

ŚWIADOME MACIERZYŃSTWO

— CIĄŻA I DZIECKO —



Odwiedź nasz blog

wpunktozdrowiu.pl

Temat numeru

Odeta Moro

Szczęśliwa mama
to spełniona mama

strona 3

Cesarskie cięcie

Zadbaj o bliznę

strona 2-3

Atopia u dziecka

Kompleksowe wsparcie

strona 8

Skóra mamy i dziecka

Odpowiednia pielęgnacja

strona 11

Nasze najbardziej
komfortowe i chroniące
skórę pieluszki



Polecane przez
Polskie Towarzystwo
Pediatryczne

Pampers
premium care

CESARSKIE CIĘCIE BEZ TAJEMNIC

Na temat wskazań, ryzyka i konsekwencji związanych z cesarskim cięciem rozmawiamy z dr. n. med. Tomaszem Maciejewskim.

TEKST/ Magdalena Siwek

Jakie są wskazania do wykonania cesarskiego cięcia?

Najogólniej rzecz ujmując wskazania te możemy podzielić ze względu na dobro matki lub dziecka. Mogą to być np. nieprawidłowe położenie dziecka lub usadowienie łożyska, dysproporcja wielkości dziecka i rozmiarów miednicy kostnej matki i matka nie ma możliwości urodzić siłami natury. Są to też choroby matki, które nie pozwalają na poród naturalny. Stany zagrożenia życia matki lub dziecka, czy też obojga, gdzie musimy w trybie szybkim decydować o konieczności wykonania cesarskiego cięcia.

W Polsce cesarskim cięciem kończy się ok. 40% ciąż. Co powoduje, że jest to tak wysoki odsetek?

Jednym z powodów jest rozszerzenie wskazań do cesarskiego cięcia, ale też coraz wyższa średnia wieku rodzących. Kobiety coraz później zachodzą w ciążę, wzrasta więc ryzyko obciążenia różnymi schorzeniami ogólnymi, czyli np. cukrzyca, nadciśnieniem tętniczym czy chorobami serca. Jest również grupa kobiet, która dawniej nie mogła zająć w ciążę czy też jej donosić ze względu na swoje własne obciążenia, a w tej chwili opieka medyczna poprawiła się na tyle, że pozwala im na donoszenie i urodzenie zdrowego dziecka.

Na większy odsetek porodów przez cesarskie cięcie ma też wpływ liczba matek, która rodziła już tą drogą i większe jest ryzyko, że kolejny ich poród również odbędzie się drogą operacyjną.

Nie jest to jednak jednoznaczne i przebieg jednego cięcia cesarskiego, nie jest automatycznie wskazaniem do kolejnego. Jeśli nie



dr n. med. Tomasz Maciejewski

Dyrektor Instytutu Matki i Dziecka, Kierownik Kliniki Ginekologii i Położnictwa Instytutu Matki i Dziecka

powtarzają się wskazania medyczne, to kolejny poród może odbyć się drogami natury i w ok. 70-80% kończy się on właśnie w sposób naturalny.

W związku z rozwojem metod wspomagania rozrodu, zwiększyła się też liczba ciąż wielopłodowych, natomiast w Polsce ten odsetek nie jest jeszcze na tyle wysoki, żeby miał on wpływ na statystyki dotyczące cesarskich cięć.

Jest też pewien odsetek porodów, gdzie przyczyną cesarskiego cięcia jest obawa kobiety i lekarza dotycząca niepowodzeń i problemów ze zdrowiem dziecka przy porodzie naturalnym. Na 1000 urodzonych dzieci tylko 4 umiera, przyczyną zwykle są wady wrodzone i wcześniactwo. Natomiast często przypadki takie są nagłaśniane medialnie i choć przyczyny zgonów dzieci zwykle wynikają właśnie z wad wrodzonych, powoduje to obawy kobiet, że poród naturalny jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia dziecka i matki. Jest też wśród kobiet obawa przed bólem,

ale zauważyliśmy, że wprowadzenie możliwości znieczulenia w ramach NFZ, tempo narastania porodów przez cesarskie cięcie, znacznie przystopowało.

Czy szerszy dostęp do znieczulenia zewnątrzoponowego mógłby zmienić podejście kobiet i wyeliminować strach przed porodem drogami natury?

Na pewno tak. W krajach gdzie dostęp do znieczulenia jest bezproblemowy, zmniejsza się odsetek cięć cesarskich. Również dobrze prowadzone akcje edukacyjne, uświadamianie dziewczynkom już w szkole średniej, jakie są konsekwencje i wady operacji, a jakie są zalety urodzenia drogami natury od strony matki, ale i dziecka. Edukowanie, że jest to zabieg operacyjny, z naruszeniem ciągłości ludzkiego ciała, z możliwymi powikłaniami i że jest to taka sama operacja jak usunięcie wyrostka, pęcherzyka żółciowego, usunięcia torbieli na jajnikach czy mięśniaków macicy.

Jakie są konsekwencje dla noworodka? Czy potrzebuje on specjalnej opieki?

Dzieci urodzone drogą cesarskiego cięcia narażone są na większe ryzyko chorób układu oddechowego w przyszłości. Nie przejście przez wszystkie mechanizmy porodu naturalnego, nie kolonizowanie się florą bakteryjną w pochwie, późniejsze rozpoczęcie karmienia piersią przez mamę - wszystko to powoduje, że dzieci te częściej zapadają na alergię oddechową, astmę, choroby oddechowe. Potwierdzają to neonatolodzy i pediatrzy, że są to główne problemy zdrowotne dzieci z cięć cesarskich.

Dla mamy też może mieć to poważne konsekwencje, może dojść do urazu innych narządów np. jelit czy pęcherza moczowego. Rana po cesarskim cięciu może się źle goić i nawet jeśli nie dochodzi do ropienia, może powstawać choroba zrostowa wewnątrz

jamy brzusznej. Zachodzi ryzyko zrastania się ze sobą jelita, a co za tym idzie dochodzi do niedrożności przewodu pokarmowego i konieczności ponownego operowania i usuwania fragmentów jelita.

Operacja przecięcia powłok jamy brzusznej może się objawiać po kilku latach problemami z kręgosłupem, może również w bliższym po cięciu powstać endometrioza. Konieczna jest wtedy operacja usunięcia bolesnych ognisk. Są to odległe następstwa, o których rzadko się mówi przy ubocznych skutkach cięcia cesarskiego.

Jak długo trwa rekonwalescencja mamy i gojenie się blizny po cesarskim cięciu?

Skóra goi się w ciągu 5-7 dni, wtedy zdejmujemy szwy, gojenie tkanek trwa ok. 12-16 tygodni. Dotyczy to mięśnia macicy, jak i pozostałych tkanek. Część zmian trwa nawet do 6 miesięcy. Ważne, żeby dbać o bliznę w tym czasie i nie przeciążać jej. Ważna jest również odpowiednia dieta, odpowiedni tryb życia, który pozwoli uniknąć przepukliny i powikłań. Często ujmujemy to w ten sposób, żeby ciężar podnoszony w czasie gojenia się blizny, nie był większy niż dziecko plus nosidło, czy inny tego typu sprzęt do transportu malucha. Unikajmy dźwigania czy przesuwania ciężarów, ponieważ nawet, jeśli w pierwszej chwili wydaje nam się, że wszystko jest w porządku, to konsekwencje takiego postępowania możemy odczuć po kilku, kilkunastu miesiącach. Dbajmy o mięśnie brzucha, ćwiczy w sposób adekwatny do czasu po przebytej operacji, wyjmując dziecko z łóżeczka w odpowiedni sposób. Mama sięgając po dziecko powinna kucnąć, nie robić tego na wyprostowanych nogach.

Stosowanie się do wszystkich zaleceń lekarza, umożliwiłszy szybszy powrót do pełnej sprawności i pomoże uniknąć powikłań po porodzie drogą cesarskiego cięcia.

Targi dla mam

mamaville.pl

Mamy przyjemność zaprosić Państwa na kolejne edycje najpopularniejszych targów parentingowych w Polsce!

- **WARSZAWA, 24-26.05.2019 - strefa KIDS by Mamaville na Targach Warsaw Gift&Deco Show.** Zapraszamy kobiety w ciąży, rodziny z dziećmi i osoby zainteresowane tematyką macierzyństwa. Wśród

Ambasaderek znalazły się m.in. Agnieszka Kaczorowska, Natalia Siwiec i siostry ADI-HD! Targi Mamaville to nie tylko doskonała okazja do zakupów, w programie całodzienne warsztaty i atrakcje dla dzieci i dorosłych.

- **WARSZAWA, 31.05-2.06.2019 - strefa KID FUN ZONE by Mamaville na kultowym festiwalu zabawy Warsaw Comic Con!** Zapraszamy fanów zabawek, książek i gier, cool ubrań, akcesoriów i gadżetów. Nie zabraknie atrakcji dla najmłodszych: klocki giganty, dmuchańce, tworzenie robotów, balonowe zwierzątka, tatuaże, malowanie buziek, cała moc gier i zabaw.



Już 15.09.2019 r. kolejna 3. edycja Targów Mama Tata Dziecko Koszalin. Poprzednie edycje cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno wystawców jak i odwiedzających. W tym roku również spodziewamy się udziału blisko 4000 osób w szczególności rodzin z dziećmi z regionu Pomorza Środkowopomorskiego. Od-

wiedź nasze targi wraz z dziećmi, a znajdziecie na nich ogromny wybór towarów i usług dla całej rodziny dodatkowo mnóstwo zabawy dla najmłodszych i dzieci do lat 15.

Targi będą tak jak w poprzedniej edycji obudowane wieloma imprezami towarzyszącymi. Będą to m.in. pokazy mody, Wyścig Raczujących Bobasów, strefa zabawy dla dzieci czy pokazy produktów dla rodzin na targowej scenie. Dodatkowo szujemy wymianę ubrań i zabawek tzw. Szafing Dziecięcy, Teatrzyk Dziecięcy, mega dmuchańce, gry VR - Wirtualnej Rzeczywistości oraz wiele, wiele więcej. Informacje o Targach na bieżąco na stronie www.targimtd.pl

Warto być na największej imprezie rodzinnej w Regionie. To zapoznasz się z ofertą blisko 100 firm oferujących swoje produkty i usługi dla całej Rodziny. Więcej o naszych imprezach na www.123expo.pl

PARTNERZY MERYTORYCZNI



PARTNERZY STRATEGICZNI



PARTNERZY MEDIALNI



THE POINT
www.thepoint.com.pl

Healthcare Project Managing Director:
Joanna Myrcha
Project Manager:
Magdalena Siwek
Redakcja: Joanna Myrcha, Magdalena Siwek

The Point Media
ul. Libijska 10c
03-977 Warszawa
NIP 521 339 71 59
biuro@thepoint.com.pl

Skład:
MB
Druk:
AGORA S.A.
Fotografie: Adobe Stock, Istock, zasoby własne

Spełniona mama

TEKST/ Magdalena Siwek

Jak udaje się połączyć obowiązki mamy z pracą i żywymi pasjami?

Macierzyństwo jest dla mnie piękną sprawą, uwielbiam być mamą. Wychodzę z założenia, że żeby być szczęśliwą, kompletną kobietą, powinnyśmy robić rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, robić coś dla siebie, spełniać swoje marzenia. Jeśli będziemy spełnione wewnętrznie, będziemy lepszymi, spełnionymi mamami. Dla mnie takim spełnianiem siebie, oprócz pracy są np. motocykle, na które nigdy nie miałam pozwolenia – czy to od taty, czy później od męża. Prawo jazdy na motocykl zrobiłam po kryjomu. W czasie moich motocyklowych wypraw mogę być sama w czasie jazdy, pomyśleć o swoich sprawach, o życiu, snuć plany na przyszłość. Każdy z nas potrzebuje takich momentów. Szczęśliwe dziecko, to szczęśliwa mama – jeśli dziecko będzie zadowolone, to mama też ma więcej energii, czas dla siebie i nie ma wyrzutów sumienia, że poświęca czas na swoje pasje. Przynajmniej raz w roku powinniśmy zrobić coś nowego, zobaczyć coś czego jeszcze nie widzieliśmy, czy też nauczyć się jakiejś nowej umiejętności. To daje nam poczucie, że się rozwijamy, idziemy do przodu.

Jak postrzegasz świadome macierzyństwo w kontekście sporej różnicy czasowej między pierwszym a drugim dzieckiem?

Pierwsze dziecko urodziłam w najlepszym biologicznym czasie, była to oczywiście świadoma decyzja. Nie była to zabawa w dom,



Odeta Moro
dziennikarka radiowo telewizyjna, założycielka Fundacji Szczęśliwe Macierzyństwo

.....
ale było to dość frywolne. Myśląc o tym czasie, cieszę się, że nic złego się nie stało. Nie towarzyszyło mi wtedy poczucie lęku i świadomość ile jest zagrożeń, których powinniśmy unikać. Synka urodziłam, kiedy miałam 40 lat i widzę sporą różnicę w podejściu do wychowania dziecka. Do wszystkiego podchodzę z większym spokojem, muszę lepiej planować swój czas, dzielić go rozsądnie między obowiązki i pasje, czas dla siebie. Gdy wracam do domu, odcinam się od świata zewnętrznego. Poświęcam swój czas dziecku, rodzinie. Dzieci urodzone, gdy mamy 20-kilka lat są bliższe naszemu własnemu pokoleniu – słuchamy tej samej muzyki, robimy wiele rzeczy razem, dobrze się rozumiemy. W przypadku synka dopiero się przekonam, czy będziemy mieli tyle wspólnego, żeby dobrze się zrozumieć w przyszłości.

A jak w kontekście dużej różnicy wieku między Twoimi dziećmi postrzegasz podejście do opieki nad mamą w ciąży, diagnostyki, badań?

To jest przepaść. Spotkania z kobietami organizowane przez naszą fundację, uświadamiają mi jak zmieniła się mama i jej potrzeby, jak zmienili się tatusiowie. Zmienił się również wiek mam. Kiedy zaczynaliśmy 15 lat temu, było to 20+, dziś zdecydowana większość mam jest w wieku 30+. Wtedy też na spotkania nie przychodzili prawie wcale tatusiowie, a ci nieliczni czuli się skrępowani. Nie wiedzieli co ze sobą zrobić, pytania mieli spisane na kartce, nie czuli, że to miejsce dla nich. Dziś na spotkaniach mamy mnóstwo świadomych swej roli ojców. Największym powodzeniem wśród nich cieszy się pierwsza pomoc pediatryczna, czują się odpowiedzialni za rodzinę i biorą w tym szkoleniu bardzo aktywny udział. Sam fakt, że mężczyźni nie wstydzą się wchodzić do gabinetu ginekologa - kiedyś było to nie do pomyślenia. Panowie biorą urlop, żeby spędzać czas z dzieckiem, a mama ma czas na pomyślenie o sobie, swojej pracy, potrzebach. Tacierzyństwo stało się męską sprawą.

Myślę, że idzie czas silnych kobiet. Mamy poczucie, że wiele od nas zależy, że możemy więcej, jesteśmy świadome, że bez nas świat nie idzie do przodu. Nadal to my będziemy rodzili dzieci, oczywiście mężczyźni są cudowni i absolutnie do tego potrzebni, natomiast oblicze macierzyństwa i tacierzyństwa na przestrzeni tych 15 lat zupełnie się zmieniło. Nie jest to już czas tylko i wyłącznie wyrzeczeń, zamknięcia w domu. Kobiety na naszych spotkaniach tworzą nowe relacje między sobą i często są to znajomości na dłużej, czasem na całe życie.

A skąd pomysł na fundację?

Są to jeszcze moje krakowskie czasy, tam chodziłam w pierwszej ciąży i poznałam cudownych lekarzy. Założyli w Krakowie malutki prywatny szpital, teraz jest to gigantyczny ośrodek ze świetnym oddziałem neonatologii. Wspólnie wpadliśmy na pomysł założenia fundacji i ruszyliśmy w Polskę z naszymi spotkaniami. Trwa to już 15 lat, kobiety nam ufają, chcą przychodzić i korzystać z pomocy naszych specjalistów. Rozszerzamy zakres naszych specjalności – począwszy od dietytyki, USG 4D, przez porady laktacyjne aż po profesjonalne foto sesje ciążowe. Nie jest to łatwe, ale frekwencja i zaufanie kobiet mobilizuje nas do nowych działań.

FUNDACJA SZCZĘŚLIWE MACIERZYŃSTWO

Terminy spotkań

- Warszawa 17/18 maja
- Stalowa Wola 25 maja
- Kalisz 26 maja
- Rumia 29 czerwca
- Wrocław 14 września
- Zamość 29 września
- Piaseczno 30 września
- Wrocław 05 października
- Poznań 19 października
- Warszawa 26/27 października
- Gdańsk 23/24 listopada

Szczęśliwe dziecko
Szczęśliwa mama

PIELĘGNACJA BLIZNY

Blizna skórna po cięciu cesarskim wymaga troski już w pierwszych dniach po powrocie do domu. Opatrunek należy chronić przed wilgocią i zmieniać go co dwa dni. W czasie zmiany opatrunku należy przyglądać się bliznie i założonym szwom lub szwu pojedynczemu obserwując, czy nie ma powiększających się obszarów zaczerwienienia albo bolesności w którymś z jej fragmentów. Przed założeniem nowego opatrunku należy bliznę przetrzeć spirytusem salicylowym lub innym środkiem odkażającym przeznaczonym do stosowania na skórę. Należy stosować się do zaleceń, które pacjentka otrzymuje na karcie wypisowej ze szpitala.

Zdjęcie szwów pojedynczych lub szwu ciągłego następuje między siódmą a czternastą dobą po operacji. Tydzień po zdjęciu szwów można bez obaw wejść pod prysznic przemywając bliznę łagodnym detergentem, tym samym którego używa się do mycia całego ciała.

W kolejnych tygodniach można delikatnie masować bliznę i jej okolicę w celu poprawy ukrwienia. Zapobieganie to powstawaniu bliznowców oraz spowoduje, że blizna będzie elastyczna. W tym czasie można wyoczyć w tkance podskórnej zgrubienia, które są miejscami szwów podskórnych. Wchłaniają się bardzo wolno i znikają dopiero po dłuższym czasie, mogą być wyczuwalne przez kolejnych kilka tygodni, czasem miesięcy. Obawy może wywoływać zmniejszenie uczucia w obszarze pomiędzy gępkami a blizną. Jest to normalne zjawisko, które stopniowo ustępuje. Około sześciu tygodni po operacji można zintensyfikować masaż blizny. W tym okresie przypada wizyta kontrolna u lekarza, w czasie której można uzyskać wiele cennych wskazówek jak je wykonywać. Powinny one polegać na jej ugniataniu,



Dr n. med. Tomasz Zając
Specjalista Ginekologii i Położnictwa. newMED Lecznica Specjalistyczna - Warszawa Szpital Kliniczny im Księżnej Anny Mazowieckiej - Warszawa

.....
niu, poruszaniu we wszystkich kierunkach itp. Ma to na celu zapobiegnięcie zrostom, które w nawet bardzo odległym czasie mogą być przyczyną dolegliwości bólowych.

W szczególnych przypadkach brak ruchomości blizny wywołuje przy poruszaniu się ból, który może być przyczyną zmiany sylwetki, przechylania się w kierunku bolesnej strony a nawet przewlekłych bólów kręgosłupa.

Blizna nie lubi słońca. Nie można jej opalać przez rok, ponieważ mogą pozostać trwałe przebarwienia.

W każdym okresie gojenia się blizny wystąpienie niepokojących objawów takich jak silne bóle, intensywne zaczerwienienie, gorączka wymagają pilnego kontaktu z lekarzem.

Contractubex®
Skuteczne leczenie blizn

Leczenie blizn po cesarskim cięciu

Narodziny dziecka to dla kobiet jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu. Pamiątką, której większość kobiet jednak wolałaby uniknąć, jest blizna po cesarskim cięciu.

Warto działać od samego początku, by zmniejszyć jej widoczność.

Contractubex®
ponad 50 lat doświadczenia w skutecznym leczeniu blizn

Contractubex® plastry na noc, intensywne działanie aktywuje się podczas snu zapewniając odpowiednią wilgotność tkanki blizny. Przez cały czas kontaktu plastra ze skórą (6-12 godzin), stopniowo uwalniają się substancje czynne. Podwójny mechanizm działania reguluje proces bliznowacenia, zapobiegając powstawaniu przerostów blizn, jednocześnie je zmiękcza, wygładzając i uelastyczniając. Plaster jest łatwy w stosowaniu i można go przykleić nawet w trudno dostępnych miejscach.

Możliwość jego dowolnego przycinania sprawia, że wielkość plastra można dostosować do wielkości blizny.

Contractubex® dostępny jest w aptece bez recepty.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie, oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Podmiot odpowiedzialny: Merz Pharmaceuticals GmbH, Frankfurt/Main, Niemcy
Informacja naukowa: Tel. 22 / 252 89 55

INFORMACJE O PRODUKCIE: www.contractubex.pl

Jak zabawa wpływa na rozwój dziecka?

Rzeczywiście, rozwój dziecka w dużym stopniu zależy od tego, jak wyglądają pierwsze lata jego życia. W tym okresie stymulacja ruchowa i intelektualna jest równie ważna jak odpowiednie żywienie. Zabawa to najlepszy i najbardziej naturalny sposób, aby dziecko nabyło nowych umiejętności. Warto więc zaopatrzyć dziecko w takie zabawki, które będą wszechstronnie rozwijały i dostarczały mnóstwo przyjemności, np. klocki. Sortując różnobarwne elementy i zestawiając je ze sobą, dzieci doskonalą koordynację ruchową i koncentrację, poszerzają wyobraźnię, doskonalą kreatywność, a wymyślając historie i odgrywając scenki także ćwiczą wymowę, rozwijają swoją inteligencję emocjonalną i społeczną. Równocześnie, nawet o tym nie wiedząc, przyswajają nową wiedzę: uczą się rozróżniać kolory i kształty, poznają cyferki, literki czy nazwy zwierząt i krain geograficznych.

Umiejętności motoryczne

Dziecko, które potrafi już siedzieć i chodzić, zaczyna ćwiczyć motorykę małą. Budowanie z klocków bardzo korzystnie wpływa na sprawność manualną. Maluchy wówczas ćwiczą koordynację oko - ręką, a proste wieże z klocków są wręcz krokami milowymi w ich rozwoju! W wieku przedszkolnym i szkolnym, doświadczenie płynące z budowania ma ogromny wkład w rozwój zarówno motoryki małej, jak i dużej. Opanowanie tych umiejętności jest podstawą, by wykonywać codzienne zadania (np. ubieranie się, mycie zębów) oraz doskonaląc zdolności niezbędne później w szkole (np. pisanie, kolorowanie, wycinanie).

Umiejętności poznawcze

Pierwsze cztery lata życia dzieci są najintensywniejszym okresem w nauce mówienia. To ważne, by wówczas oferować im świat bogaty w dźwięki. Twórcza zabawa wspomaga rozwój mowy u dziecka. Dwu- i trzylatki uwielbiają się bawić zwierzątkami i z chęcią poznają nowe. Chcą wiedzieć, jak się nazywają, co jedzą, jakie dźwięki wydają i jak się nimi opiekować. Z kolei czterolatki kochają wymyślać różnorodne historie i bawić się po swojemu. Z klocków można zbudować zwierzątko, drzewa, stajnię a nawet morze, a potem wybrać się na farmę, do lasu lub pojechać do odległych krain i przeżyć niesamowite przygody. Dzieci pokochają taką zabawę!

Umiejętności społeczne i emocjonalne

Dla małych dzieci otaczający je świat to wielka niewiadoma. Najbardziej dla nich naturalnym sposobem, aby zrozumieć niektóre zachowania i wartości społeczne, jest nauka poprzez naśladowanie. Dzieci podziwiają osoby ze swego dalszego otoczenia i chcą identyfikować się z nimi. Nie tylko najbliżsi – rodzice, starsze rodzeństwo czy dziadkowie są wzorami dla małego dziecka. Strażak, nauczycielka czy doktor także mogą pełnić rolę autorytetów, a dzieci podczas spontanicznej zabawy mogą wejść w rolę osoby, którą chciałyby być. Nieśmiałe dzieci można zachęcać do bycia odważnym kierownikiem budowy lub zarządcą farmy - mają wtedy szansę zobaczyć się w roli lidera i przełamać swój lęk. Z kolei dzieci o słabo rozwiniętej empatii mogą wcielić się w postać lekarza lub kierowcy karetki, który ratuje innym życie. Można także do zabawy zaprosić rówieśników. Dzieci, bawiąc się razem, uczą się współpracy, a odgrywając scenki z przedszkola, placu zabaw czy podczas urodzin u koleżanki, mogą przepracować sytuacje z życia codziennego i poradzić sobie z trudnymi emocjami.

Kreatywność i wyobraźnia

Wielu rodziców myśli, że kreatywność to talent, z którym jedni się rodzą, a inni nie. Nic bardziej mylnego! Każde dziecko ma w sobie ogromny potencjał kreatywności, który można i należy rozwijać. Składa się na nią wiele czynników takich jak: zdolność do podejmowania niezależnych decyzji, poszukiwania nowych rozwiązań oraz adaptowania się do zmieniających się okoliczności. Kreatywność to klucz do sukcesu prawie we wszystkim, co robimy. I co najważniejsze, może-

ZABAWA DLA
DZIECI W WIEKU **1,5-2** LAT

Uczymy się liczyć

Zachęć dziecko, do zbudowania wieży z klocków, raz prawą, raz lewą ręką. Jednocześnie nazwij kolejne elementy, motywując je do powtarzania. Do nauki liczenia warto użyć klocków z nadrukowanymi cyframi, co będzie dobrym ćwiczeniem pamięci wzrokowej. Pamiętajmy, że dzieci w tym wieku nie mają jeszcze rozwiniętej mowy, dlatego akceptujemy i chwalimy podejmowane przez nie próby powtarzania. Maluchy w tym wieku oczywiście nie potrafią liczyć, zabawa będzie więc polegała na powtarzaniu po opiekunie i odtwarzaniu cyfr z pamięci. W ten sposób rozwijają się: kreatywność, mała motoryka, koordynacja wzrokowo-ruchowa, zręczność, wspierany jest rozwój koncentracji uwagi i podstawowych zdolności matematycznych.



10847 LEGO® DUPLO® Pociąg z cyferkami



my ją ćwiczyć z naszymi pociechami już od najmłodszych lat. Klocki rozwijają kreatywność dzieci, ponieważ mogą one zbudować z nich wszystko, co podpowie im wyobraźnia - uroczą kawiarenkę, statek galaktyczny, wielkiego dinozaura lub zasadzić drzewo, na którym będą rosły czerwone klocki jako jabłka i żółte jako cytryny. Dla maluchów klocki są inspiracją do budowania pierwszych, prostych modeli - wież,

domków lub samochodów własnego pomysłu. Dlaczego nie zrobić oryginalnych okularów z okien? Trzylatkowie kipią kreatywnością, a ich wyobraźnia pracuje na pełnych obrotach! Umieją już kreować swój własny świat, w którym jedynym ograniczeniem jest wyobraźnia. Z kolei starsze dzieci uwielbiają tworzyć swoje własne historie i przeżywać przygody, które dostarczają wielu emocji i radości.

ZABAWA DLA
DZIECI W WIEKU **3-4** LAT

Co to jest?



10848 LEGO® DUPLO® Moje pierwsze klocki



Zachęć dziecko do ułożenia z klocków dowolnej budowli i zadaj pytania jej dotyczące: „co to jest?“, „z jakich kolorów to zbudowałeś?“, „z ilu klocków?“, „do czego to służy?“, „czy to wydaje jakieś dźwięki?“. Aby urozmaicić zabawę, zbuduj bryłę (np.: sześcian, prostopadłościan) i poproś dziecko o zbudowanie takiej samej z dostępnych klocków. Warto przy okazji porozmawiać z dzieckiem na temat kształtów jakie widzi, która bryła jest większa, a która mniejsza, lżejsza lub cięższa. Można uczyć przedszkolaka ustawienia brył w przestrzeni: nad, pod, z przodu, z tyłu. Przez taką zabawę wspieramy, oprócz kreatywności, rozwój wyobraźni przestrzennej, zdolności matematycznych, mowy, a także małą motorykę, koordynację wzrokowo-ruchową, planowanie i planowe działanie.

Sucha pieluszka a dobry sen

Pieluszka to niezwykle ważna rzecz w życiu rodziny z małym dzieckiem, a dodatkowo znacząco wpływa na jakość jego snu w kilku obszarach. Dlaczego?

Ótóż w pierwszych tygodniach życia częstą przyczyną kiepskiego snu malucha jest głód, a liczba i zawartość zużytych przez malca pieluszek jest jednym z głównych wyznaczników tego, czy maluch się najada. Noworodek powinien robić przynajmniej 3-4 kąpieli dziennie (zwykle częściej robią kąpieli dzieci karmione piersią, rzadziej dzieci karmione butelką), jednak może się też wypróżnić przy każdym karmieniu lub częściej, a to oznacza kilkanaście zużytych pieluszek na dobę. Maluch nie zwraca uwagi na to, czy jest dzień czy noc - każda pora jest odpowiednia, zwłaszcza jeśli właśnie zjadł posiłek. Dodatkowo od pierwszego tygodnia życia do około szóstego, malac powinien moczyć co najmniej 8 pieluszek dziennie. Czasem ciężko jest oszacować czy

dziecko zafatowało swoją potrzebę do pieluchy, ze względu na bardzo niewielkie ilości moczu. W takim przypadku warto używać np. pieluszek z paskiem wyznaczającym nasiąknięcie pieluchy. Taki pasek znajdziemy m.in. w Pampers Premium Care. Jeśli dziecko w wieku od 7/8 doby życia do 6 tygodnia nie brudzi pieluszek, jest płacziwe i źle śpi - to dobrze jest skonsultować się z doradcą laktacyjnym lub pediatrą czy położną i zweryfikować kwestię jedzenia malucha i jego prawidłowego przybierania na wadze.

Po 6 tygodniu życia częstotliwość wypróżniania się, szczególnie u niemowląt karmionych piersią, ulega zmianie. Niektóre niemowlęta robią kąpieli nawet raz na 7-10 dni i jeśli nie ma innych niepokojących objawów u dziecka, należy uznać to za sytuację zupełnie normalną. Mniej więcej w tym samym okresie, czyli około 2-3 miesiąca (choć niektóre dzieci znacznie później), maluchy mimo karmień nocnych mogą przestać robić w nocy kąpieli i dalej tylko moczyć pieluszki. Niezwykle ważne jest, aby pamiętać, że zawsze należy zmienić pieluszkę dziecku, jeśli jest ona zabrudzona kąpieli. Wszystko po to, żeby nie narazić malucha na odparzenia. Inaczej jest w przypadku samej zamoczonej pieluszki - jeśli jest ona dobrej jakości, to warto się zastanowić czy konieczna jest jej zmiana. Zwłaszcza, że większość dzieci mocno rozbudza się przy zmianie pieluchy, a w konsekwencji znacznie ciężiej jest je uspić. Przy pieluszkach najnowszej generacji, takich jak Pampers Premium Care, nie musimy przewijać malucha przy każdym karmieniu nocnym, a tym bardziej profilaktycznie, nawet jeśli pieluszka wydaje się pełna. Taki komfort dziecku daje bardzo wysoka chłonność pieluszek. Przy 2-3 karmieniach nocnych jest duża szansa, że maluch wyśpi się do rana w jednej pieluszce.

Pieluszki, szczególnie te nocne, których nie chcemy zmieniać co trzy godziny, powinny być dobrej jakości - inaczej będą przeciekać

lub wilgoć i chłód z mokrej pieluszki maluch poczuje na swojej skórze. Pieluszka powinna być też dobrze dopasowana do wagi dziecka - za mała może nie chłoniąc całkowicie, natomiast za duża może być po prostu niebezpieczna.

Warto pamiętać, żeby pieluszkę zmieniać na chwilę przed snem, czyli przed każdą drzemką w ciągu dnia. Wówczas mamy większą pewność, że żaden dyskomfort nie obudzi malca. Po drzemce zmiana pieluszki jest konieczna tylko wtedy, kiedy jest ona zabrudzona lub przepelniona. Jeśli nie, to spokojnie możemy poczekać do kolejnego karmienia lub do momentu, kiedy maluch idzie spać.

Co jednak zrobić jeśli zmiana pieluszki w nocy jest konieczna? Pamiętajmy o kilku zasadach, które pozwolą zminimalizować ryzyko rozbudzenia dziecka:

- Jeśli maluch śpi w otulaczu, nie trzeba całkowicie go rozpiąć - najlepiej korzystać z otulacza na suwak błyskawiczny, z możliwością odpinania od dołu. Zmianiamy wtedy spokojnie pieluszkę bez uwalniania rączek, a dziecko może dalej spać.
- Nigdy nie włączamy silnego światła podczas nocnego przewijania. Idealna będzie delikatna lampka bez widocznego dla malucha źródła światła.
- Jeśli korzystamy z chusteczek nawilżających warto je najpierw rozgrzać w dłoniach (dostępne są też specjalne urządzenia podgrzewające chusteczki). Można także korzystać z chusteczek suchych, które czasem w zupełności wystarczą przy zmianie pieluchy, a nie rozbudzą dziecka.
- Najlepiej jest przewijać dziecko tuż przed karmieniem nocnym lub po opróżnieniu przez malucha jednej piersi, a przed zafekowaniem drugiej (lub w trakcie karmienia mlekiem modyfikowanym np. po zrobieniu kąpieli). Dzięki temu pomagamy maluchowi się wyciszyć i spokojnie zapaść ponownie w sen przy piersi lub butelce.

Pielęgnacja dziecka: doskonałe przewijanie

Jednym z podstawowych wymogów w dziedzinie opieki nad dzieckiem jest opanowanie techniki zmieniania pieluszki. Skorzystaj z tych sprawdzonych przez matki porad, aby usprawnić lub poprawić przewijanie.

Niezbędny warunek - przygotowanie

Ogranicz do minimum niewygodę dla dziecka, trzymając pod ręką wszystkie potrzebne przybory do przewijania (pieluszki, chusteczki, torebki na nieczystości).

Zabezpiecz się

Często stosowaną świetną sztuczką jest umieszczenie czystej pieluchy pod dzieckiem jeszcze przed zdjęciem zabrudzonej, tak aby złapać w nią wszelkie niespodzianki. Wszelkie zabiegi mające na celu ograniczenie bałaganu są zalecane.

Zagadaj dziecko

Powiedz malarstwu, co teraz robisz - słysząc Twój głos, uspokoi się i odwróci z jego uwagę od aktualnie wykonywanej czynności. Pora przewijania może właściwie być doskonałym czasem na budowanie więzi z dzieckiem. Zamiast postrzegać zmienianie pieluszki jako nieprzyjemne zajęcie, zwolnij, weź głęboki oddech i rozpocznij rozmowę z dzieckiem.

Zapewnij dziecku rozrywkę

Zabaw dziecko podczas zakładania pieluszki, umieszczając jakiś interesujący przedmiot w pobliżu. Kolorowa, świecąca lub grająca zabawka dobrze się do tego nada. Dzięki zastosowaniu tych inteligentnych strategii przewijanie stanie się w mniejszym stopniu uciążliwą pracą a bardziej okazją do budowania więzi między Tobą a Twoim dzieckiem.

Nasze najbardziej komfortowe i chroniące skórę pieluszki

Heart Quilts™
Warstwa, która daje uczucie miękkości, odprowadzając zawartość z dala od skóry dziecka.

Miękkie jak puch
Starannie wybrane i miękkie jak puch, nasze najdelikatniejsze w dotyku materiały.

Kanaliki powietrzne
Pomagają skórze oddychać i zapewniają maluszkowi do 12 godzin suchości.

Wskaźnik wilgotności
informuje o konieczności zmiany pieluszki.

Wycięcie na pępek
Wycięcie z przodu zostało zaprojektowane tak, aby chronić delikatny brzuszek dziecka.

Polecane przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne

Pampers premium care

Czas na test?

Jak określić dokładnie dni płodne? Jaka metoda daje największą pewność, że to dobry moment na poczęcie? Czy jesteś już w ciąży? Na te pytania pomogą odpowiedzieć testy owulacyjne i ciążowe.

TEKST/ **Magdalena Siwek**

Pary starające się o dziecko często napotykają problem z określeniem, kiedy jest najlepszy czas na zajście w ciążę. Zdecydowanej większości par udaje się to po ponad 3 miesiącach starań. Tylko niewielki procent kobiet potrafi bezbłędnie ocenić swoje dni płodne, część wskazuje dzień owulacji poza dniami płodnymi, a prawie połowa uważa, że w ciążę mogą zajść przez cały cykl.

Powszechnie uważa się, że owulacja przypada na 14-15 dzień cyklu. Tymczasem jest to prawdą w mniej niż 20 % przypadków. Oznacza to, że spora część par bezskutecznie starających się o dziecko, ma po prostu problem z określeniem odpowiedniego momentu na poczęcie dziecka. Dodatkowo w 46% przypadków długość cyklu różni się

o 7 lub więcej dni, okno płodności jest więc ruchome. Każda kobieta i każdy cykl jest wyjątkowy. Wylączenie dni płodnych i niepłodnych, może być bardzo trudne, nawet jeśli przyszła mama jest bardzo świadoma zmian i procesów zachodzących w jej ciele w trakcie całego cyklu menstruacyjnego. Wiele jest czynników wpływających na gospodarkę hormonalną kobiety – stres, niedostateczna ilość odpoczynku czy przyjmowanie niektórych leków, mogą powodować nieregularne cykle miesięczkowe i zakłócenia owulacji.

Pomoc dla par starających się o dziecko może stanowić cyfrowy test owulacyjny, który pomaga określić 2 najbardziej płodne dni w całym cyklu. Jest to sposób dużo bardziej dokładny niż metoda kalendarzykowa oraz mierzenie temperatury ciała. Wyniki testów można odczytać w ciągu kilku minut, a ich dokładność sięga nawet 99%. Istotnym jest również fakt, że algorytm cyfrowego testu owulacyjnego zapamiętuje indywidualny rytm hormonalny kobiety, pozwalając na jak najwyższą precyzję w wykryciu wyrzutu hormonu luteinizującego (LH), wykrywanego na dwa dni przed owulacją. Jest to tym bardziej istotne, gdyż szczytowa płodność występuje nie tylko w samym dniu owulacji, ale tuż kilka dni przed nią, ponieważ plemniki mogą przetrwać w ciele kobiety nawet do 5 dni.

Temat niepłodności dotyczy 1 na 5 par starających się o dziecko. Powód przedłużających się, bezskutecznych starań często jest niegroźny, natomiast uniemożliwia zajście w ciążę. Warto więc zgłębić temat, a w celu dokładnego określenia dni płodnych zastosować testy owulacyjne. Zaletą testów owulacyjnych jest również wczesne wykrywanie nieprawidłowości w występowaniu owulacji. W razie problemów możliwe jest wczesne zgłoszenie się do lekarza i podjęcie leczenia.

Jeśli oczekujemy już wyników naszych starań lub po prostu spodziewamy się, że mo-

Najnowocześniejsze dostępne na rynku testy dają nawet 99% pewności w wykrywaniu ciąży, czyli tyle, ile badanie wykonane w gabinecie lekarskim przez ginekologa

gło dojść do zapłodnienia, warto skorzystać z testów ciążowych.

W aptekach możemy kupić wiele testów, również takich, które pozwalają na dokładne określenie tygodnia ciąży. Nie wszystkie testy są jednak takie same. Różnią się nie tylko dokładnością pomiaru, ale też m.in. komfortem stosowania, terminem kiedy można je przeprowadzić, szybkością pomiaru czy łatwością odczytania wyniku.

Najnowsze dostępne na rynku testy ciążowe umożliwiają kobietom uzyskanie miarodajnych wyników już na 4 dni przed spodziewaną miesiączką. Należy pamiętać, że poziom hormonu hCG, produkowanego przez komórki zarodka i kosmki łożyska jest wtedy bardzo niski. Dlatego tylko bardzo czułe testy są w stanie wykryć ciążę przed dniem spodziewanej miesiączki. Jednak poziom hCG gwałtownie wzrasta, podwajając się mniej więcej co 2-3 dni. Dlatego im później od zapłodnienia wykonamy test ciążowy, tym jest on bardziej miarodajny. Pora dnia w jakiej wykonamy test nie jest istotna, natomiast ważny jest czas, jaki upłynął od ostatniego oddania moczu oraz to, czy przed oddaniem moczu do testu wypiliśmy dużo płynów. Po całej nocy i ok. 8 godzinach snu mocz jest zagęszczony, dlatego szansa wykrycia hCG jest większa. W przypadku kobiet, które mają nieregularne cykle miesięczkowe, zaleca się wykonanie testu 14 dni po stosunku, kiedy

mogło dojść do zapłodnienia. Najnowocześniejsze dostępne na rynku testy dają nawet 99% pewności w wykrywaniu ciąży (czyli tyle, ile badanie wykonane w gabinecie lekarskim przez ginekologa), ale również pozwalają na bezbłędne odczytanie wyniku. Zamiast typowych dwóch kresiek wyświetla się „+” (wynik oznaczający ciążę) lub „-” (czyli jej brak). Dodatkowo testy te możemy przeprowadzić na 4 dni przed spodziewaną miesiączką bezpośrednio w strumieniu moczu, bez konieczności szukania pojemnika na mocz i zakraplania kropek moczu pipetką. Ich dokładność jest potwierdzona kilkudziesięcioma latami badań klinicznych oraz rekomendacją ginekologów. Zdecydowana większość kobiet przynajmniej, że potrzebna jest im wiedza o dokładnym czasie poczęcia dziecka. Dlatego na rynku pojawił się ostatnio cyfrowy test ciążowy ze wskaźnikiem tygodnia ciąży. Tygodnie od poczęcia pokazane są na teście jako 1-2, 2-3, 3+, a wynik jest równie dokładny jak pomiar USG.

Wykrycie ciąży w pierwszym jej okresie jest bardzo ważne, ze względu na możliwość wczesnego kontaktu z ginekologiem. Na podstawie wyniku testu lekarz ginekolog zleci mamie odpowiedni pakiet badań, poinformuje jak zadbać o odpowiedni tryb życia czy wprowadzenie zdrowszej diety. Świadoma mama natomiast będzie mogła skupić się na trosce o zdrowie zarówno swoje, jak i rozwijającego się dziecka.

Jedyny test pokazujący tydzień ciąży.



Clearblue dokładnie mierzy poziom Twojego hormonu ciążowego dzięki czemu nie tylko wiesz, że jesteś w ciąży, ale także **w którym tygodniu**.



www.clearblue.com

*Tygodnie od poczęcia pokazane jako 1-2, 2-3 lub 3+ na ekranie. Ponad 99% dokładności w wykrywaniu ciąży od dnia spodziewanej miesiączki! Wskaźnik tygodnia ciąży: 93% dokładności! Dane z badań własnych. Przeczytaj ulotkę. Clearblue to znak towarowy SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2018. Wszelkie prawa zastrzeżone. MKT-0376-2.PL

Higiena intymna w ciąży

Higiena intymna to nie tylko codzienna pielęgnacja, ale również ważny element zapobiegania infekcjom i zakażeniom. Dla kobiet w ciąży nabiera ona dodatkowego znaczenia.

TEKST/ **Magdalena Siwek**

Infekcje intymne to jedno z częstych schorzeń dróg rodnych z jakimi borykają się kobiety.

Sprzyjają im nieodpowiednia higiena- zbyt rzadkie lub zbyt częste mycie miejsc intymnych, długa gorąca kąpiel zamiast prysznica, stosowanie irygacji, nie mycie rąk przed i po skorzystaniu z publicznej toalety. Wpływ na skłonność do infekcji intymnych mają też zły dobór środków czystości, dieta bogata w węglowodany, menopauza, antybiotykoterapia, zaburzenia gospodarki hormonalnej, ciąża, stres czy nawet źle dobrana bielizna. Czynniki te mają duże znaczenie dla zdrowia każdej kobiety i rozwój chorobotwórczych grzybów i bakterii w pochwie i drogach rodnych. Dopóki utrzymuje się w nich wysoki poziom „dobrych” bakterii kwasu mlekowego (Lactobacillus), można spać spokojnie. Niestety pod wpływem wyżej wymienionych przyczyn poziom ten znacząco się obniża i pojawiają się pierwsze objawy infekcji – swędzenie, pieczenie, ból przy oddawaniu moczu czy też upławy.

Nie wolno lekceważyć żadnego z nich, najlepiej od razu udać się po pomoc do ginekologa. Zaniedbanie któregośkolwiek z objawów może prowadzić w konsekwencji do namnażania chorobotwórczych grzybów i bakterii, zaostření stanu infekcji i rozszerzenia się go na dalsze odcinki dróg rodnych. Kiedy zapalenie obejmuje jajowody, sprawa robi się bardzo poważna, mogą tworzyć się niebezpieczne zrosty, uniemożliwiające nawet zajście w ciążę.

Warto zatem zapobiegać takim sytuacjom i odpowiednio dbać o higienę intymną.

Jest to szczególnie ważny temat w okresie ciąży, kiedy to pod wpływem hormonów pH pochwy zmienia się z kwaśnego na zasadowe, co sprzyja rozwojowi bakterii, łatwo wtedy o zakażenie bakteryjne pochwy. Naturalnie kwaśne środowisko jest niezwykle ważne, ponieważ bakterie chorobotwórcze nie mogą w nim szybko się rozwijać i namnażać.

Musimy pamiętać o tym, że tradycyjne mydła mają często odczyn zasadowy i mogą zaburzać naturalną równowagę oraz zmniejszać

naturalną ochronę, co sprawia, że kobieta jest bardziej podatna na podrażnienia i infekcje.

Zaburzenie równowagi w mikroflorze pochwy stwarza idealne warunki dla rozwoju grzybów (najczęściej są to drożdżaki z gatunku Candida albicans). Gdy trafiają do organizmu (a zarazić się łatwo – na basenie, w publicznej toalecie, od partnera seksualnego), stajemy się ich nosicielami.

Ich namnażaniu sprzyjają stres, niska odporność, przemęczenie czy też zła dieta, bogata w węglowodany. Dochodzi wtedy do infekcji grzybiczej. Typowe jej objawy to świąd okolic intymnych i charakterystyczna wydzielina przypominająca twaróg. Przy stanach przewlekłych często objawy grzybicy są mylone z zapaleniem bakteryjnym, zdarza się też, że przebiega ona bezobjawowo. Łatwo wtedy o pomyłkę w diagnozie i w konsekwencji nieprawidłowe leczenie.

Zarówno niedostateczna, jak i nadmierna higiena intymna nie są wskazane. Zbyt częste mycie okolic narządów rodnych, szczególnie środkami zawierającymi szkodliwe detergenty – np. SLS, może spowodować zaburzenie naturalnej flory bakteryjnej pochwy i sromu, prowadząc do rozwoju mikroorganizmów chorobotwórczych i zmniejszając odporność na zachorowania.

Na rynku dostępne są płyny do higieny intymnej dla kobiet w ciąży o pH 3,5, bezpieczne do stosowania w tym okresie. Preparaty te przywracają równowagę kwasowo-zasadową, co pozwala zminimalizować ryzyko podrażnień, zakażeń i infekcji miejsc intymnych. Są one bogate w kwas mlekowy, wspierający namnażanie „dobrych” bakterii w pochwie. To naturalny probiotyk, zwalczający infekcje i przywracający bezpieczne pH miejsc intymnych.

Kosmetyki te doskonale myją, pielęgnują i zapewniają właściwą barierę ochronną pochwy. Preparaty zawierające kwas mlekowy mogą zminimalizować, a nawet całkowicie wyeliminować podrażnienia i zakażenia strefy intymnej.

Często na rynku możemy również znaleźć preparaty tego typu dodatkowo przystosowane do potrzeb alergików, bez substancji zapachowych i o wyjątkowo łagodnym

działaniu dla skóry i okolic intymnych. Przy zakupie płynów przeznaczonych dla alergików warto zwrócić uwagę również na to, czy produkt był testowany dermatologicznie, czy posiada badania kliniczne.

Czytajmy etykiety i wybierajmy produkty, w którym składzie nie ma parabenów, SLS, pochodnych formaldehydu, sztucznych barwników czy substancji zapachowych. Mogą one powodować reakcje alergiczne i prowadzić do podrażnień wrażliwych okolic, a co za tym idzie zapalen i infekcji.

W przypadku pojawienia się niepokojących objawów, np. pieczenia, swędzenia, upławów, nieprawidłowej wydzieliny z pochwy, należy się skontaktować z lekarzem. Ko-

nieczne jest zdiagnozowanie przyczyn dolegliwości i ewentualne wprowadzenie odpowiedniego leczenia.

W CODZIENNEJ HIGIENIE NIE ZAPOMINAJ O:

- oddychającej bieliznie
- myciu okolic intymnych 2 razy dziennie
- częstej zmianie ręczników
- prysznicu zamiast kąpeli
- częstej zmianie tamponów, podpasek w czasie okresu
- środkach czystości z kwasem mlekowym
- nie używaj gąbek i myjek

LACTACYD® Pharma

Nr 1 W rekomendacji ginekologów*



DLA KOGO? Dla kobiet ze skłonnością do alergii

- + Odpowiedni podczas ciąży
- + Dla delikatnej i wrażliwej skóry



Dla kobiet ze skłonnością do infekcji bakteryjnych

- + Hamuje wzrost patogennych bakterii
- + Wzbogacaony o wyciąg z tymianku



Dla kobiet ze skłonnością do podrażnień miejsc intymnych

- + Łagodzi uczucie swędzenia i zaczerwienienie
- + Przynosi ulgę delikatnej śluzówce



Dla kobiet z problemem suchości stref intymnych

- + Odżywia i zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia skóry
- + Unikalna formuła L2GTM: kwas mlekowy, oleianin glicerolu i gliceryna



Dla kobiet ze skłonnością do infekcji grzybiczych

- + Zmniejsza namnażanie drożdżaków dzięki lekko zasadowemu pH
- + Ogranicza swędzenie i uczucie pieczenia

*badanie ankietowe, Adimer, listopad 2017, n=170

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.



Wejdź na
zsercemoatopii.pl
i otrzymaj catoroczne wsparcie
produktowe w walce z atopią.

Użyj wyszukiwarki, która pomoże Ci zlokalizować najlepszych ekspertów w Twojej okolicy: lekarzy, psychologów oraz apteki oferujące pomoc w leczeniu.



Czym jest atopia?

Atopowe zapalenie skóry (AZS) jest przewlekłą i nawrotową dermatozą zapalną, przebiegającą z bardzo nasilonym świądem skóry. Zmiany skórne o morfologii wyprysku lokalizują się w typowych okolicach ciała, zależnie od wieku pacjenta. W okresie wczesnego dzieciństwa ogniska wyprysku najczęściej obserwowane są w obrębie skóry twarzy oraz odsiebnych części kończyn, natomiast w późniejszym okresie życia chorych proces zapalny dotyczy zwykle zgięć stawowych (łokciowych i podkolanowych). W przypadku ciężkiego przebiegu schorzenia obserwować można uogólniony stan zapalny skóry czyli tzw. erytrodermię. Typowa dla AZS jest też wybitna suchość skóry, manifestująca się drobnopłatkowym złuszczeniem naskórka. AZS jest chorobą genetycznie uwarunkowaną, nie mającą nic wspólnego z grupą dermatoz o podłożu wirusowym czy bakteryjnym. Zatem absolutnie nie można się nią zarazić.

Prof. dr hab. n. med. Magdalena Czarnecka-Operacz

Atopowe zapalenie skóry określane jest jako choroba psychosomatyczna, czyli taka, w której sfera psychiczna odgrywa niezwykle ważną rolę, odpowiednio zaostrzając lub łagodząc jej objawy. Reakcje w AZS są nasilane na skutek silnych emocji i stresu poprzez przyspieszenie krążenia i rozgrzania skóry. Prowokuje to świąd, zaczerwienienie, czasami opuchliznę. Dziecko reaguje na nie złością, rozdrażnieniem i niecierpliwością, które są potęgowane przez trudności ze snem i zmęczenie. Stres znacząco nasila występowanie objawów AZS.

dr Jagoda Różycka – psycholog

SPECJALNIE DLA CIEBIE

PRZYGOTOWALIŚMY DLA CIEBE KUPONY RABATOWE – przy zakupie balsamu Atoderm Intensive Baume 500 ml otrzymasz żel Atoderm Intensive Gel moussant 500 ml w prezencie. Dzięki kuponom **MOŻESZ ROCZNIE OSZCZĘDZIĆ NAWET 720 ZŁ**. SZCZEGÓŁY NA ZSERCEMOATOPII.PL

więcej niż emolient



Atoderm Intensive Baume & Atoderm Intensive Gel moussant

- NAWILŻA I TRWALE ODBUDOWUJE BARIERĘ OCHRONNĄ SKÓRY
- ŁAGODZI ŚWĘDZENIE
- ZAPOBIEGA NAWROTOM ZAOSTRZEŃ
- POPRAWIA KOMFORT ŻYCIA CAŁEJ RODZINY

Atopowe Zapalenie Skóry w pigułce

Dlaczego diagnostyka atopowego zapalenia skóry jest tak trudna i jak powinna wyglądać prawidłowa pielęgnacja pacjentów z AZS.

TEKST/ **Hubert Godziński**
Prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych

Czym jest AZS?

Atopowe Zapalenie Skóry (AZS), to częsta, przewlekła, nawrotowa i niezakaźna choroba zapalna, pojawiająca się we wczesnym dzieciństwie. AZS przebiega z okresami zaostrzeń i remisji. Jej główne objawy to: zaczerwienienie i suchość skóry, silny świąd, łuszczenie, pogrubienie naskórka oraz skłonność do nawrotowych zakażeń bakteryjnych. Zmiany najczęściej lokalizują się na zgęszczonych łokciowych i kolanowych, na twarzy i szyi, ale mogą obejmować też całe ciało. AZS należy do najczęstszych chorób skóry. Szacuje się, że w krajach wysokorozwiniętych, AZS występuje u 15-30% dzieci i 2-10% dorosłych.

W jaki sposób stawiana jest diagnoza?

Poprawne rozpoznanie AZS może być trudne dla lekarza, który nie jest dermatologiem. Cały problem w trafnej diagnozie, polega na diagnostyce różnicowej. Ujmując rzecz najprościej, funkcjonuje grupa chorób (dermatoz), które dają bardzo podobne objawy ale różnią się szczegółami - a co najważniejsze, te choroby leczy się w zupełnie różny sposób. Błędna diagnostyka na początku drogi, daje w konsekwencji złe dobraną formułę leczenia i ostatecznie brak jakiegokolwiek poprawy albo nawet pogorszenie stanu pacjenta. Nie istnieją testy, które umożliwiłyby pewne potwierdzenie klinicznego rozpoznania AZS.

Jaką rolę odgrywa odpowiednia pielęgnacja skóry pacjenta z AZS?

Pielęgnacja jest podstawą leczenia i polega na połączeniu codziennej emolientowej z miejscowym leczeniem przeciwzapalnym (w okresie zaostrzeń choroby). Ważnym zabiegiem pielęgnacyjnym, są mokre opatrunki (ang. Wet Wrap Treatment). Ta prosta, bezpieczna i niezwykle skuteczna metoda leczenia jest dobrze tolerowana przez dzieci i w istotny sposób poprawia jakość życia i snu pacjentów z AZS. Bezpośrednio po kąpielach, na skórę nakładane są dwie warstwy opatrunków (bandaże lub elementy odzieży Comiflast). Opatrunki tworząc barierę mechaniczną, redukują świąd, zabezpieczają przed drapaniem, hamują przezskórną utratę wody (TEWL), działają przeciwzapalnie i przyspieszają gojenie zmian zapalnych.

Więcej o nowoczesnych formach leczenia, i wsparciu, dowiesz się na www.ptca.pl

Smartfony, tablety i dzieci

Choć trudno w to uwierzyć, coraz częściej użytkownikami smartfonów są dzieci poniżej 2 roku życia. Rodzice dają swoim pociechom telefony i tablety – nazywane coraz częściej „smoczkami XXI wieku” - dla zabawy. Albo żeby mieć czas dla siebie, móc zająć się swoimi sprawami.

TEKST/ **Edyta Brzozowska**
Dziennikarka portalu Onet

Rodzice często wykorzystują te urządzenia dla odciążenia uwagi, na przykład gdy dziecko nie chce jeść, lub aby się nie nudziło. Producenci doskonale o tym wiedzą, dlatego oferują bajecznie kolorowe, podobne do zabawek obudowy telefonów. Jest też mnóstwo aplikacji przeznaczonych specjalnie dla najmłodszych: usypiają do snu kołysanka-

mi, proponują niemowlęce gry telefoniczne, a nawet uczą korzystania z nocnika - niektóre z nich mają wbudowane specjalne uchwyty do mocowania iPada. Tymczasem wielu psychologów twierdzi, że wczesne sprzężenie dzieci z tabletami i innymi urządzeniami elektronicznymi jest szkodliwe. Z wielu powodów: po pierwsze nielimitowane udostępnianie małym dzieciom elektronicznych gadżetów może prowadzić do uzależnienia. Syndrom odstawienia, kiedy rodzic próbuje zabrać „zabawkę” maluchowi, przejawia się jego złością i płaczem. Nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych niekorzystnie może wpływać na układ mięśniowo-szkieletowy dzieci. Coraz częściej do gabinetów lekarzy ortopedów trafiają rodzice pociech z nieprawidłowo rozwiniętymi mięśniami dłoni i nadgarstków przeciążonych nadmiernym użytkowaniem tabletu czy smartfonu. Długotrwałe wpatrywanie się w ekrany tych urządzeń może mieć szkodliwy wpływ na wzrok, a także na odcinek szyjny kręgosłupa, co ma już nawet swoją nazwę, to „smartfonowy kark”.

Tymczasem w pierwszych latach życia mózg człowieka rozwija się najintensywniej, dlatego dziecko potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Musi zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć. Potrzebuje kontaktu i z rodzicami, i z innymi dziećmi, a elektronika tego nie zastąpi. Dlatego eksperci zalecają, aby dzieciom 2 roku życia w ogóle nie dawać tych urządzeń do zabawy. Wraz z dorastaniem dziecka można zacząć je udostępniać, ale nie dłużej niż 15 minut dziennie, nie przed snem i zawsze pod nadzorem. Z kolei maksymalny czas korzystania przez dziecko do 5 roku życia z telefonu nie powinien przekraczać godziny dziennie.



www.przychodniasynexus.pl

Atopowe Zapalenie Skóry o średnim bądź ciężkim nasileniu?



Centrum Medyczne Synexus prowadzi kwalifikacje do badania klinicznego dla osób ze zdiagnozowanym Atopowym Zapaleniem Skóry

Osoby zainteresowane konsultacją dermatologiczną, w trakcie której lekarz opowie o możliwościach terapeutycznych w ramach prowadzonego badania klinicznego prosimy o kontakt telefoniczny: **tel. 22 163 27 68**

Częstochowa
Łódź

Gdańsk
Poznań

Gdynia
Warszawa

Katowice
Wrocław

Zdrowa Równowaga

O tym dlaczego niedobór jak i nadmiar suplementów może mieć wpływ na prawidłowy rozwój ciąży opowiada prof. dr. hab. n. med Mariusz Zimmer.



Prof. dr. hab. n. med Mariusz Zimmer
Prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Kierownik II Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

równoznaczne z dobrym stanem zapasów żelaza, nie ma potrzeby aby je w ciąży dodatkowo suplementować. Tak niedobór jak i nadmiar suplementów może mieć wpływ na prawidłowy rozwój ciąży, zwiększając ryzyko np. przedwczesnego porodu, dlatego suplementacja powinna być poprzedzona badaniami krwi, co ułatwi dobór składników. Istnieje grupa witamin i składników które, wydają się szczególnie istotne podczas całego okresu ciąży i laktacji.

-Kwas foliowy- odpowiedzialny za procesy krwiotwórcze, na skutek jego niedoboru wzrasta możliwość wystąpienia wad ośrodkowego układu nerwowego, wad serca, ryzyko poronień i zakrzepicy. Wskazane jest, aby go przyjmować co najmniej 6 miesięcy przed ciążą, a w jej trakcie należy oprzeć się na naturalnych źródłach - pełnowartościowo-

wą dietą. Ponieważ zapas kwasu foliowego w organizmie ulega szybkiemu wyczerpaniu, po kilku miesiącach może dojść do jego ubytków, włącznie z całkowitym wyczerpaniem. Czynnikiem ułatwiającym wchłanianie kwasu foliowego jest wit. C, warto więc spożywać bogate w nią pokarmy. Jego przyswajanie utrudnia alkohol, wcześniejsza antykoncepcja hormonalna oraz przetwarzanie żywności.

-Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (DHA) - Kwasy omega-3 są podstawowym składnikiem budującym błony lipidowe komórek układu nerwowego. Suplementacja DHA poprawia funkcję poznawczą u niemowląt w późniejszym życiu, ponadto przy spożywaniu oleju z ryb w czasie ciąży, dziecko zwiększa masę urodzeniową, zmniejsza się ryzyko przedwczesnych porodów oraz wystąpienia cukrzycy typu I. Kwasy DHA wpływają również na cały układ krążenia, hamują procesy zapalne, obniżają stężenia trójglicerydów oraz tzw. zły cholesterol. Ich źródła to przede wszystkim tłuste ryby, olej pozyskany z ryb dostępny w formie kapsulek oraz kwasy pozyskiwane z roślin: alg czy białka konopnego, jednak przyswajalność kwasów pochodzących z roślin jest ograniczona.

-Witamina D3- o konieczności suplementacji tą witaminą wiemy od niedawna, udowodniono jej związek z poziomem wapnia i fosforu w osoczu, wpływ na prawidłową gęstość kości, na poprawę funkcjonalności układu odpornościowego. Należy pamiętać, że kobiety ciężarne i karmiące piersią są szczególnie narażone na zwiększoną utratę wapnia z kości. Nasza strefa klimatyczna pozwala na naturalną syntezę witaminy D3 przez skórę tylko w okresie marzec- wrzesień i to wyłącznie w przypadku braku zabezpie-

czeń filtrami, stąd konieczność jej suplementacji. Dzienna dawka rekomendowana przez PTGiP dla planujących ciążę, ciężarnych, jak i matek w okresie laktacji to 2000IU.

-Żelazo- konieczne dla tworzenia czerwonych krwinek i regulacji funkcji układu odpornościowego, reguluje stężenie cholesterolu w organizmie. Częstą przypadłością ciężarnych jest anemia wynikająca z niedoboru żelaza, co może mieć wpływ na przedwczesny poród. W pierwszych tygodniach ciąży szczególnie warto zadbać o dostarczenie żelaza w diecie. Pokarmy bogate w żelazo to przede wszystkim wątróbka gęsia i wieprzowa, natka pietruszki, żółtko jaja kurzego czy pestki dyni. W kolejnych tygodniach lekarz prowadzący może zdecydować o włączeniu preparatu żelaza. Dodatkowa suplementacja magnezem oraz wit.C sprawia, że wchłanianie żelaza bardzo wzrasta. Kiedy suplementować? Gdy w kolejnych badaniach obniża się morfologia i poziom żelaza.

-Jod- W okresie prenatalnym i w czasie laktacji zapotrzebowanie na jod bardzo wzrasta- PTGiP zaleca dzienną dawkę jodu dla ciężarnych i matek karmiących piersią na poziomie 200 mikrogramów na dobę.

-Magnez- niedobór magnezu jest dużo bardziej powszechny niż się wydaje. Magnez pozwala mięśniom na relaksację, jest niezbędny do rozwoju i mineralizacji kości, a niedobory prowadzą do skurczów wielu mięśni, w tym sercowego i mogą wywoływać np. stan arytmii serca.

Jednak podstawową formą dbania o organizm jest urozmaicona i zbilansowana dieta, oparta w dużej mierze o produkty najbardziej potrzebne właśnie w tym czasie.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Zdalna opieka medyczna nad dzieckiem i mamą w czasie ciąży

Jeśli jesteś w ciąży lub planujesz macierzyństwo ten tekst jest specjalnie dla Ciebie

Okres oczekiwania na narodziny dziecka to wyjątkowy czas dla rodziców. Prawdopodobnie tworzący wyobrażenia na temat maluszka – jak będzie wyglądało, do kogo będzie podobne, jak będzie się zachowywało. Oczami wyobraźni widzicie je w swoich ramionach, w czasie pierwszej kąpieli, śpiące w łóżeczku. Dokładacie starań, aby okres ciąży przebiegał bezpiecznie. Regularnie odwiedzacie lekarza lub położną, wykonujecie badania kontrolne. Ich częstotliwość naturalnie zwiększa się wraz ze zbliżającym się terminem porodu. Jednym ze standardowo wykonywanych badań w trzecim trymestrze ciąży jest KTG, czyli kardiokardiografia. Umożliwia zapis akcji serca dziecka oraz napięcia mięśnia macicy. To ważne informacje dla lekarza i położnej a dla Was możliwość usłyszenia bicia serca waszego dziecka.

Do tej pory badanie KTG można było wykonać w szpitalu lub gabinecie lekarskim, przy użyciu stacjonarnego aparatu KTG. Dzięki rozwojowi telemedycyny, czyli zdalnej opieki medycznej, badanie KTG można wykonać także w domu pacjentki. Przykładem takiego telemedycznego rozwiązania jest system Pregnabit, który powstał, aby wspierać pracę lekarzy i położnych oraz poprawić opiekę nad pacjentką ciężarną. System Pregnabit umożliwił rejestrowanie zapisów KTG w dowolnym miejscu i czasie, także na twojej ulubionej sofie, w swoim domu. To połączenie mobilnego urządzenia KTG, platformy te-

lemedycznej na którą trafiają zapisy badań KTG oraz Medycznego Centrum Telemonitoringu (MCT) obsługiwane przez wykwalifikowany personel medyczny, który na bieżąco analizuje nappływające zapisy KTG. Pregnabit jest urządzeniem zapewniającym pełną usługę medyczną, z którego mama może korzystać 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. To oznacza, że Ty i Twoje malerstwo możecie być pod fachową opieką medyczną będąc w domu, w pracy czy na wyjeździe urlopowym, 24/7. Urządzenie Pregnabit możesz wypożyczyć w wielu placówkach medycznych na terenie Polski. Wejdź na stronę www.pregnabit.com lub profil Pregnabit na FB i zobacz, gdzie w Twojej okolicy Pregnabit jest dostępny lub skontaktuj się z zespołem Pregnabit w celu uzyskania bliższych informacji.

Korzystanie z systemu Pregnabit jest bardzo proste.

- W trakcie wizyty kontrolnej u lekarza lub położnej, mama otrzymuje urządzenie Pregnabit, które zabiera ze sobą do domu.
- Pomiar z zastosowaniem Pregnabit wykonywany jest według wskazówek otrzymanych od eksperta, z wyznaczoną częstotliwością oraz w sugerowanych porach i sytuacjach. Badanie może zostać wykonane w dowolnym miejscu i porze – istotne aby przebywać w obszarze zasięgu telefonii komórkowej.
- Jednorazowe badanie przy pomocy Pregnabit trwa 30 minut. Dane z zapisu KTG są przesyłane zdalnie do MCT, gdzie na bie-



- żąc analizują je eksperci medyczni.
- W krótkim czasie od wysłania zapisu badania mama otrzymuje z MCT, za pomocą SMS, informację zwrotną na temat wyników przeprowadzonego badania.
- W razie konieczności personel medyczny MCT kontaktuje się telefonicznie z pacjentką, aby udzielić jej pomocnych wskazówek odnośnie działań jakie należy podjąć, włącznie z wezwaniem karetki, jeśli byłoby to niezbędne.

- Dostęp do bieżących i archiwalnych wyników ma pacjentka oraz lekarz lub położna, którzy zlecieli badania za pomocą teleKTG Pregnabit.

Czy warto monitorować akcję serca dziecka między wizytami u specjalisty? Wielu elementów współczesnej profilaktyki okopłodowowej. Są momenty, kiedy pomiar bicia serca dziecka przybiera szczególnego znaczenia...

Troska o skórę *mamy i dziecka*

Skóra przyszłej mamy wymaga szczególnej troski, podobnie zresztą jak skóra maluszka jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa. Dowiedz się w jaki sposób zadbać o nią najlepiej.

TEKST/ Magdalena Siwek

Ciąża to bardzo wyjątkowy czas w życiu każdej kobiety. W jej organizmie zachodzi wiele przemian, a gospodarka hormonalna powoduje, że dotyczą one również skóry. Podwyższona produkcja estrogenów wpływa na pracę gruczołów łojowych, które pracują znacznie wolniej niż dotychczas. Skóra staje się bardziej przesuszona, skłonna do podrażnień i wrażliwsza na czynniki zewnętrzne. Bardzo istotna jest odpowiednia pielęgnacja, która wspomogę, wzmocni skórę w tym okresie i uchroni ją przed trwałymi zmianami.

Warto w tym czasie sięgnąć po bezpieczne, starannie dobrane preparaty do pielęgnacji - szczególnie biustu, pośladków i brzucha, ponieważ te części ciała przyszłej mamy przechodzą największą przemianę. Skóra staje się bardzo wrażliwa, często pojawia się świąd, obrzęki, utrata jędrności, a także rozstępy i cellulit.

Kremy i balsamy zapobiegające rozstępom, czy utracie jędrności skóry, dostosowane do specjalnych potrzeb w tym okresie najlepiej zacząć stosować od pierwszych tygodni ciąży. Optymalnie dwa razy dziennie, rano i wieczorem po kąpielach lub prysznicu. Warto kontynuować ten proces jeszcze kilka tygodni - miesięcy po porodzie. Kosmetyki, jakich przyszła mama może używać, powinny

być bezpieczne zarówno dla niej samej, ale również dla malucha rozwijającego się w jej brzuchu. Należy unikać preparatów zawierających konserwanty, sztuczne aromaty, oleje mineralne czy barwniki. Nie powinno się również używać preparatów, w skład których wchodzi stężone kwasy owocowe, retinol, witamina A. Tutaj z pomocą przychodzi dobre kosmetyki nawilżające i natłuszczające, np. emolienty, balsamy z witaminą E czy z kolagenem.

Także w okresie karmienia mama powinna stosować kremy do pielęgnacji skóry piersi, które nie zawierają substancji mogących zaszkodzić dziecku. Warto wybrać te dedykowane kobietom w tym szczególnym okresie, ale również bezpieczne dla niemowlęcia.

Dobrze dobrana pielęgnacja zapobiegnie swędzeniu, utracie jędrności, przesuszeniu i rozstępom, a mamie łatwiej będzie wrócić do formy po przyjściu dziecka na świat.

Nie możemy zapominać również o bezpiecznej pielęgnacji i o odpowiednich kosmetykach dla niemowląt i małych dzieci, których skóra jest nawet o 80% cieńsza niż skóra dorosłego człowieka, szybciej traci wodę, zawiera mniej lipidów i ma kwaśniejsze pH. Innymi słowy jest wrażliwsza i bardziej podatna na wysuszenie. To, co nie zaszkodzi dorosłemu, łatwiej przeniknie przez skórę niemowlęcia i może być przyczyną podrażnień i alergii. Narażona na wpływ wielu niekorzystnych czynników zewnętrz-

Dobrze dobrana pielęgnacja zapobiegnie swędzeniu, utracie jędrności, przesuszeniu i rozstępom

nych, powinna być odpowiednio chroniona, nawilżana i natłuszczana już od pierwszych dni życia.

Niezwykle ważnym elementem higieny i pielęgnacji malucha jest kąpiel. Nie powinno się jednak przesadzać z jej częstotliwością - 2-3 kąpiele w tygodniu wystarczą, by oczyścić ciało, nie naruszając naturalnej bariery ochronnej skóry niemowlęcia. W pozostałe dni do mycia dziecka można używać delikatnych chusteczek pielęgnacyjnych lub wacików nasączonych wodą.

Wybierając płyn do kąpieli i mycia, balsam czy krem dla niemowlęcia, musimy pamiętać, by nie zawierał on żadnych szkodliwych składników - np. silikonów, parabenów, alkoholu etylowego, sztucznych barwników, substancji zapachowych czy konserwantów. Starajmy się kupować takie produkty, które zostały przebadane dermatologicznie, są hypoalergiczne, zawierają emolienty, a do

ich produkcji użyto naturalnych, delikatnych składników. Niezwykle ważne jest również naturalne pH kosmetyków używanych do pielęgnacji malucha. Żle dobrana pielęgnacja stwarza zagrożenie dla ochronnej warstwy lipidowej, powoduje nadmierne wysuszenie skóry i w konsekwencji uszkodzenie bariery naskórka. Najczęściej są to podrażnienia, reakcje alergiczne, zmiany ciepłoty ciała, a w skrajnych przypadkach może dojść nawet do reakcji toksycznych.

Prócz odpowiednich kosmetyków powinniśmy pamiętać o ubrankach z naturalnych, przewiewnych tkanin, nieprzegrzewaniu malucha, unikaniu metalowych zapięć, które mogą powodować alergię kontaktową.

Problemy skórne to powszechny problem w pierwszych miesiącach życia dziecka, ale za pomocą starannej pielęgnacji można je efektywnie zwalczać i poprawić tym samym komfort życia dziecka.



AA W 100% PRZEBADANE ALERGOLOGICZNIE

Pokochaj specjalistyczną dermopielęgnację!

I love you 
MOMMY

KOSMETYKI IDEALNE W OKRESIE CIĄŻY, POŁOGU I KARMIENTA

- ♥ hypoalergiczne receptury, bez substancji drażniących
- ♥ skuteczne składniki aktywne, w tym naturalne emolienty
- ♥ bezpieczne stosowanie już od 8 tygodnia ciąży

EFEKTY STOSOWANIA

- ♥ zmniejszenie widoczności rozstępów
- ♥ poprawa sprężystości
- ♥ zwiększenie jędrności
- ♥ wygładzenie skóry
- ♥ intensywne nawilżenie



I love you 
BABY



*Kiedy śmieje się dziecko,
śmieje się cały świat.*

Janusz Korczak