

Ciąża i dziecko



ONLINE
Koronawirus
a ciąża



Natalia Klimas-Bober

My, mamy, musimy trzymać się razem,
damy radę! Bo kto, jak nie my?

FOT.: MARTYNA GALLA

03

Ekspert
Zdrowa ciąża
pod lupą

09

Wyzwania
Cesarskie cięcie
a zrosty

11

Sprawdź
Bądź świadoma
swoich praw w ciąży

W WYDANIU

05

**Barbara Niezgoda**
Czy warto sięgnąć po laktator?

06

Dr Witold Klemarczyk
Deficyt witaminy D
główną przyczyną krzywiczy

07

**Alicja Misztal**
O czym pamiętać podczas pielęgnacji
noworodka?

Junior Project Manager: **Agata Kuśpit**
+48 577 642 500, agata.kuspit@mediaplanet.com
Business Developer: **Karolina Likos**
Content and Production Manager: **Izabela Krawczyk**
Managing Director: **Adam Jabłoński**
Skład: **Graphics & Design Studio Michał Ziółkowski**
Michał Ziółkowski, www.gdstudio.pl
Web Editor: **Tatiana Anusik**
Opracowanie redakcyjne: **Sonia Młodzianowska,**
Aleksandra Podkówa-Poźniak
Fotografie: **Martyna Galla, istockphoto.com,**
zasoby własne
Kontakt: e-mail: pl.info@mediaplanet.com
MEDIAPLANET PUBLISHING HOUSE SP Z O.O.
ul. Przyokopowa 31, 01-208 Warszawa

facebook.com/zdrowiekobietyPL mediaplanetpl @Mediaplanet_Pol

Please Recycle

WYZWANIA

Krew pępowinowa, czyli komórki macierzyste na wyciągnięcie ręki

Jeszcze do niedawna krew znajdująca się w pępowinie po narodzinach dziecka była zawsze utylizowana. Dzisiaj wiemy, że można ją wykorzystać – komórki macierzyste w niej zawarte mogą stanowić skuteczną terapię w leczeniu wielu chorób.

**Prof. dr hab.
n. med.
Mariusz Zimmer**
Prezes Polskiego
Towarzystwa
Ginekologów
i Położników,
Kierownik Kliniki
Ginekologii
i Położnictwa
Uniwersyteckiego
Szpitala Klinicznego
we Wrocławiu**Czym jest krew pępowinowa? Jak się ją pozyskuje?**

W krwi pępowinowej znajdują się komórki macierzyste, które są prekursorem praktycznie każdej komórki w ludzkim organizmie. Dzięki nim po obróbce medycznej możemy wykształcić wszystkie komórki w organizmie: począwszy od skóry, komórek układu krwiotwórczego, po tkankę kostną, na komórkach nerwowych kończąc.

Pozyskuje się ją po urodzeniu dziecka z łożyska i pępowiny – gdzie zawsze znajduje się jej około kilkuset mililitrów. Pobierana jest w sposób sterylny do worków, a następnie przekazywana do odpowiednich miejsc, tzw. banków krwi pępowinowej, gdzie jest przechowywana i przetwarzana w celach medycznych.

Jakie jest wykorzystanie krwi pępowinowej w medycynie? Przy jakich chorobach jest wykorzystywana?

Wykorzystanie komórek macierzystych, w tym pozyskiwanych z krwi pępowinowej, jest krokiem milowym w medycynie. Spektakularnym wykorzystaniem komórek macierzystych jest np. odtworzenie ciągłości rdzenia kręgowego po urazach, co przeciwdziała trwałemu kalectwu. Tego typu zabieg przeprowadzono w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu. Komórki wykorzystuje się także do leczenia schorzeń hematologicznych, np. u dzieci chorych na białaczkę. Komórki macierzyste mogą być także remedium w ortopedii, np. w leczeniu źle gojącej się rany po złamaniu kości u dziecka. Istnieje jeszcze wiele indywidualnych sytuacji medycznych, w których już są i będą wykorzystywane komórki macierzyste. Jest to gałąź medycyny, która bardzo dynamicznie się rozwija.

Więcej informacji na stronie:

kobieta-zdrowie.pl**Kto może otrzymać komórki macierzyste z krwi pępowinowej?**

Najlepszym sposobem jest wykorzystanie ich u osoby, od której zostały one pobrane ze względu na pełną zgodność genetyczną. Jednak do tej pory nie było to tak popularne, wykorzystuje się obecnie krew pępowinową pobraną od młodszego rodzeństwa dla np. starszego czy innych osób spokrewnionych.

Jakie są zalety przechowywania krwi pępowinowej?

Można powiedzieć, że zbankowanie krwi pępowinowej to takie koło zapasowe lub medyczna polisa ubezpieczeniowa na zdrowie. Oby nie trzeba było jej stosować. Ale gdyby zaszła konieczność, mamy możliwość jej wykorzystania w terapii wielu chorób. To lekarstwo pochodzące od nas samych i dostępne dla nas praktycznie zawsze.

Jakie są przeciwwskazania do zabiegu oraz ograniczenia pod względem wykorzystania krwi pępowinowej?

Głównym przeciwwskazaniem do pobrania krwi pępowinowej są zakażenia matki dziecka, w tym wirusem HIV, co wyklucza całkowicie przeprowadzenie zabiegu.

Kiedy rodzice dziecka powinni rozważyć decyzję bankowania krwi pępowinowej?

Już w okolicach czwartego miesiąca ciąży rodzice mogą się kontaktować z organizacjami, które przechowują krew pępowinową. Instytucje te są przygotowane do certyfikowania przechowywania krwi.

Partnerzy wydania

epozytywna
opinia.pl**DRUGIEJ
SZANSY
NIE BĘDZIE****Krew pępowinową
można pobrać tylko raz w życiu
- podczas porodu****Jeżeli spodziewasz się dziecka
podejmij świadomą decyzję.****Wejdź na www.pbkm.pl**

EKSPERT

Ciąża jest wyjątkowym okresem w życiu kobiety, podczas którego zmienia się zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze. Te składniki mają ogromny wpływ na zdrowie matki oraz rozwijającego się płodu. Brak uzupełnienia niektórych składników, jak na przykład kwasu foliowego, może być czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu. Dlatego podstawą żywienia kobiety ciężarnej powinna być zbilansowana dieta, uzupełniona o suplementację poszczególnych witamin i składników mineralnych w ilościach optymalnych dla właściwego wzrastania płodu i zdrowia matki. Ma to służyć nie tylko zaspokojeniu aktualnych potrzeb energetycznych organizmu, ale również stworzeniu rezerw, które zostaną wykorzystane w okresie laktacji.

Kobiety starające się o dziecko powinny zaopatrzyć organizm w niezbędne składniki energetyczne, budulcowe, a także witaminy oraz makro- i mikroelementy. Jakie składniki są najważniejsze w tym okresie?

Najważniejszy dla kobiety starającej się o dziecko jest zdrowy tryb życia. To przede wszystkim właściwe odżywianie się, aktywność fizyczna, unikanie używek oraz stresu. Przestrzeganie tych zasad zwiększa szanse na zajście w ciążę i prawidłowy jej rozwój. Składnikiem, który musi dodatkowo wzbogacać dietę kobiety starającej się o ciążę, jest kwas foliowy. Jego obecność w organizmie w odpowiedniej ilości warunkuje prawidłowy rozwój ośrodkowego układu nerwowego, a konkretnie zamknięcie cewy nerwowej, do którego dochodzi na bardzo wczesnym etapie rozwoju zarodka – w okresie 4.-5. tygodnia ciąży. To jest czas, w którym kobieta może nawet jeszcze nie wiedzieć, że jest w ciąży. Dlatego też tak ważne jest rozpoczęcie suplementacji kwasem

Jak wspomóc się w tym wyjątkowym czasie? Czyli zdrowa ciąża pod lupą

foliowym co najmniej 12 tygodni przed planowaną koncepcją, w ilości od 0,4 mg na dobę.

A jeśli już kobieta zajdzie w ciążę – jaką suplementację zaleca PTGiP?

Po zajściu w ciążę, według zaleceń PTGiP, należy nadal suplementować kwas foliowy, ale też na przykład witaminę D3, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w tym kwas DHA, czy jod. W przypadku tego ostatniego należy pamiętać, że w Polsce jodowana jest sól kuchenna, którą spożywamy na co dzień, tak więc dawki jodu w preparatach mineralno-witaminowych dla kobiet ciężarnych mogą być niższe. Warto podkreślić, że faktyczna wartość preparatów witaminowych dla ciężarnych wcale nie rośnie wraz z liczbą substancji mozołnie opakowanych w pojedynczej tabletkę. Wiele z nich jest zbędnych, a niektóre mogą być wręcz szkodliwe.

Czy każda kobieta w ciąży powinna zdecydować się na suplementację tych składników? Dlaczego jest to istotne?

Suplementacja niezbędnych składników powinna być powszechna, biorąc pod uwagę, że dieta często nie pokrywa obecnie zapotrzebowania na nie. Należy jednak pamiętać, że głównym celem suplementacji jest uzupełnienie określonych pierwiastków czy substancji, a nie leczenie chorób czy powikłań ciąży. O ile takowe wystąpią, niezbędna jest ingerencja lekarza i stosowanie odpowiednich preparatów leczniczych.

Jeśli chodzi o kwas DHA – jego suplementacja jest zalecana zarówno w okresie starań o dziecko, jak i podczas ciąży oraz w okresie laktacji. Dlaczego jest on tak istotny na każdym z tych etapów?

Prof. dr hab. n. med. Mirosław Wielgoś
Kierownik I Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa,
Konsultant Krajowy w Dziedzinie Perinatologii,
Rektor WUM

Kwas DHA, należący do tzw. kwasów omega-3, jest niezwykle ważnym czynnikiem dla prawidłowego rozwoju ciąży. Odgrywa on przede wszystkim rolę w kształtowaniu się ośrodkowego układu nerwowego, warunkuje prawidłowe widzenie i ma nieoceniony wpływ na rozwój dziecka. Konieczność jego suplementacji wynika z niedoborów DHA w populacji polskiej, co z kolei jest wynikiem niskiego spożycia tłustych ryb morskich. Tak więc pierwszym ze sposobów zwiększenia tego składnika w organizmie ciężarnej i kobiety karmiącej jest większe spożycie ryb, a drugim – suplementacja. DHA zawarte w dostępnych preparatach pozbawione jest szkodliwych substancji chemicznych, takich jak sole metali ciężkich czy dioksyny, które mogą być obecne w rybach, pochodzących z zanieczyszczonych akwenów morskich.

Czy w okresie laktacji kobieta narażona jest na niedobory? Jeśli tak, to dlaczego? Jakie witaminy, makro- i mikro-składniki są jej szczególnie potrzebne w tym okresie?

W okresie laktacji kobieta jest narażona na niedobory mineralno-witaminowe (podobnie jak w ciąży). Substraty, które spożywa w diecie, zużywa przecież nie tylko na swoje potrzeby, ale także na potrzeby swojego potomstwa – rozwijającego się wewnątrzmacicznie lub już urodzonego. Podstawową rolę odgrywa urozmaicona i dobrze zbilansowana dieta, zawierająca białka, węglowodany i tłuszcze w odpowiednich proporcjach. Aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu kobiety karmiącej oraz dbać o prawidłowy rozwój dziecka karmionego piersią, należy dalej suplementować DHA, jod, kwas foliowy i witaminę D3, a często również żelazo, którego zawartość jest zwykle obniżona w związku ze śródporodową utratą krwi. Jeśli dieta jest uboga w produkty mleczne i nabiał, będący naturalnym źródłem wapnia, należy uwzględnić jego dodatkową suplementację.



Więcej informacji na stronie:

kobieta-zdrowie.pl



Specjalistyczne produkty zawierające najważniejsze składniki dla kobiet planujących ciążę, w ciąży oraz karmiących piersią, rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników⁴

Suplement diety
Pregña
Pragnę bezpiecznie ...



Przygotowanie do ciąży



Wspomaga utrzymanie prawidłowych **funkcji rozrodczych i płodności**¹. Przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej². Kompozycja starannie dobranych składników odżywczych oparta na dowodach **Evidence Based Medicine**.

Ciąża i karmienie piersią



Zestaw najważniejszych i zalecanych składników o udowodnionym działaniu – zgodnie z rekomendacjami **Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników**



DHA wspomaga rozwój **oczu i mózgu dziecka**³ już od początku ciąży i w okresie karmienia piersią. Wysokiej jakości kwas DHA otrzymywany z wieloetapowego procesu **oczyszczania oleju technologią PureMax™**.

Mdłości związane z ciążą



Produkt z imbirem w formie gumy do żucia, który pomaga łagodzić dyskomfort w postaci mdłości. Składniki o udowodnionym działaniu: **wyciąg z kłącza imbiru, witamina B6 oraz magnez**.

1. Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych. 2. Witamina B6 przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej.

3. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg DHA ponad zalecane spożycie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 dziennie.

4. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących, Ginekol Pol. 2014, 85, 395-399.

PROBLEM

Jak zadbać o elastyczność krocza przed porodem i jego regenerację w połogu?

Aby poród przebiegł pomyślnie, a połóg nie był obciążony jego przykrymi konsekwencjami, warto zwrócić uwagę na właściwe przygotowanie do narodzin dziecka, a także poznać sposoby na szybką regenerację okolic intymnych po tym wydarzeniu.

* **Prof. dr hab. n. med. Agnieszka Drosdzol-Cop**
Kierownik Zakładu Patologii Ciąży, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

** **Prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta**
Kierownik Katedry Zdrowia Kobiety, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Dlaczego przygotowanie do porodu jest tak istotne?

Właściwe przygotowanie do porodu jest kluczowe, gdyż wpływa zarówno na jego przebieg, jak i chroni przed jego negatywnymi konsekwencjami. Istotne jest, by już w ciąży kobieta zadbała między innymi o wzmocnienie mięśni dna miednicy, czyli tzw. mięśni Kegla, a także uelastycznienie tkanek krocza. Dzięki temu ciężarna skutecznie zmniejszy ryzyko pęknięcia krocza oraz zminimalizuje potrzebę wykonania jego nacięcia. Trzeba podkreślić, że zarówno pęknięcie krocza, jak i nacięcie mogą powodować wiele dotkliwych dolegliwości, w tym między innymi ból, drętwienie i silny obrzęk okolic intymnych, a także zwiększają ryzyko nietrzymania moczu i stolca. Jednak nie musi się to wydarzyć – wystarczy, że już w czasie ciąży kobieta wprowadzi do swojej rutyny kilka elementów. Pierwszym z nich są ćwiczenia mięśni Kegla, które polegają na napinaniu mięśni dna miednicy (bez napinania mięśni pośladków i brzucha). Na uelastycznienie okolic intymnych pozytywnie wpływają także inne ćwiczenia fizyczne, w tym np. pilates. – *Ćwiczenia te są kolejną z polecanych form ruchu w trakcie ciąży. Pilates działa uspokajająco*

i umożliwia kontrolowane rozciąganie mięśni oraz pracę nad ich świadomym rozluźnieniem i napięciem. – podkreśla **prof. dr hab. n. med. Agnieszka Drosdzol-Cop***. Oprócz tych aktywności, warto zdecydować się także na 5-10-minutowy masaż krocza, który uelastycznia i rozluźnia okolice pochwy, masaż można rozpocząć od 34. tygodnia ciąży po konsultacji z lekarzem prowadzącym. Aby wzmocnić efekt masażu, można zastosować żele polecane przez specjalistów dla kobiet w ciąży, które nie tylko będą go ułatwiać, ale również, jeśli zawierają np. drobnocząsteczkowy kwas hialuronowy, mają właściwości silnie nawilżające i uelastyczniające.

Wsparcie gojenia i regeneracji pochwy oraz krocza po porodzie

Wsparcie gojenia i regeneracji pochwy oraz krocza po porodzie odgrywają istotną rolę w połogu. Jest to szczególnie ważne, gdy np. noworodek miał większą niż standardowa masę ciała, krocze było nacięte lub doszło do jego pęknięcia, a także gdy poród był zabiegowy lub została przedłużona druga faza porodu. Aby szybciej poprawić komfort intymny, warto korzystać

z preparatu w formie żelu z drobnocząsteczkowym kwasem hialuronowym. Jego stosowanie ułatwia leczenie i gojenie się ran po porodzie, łagodzenie stanów zapalnych, a także wspomaga procesy regeneracji błony śluzowej pochwy i okolic intymnych. Dzięki temu kobieta może skutecznie przyspieszyć rekonwalescencję i szybko pozbyć się dyskomfortu. W efekcie stosowanie preparatu pomaga również odzyskać elastyczność i przywraca naturalną wilgotność pochwy, przez co ułatwia kontakty intymne..

Specjalistyczna higiena intymna po porodzie

Kobieta po porodzie powinna pamiętać, by podmywać się po każdej wizycie w toalecie. W tym celu warto korzystać ze sprawdzonych preparatów o potwierdzonym bezpieczeństwie do higieny intymnej, najlepiej dedykowanych dla kobiet w trakcie połogu i po zabiegach ginekologicznych. Sprawdzą się np. preparaty z drobnocząsteczkowym kwasem hialuronowym, który wspiera procesy regeneracji oraz ma właściwości silnie nawilżające. – *Kwas hialuronowy działa pozytywnie na skórę poprzez zmniejszenie pooperacyjnych odczynów przekrwieniowych i przyspieszenie regeneracji okolic intymnych* – podkreśla **prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta****.

Stosowane emulsje do higieny intymnej dobrze jakby zawierały w składzie substancje, takie jak pantenol i alantoina (łagodzą podrażnienia i wspomagają procesy regeneracji), kwas mlekowy (utrzymuje właściwe pH okolic intymnych, co sprzyja odbudowie naturalnej flory bakteryjnej), oraz gliceryna (poprawia elastyczność i reguluje procesy prawidłowej odnowy okolic intymnych). Aby uniknąć powikłań oraz przyspieszyć regenerację krocza po porodzie, warto wybierać kąpiel pod prysznicem zamiast w wannie. Do tego zaleca się, by kobieta po porodzie do wycierania stosowała jednorazowy ręcznik, a także zaprzestała stosowania myjek, które mogą być siedliskiem bakterii. Dzięki tym działaniom można w sposób naturalny uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji oraz powrócić do pełnej sprawności i w pełni cieszyć się macierzyństwem.

Źródła:
Drosdzol-Cop A., Znaczenie aktywności fizycznej u kobiet w ciąży wraz z zestawem proponowanych ćwiczeń na każdy z trzech trymestrów ciąży, Forum Położnictwa i Ginekologii, nr 43, 2018.
Bizoń M., Zielińska A., Sawicki W., Rola kwasu hialuronowego w ginekologii, Zakazenia XXI wieku 2018, 1(3):121-124. doi: 10.31350/zakazenia/2018/3/ZZZ2018020.
Drosdzol-Cop A., Skrzypulec-Plinta V., Sieradzka P., Pilarska J., Matonóg A., Kwas hialuronowy jako alternatywa dla menopauzalnej terapii hormonalnej w leczeniu suchoty pochwy, Forum Położnictwa i Ginekologii, nr 43, 2018.

Zadbaj o okolice intymne po porodzie!

MUCOVAGIN®

Zawiera **drobnocząsteczkowy kwas hialuronowy**, który wspiera **procesy regeneracji** oraz posiada **silne właściwości nawilżające**



1

Gojenie i regeneracja MUCOVAGIN żel

- Żel o podwójnym zastosowaniu: dopochwowo i zewnątrznie
- Ułatwia procesy gojenia i regeneracji dzięki formule drobnocząsteczkowego kwasu hialuronowego
- Nie zawiera hormonów, parabenów, olejków i wyciągów roślinnych oraz środków zapachowych

2

Higiena intymna MUCOVAGIN fizjoemulsja

- Specjalistyczna fizjoemulsja do higieny intymnej
- Unikalna formuła drobnocząsteczkowego kwasu hialuronowego z oktenidyną
- Nie zawiera konserwantów*

* Wymienionych w zał. V rozporządzenia (WE) 1223/2009

Pokarm matki to pożywienie idealnie dopasowane do dziecka!

Niezwykle istotna jest pierwsza porcja mleka, tzw. siara, która zawiera wszystkie składniki niezbędne do budowy sprawnie działającego układu odpornościowego.

Karmienie piersią zapobiega chorobom na wczesnym etapie życia dziecka, które buduje odporność na bazie przeciwciał mamy. Badania naukowe dowodzą, że dzieci karmione piersią mają mniejsze skłonności do infekcji układu oddechowego, biegunek oraz w przyszłości – do mniejszej zapadalności na cukrzycę, białaczkę limfatyczną i szpikową. Karmienie piersią w skutkach odległych chroni również dziecko przed wystąpieniem w przyszłości otyłości.

Mamie karmienie piersią przynosi również wymierne korzyści – krótsze krwawienie po porodzie, szybsze obkurczanie się mięśnia macicy czy szybszy powrót do figury sprzed ciąży.

Kobiety, które zdecydowały się karmić piersią, mają zmniejszone ryzyko raka jajnika, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego czy osteoporozy.

Jakie są właściwości mleka?

Posiłek dziecka składający się z mleka matki to pełen pakiet korzyści: łatwo przyswajalne i lekkostrawne białka, immunoglobuliny budujące odporność, m.in. enzymy wpływające

To bogactwo składników odżywczych, które budują odporność od pierwszych chwil życia dziecka.

na prawidłowe trawienie, hormony regulujące pracę całego organizmu, wartościowe tłuszcze uczestniczące w budowaniu prawidłowego układu nerwowego, witaminy, węglowodany, związki mineralne.

Co z kobietami, które nie mogą karmić piersią? Czy warto sięgnąć po laktator?

Tak, pamiętajmy, że z laktatora korzystamy tylko wtedy, gdy są do tego wskazania – np. problemy z laktacją, potrzeba stymulacji laktacji czy kiedy następuje oddzielenie dziecka od matki. Ważne, żeby laktator był łatwy w obsłudze i czyszczeniu oraz posiadał funkcję regulacji siły ssania, co zwykle przekłada się na zmniejszenie dyskomfortu mamy.

Jakie cechy powinien spełniać laktator pod względem dyskrekcji?

Cichy, kompaktowy laktator to podstawa dyskrekcji. Jednak trzeba pamiętać, że przed użyciem laktatora trzeba go dokładnie umyć i wyparzyć – zwykle w miejscach publicznych nie ma takiej możliwości.



Barbara Niezgoda
Położna Instytutu
Matki i Dziecka

Jakie cechy powinien mieć laktator pod względem wygody?

Wygodny laktator jest zwykle dwufazowy – mowa o fazie stymulacji oraz fazie odciągania. Równie ważne jest, aby był mobilny, łatwy do spakowania i wyczyszczenia.

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać przy wyborze laktatora?

Warto wybierać laktator z miękkimi nakładkami na pierś. Dobiera się je do wielkości piersi (brodawek) – ważne, aby nakładki miały możliwość doboru rozmiaru. Nakładki stosujemy, np. gdy piersi są wrażliwe, poranione, zbyt małe lub zniekształcone. Ważne, aby nakładki były dobrane przez fachowy personel medyczny (położna lub certyfikowany doradca laktacyjny).

Istotne jest, aby były wyprodukowane z cienkiego silikonu, który dobrze będzie przylegał do piersi. Warto zwrócić uwagę na materiał, z którego są wykonane – silikon powinien być certyfikowany, dopuszczony do kontaktu z żywnością i odporny na wysokie temperatury.



Więcej informacji
na stronie:

kobieta-zdrowie.pl

BC 200 Comfy

Laktator elektryczny

microlife®

A partner for people. For life.

Bezpieczny, kompaktowy i
WYGODNY

Najwyższa jakość i komfort
dzięki zastosowaniu
innovacyjnych
rozwiązań



10 różnych trybów odciągania

Pomaga kobiecie wybrać najbardziej delikatne i efektywne ustawienie w laktatorze, aby ułatwić przepływ mleka



Łatwy w użyciu

Duży podświetlany ekran z wyświetlaczem czasowym ułatwia śledzenie czasu stymulacji i odciągania mleka



10 różnych trybów stymulacji

Najwyższy komfort dzięki możliwości ustawienia mocy



Bardzo wygodny

Funkcja pamięci, zapamiętująca ostatnie ustawienia użytkownika



PROBLEM

Deficyt witaminy D główną przyczyną krzywicy



Błędy w żywieniu i brak suplementacji, które powodują niedobór witaminy D w organizmie, są najczęstszą przyczyną występowania krzywicy u dzieci – tłumaczy dr n. med. Witold Klemarczyk z Poradni Gastroenterologicznej Zakładu Żywienia Instytutu Matki i Dziecka. Objawy tej choroby mogą się pojawić u niemowląt, a część objawów klinicznych pozostawia ślad do końca życia.



Dr n. med. Witold Klemarczyk
Specjalista pediatra gastroenterolog
– Poradnia Gastroenterologiczna Zakładu Żywienia Instytutu Matki i Dziecka

Osoby w jakim wieku są najbardziej narażone na krzywicę?

Krzywica jest chorobą wieku dziecięcego, gdyż wynika z nieprawidłowej mineralizacji intensywnie rosnącej tkanki kostnej. Pierwsze objawy mogą być widoczne u niemowląt. Szczególnie narażone są dzieci, które szybko zwiększają swoją masę i długość ciała. W ostatnich latach niemałą grupą ryzyka są noworodki, które urodziły się przedwcześnie, dlatego powinny pozostawać pod opieką poradni neonatologicznych. W trakcie regularnych kontroli u lekarzy neonatologów, którzy kontrolują także właściwy sposób żywienia, pierwsze zwiastuny tej choroby są szybko rozpoznawane i ryzyko pojawienia się pełnoobjawowej krzywicy maleje. Niestety, o ile o najmłodsze dzieci dbamy bardzo troskliwie, o tyle powyżej pierwszego roku życia pojawiają się pewne zaniedbania. U dzieci starszych niż 12. miesiąc życia niedobór witaminy D3 powoduje także zmiany w układzie kostnym, które są trudniejsze do rozpoznania, bo nie są tak charakterystyczne jak u niemowląt. Z niewiadomych przyczyn część rodziców przestaje podawać witaminę D3 po pierwszych lub po drugich urodzinach. To błąd. Jak pokazują polskie i międzynarodowe badania, niedobory witaminy D i zaburzenia gospodarki mineralnej organizmu, a w konsekwencji objawy krzywicy, mogą się pojawić nie tylko u niemowląt, ale także u nieco starszych dzieci, a nawet u młodzieży dorastającej.

Jakie są najczęstsze objawy tego schorzenia?

U najmłodszych dzieci mogą się pojawić klasyczne objawy krzywicy. Są to: kwadratowa czaszka,

rozmiękanie kości czaszki, opóźnione zarastanie ciemniaczków, różaniec krzywicy, bruzda krzywicy, bransolety krzywicy. U niemowląt po 6. miesiącu życia później wychodzą zęby, wyginają się kości podudzia. Często krzywicy towarzyszy anemia. Lekarze i rodzice zwracają uwagę na obniżone napięcie mięśni brzucha. Krzywica jest wynikiem nieprawidłowego rozwoju i mineralizacji układu kostnego organizmu. Na skutek prowadzonych kampanii informacyjnych wśród rodziców coraz rzadziej widzimy objawy krzywicy u dzieci. Uważam za sukces to, że choć nadal diagnozujemy niedobory witaminy D3 w populacji polskiej, to obecne pokolenie lekarzy niezwykle rzadko musi diagnozować i leczyć klasyczną krzywicę z niedoboru witaminy D3.

Czyli niedobór witaminy D to jedyna przyczyna krzywicy?

Nie jedyna, ale taka, której mogłoby nie być dzięki właściwej profilaktyce. Objawy krzywicy mogą towarzyszyć innym chorobom. Dla prawidłowego rozwoju kości i zębów oprócz witaminy D potrzebna jest właściwa podaż wapnia, fosforu, magnezu, witamin A, K, a także białka. W kościach znajduje się ponad 98 proc. wapnia i fosforu – to taki magazyn, z którego czerpie cały organizm. Dobrze, by do organizmu nie dostawały się metale ciężkie, jak ołów, stront, rtęć, bo one również zostaną zgromadzone w kościach. Niedobór witaminy D zarówno w czasie intensywnego wzrostu, jak i w ciągu całego życia nie służy zdrowiu. Dzięki oznaczeniu stężenia w surowicy krwi możemy stwierdzić

niedobór witaminy D, ale także nie obawiać się, że nadmierna podaż może nam zaszkodzić.

Jakie więc są inne powody?

Oprócz chorób związanych z zespołami zaburzeń we wchłanianiu także choroby wątroby, nerek, przyjmowanie przewlekłe leków. Przyczyną krzywicy może być również źle dobrana dieta, gdy w posiłkach jest zbyt mało wapnia lub fosforu albo ich proporcje są zaburzone. Częstym błędem dietetycznym w żywieniu dzieci i osób dorosłych jest rezygnacja z łatwo dostępnego źródła wapnia i fosforu, jakim są produkty mleczne.

Czy przy nadrobieniu deficytu witaminy D, fosforu czy wapnia objawy krzywicy znikną?

Odpowiedź zależy od zaawansowania zmian. Niektóre objawy, jak duże deformacje układu kostnego, pozostawiają ślady do końca życia. Dlatego ważna jest szybka reakcja po pojawieniu się pierwszych objawów, ustalenie przyczyn i kontrola przestrzegania zaleceń.

Na koniec pytanie o kobietę w ciąży. Czy przyszła mama może zminimalizować ryzyko wystąpienia tej choroby u swojego dziecka?

Dobry stan zdrowia w okresie planowania oraz przez całą ciążę wpływa na stan zdrowia dziecka i programuje go metabolicznie. Czyste powietrze, odpowiednia aktywność fizyczna i prawidłowa dieta służą zarówno kobiecie, jak i jej nienarodzonemu dziecku. W czasie ciąży kobieta kształtuje przyszłe zdrowie swojego potomka: może zadbać o zęby i kości, podobnie jak o rozwój inteligencji i odporność.



Więcej informacji na stronie:

kobieta-zdrowie.pl

Jakość potwierdzona badaniem Narodowego Instytutu Leków



suplement diety
APO D₃ Krople
400 j.m.

- **rekomenowana dawka witaminy D 400 j.m. – w jednej kropli**
- **200 aplikacji w jednym opakowaniu**
- **stabilność¹ gwarantowana zawartość witaminy D przez cały okres ważności 24 miesięcy**
- **gwarantowana powtarzalność dawki¹ witaminy D w każdej kropli**
- **łatwość i wygoda aplikacji² potwierdzona opiniami mam**



1. Narodowy Instytut Leków, Zakład Biochemii i Biofarmaceutyków, Raport BR-0031-19 z dn. 27.02.2019 r.

2. <https://www.ceneo.pl/50412179/opinie-2> stan na dzień 09.07.2018 r., godz.: 15:33

AURO/KORP/D3/08/08/20





O czym pamiętać podczas pielęgnacji noworodka?

Skóra noworodka jest niedojrzała, delikatna i bardzo podatna na różnego rodzaju podrażnienia i urazy. Aby ją przed nimi uchronić, konieczna jest właściwa pielęgnacja.

Na co rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę przy wyborze produktów pielęgnacyjnych dla noworodka?

Do pielęgnacji skóry noworodka należy stosować niezbędne minimum i zawsze powinny być to preparaty dobrane do potrzeb skóry dziecka. Rodzice noworodka powinni upewnić się, czy wybrane preparaty można stosować od pierwszego dnia życia.

Skóra niemowląt jest podatna na urazy i wymaga szczególnej ochrony. Jako największy organ zmysłowy jest najbardziej narażona na szkodliwe działanie substancji chemicznych zarówno ze strony

środowiska, jak i kosmetyków, których na co dzień używamy. Należy więc sprawdzać, jakiej jakości są i z jakiego źródła pochodzą surowce wykorzystywane do produkcji danego preparatu. W kosmetykach naturalnych stosuje się ekstrakty z roślin pochodzących z upraw ekologicznych, co zapewnia nieprzetworzone substancje czynne, wolne od pozostałości nawozów sztucznych czy pestycydów, o dużej wartości biologicznej. Podsumowując, wybierając kosmetyk dla noworodka, warto zwrócić uwagę zarówno na skład, jak i na miejsce, z którego dane surowce pochodzą.

Jakie są najnowsze zalecenia dotyczące higieny okolic pieluszkowych?

Skóra okolicy pieluszkowej jest narażona na stały kontakt z moczem i kałem, które działają drażniąco oraz mogą powodować podrażnienia czy odparzenia. Podstawowym elementem właściwej pielęgnacji jest częsta zmiana pieluszek – co najmniej po każdym wypróżnieniu – oraz dokładne umycie skóry. Do mycia można użyć zmoczonych gazików/wacików lub chusteczek nawilżanych. Pamiętajmy, aby jednorazowe chusteczki były z dobrym, krótkim składem (najlepiej te zawierające 99 proc. wody). Niektóre z nich są nasączone dodatkowymi substancjami chemicznymi, przez co mogą powodować podrażnienie czy zaczerwienienie. Przed zaپیciem pieluszki należy posmarować skórę kremem pielęgnacyjnym. Gdy zauważymy zaczerwienienia na pośladkach, można na te miejsca zastosować preparaty z cynkiem. W ramach profilaktyki pieluszkowego zapalenia skóry po toalecie, pomiędzy zmianami pieluch, można pozostawić malucha na chwilę bez pieluszki, tak aby pośladki dobrze wyschły i wywietrzyły się.

Dlaczego skóra dziecka potrzebuje wyjątkowej pielęgnacji?

Dlatego, że różni się budową, funkcją i składem oraz zwiększoną wrażliwością na uszkodzenia. Zwracając uwagę na powyższe, do pielęgnacji nieodrażającej, wrażliwej skóry noworodka należy wybierać delikatne, bezpieczne i sprawdzone kosmetyki o dobrym składzie.



Więcej informacji na stronie:

kobieta-zdrowie.pl



Alicja Misztal
Magister położnictwa, certyfikowany doradca laktacyjny, edukator ds. laktacji, Szpital św. Zofii



WaterWipes®

THE WORLD'S PUREST BABY WIPES

Chusteczki bezpieczne dla Twojego dziecka

💧 Chusteczki nasączone wodą dla niemowląt

💧 Bezpieczne dla wrażliwej skóry wcześniaków i noworodków

💧 Polecane przez 97% lekarzy pediatrów*

* dotyczy pediatrów w UK

💧 Tylko 2 składniki

99,9 % wody i 0,1 % ekstraktu z pestek grejpfruta - naturalna substancja przeciw drobnoustrojom przedłużająca trwałość produktu

💧 Zalecane do pielęgnacji przy odparzeniach pieluszkowych, alergiach i atopowym zapaleniu skórnym

💧 Wygoda stosowania poręczny i naturalny odpowiednik wody i wacika



Polecane przez brytyjskich specjalistów

Współpracujemy z:



waterwipes.pl

Alergie skórne u zwierząt – jak wpływają na ich codzienne życie?

Zwierzęta tak jak my, ludzie, bardzo często cierpią na problemy skórne, które sprawiają, że jakość ich życia jest znacznie obniżona. Jak te dolegliwości wpływają na relacje z domownikami i dziećmi?

Czym jest i w jaki sposób objawia się alergia i AZS oraz świąd u zwierząt? Jak zwierzęta na nie reagują?

Alergia, powszechnie nazywana uczuleniem, jest nieprawidłową, nadmierną reakcją organizmu na kontakt z obcymi substancjami zwanymi alergenami, które u zdrowego zwierzęcia nie powodują żadnych problemów. Alergia może dotyczyć różnych narządów. AZS, czyli atopowe zapalenie skóry, jest to alergia na alergeny środowiskowe, np. roztocza kurzu domowego, pyłki traw, i tutaj objawy pojawiają się w obrębie skóry. Objawami AZS są świąd, rumień, otarcia, krosty czy wyłysienia. Świąd jest nieprzyjemnym uczuciem dotyczącym skóry, sprawiającym, że zwierzę ma silną potrzebę drapania, ocierania czy lizania, by odczuć chwilową ulgę. W przypadku bardzo intensywnego świądu może dochodzić do sytuacji, w których zwierzę wygryza sobie swędzące miejsca, co powoduje powstawanie ran.

Jakie są konsekwencje świądu u zwierząt i jak je prawidłowo zabezpieczyć?

Przede wszystkim są to uszkodzenia skóry, otarcia, rany, strupy związane z intensywnym drapaniem.

W dalszej perspektywie mogą to być ropowice skóry, przetoki w przestrzeniach międzypalcowych. Wyłysienia również mogą być konsekwencją świądu. Często pacjenci trafiający na konsultację dermatologiczną z problemem „łysienia” w trakcie wywiadu i szczegółowego badania okazują się pacjentami „alergicznymi”. W tych przypadkach utrata włosów związana jest z tym, że pies czy kot pozbywa się ich w trakcie intensywnego lizania lub drapania. Dlatego bardzo ważna jest odpowiednia diagnostyka i dobór najlepszej dla danego pacjenta metody leczenia. Jeśli chodzi o zabezpieczenie zwierząt przed świądem, to najlepszym rozwiązaniem jest wizyta u lekarza weterynarii, który zdiagnozuje, z czego ten świąd wynika, a następnie dobierze odpowiednie leczenie. Zawsze powinno się dążyć do odnalezienia przyczyny świądu, wyeliminowania jej lub kontrolowania tak, aby problemy nie nawracały.

Jakie są działania niepożądane oraz powikłania przy leczeniu pupila sterydami?

Jest ich wiele, a temat jest niezwykle obszerny. Typowymi objawami widocznymi już kilka godzin po



Karolina Fidura
Specjalistyczna
Przychodnia
Weterynaryjna
„Animales”,
Konstancin-Jeziorna

podaniu glikokortykosteroidów są: wzmożone pragnienie, większy apetyt oraz częstsze oddawanie moczu. Objawy te ustępują wraz z końcem podawania leku. Jednak w przypadku zwierząt, które są przewlekle leczone, jak np. pacjenci z AZS, sterydy są czasem podawane latami. U tych pacjentów można zauważyć negatywny wpływ na wiele narządów. Obserwuje się zwiększenie masy ciała, osłabienie i zanik mięśni, atrofię i wapnicę skóry, łysienie. Mogą pojawić się również problemy związane z funkcjonowaniem wątroby, owrzodzenia przewodu pokarmowego, cukrzyca czy zapalenie trzustki. Niestety, leki te predysponują także do infekcji bakteryjnych skóry czy układu moczowego. Oraz utrudniają gojenie się ran.

Jak dyskomfort związany ze świądem zwierzęcia wpływa na życie domowników i relacje z dziećmi?

Zwierzę odczuwające dyskomfort może nie chcieć się bawić ani chodzić na spacer. Często unika domowników, szuka odosobnienia. Zwierzęta mogą być bardziej drażliwe, a w skrajnych przypadkach nawet przejawiać zachowania agresywne. Nasi podopieczni mogą tracić apetyt i chudnąć tylko dlatego, że drapanie jest dla nich tak absorbujące. W przypadkach np. lekoopornych infekcji bakteryjnych lekarz weterynarii może zalecić odseparowanie zwierzęcia od dzieci. Takie sytuacje dodatkowo pogłębiają frustrację i dyskomfort – zarówno u naszych pupili, jak i dzieci. Dlatego tak ważne jest wczesne rozpoznawanie alergii u naszego czworonoga i odpowiednie jej kontrolowanie. Pomoże to utrzymać naszego zwierzęcia w dobrym zdrowiu i długo cieszyć się jego obecnością w życiu rodziny.



Więcej informacji na stronie:

poradniklarodziny.pl

stopdrapaniu.pl

FTW
FUNDACJA TOWARZYSTWO
WETERYNARYJNE

zoetis

007981733

007981734

007981735

007981736

SKAZANI ZA ATOPIĘ NA STERYDOWE DOŻYWCIE!

Stań w obronie psa alergika.

Przysługuje mu prawo do bezpiecznej terapii dermatologicznej.

Więcej o konsekwencjach stosowania kortykosteroidów na stopdrapaniu.pl

WYWIAD

Czuję się lepiej przygotowana do drugiej ciąży

Jak to jest być mamą rocznej córeczki i być w ciąży? Doświadcza tego aktorka Natalia Klimas-Bober, która opowiada o swoich doświadczeniach oraz radach dla mam w podobnej sytuacji.

Natalia Klimas-Bober
Aktorka

Jest Pani obecnie w drugiej ciąży. Czy dostrzega Pani różnice w tym czasie, porównując pierwszą ciążę do drugiej?

Dostrzegam wiele różnic, jednak chyba najważniejszą jest to, że ta ciąża przebiega spokojniej. Wiem już, czego mogę się spodziewać, jak będzie zmieniało się moje ciało, kondycja i stan zdrowia – i właśnie ta świadomość uspokaja. Podczas pierwszej ciąży wszystko było dla mnie zaskakujące, nowe, dlatego też miałam więcej wątpliwości i obaw, które bywały męczące. Obecnie mam w sobie więcej luzu, co niewątpliwie jest bardzo przyjemne. Jest także kolejna, bardzo istotna zmiana – teraz przeżywamy tę ciążę we trójkę. Mamy cudowną roczną córeczkę.

Rozumiem, że w tej sytuacji zalecenia dotyczące odpoczynku i relaksu w ciąży raczej odeszły na dalszy plan?

Opieka nad takim maluchem to praca fizyczna, dlatego pod tym względem faktycznie nie jest łatwo. Podczas pierwszej ciąży miałam więcej czasu dla siebie i gdy np. czułam się zmęczona, mogłam sobie odpocząć. Teraz mój czas wypełnia wiele obowiązków związanych z opieką nad Zuzią, na szczęście czuję się dość dobrze, więc nie mam problemów, żeby temu sprostać. Oczywiście biorę pod uwagę, że jestem dopiero na początku ciąży, mam jednak nadzieję, że poradzę sobie również, gdy będzie już na zaawansowanym etapie.

Czy w drugiej ciąży czuje się Pani lepiej przygotowana do tego czasu – wiedząc już, jak to wygląda i co Panią czeka?

Czuję się zdecydowanie lepiej przygotowana. Tak jak mówiłam, jest dużo spokojniej, bo ta ciąża nie jest już wielką niewiadomą. Tym samym jako typowa zodiakalna Panna teraz mogę wreszcie mieć wszystko poukładane, zaplanowane i dobrze zorganizowane. W pierwszej ciąży nie było mi łatwo, bo nie wiedziałam, co się sprawdzi, jak przygotować pokój maluszka, co konkretnie przyda mi się w szpitalu itd. Teraz wszystko to już wiem, dlatego daje mi to poczucie kontroli i spokoju.

Co z Pani perspektywy będzie największym wyzwaniem, gdy pojawi się drugie dziecko?

Wszyscy mówią, że w takiej sytuacji najtrudniejsza jest zazdrość i to, że dziecko może poczuć się odrzucone, gdy na świat przyjdzie rodzeństwo. Myślę, że jeśli u nas pojawi się ten problem, to oczywiście będziemy



FOT.: MARTYNA GALLA / INSTAGRAM : GALLAMARTYNA

stosownie reagować, wydaje mi się jednak, że skoro Zuzia jest bardzo niezależnym, odważnym i zasadniczo wyluzowanym dzieckiem, to jednak nie to będzie największym wyzwaniem. Najbardziej obawiam się praktycznego wymiaru tej nowej sytuacji. Mam tu na myśli np. to, że będę zmieniała pieluchę jednemu płaczącemu dziecku, a w tym czasie drugie dziecko będzie właśnie próbowało się wspiąć po półkach z książkami – taki klasyk. W żaden sposób nie mogę się do takich sytuacji przygotować, dlatego chyba to wydaje mi się największym wyzwaniem.

Życie się trochę skomplikuje?

Przypuszczam, że tak, bo pamiętam, jak jeszcze niedawno życie nam się mocno pozmieniało po pojawieniu się na świecie Zuzi. Gdy dodatkowo pojawi się w naszym domu drugie dziecko, przypuszczam, że to będzie jeszcze bardziej złożona sprawa. Ale myślę, że na spokojnie i z tym sobie poradzimy. Nastawiamy się, że następne dwa lata będą pod hasłem dzieci i już.

Czy ma Pani jakieś rady dla mam, które znajdują się w podobnej sytuacji, czyli spodziewają się dziecka, a mają już w domu rocznego maluszka?

Myślę, że najważniejsze jest to, aby zachować spokój. Mówię to, a proszę mi uwierzyć, że bardzo często tego spokoju nie zachowuję! I to jest w porządku, to również trzeba sobie wybaczać. Myślę, że otaczanie się kobietami i też przyjaciółmi, którzy przechodzą przez podobny etap, jest przyjemne i pokrzepiające, jest z kim dzielić ten czas. My, mamy, musimy trzymać się razem, damy radę! Bo kto, jak nie my?

CESARSKIE CIĘCIE A ZROSTY

Po porodzie przez cesarskie cięcie mogą się utworzyć zrosty między macicą a wewnętrzną stroną jamy brzusznej i powodować dyskomfort w codziennym życiu. Z powodu zrostów kobieta może być również narażona na komplikacje podczas ewentualnego kolejnego cesarskiego cięcia.

Do innych poważnych powikłań związanych z występowaniem zrostów pooperacyjnych należą: niedrożność jelit, niepłodność, problemy z przewodem pokarmowym oraz zespoły bólowe. Można zminimalizować ryzyko powstania zrostów po cesarskim cięciu poprzez zastosowanie tzw. barier przeciwzrostowych, które powodują oddzielenie się od siebie naruszonych powierzchni otrzewnej i sąsiadujących tkanek.

Obecnie coraz częściej stosuje się bariery w postaci żelu z kwasem hialuronowym, którego zaletą jest szybki i prosty sposób aplikacji. Warto rozważyć i skonsultować ze swoim lekarzem możliwość zastosowania takiego środka podczas planowanego zabiegu cesarskiego cięcia, a także innych operacji ginekologicznych.

Czeka Cię
poród

przez
cesarskie
cięcie?

Hyalobarrier
GEL

prewencja powstawania zrostów pooperacyjnych

Czy wiesz, że możesz uchronić się przed zrostami?

www.zrosty.pl

Poradź się swojego lekarza





Prof. Joanna Szymkiewicz-Dangel
Poradnia USG „Agatowa”

Nadzieja jest zawsze

O kobiecie w ciąży mówiło się kiedyś, że „jest przy nadziei”. W ten sposób podkreślano radość oczekiwania na narodziny nowego człowieka – zdrowego dziecka. Z taką nadzieją przyszli rodzice udają się na pierwsze badanie USG. Czasem diagnoza jest niepomyślna i okazuje się, że ich czas oczekiwania będzie trudniejszy, niż sądzili.

Lekarze z Poradni USG „Agatowa” z takimi sytuacjami stykają się na co dzień. Poradnia prowadzona przez Fundację Warszawskie Hospicjum dla Dzieci (WHD) jest ośrodkiem diagnostyki prenatalnej, specjalizującym się w diagnozowaniu płodów z wrodzonymi wadami serca. Trafiają tu pacjentki z całej Polski. Kierownikiem naukowym poradni jest prof. dr n. med. Joanna Szymkiewicz-Dangel, specjalista pediatrii i kardiologii, która wraz z mężem Tomaszem jest współtwórczynią pierwszego w Polsce hospicjum perinatalnego.

Jak podkreśla prof. Dangel, hospicjum perinatalne to nie miejsce, ale system opieki nad kobietą, która dowiaduje się, że jej nienarodzone dziecko jest ciężko

chore. Perinatalna opieka paliatywna polega na zapewnieniu wsparcia rodzicom dzieci z wadami letalnymi i wadami, których leczenie jest możliwe, ale obarczone wysokim ryzykiem powikłań w okresie prenatalnym, szczególnie przed terminem prawnie dopuszczonego przerwania ciąży. Najczęstszymi nieuleczalnymi wadami genetycznymi są zespoły Edwardsa i Patau. Jednak nieuleczalnych chorób u płodów jest wiele, więc pierwszym etapem opieki jest ustalenie rzetelnej diagnozy. Jeśli potwierdza ona wadę nieuleczalną, rodzice wymagają kompleksowej opieki medycznej, psychologicznej, a nierzadko także duchowej.

Zespół poradni jest interdyscyplinarny – mówi prof. Dangel. – Są w nim ginekolodzy, kardiolodzy,

pediatrzy, genetyk, psycholog, a na prośbę rodziców kapelan. Robimy wszystko, by rodzice czuli, że nie są ze swoim dramatem sami. Stawiamy diagnozę, prowadzimy konsultacje i badania genetyczne, organizujemy opiekę położniczą, pomagamy zaplanować miejsce porodu, rekomendujemy miejsce leczenia noworodka. Jeśli diagnoza postawiona jest przed 24. tyg. ciąży, lekarz i psycholog przedstawiają scenariusze: kontynuacja vs przerwanie ciąży. Psycholog omawia z rodzicami skutki każdej podjętej przez nich decyzji. Rodzice często dopiero od naszego zespołu dowiadują się, że przerwanie ciąży, choć prawnie dopuszczalne, nie jest jedynym wyjściem. Chcę podkreślić, że nasze konsultacje są niedyrektywne. Pokazujemy opcje, ale decyzję pozostawiamy rodzicom. Jeśli dziecko rodzi się martwe lub umrze na oddziale noworodkowym, nasi psychologowie oferują rodzicom grupę wsparcia w żałobie.

Dla rodziców dzieci z wadami płodów Fundacja WHD współorganizuje też bezpłatnie Szkołę Rodzicielstwa, kierowaną przez położną dr Urszulę Tataj-Puzyń. Są to dwudniowe zajęcia wykładowe i warsztatowe, na których specjaliści przygotowują rodziców do porodu i opieki nad ciężko chorym dzieckiem.

Szkoła prowadzona jest w taki sposób, by rodzice dzieci z różnymi wadami otrzymali wiedzę dostosowaną do ich indywidualnej sytuacji – mówi Agnieszka Chmiel-Baranowska, psycholog WHD. – Część zajęć odbywa się dla wszystkich, niektóre są dzielone, ponieważ rodzice, których dziecko ma wadę nieuleczalną, potrzebują innych informacji niż ci, których synek czy córka mają szansę na leczenie. Dbamy o równowagę między zajęciami koncentrującymi się na aspektach medycznych a tymi, które dotyczą psychiki rodziców i ich emocji. Nie ukrywamy, że urodzenie chorego dziecka i opieka nad nim niosą liczne trudności, ale nasze hospicjum perinatalne i Szkoła Rodzicielstwa pomagają się do nich przygotować.

Jeśli nieuleczalnie chore dziecko rodzi się żywe, a rodzice mieszkają w promieniu do 100 km od Warszawy, WHD oferuje opiekę paliatywną w hospicjum domowym. – Jesteśmy z rodzicami przez cały okres ciąży – mówi prof. Dangel – od diagnozy do rozwiązania i często do naturalnej śmierci dziecka. Praca zespołu hospicjum perinatalnego koncentruje się na przedstawieniu opieki paliatywnej jako opcji najbardziej etycznej i najlepszej dla nieuleczalnie chorego dziecka w odróżnieniu od uporczywej terapii. Żaden rodzic początkowo nie może zaakceptować, że w XXI wieku dla dziecka nie ma ratunku. Jednak przedstawienie prawdy i rzetelnej wiedzy o opiece paliatywnej jako alternatywie dla intensywnej terapii przynosi efekty. Znaczna większość rodziców akceptuje opiekę paliatywną jako najlepszą formę opieki nad nieuleczalnie chorym noworodkiem.

W Poradni USG „Agatowa” rocznie wykonywanych jest ponad 4000 badań echa płodów, ponad połowa wskazuje na nieprawidłowości. Psycholodzy w hospicjum perinatalnym udzielają ponad 700 konsultacji rocznie. – Nie odbieramy rodzicom nadziei – podkreśla prof. Dangel – ale też nie dajemy nadziei złudnej. Dziecko z wadą letalną nie wyzdrowieje, jednak cała rodzina może przeżyć jego krótkie życie razem, w bliskości i miłości. To też jest nadzieja.



Więcej informacji na stronie:

kobieta-zdrowie.pl



Fundacja
Warszawskie
Hospicjum  dla Dzieci

www.hospicjum.waw.pl

**POMÓŻ NAM
POMAGAĆ!**

EKSPERT

Holistyczna opieka okołoporodowa okiem położnej i fizjoterapeutki uroginekologicznej

Ciąża to czas szczególny zarówno dla kobiety, jak i mężczyzny oczekujących Maluszka. W tym czasie pojawia się wiele nowych wyzwań, zwłaszcza jeżeli oczekujemy na pierwsze dziecko.



Dr n. med. Anita Sikora-Szubert
Fizjoterapeutka uroginekologiczna, psycholog,
właścicielka Fizjo Psyche Intima dr n. med. Anita Sikora-Szubert

Mgr Aleksandra Czerwińska
Położna, właścicielka Szkoły Rodzenia
„Cud Narodzin-ka”

Najpierw czekamy na pierwsze USG, pierwsze bicie serduszka, badania genetyczne, potem skupiamy się na kompletowaniu wyprawki, przygotowywaniu pokoju dla dziecka. Przez całe 9 miesięcy, każdego dnia, powoli stajemy się rodzicami. Warto wówczas pomyśleć o edukacji przedporodowej, przygotowaniu się do nowej roli rodzica, nauce pielęgnacji noworodka, przygotowaniu fizycznym, ale także emocjonalnym do porodu. Edukację przedporodową najlepiej rozpocząć około 24. tygodnia ciąży. Choć nie ma wyznaczonej górnej granicy rozpoczęcia zajęć, to wiadomo, że im bliżej terminu porodu, tym większe ryzyko, że nie uda się zakończyć kursu.

Warto zatem wybrać szkołę rodzenia, która obejmie kompleksową opieką kobietę oraz przygotuje przyszłych rodziców na nowe wyzwania. Edukacja przedporodowa nie tylko powinna dotyczyć nauki oddechu w czasie porodu, prawidłowej pielęgnacji noworodka, przygotowywania wyprawki, ale także zwrócić uwagę na kondycję mięśni dna miednicy i ich udział w ciąży i porodzie. Dlatego coraz

częściej zajęcia szkoły rodzenia odbywają się z udziałem wielu specjalistów: położnej, fizjoterapeuty uroginekologicznego, fizjoterapeuty dziecięcego, psychologa.

Fizjoterapia uroginekologiczna jako element opieki i edukacji okołoporodowej ma na celu przede wszystkim profilaktykę dysfunkcji dna miednicy oraz profilaktykę i terapię dolegliwości towarzyszących ciąży i okresowi połogu. Mięśnie dna miednicy spełniają niezwykle ważną funkcję w organizmie kobiety zarówno przed ciążą, w jej trakcie, jak i po porodzie. Prawidłowo funkcjonujące mięśnie dna miednicy pozwalają utrzymać w odpowiednim położeniu narządy miednicy mniejszej, takie jak: pęcherz moczowy, pochwa z macicą czy odbytnica. Ich dobra praca pozwala zapobiec dolegliwościom, takim jak: nietrzymanie moczu, stolca, gazów czy obniżenie narządów miednicy mniejszej. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy, odpowiedni trening oddechowy, prawidłowe nawyki toaletowe, indywidualnie dobrana do możliwości kobiety aktywność fizyczna, świadoma

aktywacja mięśni dna miednicy, a od pewnego etapu ciąży umiejętność ich relaksacji – wszystkie te elementy stanowią ważny element przygotowania organizmu kobiety do ciąży i porodu oraz – co udowodniono naukowo i klinicznie – wpływają znacząco na przebieg porodu. Bardzo istotna jest również świadomość, że z wieloma dolegliwościami okresu ciąży jesteśmy sobie w stanie poradzić, korzystając właśnie z pomocy fizjoterapeuty uroginekologicznego. Takie dolegliwości jak bóle kręgosłupa i stawów obwodowych, obrzęki kończyn dolnych, rozejście mięśnia prostego brzucha, bóle czy rozejście okolicy spojenia łonowego to problemy, z którymi dobrze zaplanowana fizjoterapia, a potem autoterapia wykonywana przez kobietę w domu dobrze sobie radzą.

Każda ciężarna powinna zatem trafić pod opiekę nie tylko specjalisty, ginekologa-położnika, położnej, ale także fizjoterapeuty uroginekologicznego, który już na etapie ciąży może pomóc poradzić sobie z wieloma dolegliwościami, przygotować do ciąży i trudów porodu.



Więcej informacji na stronie:

kobieta-zdrowie.pl

Bądź świadoma swoich praw w ciąży!

Warto świadomie **zaplanować najlepszy moment na rodzicielstwo** i przygotować się do niego razem z partnerem:

- zadbajcie o zdrową **dietę i ruch**,
- odsuńcie używki,
- odwiedźcie gabinet **stomatologiczny**,
- nie dokładajcie sobie stresu – największą szansę na ciążę daje regularne **współzycie co 2-3 dni!**

Świadomie **wyberz lekarza prowadzącego ciążę** oraz placówkę, w której będziesz wykonywać badania prenatalne czy rodzić (gdzierodziec.info).



Zapoznaj się z **rozporządzeniem ministra zdrowia** w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej:

- przestrzegaj określonego tam **kalendарza badań**,
- jeżeli masz **więcej niż 35 lat** lub występują **wskazania medyczne**, zyskujesz dostęp do bezpłatnej diagnostyki specjalistycznej,
- wykonaj między 11. a 14. tygodniem **przesiewowy test PAPP-A**, który określa ryzyko najczęstszych trisomii.

Sprawdź, jakie prawa wynikają z **ustawy o prawach pacjenta!** To wszystko Ci się należy:

- poszanowanie **intymności i godności**,
- **wyrażenie zgody** na każde świadczenie medyczne,

- **druga opinia** lekarska,
- obecność **osoby bliskiej**,
- leczenie **bólu**,
- dostęp do **dokumentacji medycznej**,
- zrozumiała **informacja medyczna**.

W razie naruszeń masz do dyspozycji wachlarz możliwości:

- interwencja u dyrektora placówki,
- porada/pomoc Rzecznika Praw Pacjenta lub wojewódzkiego NFZ,
- złożenie skargi,
- poproszenie o drugą opinię/konsylium czy zmianę lekarza.



Liliana Religa
Koordynatorka ds. promocji i komunikacji w Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny, współautorka broszur i raportów dot. zdrowia i praw reprodukcyjnych



Kontynuacja materiału na stronie:

kobieta-zdrowie.pl