorosły. Ubieramy je więc podobnie jak siebie. Dzieci sypiające w wózku na spacerze trzeba przed wyjściem z domu zaopatrzyć w jedną warstwę więcej i osłonić od wiatru. Warto zabrać dodatkowy kocyk na wypadek pogorszenia pogody.

Wiatr

CHROŃ USZY

Dbajmy o to, by w wietrzne dni dostosować ubranie dziecka czy okrycie wózka do warunków atmosferycznych. Najważniejsza jest czapka, która pozwoli ochronić uszy malca przed przewianiem – pomoże to uniknąć zapalenia ucha. Chłodne paluszki nie świadczą o tym, że dziecku jest zimno – temperaturę sprawdzamy na karku.

Rada: Jeśli dziecko przemarzło lub zmokło, zapewniamy mu szybkie rozgrzanie: moczymy nóżki w ciepłej wodzie, podajemy herbatę z sokiem malinowym, zakładamy cieplejsze ubranie lub okrywamy kocem.

Ukąszenia

MAŁY WIELKI KŁOPOT

Przed ukąszeniem chronią repelenty dobrane do wieku malca. U dzieci reakcja na ukąszenia bywa silna. Występuje swędzenie, opuchlizna i ból. Musimy zaopatrzyć się w środki zmniejszające odczyn zapalny. Warto mieć ze sobą żel antyhistaminowy o działaniu przeciwświądowym, ale też leki przeciwalergiczne (odpowiednie dla dzieci), które pomogą uporać się z silnymi objawami.

Rada: W przypadku ukąszenia przez osę i wystąpienia niepokojących objawów (wstrząs anafilaktyczny): zaczerwienienie twarzy, wiotkość ciała, płacz – natychmiast kontaktujemy się z lekarzem.

reklama

APTECZKA NA PODRÓŻ

Kiedy wybieramy się w podróż z dzieckiem, musimy zaopatrzyć się w podręczny zestaw ratunkowy na nieprzewidziane sytuacje. Na pewno warto wziąć pod uwagę wszelkie urazy i zranienia, jednak część apteczki powinna stanowić wsparcie medyczne.

Apteczka pierwszej pomocy musi zawierać: środek odkażający, plasterki z opatrunkiem, rękawiczki jednorazowe, leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe oraz żel łagodzący stłuczenia, np. z wyciągiem z arniki, która zapobiega powstawaniu siniaków i działa przeciwzapalnie, a jednocześnie jest łagodna dla skóry dziecka.
Jednak nieprzewidziane okoliczności w podróży z maluchem to także wszelkie niedogodności, jakie psują humor najmłodszym i wyprowadzają z równowagi rodziców. Najlepiej je wcześniej przewidzieć, by móc w porę im zapobiec.

OTO, O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ:

Choroba lokomocyjna, czyli zaburzenie pracy błędnika – objawia się mdłościami. Jeśli nie jest bardzo nasilona, można uchronić przed nią dziecko, dając mu w podróży do przegryzania obojętne zapachowo i lekkostrawne przekąski jak sucharki, maca, herbatniki – nie dopuszczają do silnego głodu będącego częstą przyczyną mdłości w podróży. Można też wypróbować preparaty odpowiednie dla dzieci, np. te z wyciągiem z imbiru, który ma działanie przeciwwymiotne (w formie syropu lub tabletek).

Sensacje żołądkowe i zatrucia – podróże oznaczają zmianę diety i wody, co nie tylko dla malucha bywa powodem kłopotów trawiennych. Biegunki i wymioty to ryzyko odwodnienia malca, a nasilone stanowią zagrożenie zdrowia i życia. Dlatego trzeba przede wszystkim zadbać o nawadnianie dziecka – najlepiej wodą, nie słodkim napojem typu cola, bo bywa przyczyną zgagi u dzieci. Nie podajemy leków zatrzymujących perystaltykę jelit, ponieważ stopują proces samooczyszczania organizmu dziecka. Poza tym mogą spowodować zaparcie. Warto zabrać ze sobą w podróż dobre probiotyki – szczepy sprzyjające jelitom (ale takie, których nie trzeba przechowywać w lodówce).

reklama

BEPANTHEN BABY MAŚĆ 100G+BABY MAŚĆ 30G

Bepanthen Baby maść ochronna przed odparzeniami zapobiega odparzeniom pieluszkowym. Zapewnia optymalne nawilżenie skóry, jednocześnie pozwalając jej oddychać.

Bepanthen Baby jest delikatna i łatwa zarówno w aplikacji, jak i w usunięciu ze skóry. Może być stosowana w okresie karmienia na podrażnione lub popękane brodawki sutkowe.

Kosmetyk

ZIKO DERMO Produkt dostępny w ZIKO DERMO i drogerii internetowej zikodermo.pl.

Nuda – dłuższe podróże bywają dla dzieci trudne. W efekcie maluchy stają się rozdrażnione, co skutkuje złym zachowaniem i płaczem. Warto tego sobie (i współpasażerom) oszczędzić. Oczywiście często staramy się odwrócić uwagę dziecka, podając choćby smaczne przekąski. Jednak trudno kontrolować ich ilość, zwłaszcza gdy są to słodycze lub czipsy, które w swoim składzie zawierają polepszacze smaku, co powoduje, że dziecko nie odczuwa sytości. W efekcie może źle się poczuć, a nawet zwymiotować. Dlatego o wiele lepiej jest zabrać ze sobą książeczki, gazetki czy kolorowanki, które bezpiecznie umilą podróż.

reklama

PHARMAERIS EMOTOPIC balsam nawilżająco-natłuszczający do ciała do codziennego stosowania.

Zapobiega przesuszeniu skóry, zmniejsza podrażnienia i zaczerwienienia. Polecany w celu zapobiegania AZS (Atopowego Zapalenia Skóry)

Rekomendowany dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych.

DZIAŁANIE:

- Wykazuje działanie nawilżająco-natłuszczające, przywraca przesuszonej skórze równowagę wodno-lipidową.
- Chroni przed nawracającymi objawami przesuszenia i łuszczenia naskórka.
- Łagodzi, koi podrażnienia oraz zmniejsza nieprzyjemne uczucie napięcia skóry.

Wyrób medyczny

ZIKO DERMO Produkt dostępny w drogerii internetowej zikodermo.pl.

reklama

LINOMAG® emolienty

Pielęgnacja skóry dziecka wymaga specjalnej i troskliwej opieki. Powinno się pamiętać o doborze odpowiednich środków kosmetycznych już od 1. dnia życia, które oczyszczają, nawilżają oraz zapobiegają odparzeniom, przede wszystkim w okolicach powierzchni pieluszkowej. Należy także zwrócić uwagę na ochronę skóry dziecka przed nadmierną ekspozycją na wilgoć, gwałtowne zmiany temperatur (wysoka i niska temperatura), wiatr, promienie słoneczne oraz czynniki drażniące (np. ślina, mocz, kał czy substancje pochodzące ze środków piorących). Dzieci rodziców, którzy posiadają dodatni wywiad pod kątem atopii, mają skórę skłonną do przesuszania.

Podstawą pielęgnacji suchej skóry jest intensywne nawilżenie i natłuszczenie naskórka. Dzięki temu zapewnimy powstanie ochronnego filmu, który zwiększa uwodnienie skóry poprzez zatrzymanie jej w naskórku. Zalecane jest powszechne stosowanie emolientów, jako preparatów do pielęgnacji skóry już od 1. dni życia. Emolienty są to specjalistyczne produkty do stosowania na skórę. Najczęściej głównym składnikiem emolientów są oleje roślinne, bogate w kwasy Omega-3 i Omega-6, np. olej lniany.

Emolienty działają nawilżająco-natłuszczająco, ograniczają utratę wody z naskórka, wspierają funkcję ochronną skóry oraz zmniejszają stan zapalny i świąd. Produkty emolientowe zalecane są zarówno w codziennej pielęgnacji, jak i chorobach skóry związanych z jej suchością, np. atopowe zapalenie skóry czy pieluszkowe zapalenie skóry.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr 1 MARKA W POLSCE W REKOMENDACJACH DERMATOLOGÓW*

ABY ODMIENIĆ ŻYCIE **SKÓRY WRAŻLIWEJ**

OD PIERWSZYCH
DNI ŻYCIA

LIPIKAR
BALSAM AP+M i SYNDET AP+

PIELĘGNACJA
PRZECIW PODRAŻNIENIOM
I SWĘDZENIU SKÓRY

W TROSCE O NAJWYŻSZE BEZPIECZEŃSTWO

* IQVIA BAROMETER STUDY 2019.