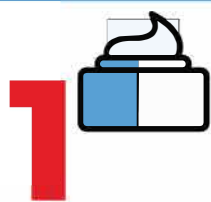


# PORADNIK

## *młodej mamy*

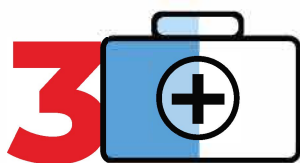
Porady przygotowane przez farmaceutów -  
ekspertów [allecco.pl](http://allecco.pl)



Lista produktów do  
pielęgnacji niemowląt  
i małych dzieci



Porady na temat żywienia  
niemowląt - jak wybrać  
mleko modyfikowane?



Co powinno wchodzić  
w skład apteczki dla  
małego dziecka?



Opis najczęstszych infekcji  
i dolegliwości maluchów

## **Drogie Mamy,**

*Wiemy, jak trudnym okresem jest pierwsze kilka tygodni i miesięcy po przyjściu na świat Waszego Maleństwa. Ale to jednocześnie czas pełen bliskości, miłości i radości. Pierwszy świadomy uśmiech, pierwsze kroki, pierwsze słowo „mama” lub „tata” – te chwile zostaną z Wami na zawsze. To wielka radość patrzeć na rozwój swojej pociechy, pomagać jej w nauce nowych umiejętności i sprawiać radość wspólną zabawą.*

*Kiedy dziecko przychodzi na świat, rodzice często muszą nauczyć się wielu nowych umiejętności: jak kąpać niemowlę, jak pielęgnować delikatną skórę dziecka i jak mu szybko i skutecznie pomóc, gdy jest chore. To bardzo trudne i odpowiedzialne zadanie, dlatego nasi eksperci zebrali porady na temat zdrowia i najpopularniejszych dolegliwości małych dzieci w jednym e-booku. Dzięki temu oddajemy w Wasze ręce niniejszą publikację, pełną wiedzy, sprawdzonych porad i wskazówek.*

*Mamy nadzieję, że niniejszy e-book pomoże Was w codziennej opiece nad maluchami, rozwieje wiele wątpliwości i podpowie, co zrobić w trudnych momentach.*

*Cieszymy się, że możemy być z Wami!  
Redakcja i zespół farmaceutów Allecco.pl*

---

Niniejsza publikacja ma jedynie charakter informacyjny i nie stanowi porady lekarskiej. Wszystkie informacje w niej zawarte mają jedynie charakter orientacyjny, a po szczegółowe informacje na temat zdrowia, pielęgnacji i leczenia dolegliwości należy zwrócić się do lekarza. Żadna z informacji podanych w niniejszym e-book'u nie jest reklamą.

Copyright © allecco.pl 2018 – wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedruk lub jakiegokolwiek inne wykorzystanie fragmentów lub całej publikacji bez zgody właściciela zabronione.



# AKCESORIA I KOSMETYKI

do pielęgnacji niemowląt i małych dzieci

Pielęgnacja niemowlęcia wymaga zastosowania środków myjących i nawilżających, które są przeznaczone tylko dla najmłodszych. Skóra dziecka dopiero od 3. roku życia jest w pełni rozwinięta i może pełnić funkcję ochronną. Wcześniej maluch ma skłonność do podrażnień i przesuszeń skóry, o wyższym pH oraz o znacznie uboższym płaszczu lipidowym. Ponadto jest ona bardziej wrażliwa na promienie słoneczne, a ze względu na większy stosunek powierzchni skóry do masy ciała niemowlę szybciej ulega wychłodzeniu czy przegrzaniu.

## Co do kąpeli dla dziecka?

Woda, szczególnie ta chlorowana, może przesuszać skórę. Dlatego nie warto przedłużać kąpieli dziecka.

Woda, w której zanurzamy dziecko w wanience powinna mieć temperaturę 32 - 34°C.

Nie ma potrzeby codziennie urządzać kąpieli maluszkowi, jeśli dokładnie oczyścimy zabrudzenia przy każdorazowej zmianie pieluszki. Możemy użyć tego samego preparatu do mycia ciała i skóry głowy, kiedy dziecko ma jeszcze niewiele włosów, później wskazane będzie użycie szamponu.



» Sprawdź: Kosmetyki dla dziecka do kąpieli «

Warte uwagi są na pewno emulsje do kąpieli, które zapewnią odpowiednią ochronę i nawilżenie skóry dziecka, np. Emulsja do kąpieli Emolium czy produkty do mycia zarówno ciała, jak i włosów – Cetphil Baby Emulsja do mycia ciała i włosów.

W wieku niemowlęcym, kiedy dziecko nie ma problemów z alergią czy nadmiernym przesuszeniem skóry nie musimy sięgać po emolienty, dobrze sprawdzą się także zwykłe kosmetyki dla dzieci.

## Jakie kosmetyki pielęgnacyjne do skóry niemowlęcia?

Po kąpieli i osuszeniu skóry dziecka miękkim ręcznikiem warto sięgnąć po preparat nawilżający, a nawet natłuszczający. Wiele osób pamięta, że kiedyś do tego celu służyła tylko oliwka, dzisiaj jednak odchodzi się od tego. Można ją stosować jedynie w pierwszych dniach życia, aby nie nasilać zmian łojotokowych u maluszka. Dlatego do celów pielęgnacyjnych lepiej sprawdzą się balsamy, np. Cetaphil Baby balsam nawilżający z masłem Shea czy emulsje, np. La Roche lipikar Emulsja uzupełniająca poziom lipidów. Smarowanie skóry dziecka powinno odbywać się po każdej kąpieli, a w przypadku maluchów z problemami skórnymi nawet kilka razy dziennie.

Szczególnej pielęgnacji wymagają także okolice pieluszki, ze względu na duże ryzyko powstania odparzeń i podrażnień. Oprócz zmiany pieluszki i dokładnego oczyszczenia skóry po wypróżnieniu można nałożyć ochronną warstwę preparatu natłuszczającego, który zadziała zabezpieczająco. Do tego celu można wykorzystać, np. Bepanthen baby maść ochronna czy Linomag maść. Zaleca się raczej natłuszczanie, niż osuszanie za pomocą zasypek, szczególnie nie są wskazane te o działaniu antyseptycznym. Powstałe odparzenie pupy u niemowlęcia również leczy się maściami natłuszczającymi, można także przygotować kąpiel w roztworze mąki ziemniaczanej (krochmalu), co załagodzi dolegliwości, a także wietrzyć w miarę możliwości pupę dziecka.



## Kremy ochronne na zimno i na słońce

Kosmetyki dla niemowląt to nie tylko te do pielęgnacji ciała. Zarówno latem, jak i zimą należy stosować krem ochronny dla niemowląt. Przed nałożeniem preparatu należy przemyć buzię i oczy dziecka gazikiem zwilżonym przestudzoną przegotowaną wodą. Na lato nakładamy krem z wysokim filtrem ochronnym (SPF 50+), np. Linomag SUN lub Dermedic Sunbrella baby w przypadku niemowląt ze skórą wrażliwą. Zimą konieczny będzie preparat chroniący przed mrozem i zimnem, np. Flos – lek Flosik krem ochronny na każdą pogodę, czy dla maluszków z problemami skórnymi – Emolium krem ochronny na wiatr i mróz.

## Higiena jamy ustnej u niemowląt

W codziennej pielęgnacji niemowlęcia nie można zapominać także o higienie jamy ustnej. Kiedy maluszek nie ma jeszcze ząbków wystarczy jedynie przemywać dziąsła gazikiem nasączonym przegotowaną wodą. Do pierwszych ząbków warto użyć silikonowej nakładki na palec z miękkimi wypustkami, które delikatnie oczyszczają i masują dziąsła. Później trzeba przyzwyczajać dziecko do obcowania ze szczoteczką np. Jordan Step by Step (0 – 2 lata) i dobierać odpowiednie akcesoria w zależności od wieku dziecka. Podobnie z pastą do zębów dla najmłodszych, np. Elmex pasta do zębów dla dzieci.

# OCZYSZCZANIE NOSKA U MAŁYCH DZIECI



Katar to nie lada problem dla małych dzieci. Niemowlę nie potrafi oddychać przez usta, a dzieci do trzeciego roku życia nie są w stanie dobrze wydmuchać nosa w chusteczkę.

Właściwa kondycja błony śluzowej nosa sprawi, że będzie on w pełni spełniał swoje funkcje. Dzięki temu do dróg oddechowych dziecka dostanie się ogrzane, oczyszczone i nawilżone powietrze. Kiedy jednak pojawia się nadmiar śluzu w nosie, dużo pyłu i zanieczyszczeń, naturalne mechanizmy oczyszczające nie nadążają z ich usuwaniem. W konsekwencji dziecko z katarą czy zatkany noskiem nie ma apetytu, jest marudne i ma problemy ze snem.

» Sprawdź: Produkty do oczyszczania noska «

## Jak i kiedy czyścić nosk?

Toaleta nosa powinna odbywać się codziennie, gdyż może ona uchronić naszego malucha przed rozwojem choroby. Każdy rodzic ma na to swoje sposoby. Warto sięgać po przystosowane do tego celu produkty do oczyszczania noska, dostępne w aptekach. Ważne jest również upłynnianie wydzieliny i płukanie noska.

### **Woda morską do nosa dla dziecka**

Niewątpliwie warto stosować wodę morską codziennie, a nawet kilka razy dziennie. Zwłaszcza zimą, kiedy zapylenie powietrza jest bardzo wysokie. Woda morską pozwala nam nawilżyć i oczyścić błonę śluzową nosa, a dzięki odpowiedniemu atomizerowi dociera tam gdzie trzeba. Na rynku mamy wiele produktów tego typu:

- izotoniczny roztwór wody morskiej – nadaje się do codziennej pielęgnacji, a także sprawdza się przy katarze, gdyż oczyszcza błonę śluzową z bakterii, alergenów, wirusów i zanieczyszczeń, np. Vicks Aquababy
- hipertoniczny roztwór wody morskiej – zmniejsza obrzęk i przekrwienie błony śluzowej, dlatego lepiej sprawdza się przy obfitym katarze, ale może być stosowany dopiero od 6. miesiąca życia, np. Marimer baby hipertoniczny
- roztwór wody morskiej z dodatkami – są to często składniki o działaniu nawilżającym, łagodzącym i powlekającym, jak glicerol – Woda morską z glicerolem czy aloes – Quixx Soft lub pierwiastki śladowe – Sterimar Baby, dające efekt przeciwbakteryjny.



## Jak wybrać wodę morską do nosa dla dziecka?

Jest jeszcze kilka aspektów na które powinniśmy zwrócić uwagę. Sięgajmy po produkty przeznaczone dla dzieci - jest to o tyle istotne, że dla maluchów wielkość aplikatora jest odpowiednio mniejsza. Ponadto na etykiecie produktu powinna widnieć informacja, od jakiego wieku może być on stosowany u dzieci, starajmy się przestrzegać tych wytycznych. Zbyt silne rozpylenie wody morskiej w nosku dziecka może uszkadzać śluzówkę i być bolesne. Dlatego dla niemowląt należy wybierać produkty dopuszczone do stosowanie od pierwszych dni życia z odpowiednio delikatnym mechanizmem rozpylającym, np. Marimer Baby czy Disnemar Baby. Również z oczyszczaniem zatok poprzez irygację powinniśmy się wstrzymać, co najmniej do 4. roku życia dziecka.



» Sprawdź: Produkty do oczyszczania noska «

## Czyszczenie noska u noworodka – od kiedy?

Nie ma przeciwwskazań, żeby robić to od pierwszych dni życia, jeśli dziecko nie jest wcześniakiem. Kiedy jednak kwestia dotyczy tak małych pacjentów zawsze warto zasięgnąć opinii lekarza lub położnej.

## Czyszczenie nosa u niemowląt – jak często?

Jeśli zaczął się u dziecka katar, to kilka razy dziennie. Stosując wodę hipertoniczną lub izotoniczną. Natomiast profilaktycznie w ramach toalety nosa, używając wody izotonicznej, najlepiej chociaż raz dziennie, a gdy zapylenie powietrza jest wysokie - zawsze po powrocie do domu. Bardzo ważne są tego typu zabiegi w przypadku alergików, a kilkukrotne czyszczenie nosa w ciągu dnia zapewni zmniejszenie objawów alergii, gdyż pozwoli wypłukać alergeny z błony śluzowej nosa.

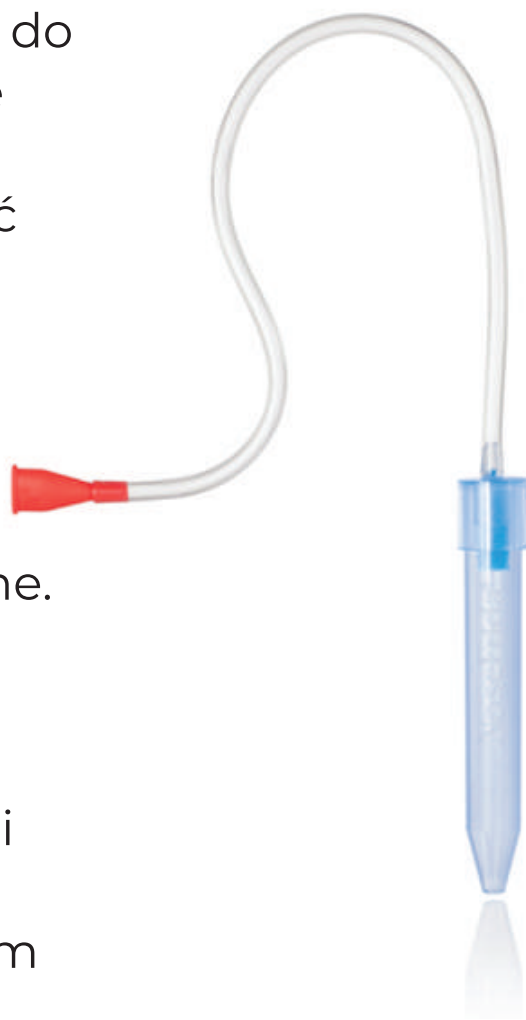
## Jak wybrać aspirator do nosa dla dziecka?

Ma on za zadanie wyssać wydzielinę z noska dziecka. Przed wykonaniem zabiegu zawsze warto upłynnić zalegającą wydzielinę zakraplając sól fizjologiczną do noska lub używając wody morskiej.



Przy wyborze aspiratora trzeba zwrócić uwagę na wiele aspektów, m.in. możliwość wyczyszczenia jego poszczególnych elementów i zachowania higieny, poręczność, bezpieczeństwo stosowania u najmłodszych, czy dodatkowe akcesoria, jak filtry, wymienne końcówki. Dlatego przybliżymy sposób działania każdego z nich. Ze względu na siłę jaka zostaje użyta do wyciągnięcia zalegającej wydzieliny wyróżniamy następujące aspiratory:

- Aspiratory na wdech – za pomocą mocnego wdechu rodzica wydzielina z noska zasysana jest do urządzenia, gdzie zatrzymuje się na odpowiednim filtrze. Są one łatwe w utrzymaniu, gdyż całość można rozmontować i umyć, oraz poręczne, ponieważ mogą zostać użyte nawet podczas podróży. Niestety filtry tego produktu są jednorazowego użytku i powinny być wymieniane. Podczas zabiegu istnieje ryzyko przepływu powietrza w drugą stronę, co spowoduje, że wydzielina wraz z zarazkami trafi z powrotem do noska dziecka. Niewątpliwie najpopularniejszym aspiratorem tego typu jest NoseFrida.



- Aspirator podłączany do odkurzacza – siła ssąca odkurzacza jest mocno zredukowana przez mechanizm aspiratora i w ten sposób zasysana jest wydzielina. Nie należy jednak korzystać z tego urządzenia za często, gdyż powoduje przekrwienie błony śluzowej noska i jej wysuszenie. Warto użyć odkurzacza o zmiennej mocy, aby mieć większą kontrolę nad procesem i nie wykonać zabiegu zbyt mocno. Wadą tego typu aspiratorów jest ich głośność, ze względu na wykorzystanie odkurzacza oraz nieporęczność, ponieważ może być on używany jedynie w domu. Z drugiej jednak strony jest to proces higieniczny i gwarantujący skuteczny, jednokierunkowy przepływ wydzieliny.

Jaki odkurzacz do nosa dla dziecka? Najbardziej znanym na rynku niewymagającym filtrów i posiadającym

szczoteczkę czyszczącą jest Katarek Plus, alternatywę stanowi produkt Sopelek 3, który można używać jako urządzenie do odkurzacza lub jako aspirator na wdech.



- Aspirator elektryczny – droższy od pozostałych, jednak stosując go nie mamy obaw, że zadziała za mocno, możemy zabrać go ze sobą wszędzie, a do tego jest dla dziecka atrakcyjny - kolorowy i z melodyjkami. Może być on jednak za słaby przy gęstym, zalegającym katarze.



## **Gruszki do nosa dla dzieci**

Znana od lat metoda odciągania dzieciom kataru za pomocą gruszki jest niewątpliwie tania, ale coraz mniej popularna. Nic dziwnego, ponieważ jest mało higieniczna, mało efektywna, a podczas zabiegu istnieje ryzyko, że wydzielina z noska trafi do niego z powrotem. Ponadto wkładając gumową końcówkę do noska możemy go przypadkowo uszkodzić.

## **Olejki eteryczne – plasterki, żele**

Na rynku mamy produkty, które można zastosować od pierwszych dni życia, zawierające odpowiednio dobrane olejki eteryczne, ułatwiające dziecku oddychanie. Mowa tutaj o plasterkach Aromactiv+, które dostępne są również w wersji dla dzieci od 3. roku życia – Aromactiv. Od 6. miesiąca życia dziecka można zastosować Vicks babybalm maść, która zawiera wyciąg z aloesu, rozmarynu i lawendy, co pozwala zrelaksować się maleństwu, ułatwi oddychanie i tym samym zaśnięcie. Natomiast od 1. roku życia naszej pociechy, możemy sięgać po bardziej skoncentrowane preparaty, np. Pumo Vap bebe.

## **Krople do nosa**

Krople do nosa w większości zawierają substancje (Oxymetazolina, Xylometazolina) obkurczające naczynia krwionośne i zmniejszające obrzęk błony śluzowej, co niewątpliwie ułatwia oddychanie maluchowi. Nie mogą być one jednak nadużywane, ponieważ powodują uszkodzenia śluzówki nosa i jej podrażnienia. Dlatego najlepiej sięgać po nie jedynie w ostateczności, np. na noc, co ułatwi dziecku zaśnięcie.

Wybierając kropelki czy aerozol należy zwrócić uwagę na ich przeznaczenie w zależności od wieku malucha. Przykładowo Nasivin Baby w postaci kropli jest przeznaczony dla dzieci od 3. miesiąca życia, a Nasivin Kids o odpowiednio wyższym stężeniu substancji aktywnej, w postaci aerozolu można stosować od 1. roku życia.

## **Nebulizacja**

Nigdy nie ma przeciwwskazań, żeby wykonać dziecku nebulizację z soli fizjologicznej. Nawilży to błonę śluzową nosa, zregeneruje ją i ułatwi oddychanie. Zawsze pamiętajmy o tej możliwości, nawet zanim udamy się do lekarza z kataru u malucha. W przypadku bardzo wysuszonej śluzówki możemy sięgnąć po Nebu – dose hialuronic, wykonując nebulizację z tego preparatu jeszcze mocniej nawilżymy i zregenerujemy tkankę wyściełającą nos, a także pomożemy upłynnić zalegającą wydzielinę.



# ŻYWIENIE NIEMOWLĄT

## jak wybrać mleko modyfikowane?

Mleko modyfikowane dla niemowląt dajemy maluchom, które z różnych powodów nie są karmione piersią lub jest formą uzupełnienia diety. Wybór odpowiedniego mleka dla swojej pociechy może być jednak dość przytłaczający, ze względu na dużą różnorodność tych produktów. Mleko należy dopasować do wieku, potrzeb żywieniowych oraz ewentualnych dolegliwości brzuszkowych dziecka.

### Mleko modyfikowane – co to jest, jak powstaje?

Mleko modyfikowane najczęściej powstaje na bazie mleka krowiego. Jest ono odpowiednio zmieniane i dodatkowo wzbogacane wieloma witaminami i innymi składnikami tak, aby jak najlepiej przypominało mleko matki.

Wybierając takie mleko dla swojego dziecka, w pierwszej kolejności należy brać pod uwagę wiek malucha. Od urodzenia do 6-go miesiąca życia stosuje się mleko początkowe, oznaczone numerem 1. Po tym okresie wprowadza się mleko następne z numerem 2.



Jest ono przeznaczone dla dzieci do ukończenia 12-go miesiąca życia. Dostępne są również mieszanki mleczne z numerem 3 – stosowane do 2-go roku życia, numerem 4 – do 3-go roku życia i numerem 5, które są odpowiednie po ukończeniu 2,5 lub 3 lat w zależności od producenta. Dobór mleka modyfikowanego jest zależny głównie od wieku, ponieważ organizm na różnych etapach rozwoju wymaga nieco innych składników. W związku z tym, skład tych mieszanek też się zmienia.

Mleko początkowe to np. Bebilon 1, Enfamil 1 lub Humana 1. Każda z tych mlecznych mieszanek może być zastosowana u najmłodszych. Poza podstawowymi składnikami, są one również wzbogacone dodatkowymi substancjami, np. prebiotykami, nukleotydami, które m.in. wzmacniają odporność, wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi lub błonnikiem. Wymienione powyżej mleka początkowe różnią się nieco smakiem i konsystencją. Nie każde z nich musi odpowiadać dziecku, dlatego czasem konieczna będzie jego zmiana. Na szczęście istnieje wiele rodzajów mleka modyfikowanego i każdy rodzic na pewno ostatecznie znajdzie takie, które posmakuje jego maleństwu.

Mleko następne różni się przede wszystkim większą zawartością żelaza.

Jeśli dziecko dobrze tolerowało mleko określonego producenta, warto wybrać mleko następne z tej samej linii, tylko z oznaczeniem 2.





Warto wiedzieć, że zmieniając mleko początkowe na mleko następne, dobrze jest robić to stopniowo. Można np. zastąpić miarkę wcześniej stosowanego mleka nowym i powoli zwiększać te proporcje w ciągu kolejnych dni lub zamienić początkowo całą jedną porcję mleka i podczas następnych dni pozostałe porcje. Zapobiegnie to możliwym nieprzyjemnym objawom ze strony przewodu pokarmowego, typu zaparcia czy bóle brzuszka.

Mleko modyfikowane zwykle powstaje przez odpowiednie ulepszenie mleka krowiego. Nie wszyscy jednak wiedzą, że istnieje również mieszanka mleczna na bazie mleka koziego. Mleko kozie jest nieco bardziej zbliżone do mleka matki w porównaniu z mlekiem krowim. Zawiera również więcej tłuszczów i jest łatwiej trawione przez przewód pokarmowy dziecka. Nie jest natomiast zalecane w przypadku stwierdzenia alergii na białka mleka krowiego. Mleko modyfikowane na bazie mleka koziego to np. Capricare 1, a dla półrocznych maluchów Capricare 2. Mleko Capricare zostało przebadane klinicznie i zawiera wszystkie niezbędne dziecku wartości odżywcze.



» Sprawdź: Mleko modyfikowane «

## Mleko dla wcześniaków

Mleko początkowe nie jest przystosowane do podawania wcześniakom z niską masą urodzeniową. Te maluchy mają specjalne potrzeby i skład mleka musi być do nich jak najlepiej dostosowany. Mleko dla wcześniaków najlepiej wybrać wspólnie



z lekarzem. W aptece dostępne jest m.in. mleko Bebilon Neonatal lub PreNan. Mleko dla wcześniaków ma większą zawartość witamin i składników mineralnych, a także jest bardziej kaloryczne.

## Mleko modyfikowane a specjalne potrzeby dziecka

Każde dziecko jest inne i ma swoje indywidualne potrzeby. Jeśli jego stan zdrowia jest dobry i nie pojawiają się żadne niepokojące objawy po podaniu zwykłego mleka modyfikowanego, można spokojnie stosować któryś z wyżej wymienionych produktów.



» Sprawdź: Mleko modyfikowane «

## Mleko na wzdęcia i kolki – Comfort, AntiColic

Gdy maluchowi doskwierają wzdęcia i kolki, można wybrać mleko o zmniejszonej zawartości laktozy. Takie mieszanki oznaczone są zwykle jako Comfort lub AntiColic. Białko w nich zawarte jest częściowo rozdrobnione, dzięki czemu łatwiej ulega trawieniu w niedojrzałym jeszcze przewodzie pokarmowym dziecka. Przykładem jest Bebiko 1 Comfort, Bebilon Comfort 1 i Humana Anticolic. W aptece dostępne jest również Enfamil O-Lac. Jest to mleko zupełnie pozbawione laktozy, przeznaczone dla niemowląt z objawami nietolerancji tego cukru. Może być ono stosowane od urodzenia.

## Mleko dla dzieci często ulewających - AR

U niektórych dzieci obserwuje się częste ulewanie pokarmu. Głównie jest to spowodowane niedojrzałością przewodu pokarmowego. W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na kilka podstawowych zasad co do karmienia dziecka. Warto to robić częściej, ale z użyciem mniejszej ilości mleka. Należy pamiętać o koniecznym odbijaniu po karmieniu i odczekać przed ponownym włożeniem dziecka do łóżeczka. Kiedy malec położony jest płasko na wznak, prawdopodobieństwo ulewania jest większe. Zaleca się więc układanie dziecka na boku i podłożenie mu czegoś pod głowę. Jeśli jednak przestrzeganie tych zaleceń nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, można wybrać mleko, które zmniejszy ten problem. Jest ono oznaczone jako AR. Skład takiego mleka został wzbogacony o substancje zagęszczające, które zapobiegają cofaniu się pokarmu do przełyku.

Przykładem jest mleko Bebilon AR lub Humana AR. W aptece dostępny jest również preparat zagęszczający Bebilon Nutriton, który można dodawać do stosowanego mleka modyfikowanego.

## **Mleko dla alergików - HA**

Symbolem HA oznaczone są mieszanki hipoalergiczne. Są dedykowane dzieciom z podwyższonym ryzykiem choroby alergicznej, czyli kiedy występuje ona wśród najbliższej rodziny. W mleku tym białko podlega rozdrobnieniu, dzięki czemu ma mniejsze właściwości uczulające. Przykłady takich produktów to m.in. mleko Bebilon HA 1 i Humana HA 2. Jeśli natomiast u dziecka stwierdzono alergię na białka mleka krowiego, lekarz zaleci podanie mieszanki o większym stopniu rozdrobnienia białka. Przy stosowaniu takiego mleka jest mniejsze ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej.

## **Zagęszczone mleko dla niejadków – R, GR**

Mleko modyfikowane może być również oznaczone symbolem R lub GR. Dodany ma ono kleik ryżowy lub ryżowo - gryczany. Przeznaczone jest dla dzieci ze słabym apetytem lub dla tych maluchów, które szybko stają się znowu głodne. Takie mleko zapewni im uczucie sytości na dłużej. Jest to np. mleko Bebiko 2R.

## Mleko przeciw biegunkom - HN

W aptece można też nabyć mleko Humana HN przeciw biegunkom. Zawiera ono prebiotyki i inne składniki przywracające prawidłową pracę układu pokarmowego. Co więcej, można je stosować albo jako napój z butelki, albo jako posiłek stały w postaci kaszki.

Ciekawym produktem jest Bebilon Alerlac. Jest to bezglutenowy produkt zbożowy, który może być stosowany przez dzieci po ukończeniu 4-go miesiąca życia jako urozmaicenie diety. Bebilon Alerlac nie zawiera glutenu ani laktozy, dzięki czemu może być stosowany u maluchów uczulonych na te składniki. Poza tym nie ma w nim również białka mleka krowiego i białka soi, przez co jest bezpieczny dla alergików.

O zamianie zwykłego mleka modyfikowanego na takie, które dostosowane jest do specjalnych potrzeb dziecka, należy zdecydować wspólnie z lekarzem. Dzięki temu możliwe jest dobranie preparatu, który najlepiej będzie zaspokajał indywidualne wymagania maleństwa.

## Mleko dla niemowląt w płynie

Mleko modyfikowane w płynie jest od razu przeznaczone do spożycia, bez wcześniejszego przygotowywania butelki, smoczka, bez odmierzenia i rozpuszczania proszku. Mleko w płynie jest bardzo wygodne do podania dziecku. Przechowywane w temperaturze pokojowej, nie wymaga podgrzewania i może być bezpośrednio użyte. Należy tylko pamiętać, aby wstrząsnąć je przed otwarciem.



Mleko dla niemowląt w płynie to np. mleko Bebilon 1, Bebiko 1 lub Humana 1. Mleko modyfikowane w płynie jest bardzo wygodne do zabrania w podróż lub podania, gdy nie ma odpowiednich warunków do właściwego przyrządzenia mieszanki. Jest ono jednak mniej ekonomiczne w porównaniu z mlekiem w proszku.

## Mleko modyfikowane – o czym należy pamiętać

Stosując mleko modyfikowane dla wcześniaków, niemowląt i starszych dzieci należy pamiętać o kilku ważnych kwestiach:



- mleko powinno być przygotowywane zgodnie z zaleceniami producenta;
- każda porcja mleka powinna być przyrządzona świeżo przed podaniem a niezużyta część wyrzucona;
- przyrządzonego mleka nie należy wystawiać na działanie wysokich temperatur ani przechowywać w termosach;
- podane przez producenta ilości stosowanej mieszanki należy traktować orientacyjnie – jeśli uważamy, że są one zbyt małe lub zbyt duże dla naszego dziecka, można skonsultować się z lekarzem i ewentualnie zmodyfikować ilość lub wielkość posiłków;
- mieszanki o specjalnym przeznaczeniu, z symbolami R, AR, Comfort, HA i innymi, należy stosować po konsultacji z lekarzem;

- przed podaniem mleka dziecku, należy zawsze sprawdzić temperaturę posiłku, aby nie doszło do poparzenia – można to zrobić wytrząsając kilka kropli na nadgarstek;
- mleko modyfikowane w płynie wymaga wstrząśnięcia przed użyciem i również wyrzucenia niewykorzystanych resztek pokarmu;
- zawsze po zakończeniu karmienia butelką należy niemowlę potrzymać w pozycji pionowej, aby mu się odbiło;
- wszystkie naczynia używane podczas sporządzania i po dawania dziecku mleka muszą zostać odpowiednio przygotowane.

## Jak przygotować naczynia potrzebne do karmienia butelką?

Prawidłowe przygotowanie butelki, smoczka i innych akcesoriów potrzebnych przy karmieniu jest bardzo ważne. Pozostawienie w nich resztek pokarmu stanowi bardzo dobrą pożywkę dla bakterii, które mogą się namnażać, powodując różne dolegliwości i choroby u maluszka.

Przed pierwszym użyciem (a także po każdym karmieniu) należy wszystkie naczynia dokładnie wyczyścić i wysterylizować. Sterylizować można albo w przeznaczonych do tego sterylizatorach, albo poprzez umieszczenie naczyń we wrzątku na 3-5 minut.



Przed pierwszym użyciem (a także po każdym karmieniu) należy wszystkie naczynia dokładnie wyczyścić i wysterylizować. Sterylizować można albo w przeznaczonych do tego sterylizatorach, albo poprzez umieszczenie naczyń we wrzątku na 3-5 minut.

Mleko modyfikowane należy rozpuścić w przegotowanej wodzie. Powinna być ona dobrej jakości, dlatego można wykorzystać wodę mineralną butelkowaną. Po zagotowaniu wody, należy ją ostudzić i dopiero wówczas wsypać zalecaną przez producenta ilość proszku. Dodanie go do wrzątku doprowadzi do pozbawienia mleka wielu wartości odżywczych. Dlatego mleka po przygotowaniu też nie można już zagotowywać. Kiedy pokarm osiągnie pożądaną temperaturę 37-40°C, może zostać podany dziecku.

## Jak dobrać akcesoria do karmienia?

Butelka do karmienia powinna mieć czytelną podziałkę, aby prawidłowo przygotować porcję mleka i prosty wygląd. Im mniej ma zakamarków, tym łatwiej utrzymać ją w czystości. Dla najmłodszych wystarczą butelki o mniejszej pojemności – 120-150 ml. W późniejszych miesiącach, kiedy porcje mleka się zwiększają,

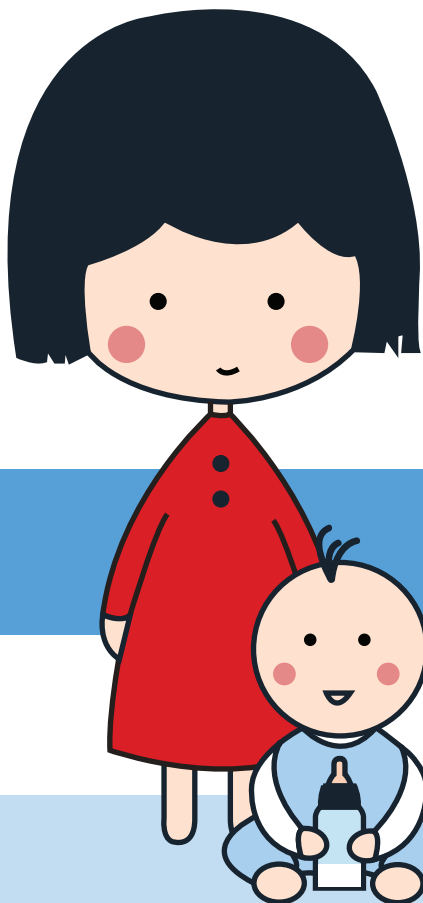
wygodniejsze będą większe butelki. Smoczek musi dobrze pasować do butelki, dlatego często zaleca się korzystanie z akcesoriów jednego producenta. Najważniejszą kwestią przy wyborze jest ilość i wielkość otworów w smoczku. Odpowiadają one za szybkość przepływu pokarmu.





Dlatego każdy smoczek ma określony wiek dziecka, do którego będzie odpowiedni. Smoczki dla najmłodszych charakteryzują się wolniejszym przepływem, przez co chronią je przed zakrztuszeniem. Starsze maluchy muszą mieć smoczki o szybszym przepływie, aby nie denerwowały się zbyt wolnym wypływem pokarmu. Przy wyborze smoczka warto również brać pod uwagę gęstość posiłku. Jeśli jest ona duża, warto zaopatrzyć się w smoczek z większymi otworami.

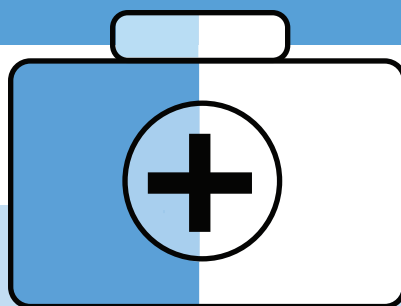
Karmienie dziecka mlekiem modyfikowanym wymaga przestrzegania kilku zasad. Wybór odpowiedniej mieszanki opiera się często na indywidualnych preferencjach dziecka i jego specjalnych potrzebach. Czasem trzeba wypróbować kilka rodzajów aby ostatecznie znaleźć takie, które jednocześnie zaspokaja zapotrzebowanie malucha i odpowiada mu pod względem smaku. Jeśli dziecko cierpi na kolki, nadmierne ulewianie czy też podejrzewana jest u niego alergia, warto wybór odpowiedniego produktu skonsultować z lekarzem.



# APTECZKA

dla niemowlaka  
i małego dziecka

Co zawsze warto mieć w domu?



## 1 Na zabicie gorączki

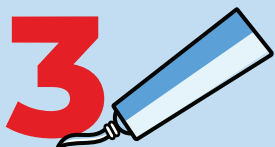
Warto mieć 2 rodzaje leków:

- jeden z paracetamolem
- drugi z ibuprofenem (który ma dodatkowo działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne)



## 2 Na kolkę i ból brzuszka

- krople rozbijające pęcherzyki gazu w jelitach
- preparaty z enzymem rozkładającym laktozę



## 3 Na bolesne ząbkowanie

- leki o działaniu przeciwgorączkowym
- żele na bolące dziąsła (z substancją znieczulającą)



## 4 Na odparzenia i drobne zmiany skórne

- kremy i maści ochronne z tlenkiem cynku
- emolienty

## 5 Witamina D:

- w kroplach lub kapsułkach typu twist-off

## 7 Na wzmocnienie odporności:

- witaminy i kwasy omega-3
- w formie smacznych żelek
- płyny z witaminami i minerałami do picia tran

## 9 Do odkażania:

- kilka jałowych kompresów
- nieszczypiący środek odkażający
- kolorowe plasterki z opatrunkiem

## 6 Probiotyki:

- kropke lub proszek do rozpuszczania ze szczepami bakteryjnymi o dobroczynnym wpływie na florę jelitową

## 8 Na katar i zatłkany nosek:

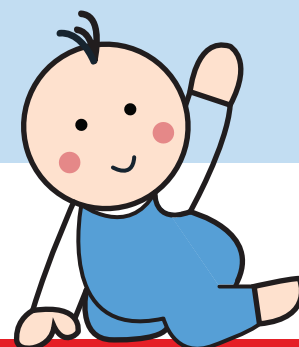
- woda morska w delikatnym spray'u
- aspirator do usuwania wydzieliny
- nebulizator i roztwór soli fizjologicznej

## 10 Do przemywania oczu i czyszczenia uszu

- ampułki z solą fizjologiczną
- krople do usuwania wydzieliny

 **allecco**  
kliknij po zdrowie

Odwiedź stronę [allecco.pl](http://allecco.pl)



» Sprawdź, co dokładnie powinno wchodzić w skład apteczki «

# 4

# NAJCZĘSTSZE INFEKCJE I DOLEGLIWOŚCI

u niemowląt i małych dzieci

## Problemy małych brzuszków

Kolka, gazy, alergie pokarmowe, nietolerancja, problemy z trawieniem, zatwardzenie – to niestety dosyć częste dolegliwości u niemowląt. W większości przypadków związane są z niedojrzałością jelit i z zaburzeniem ich motoryki, przyczyną może być także zaburzenie wydzielania hormonów. Część dolegliwości brzuszkowych u niemowląt mija po skończeniu przez malucha 3-4 miesiąca życia.



## Kolka u niemowląt

To najczęstsza dolegliwość wieku niemowlęcego. Kolka pojawia się zwykle między 4. a 6. tygodniem życia i ustępuje samoistnie po osiągnięciu dojrzałości przez układ pokarmowy, co następuje zwykle po zakończeniu przez niemowlę 3. miesiąca życia. **Kolki występują u ok 40% urodzonych dzieci i niezależnie od sposobu karmienia dziecka** tj. czy naturalnym czy mlekiem modyfikowanym wzmożone ich ataki przypadają po jedzeniu.

Mówi się również o tym, iż kolka może powstawać w wyniku nietolerancji dziecka na białko mleka krowiego lub związana jest z niedoborem laktazy czyli enzymu trawiącego cukier mleczny. Kolkę dodatkowo potęguje zbyt duża ilość nagromadzonego powietrza w jelitach, do czego może dochodzić podczas karmienia dziecka lub płaczu dziecka, podczas których to czynności dziecko połyka powietrze wywołujące skurcze jelit i wzdęcia.

## Objawy kolki u niemowląt

Symptomy są dosyć charakterystyczne: pojawiają się ataki napadowego płaczu, maluch podkurcza nóżki, pręży się, a brzuszek jest twardy i powiększony. Winne są nagłe i bolesne skurcze jelit. Jak dotąd specjaliści nie odkryli ich bezpośredniej przyczyny. Dolegliwości pojawiają się nagle, zwykle popołudniu lub wieczorem (zwykle o tej samej porze), mogą trwać kilka minut lub nawet kilka godzin. Istnieje szereg sposobów na kolkę i preparatów, które pomagają złagodzić objawy.

Gdy pojawia się atak kolki, rodzice powinni pomóc maluchowi go jak najłagodniej przetrwać. Przytulanie, noszenie i przystawianie do piersi sprawi, że niemowlę się uspokoi. Malucha można masować po brzuszku, kłaść go na brzuszku, stosować ciepłe okłady, robić kąpiele w ciepłej wodzie oraz podawać dziecku preparaty na kolkę dostępne w aptece bez recepty, które usuwają gazy z jelit. Można podawać dziecku herbatkę z kopru włoskiego lub leki na kolki z dimetikonem (np. krople Esputikon). Preparaty te należy podawać dzieciom regularnie, jednak wcześniej warto skonsultować to z lekarzem.

W zależności od podłoża możemy podawać dziecku preparaty w postaci kropli doustnych. Przy **nietolerancji laktozy** w pożywieniu zaleca się podawanie środka, który rozkłada laktozę zawartą w mleku, co sprawia, że staje się ono lepiej przyswajalne np. Delicol. W takim przypadku zalecana jest także zmiana mleka dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym na np. Enfamil 0 Lac, Nutramigen czyli mleka przeznaczone do karmienia dzieci z nietolerancją laktozy i kolkami. W łagodzeniu kolków pomogą również preparaty zawierające symetykon w postaci kropli np. Espumisan, Bobotic Forte, lub w postaci kapsułek twist off np. Ibutit Kolka. Przy wszelkich dolegliwościach kolkowych zaleca się również podawanie dziecku probiotyków, które będą dodatkowo łagodzić dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i wspomagać pracę jelit np. Dicoflor. Aby zapobiegać kolkom związanym z nadmiarem powietrza w jelitach zaleca się karmienie niemowlaka za pomocą specjalnych butelek antykolcowych o specjalnym kształcie zapobiegającym połykaniu przez niemowlę powietrza np. Dyduś butelka antykolcowa lub wyposażona w specjalną rurkę wewnątrz zapewniającą odpowiednie ciśnienie i system odpowietrzający podczas karmienia dziecka, co ogranicza powstawanie pęcherzyków powietrza w układzie pokarmowym dziecka np. butelka Dr Brown's.

## Alergie pokarmowe u niemowląt

Alergie na składniki pożywienia mogą pojawić się już w pierwszych tygodniach życia malucha i wynikają z uczulenia na alergeny zawarte w mleku mamy lub w innych pokarmach. Co ciekawe, u niektórych maluchów alergia pokarmowa może ustąpić po skończeniu przez dziecko 3. roku życia. Dziecko może być uczulone na różne składniki pokarmów, najczęściej są to białka zawarte w mleku krowim lub w jajkach, ale uczulać mogą też ryby, soja, gluten lub orzeszki ziemne.

Objawy alergii pokarmowej u niemowląt to dolegliwości ze strony układu pokarmowego (kolka, ulewanie, wymioty, biegunka śluzowa, ból brzuszka, wzdęcia), problemy z układem oddechowym (kaszel, śluzowy katar, zatkany nos, trudności z oddychaniem) oraz objawy skórne w postaci wysypki w zgięciach łokci, pod kolanami i na twarzy, oprócz tego skóra staje się szorstka, przesuszona i swędząca.

Podstawą leczenia alergii pokarmowej jest całkowite wyeliminowanie z diety dziecka uczulającego składnika. Lekarz powinien wskazać, jakie alternatywne produkty można podawać maluchowi, aby zawierały te same niezbędne wartości odżywcze.

Należy jednak postępować ostrożnie z wprowadzaniem nowych pokarmów do diety dziecka, ponieważ składniki o podobnej strukturze chemicznej do tych, które działają alergizująco, również mogą wywołać alergię pokarmową. Dlatego dziecko uczulone na białka mleka krowiego może mieć podobne objawy po spożyciu mleka koziego. Zjawisko to nazywane jest reakcją krzyżową.

## Mleko dla alergików – jak wybrać?

Kiedy mimo wprowadzonej diety maluszkowi nadal doskwierają objawy alergii, wtedy najlepiej skonsultować z lekarzem kwestię zmiany mleka na takie, które zawiera zhydrolizowane białko. Jest ono dostępne w aptece, ale wydaje się je na podstawie recepty.

Przewagą tego typu produktów jest to, że dzięki modyfikacji cząsteczki białka są one pozbawione właściwości alergizujących a dostarczają maluchowi wszystkich składników odżywczych. Niestety, nie są one tak smaczne jak inne mieszanki, dlatego maluch może marudzić podczas karmienia. Mowa tutaj o dietetycznych środkach specjalnego przeznaczenia medycznego, jak Bebilon pepti czy Nutramigen LGG.

Zapobieganie alergii to przede wszystkim unikanie pokarmów zawierających alergeny, a także stosowanie specjalnych mieszanek mlecznych dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym. Mleka dla alergików zawierają zmodyfikowane cząsteczki białek, które nie mają właściwości alergizujących (np. Bebilon Pepti czy Nutramigen LGG dla alergików).





## Nietolerancja pokarmowa u dzieci to nie alergia

Nietolerancja pokarmowa bardzo często mylona jest z alergią. Występuje jednak pomiędzy nimi kilka znaczących różnic. W przypadku nietolerancji w odpowiedź organizmu nie jest zaangażowany układ immunologiczny. Poza tym nietolerowany składnik pożywienia musi zostać spożyty w znacznie większej ilości, a objawy które następują później, są zazwyczaj związane z dysfunkcjami przewodu pokarmowego (biegunka, wzdęcia, bóle brzucha).

Choroba związana jest najczęściej z brakiem któregoś z enzymów trawiennych (np. laktazy trawiącej laktozę z mleka). W leczeniu nietolerancji pokarmowej nie eliminuje się całkowicie składnika wywołującego niepożądane objawy, ale zaleca się jego ograniczenie lub podawanie po odpowiednim przetworzeniu.

## Biegunka u dzieci – jak leczyć?

Biegunka nie jest samodzielną chorobą, a jedynie objawem infekcji wirusowej lub bakteryjnej, alergii pokarmowej, ząbkowania lub problemów brzuszkowych wynikających ze stosowania antybiotyków. Niezależnie od przyczyny, nasilona biegunka może być groźna dla zdrowia małego dziecka, szczególnie, gdy pojawia się u niemowląt. Biegunka w krótkim czasie może doprowadzić do odwodnienia i wyczerpania dziecka. O biegunce mówimy wtedy, kiedy zwiększa się częstotliwość wypróżnień lub stolce są luźne, wodniste, z domieszką śluzu, ropy lub krwi.

## Biegunka u dzieci - objawy i przyczyny

Rozwolnienie u dziecka może pojawić się nawet podczas ząbkowania, po podaniu wzdymających warzyw, a także przed zbliżającą się infekcją. Przyczyn pojawienia się biegunki u dziecka jest bardzo wiele. Do najczęstszych z nich możemy zaliczyć:

- Wirusy (głównie rotawirusy) – to główna przyczyna biegunki u dzieci do 3 roku życia, towarzyszy jej wysoka gorączka (40°C), a także pojawiające się 1 – 2 dni przed wystąpieniem rozwolnienia objawy charakterystyczne dla przeziębienia, jak ból mięśni, brak apetytu. Rozwolnienie wywołane przez rotawirusy powinno zakończyć się po 1 - 4 dniach. Warto dodać, że pierwsze objawy w przypadku infekcji wirusowej pojawiają się ok. 12 godzin od zakażenia.
- Bakterie, które dostają się do organizmu dziecka głównie z pokarmem (Salmonella, Shigella, E.coli) – często oprócz biegunki pojawiają się wymioty, bóle brzuszka, a gorączka nie jest tak wysoka, jak przy infekcji wirusowej. W kale zdarza się zaobserwować śluz oraz krew. Biegunka o podłożu bakteryjnym trwa zwykle 5 – 7 dni.
- Alergia pokarmowa – biegunka ma charakter nawracający, towarzyszy jej zazwyczaj wysypka, czy infekcje dróg oddechowych, nieprawidłowy przyrost masy ciała dziecka, rozdrażnienie.
- Antybiotykoterapia – pojawia się najczęściej po zakończeniu stosowania antybiotyku, na skutek zniszczenia przez lek naturalnej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego dziecka.

Biegunkę trwającą do 10 dni nazywamy ostrą, charakteryzuje się ona nagłym wystąpieniem objawów choroby i dość intensywnym przebiegiem. Jeśli rozwolnienie trwa dłużej niż 10 dni mamy do czynienia z biegunką przewlekłą, często występującą w przypadku alergii pokarmowych.

## Biegunka u dzieci – kiedy do lekarza

Kiedy mamy do czynienia z dzieckiem poniżej 6-tego miesiąca życia i biegunce towarzyszy gorączka powyżej 38°C należy niezwłocznie udać się do pediatry. Dziecko może bardzo szybko się odwodnić, co uwidacznia się m.in. zapadaniem się ciemiączka. W przypadku starszych dzieci możemy spróbować samodzielnie poradzić sobie z problemem. Jednak kiedy zaobserwujemy u naszej pociechy objawy takie jak: płacz bez łez, skąpe oddawanie moczu, gorączkę powyżej 39°C, brak apetytu, wymioty, krew lub śluz w kale, tryskające, bardzo płynne stolce; należy udać się z dzieckiem do lekarza. Gdy szybka wizyta u pediatry nie jest możliwa, a dziecko ma zaburzenia świadomości (rozdrażnienie, senność, apatia) lub zapadnięte gałki oczne, co świadczy o wysokim stopniu odwodnienia, konieczna jest wizyta w szpitalu.

## Jak leczyć biegunkę u dzieci?

Zazwyczaj jednak biegunka u dzieci nie wymaga wizyty u lekarza. Warto jednak znać kilka ważnych informacji, które pomogą samodzielnie poradzić sobie z ostrym rozwolnieniem u malucha.

## Biegunka u dzieci nawodnienie

Najważniejszą kwestią w leczeniu biegunki jest nie dopuszczenie do odwodnienia pacjenta, co może nastąpić bardzo szybko w przypadku niemowląt. Musimy zatem pamiętać o uzupełnianiu utraconych płynów oraz elektrolitów i poić dziecko małymi łykami, powoli nawet wtedy gdy stawia opory.

### Ile płynów należy podać dziecku podczas biegunki?

- Dzieci poniżej 2 roku życia – dodatkowo 50 – 100 ml po każdym luźnym stolcu.
- Dzieci powyżej 2 roku życia – dodatkowo 100 – 200 ml po każdym luźnym stolcu.

### Biegunka u dzieci a elektrolity

Podawanie dziecku samej wody nie jest wystarczające. Warto zaopatrzyć się w dostępne w aptekach elektrolity, z których łatwo można sporządzić doustne płyny nawadniające. Mają one odpowiednio dopasowany skład do potrzeb chorego dziecka. Produkty te nie są jednak najsmaczniejsze ze względu na słony smak, który producenci starają się zamaskować komponentą owocową. Można podawać je małemu pacjentowi wcześniej schłodzone w lodówce, ponieważ wtedy smakują odrobinę lepiej. Popularne elektrolity dla dzieci w formie saszetek o zbilansowanym składzie to m. in. Orsalit nutris o malinowo – jagodowym smaku uznany przez wielu jako jeden z najsmaczniejszych, Hydronea Citron Baby o cytrynowym smaku dla dzieci od 6 miesiąca życia, Acidolit bezsmakowy przeznaczony dla alergików i maluchów poniżej 6 miesiąca życia.

Oprócz specjalistycznych produktów można poić dziecko także herbatą, naparem z ziół (koper, rumianek), odwarem z owoców borówki czernicy (bogaty w garbniki o działaniu przeciwbiegunkowym), kompotem z jabłek, czy słonymi zupami. Nie zaleca się jednak podawania dostępnych w sklepach gotowych soków owocowych, czy coca coli, ze względu na wysoką zawartość cukrów mogących nasilić biegunkę.

## **Biegunka u dzieci dieta**

Maluch powinien być żywiony w taki sam sposób jak przed wystąpieniem biegunki. Nie powinno się zmieniać diety dziecka ani stosować długich przerw w jedzeniu, czy głodówki. Takie działania mogą prowadzić do niedoborów energetycznych i spowalniać regenerację nabłonka jelitowego. Zatem niemowlęcia, podczas ostrej biegunki, nie należy odstawiać od piersi matki, a dziecko karmione sztucznie powinno dostawać to samo mleko modyfikowane. Zaleca się podawanie małych porcji pokarmu, ale często, nawet do 7 razy dziennie. W przypadku starszych dzieci możemy wprowadzić lekkostrawną dietę bogatą w produkty wiążące wodę. Unikamy natomiast mleka i jego przetworów, a także świeżych owoców, gdyż mogą one zwiększać ilość wypróżnień. Dobrymi potrawami w tym czasie będą zupy (marchewkowa, dyniowa), kaszka, kisiel, gotowane i pieczone jabłka (bogate w pektyny wiążące wodę w jelitach), sucharki. Na rynku aptecznym dostępny jest również gotowy kleik ryżowo-marchewkowy o odpowiedniej osmolarności, stosowany jako produkt uzupełniający dietę i jednocześnie nawadniający dla dzieci od 4 miesiąca życia – Hipp Ors 200.

## Biegunka u dzieci a probiotyki

Odpowiednie żywienie dziecka i podawanie płynów nawadniających nie skraca czasu trwania biegunki.

Dlatego dobrym pomysłem jest zastosowanie rekomendowanych przez lekarzy szczepów probiotycznych: *Saccharomyces boulardii* oraz *Lactobacillus rhamnosus* GG. Te żywe kultury bakterii mogą skrócić czas trwania biegunki nawet o  $\frac{1}{4}$  i zabezpieczają przed jej nawrotami. Na półkach aptecznych najpopularniejszymi produktami zawierającymi wspomniane szczepy są niewątpliwie:

- Enterol 250 (*Saccharomyces boulardii*) – lek przeznaczony dla dzieci już od 1 miesiąca życia, pozwalający odbudować się fizjologicznej florze bakteryjnej nabłonka jelitowego, dostępny w formie kapsułek i saszetek,
- Dicoflor (*Lactobacillus rhamnosus* GG) – suplement diety wskazany dla dzieci już od pierwszych dni życia, stanowiący uzupełnienie fizjologicznej flory bakteryjnej jelit, dostępny w postaci łatwych do aplikacji, bezsmakowych kropli.

## Biegunka u dzieci a Smecta (diosmektyt)

Według aktualnych wytycznych na biegunkę u dzieci możemy podawać opisane wcześniej szczepy probiotyczne lub smektę. Nigdy razem w tym samym czasie, a z co najmniej 2 godzinnym odstępem, gdyż diosmektyt zniesie działanie żywych kultur bakteryjnych, czy innych preparatów.

Smekta działa wielokierunkowo i podawana powinna być właśnie w przypadku rozwolnienia, a nie jak wiele osób sądzi – wymiotów. Substancja czynna, czyli diosmektyt powleka błonę śluzową przewodu pokarmowego, zwiększa wytrzymałość śluzu na uszkodzenia mechaniczne oraz jego działanie ochronne. Wykazuje działanie adsorpcyjne, wiąże substancje toksyczne, wirusy, bakterie. Dodatkowo nie spowalnia pasażu jelitowego, więc to co zostało zaadsorbowane może zostać szybko usunięte z przewodu pokarmowego. Dzięki temu podanie smekty skraca czas trwania biegunki i szybko zmniejsza ilość wypróżnień. Co ważne można podawać ten preparat już u dzieci poniżej 1 roku życia przez 2 – 3 dni bez konsultacji z lekarzem.

## Biegunka u dzieci nifuroksazyd

Uzasadnione zastosowanie nifuroksazydu ma miejsce jedynie w przypadku biegunek o podłożu bakteryjnym. Substancja ta bowiem hamuje enzymy bakteryjne i spowalnia syntezę białek bakteryjnych. Niszczy tylko drobnoustroje odpowiedzialne za wywołanie dysfunkcji przewodu pokarmowego, nie zabijając przy tym szczepów fizjologicznych. Nie wchłania się z przewodu pokarmowego do krwioobiegu, więc pozbawiony jest działania ogólnego. Bez konsultacji lekarskiej lek ten może być stosowany u dzieci powyżej 6. roku życia, ale nie dłużej niż 3 dni. W związku z tym, że u dzieci główną przyczyną rozwolnienia są wirusy, warto zatem skonsultować się z pediatrą przed podjęciem decyzji o zastosowaniu nifuroksazydu u naszej pociechy.

## Gorączka u dziecka

Gorączka, podobnie jak biegunka, jest objawem choroby toczącej się w organizmie. Gorączka to stan podwyższonej temperatury powyżej poziomu 38°C. Występowanie gorączki to sygnał, że organizm walczy z chorobą, dlatego – według obecnych zaleceń specjalistów – stanu podgorączkowego nie powinno się zbijać lekami przeciwgorączkowymi.



## Jakie są przyczyny gorączki u dzieci i niemowląt?

Prawidłowa temperatura u dziecka powyżej 2. roku życia to 36,6°C – 37°C. W przypadku młodszych pacjentów musimy zdawać sobie sprawę, że układ termoregulacji nie jest jeszcze w pełni wykształcony, dlatego ich temperatura ciała może się wahać. O gorączce mówimy kiedy temperatura ciała malucha przekroczy 38°C. Do najczęstszych przyczyn występowania gorączki u najmłodszych pacjentów zaliczamy infekcje o podłożu bakteryjnym lub wirusowym, takie jak:

- nieżyt nosa,
- zapalenie ucha środkowego,
- zapalenie pęcherza moczowego,
- zapalenie dróg oddechowych (gardła, krtani, oskrzeli, czy płuc).



Nasz maluch może zacząć gorączkować także z innego powodu, nie do końca związanego z zakażeniem, np. przegrzanie, ząbkowanie, czy reakcja na szczepienie. Z reguły temperatura ciała dziecka powinna być wtedy niższa, niż w przypadku toczącej się infekcji, ale sprawy i tak nie możemy bagatelizować. Podczas ząbkowania, czy po szczepieniu maluch ma obniżoną odporność, a tym samym jest bardziej podatny na wpływ różnych patogenów ze środowiska zewnętrznego. Należy zatem pamiętać, że utrzymująca się wysoka gorączka u dziecka, a w szczególności u niemowlaka, wymaga bacznej obserwacji i najlepiej konsultacji lekarskiej.

## Co to jest stan podgorączkowy - czy podawać leki?

O stanie podgorączkowym u dziecka mówimy wtedy, gdy temperatura ciała wynosi od 37,1 - 38°C. Proces ten jest naturalną reakcją na toczący się stan zapalny. Organizm dziecka podwyższa temperaturę, co powoduje spadek aktywności drobnoustrojów oraz wzrost produkcji przeciwciał, a w efekcie pozwala zwalczyć infekcję. Gdy stwierdzimy u naszego dziecka stan podgorączkowy powinniśmy uważnie obserwować czy temperatura nie rośnie, dokonując jej regularnych pomiarów. Nie możemy wtedy przegrzewać naszej pociechy, dlatego nie powinna być ona zbyt grubo ubrana. Najważniejsze w tym wypadku jest nawodnienie, zatem podajemy przestudzone napoje, rezygnując z karmienia, kiedy dziecko nie ma apetytu.

Nie zaleca się podawania środków farmakologicznych obniżających temperaturę, kiedy gorączka u niemowlaka nie przekroczyła jeszcze 38°C. Stan podgorączkowy umożliwia organizmowi samodzielną walkę z patogenami, dlatego nie możemy pozbawiać go tej możliwości. Wstrzymajmy się także z ochładzaniem naszej pociechy.

## Co na gorączkę u dziecka? Co na gorączkę u niemowlaka?

Jak już zostało wcześniej wspomniane, gorączkę u dziecka zbijamy, kiedy przekroczy ona 38°C. W momencie kiedy temperatura ciała nie przekracza 38,5°C, w pierwszej kolejności staramy się ochłodzić naszą pociechę, a gdy to nie przynosi efektu lub gdy maluch w przeszłości źle znosił podwyższoną temperaturę (występowanie drgawek), możemy sięgnąć po lek obniżający gorączkę. Natomiast podanie środków farmakologicznych powinno być pierwszą czynnością, zawsze kiedy temperatura niemowlaka przekroczy 38,5°C.

Dawki leków przeciwgorączkowych muszą być dobrane przede wszystkim do masy ciała dziecka, wiek to aspekt, którym kierujemy się w drugiej kolejności. Dlatego zawsze należy podawać ilość medykamentu zgodną z zamieszczoną na opakowaniu informacją lub kierując się zaleceniami lekarza, czy farmaceuty. Podanie zbyt niskiej dawki nie da oczekiwanego efektu, a zbyt wysokiej może być szkodliwe dla naszej pociechy. Ważne jest również to, aby podawać porcje leków w określonych odstępach czasowych, umożliwiającym zmetabolizowanie się substancji czynnej w organizmie dziecka, co również dokładnie określa etykieta na opakowaniu leku.

Na rynku aptecznym zarejestrowane są 2 składniki aktywne, które pomogą nam zbić gorączkę u najmłodszych pacjentów w bezpieczny sposób. Są to **ibuprofen** i **paracetamol**. Zarówno jedna jak i druga substancja jest dostępna w postaci czopków, syropów, zawiesin, czy dla starszych dzieci - saszetek lub tabletek do żucia. Czym różnią się te 2 leki? Paracetamol jest pozbawiony aktywności przeciwzapalnej, ale może być podawany bez konsultacji lekarskiej u dzieci od pierwszych dni życia, jak np. Pedicetamol, który podany do wody czy mleka, odmierzany kroplami, jest świetnym uzupełnieniem każdej domowej apteczki. Natomiast ibuprofen posiada aktywność przeciwzapalną, dlatego jego zażycie niekiedy jest dużo bardziej efektywne, jednak na własną rękę można go podawać maluchom od 3 m.ż., np. Nurofen dla dzieci forte. Pojawiły się również doniesienia, że ibuprofen nie powinien być stosowany do zbicia temperatury w czasie ospy, najprawdopodobniej ze względu na to, że mógłby on zaburzać obraz właściwej choroby zakaźnej, ponieważ częściej niż paracetamol może powodować alergię skórą.

W niektórych przypadkach, kiedy temperatura u niemowlaka szybko narasta, jest trudna do zbicia lub długo się utrzymuje, lekarze zalecają naprzemienne podawanie paracetamolu i ibuprofenu. Na czym polega ten proces? W odstępach czterogodzinnych podajemy naprzemiennie paracetamol, a następnie ibuprofen, w dawkach odpowiednio dobranych do masy ciała naszej pociechy.

Warto również dodać, że jeśli mimo podania leku przeciwgorączkowego temperatura ciała nie obniża się, należy po upływie 2 – 3 godzin ponownie zaaplikować dziecku lek zawierający inną substancję czynną (np. ibuprofen, jeśli pierwszy z podanych preparatów zawierał paracetamol).

## Gorączka u dziecka - kiedy do lekarza?

W momencie kiedy nasza pociecha zaczyna gorączkować, często zastanawiamy się kiedy udać się do lekarza. W przypadku starszych dzieci, gdy temperatura przekroczy niewiele ponad 38°C, nie narasta gwałtownie i można ją łatwo zbić, próbujemy poradzić sobie samodzielnie z problemem. W poważniejszych sytuacjach, kiedy gorączka u dziecka przekroczy 39°C lub nie ustępuje mimo podania odpowiednich leków, należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku najmłodszych pociech do lekarza najlepiej udać się zawsze, gdy temperatura ciała niemowlaka wynosi ponad 38°C. Do specjalisty koniecznie wybieramy się także wtedy, gdy u naszego dziecka zaobserwujemy niepokojące objawy dodatkowe:

- kłopoty z oddychaniem,
- biegunka lub wymioty (możliwość odwodnienia),
- zaczerwienienie skóry,
- sztywność szyi,
- zaburzenia świadomości,
- senność i osłabienie, bądź nadmierne pobudzenie,
- rozpaczliwy płacz zwłaszcza przy dotykaniu i przytulaniu.

Gorączka u dziecka, która przekroczy 39°C może powodować wystąpienie drgawek gorączkowych. Objawiają się one rytmicznymi skurczami mięśni, zdarza się wtedy też utrata przytomności, czy mimowolne oddanie stolca i moczu. Atak taki, który jest dość dramatycznym przeżyciem dla dziecka i rodziców, trwa zazwyczaj kilka minut i może przypominać napad padaczkowy. Należy w takim wypadku bezzwłocznie wezwać lekarza.

Gorączka u dziecka bez innych objawów oraz oczywistej przyczyny, także jest sygnałem do tego, by niezwłocznie udać się do pediatry. W takim przypadku konieczne jest ustalenie rzeczywistego powodu podwyższonej temperatury, a to wymaga zazwyczaj wykonania specjalistycznych badań.

## Jak zbić gorączkę u dziecka?

W chwili, gdy u naszej pociechy zaczyna rosnąć temperatura zadajemy sobie pytanie - jak zbić gorączkę w najlepszy sposób? Kiedy temperatura jeszcze narasta, dobrze jest okryć dziecko kocem, ale gdy ciepłota ciała się ustabilizuje, żeby nie doszło do przegrzania, zakładamy maluchowi cieńsze ubranko. Gorączkujące dziecko zapewne nie będzie miało apetytu, dlatego karmienie na siłę nie ma sensu. Trzeba jednak zadbać, aby maluch przyjmował odpowiednią ilość płynów, podając napoje często, ale w małych ilościach. Kobiety karmiące piersią powinny przystawiać niemowlaka często, ale na krótko. Odpowiednia temperatura panująca w pomieszczeniu to 20 – 22 °C, istotne jest również jego odpowiednie nawilżenie.

Warto znać także domowe sposoby na zabicie gorączki, które mogą stanowić dobrą alternatywę dla opisanych wcześniej środków farmakologicznych. Jednym z nich będzie kąpiel ochładzająca. Musimy jednak pamiętać by woda, w której zanurzamy dziecko, nie była zbyt zimna, gdyż może to wywołać szok termiczny. Optymalna temperatura wody to ok. 2°C niższa niż ta, którą zmierzylismy u dziecka. Innym sposobem będzie zastosowanie zimnych okładów. Na czoło i kark dziecka przykładamy chłodny kompres, a łydki możemy owinąć ręcznikiem zmoczonym wodą o temperaturze pokojowej. Okłady takie najlepiej zmieniać co mniej więcej 15 minut.

## Jak mierzyć temperaturę u dziecka / niemowlaka?

Mamy kilka sposobów na to, aby zmierzyć poprawnie temperaturę u naszej pociechy. Można zrobić to w uchu, na czole, pod pachą, ustach bądź odbycie. Sygnałem do tego, aby sprawdzić czy dziecko nie gorączkuje może być:

- płacz bez wyraźnego powodu,
- uczucie zmęczenia,
- apatia,
- bóle głowy, kości, mięśni, brzucha,
- zaczerwienienie skóry,
- spocona, lepka skóra,
- suchość śluzówek.

U niemowlaków najlepszym sposobem jest **pomiar w odbycie**, ponieważ określa on faktyczną temperaturę panującą wewnątrz organizmu. Jak prawidłowo go wykonać? Dziecko układamy na brzuszku lub boku i wsuwamy, wcześniej nasmarowaną wazeliną, końcówkę termometru na głębokość około 1 centymetra. W momencie, gdy dziecko zacznie się wiercić, wierzgać nóżkami lub zaciśnie pośladki, termometr bezzwłocznie usuwamy, gdyż może dojść do uszkodzenia odbytu. Warto też wcześniej pod pupę malucha podłożyć pieluszkę, ponieważ pomiar taki może prowokować u niego wypróżnienie.

Inną metodą mierzenia temperatury u starszych dzieci jest **pomiar w jamie ustnej**. Należy jednak pamiętać, aby dziecko nie było bezpośrednio po posiłku czy wypiciu napoju (około 30 minut). Pomiaru dokonujemy przy zamkniętych ustach. Dla niemowlaków, które mogą mieć problem z utrzymaniem termometru w buzi, ciekawą alternatywą może okazać się termometr w smoczku.

Kolejny sposób to **pomiar temperatury w uchu**. W metodzie tej wykorzystuje się termometry na podczerwień i niewątpliwie jest to szybki i wygodny sposób. Termometr wsuwamy do ucha i już po chwili odczytujemy wynik, który jest bardzo dokładny, ponieważ błona bębenkowa ma taką samą temperaturę jak ośrodek termoregulacji w mózgu dziecka.

**Pomiary dokonywane na czole i pod pachami** choć wygodne w wykonaniu, dają jedynie przybliżoną wartość ciepłoty ciała, która nie zawsze jest wystarczająco miarodajna.

## Jak wybrać termometr?

Na rynku mamy wiele rodzajów termometrów, jednak jak powszechnie wiadomo, duży wybór nie ułatwia podjęcia decyzji. Czym charakteryzują się zatem najpopularniejsze termometry?

**Termometry elektroniczne** – najpopularniejsze i najtańsze wydają się najlepszym wyborem również ze względu na dokładność pomiaru, wygodę, szybkość i bezpieczeństwo. Zazwyczaj mają cyfrowy wyświetlacz pokazujący wynik i sygnalizują dźwiękiem koniec pomiaru. Modele z miękką końcówką idealnie nadają się do mierzenia temperatury w ustach, odbycie czy pod pachą, np. Termometr elektroniczny Diagnostic T-01.

**Termometry na podczerwień** – zaletą ich jest szybkość pomiaru, co może okazać się przydatne przy ruchliwych małych dzieciach. Termometr przykładamy do czoła bądź ucha i już po sekundzie otrzymujemy wynik. Gorączkę możemy zmierzyć nawet wtedy, gdy dziecko śpi. Urządzenia te często posiadają dodatkowe funkcje, np. możliwość zapamiętania pomiarów, sprawdzenia temperatury powietrza, mleka czy wody do kąpieli. Minusem może okazać się jednak ich cena. Godnym uwagi urządzeniem jest Termometr bezdotykowy na podczerwień Diagnostic NC300.



## Kaszel u dziecka

Kaszel jest objawem towarzyszącym prawie każdej infekcji dróg oddechowych, często jednym. Tak naprawdę kaszel jest fizjologicznym odruchem pozwalającym na oczyszczenie dróg oddechowych ze śluzu, ale także zanieczyszczeń pyłowych. Kiedy dziecko zaczyna kasłać, to sygnał, że w organizmie rozwija się choroba i należy je bacznie obserwować. Dziecko może kasłać z tak prozaicznych powodów, jak suche powietrze czy zanieczyszczenie powietrza, ale kaszel może pojawiać się także przy wspomnianych już alergiach pokarmowych, przy ząbkowaniu, przy przeziębieniu, grypie i chorobach układu oddechowego.

## Kaszel suchy a kaszel mokry

Ze względu na charakter wyróżniamy dwa rodzaje kaszlu – bezproduktywny, suchy oraz produktywny, wilgotny, z odkaszuszaniem zalegającej wydzieliny. Często pojawia się również pojęcie – kaszel szczekający. Jest to rodzaj kaszlu suchego związany z podgłośniowym zapaleniem krtani. W przypadku dzieci nigdy nie wolno go lekceważyć, ponieważ jest on objawem skurczu krtani, co wymaga szybkiej interwencji lekarza.



## Każdy rodzaj kaszlu wymaga innego sposobu leczenia, zatem jak odróżnić kaszel suchy od mokrego?

**Kaszel suchy**, objawia się uporczywymi atakami lub ciągłym pokasływaniem, bez jakiegokolwiek wydzieliny. Chory odczuwa drażnienie w tchawicy, jakby głęboko w gardle tkwiło małe piórko. Ten rodzaj kaszlu charakterystyczny jest dla początku infekcji (często przeziębienia czy grypy), ale także astmy, alergii, a nawet niewydolności serca lub reakcji na niektóre leki. W przypadku, gdy suchy kaszel występuje w początkowej fazie infekcji po mniej więcej 3 dniach zmienia się na mokry.

**Kaszel mokry**, charakteryzuje się odkasztuszaniem zalegającej wydzieliny, która może być lepka, gęsta, biała lub żółtawa. Proces ten jest bardzo potrzebny, gdyż pomaga w oczyszczeniu dróg oddechowych z tworzącej się podczas trwającego procesu zapalnego wydzieliny wraz z drobnoustrojami, które go wywołują. Ten rodzaj kaszlu prawie zawsze świadczy o infekcji.

Bardzo ważne jest również zwrócenie uwagi na czas w ciągu dobry, w którym występują ataki kaszlu. Szczególnie kaszel u dziecka w nocy i nad ranem, mówi wiele o jego przyczynach. Może świadczyć o początkach astmy, alergii, reakcji na dym tytoniowy, ale także o zbyt suchym powietrzu w pomieszczeniu, w którym dziecko śpi.

Podczas toczącej się infekcji występujące napady kaszlu pojawiają się na skutek nagromadzenia się nadmiaru wydzieliny w drogach oddechowych, która zaczyna zalegać, kiedy dziecko znajduje się w pozycji leżącej. Kaszel może być sygnałem poważnej choroby naszej pociechy, dlatego zawsze należy skonsultować się w tej sprawie z lekarzem, szczególnie kiedy trwa on ponad 3 tygodnie, a nie towarzyszą mu żadne dodatkowe objawy.

## Jak leczyć kaszel u dzieci?

Należy pamiętać, że inaczej leczymy kaszel suchy, a inaczej mokry. Dlatego tak ważne jest dostosowanie leku do zmieniającego się podczas choroby kaszlu.

W początkowej fazie infekcji, kiedy mamy do czynienia z kaszlem suchym, możemy podawać leki go hamujące, w celu przeczekania aż zmieni się on na mokry, aby uniknąć podrażnienia gardła i krtani. Natomiast w momencie pojawienia się wydzieliny konieczne jest podawanie w ciągu dnia preparatu (ostatnia dawka leku mukolitycznego powinna być podana przed godziną 17.00), który rozrzedzi zalegającą wydzielinę i ułatwi jej ewakuację z dróg oddechowych. Ewentualnie na noc, aby zapewnić maluchowi spokojny sen, możemy podać środek przeciwkaszlowy.

Można również wspomagać się kilkoma **prostymi sposobami domowymi łagodzącymi kaszel u malucha:**

- Przede wszystkim należy zadbać o **odpowiednie nawilżenie** pomieszczenia, w którym przebywa dziecko i o to by dużo piło.
- Kiedy maluch leży, ważne by miał wyżej ułożone poduszki pod główką, utrudni to spływanie wydzieliny z nosa po tylnej ścianie gardła i ułatwi odkasztuszanie.
- W przypadku małych dzieci mięśnie międzyżebrowe nie pracują jeszcze w pełni skutecznie, dlatego, aby ułatwić ewakuację zalegającego śluzu pamiętajmy o oklepywaniu naszej pociechy, szczególnie po podaniu leków mukolitycznych.

- W pomieszczeniu w którym przebywa maluszek możemy postawić miskę z ciepłą wodą, z dodatkiem kilku kropli olejków eterycznych (tymiankowy, eukaliptusowy) lub z przygotowanym naparem z ziół (szałwia, rumianek). Ułatwi to oddychanie dziecku i odpowiednio nawilży drogi oddechowe.

## **Kaszel u dziecka - kiedy do lekarza?**

Zawsze w wypadku, kiedy oprócz kaszlu obserwujemy u naszej pociechy dodatkowe objawy, takie jak: ból głowy, gorączka, chrypka, wymioty, trudności w oddychaniu - wówczas musimy udać się do pediatry. W przypadku noworodków i niemowląt kaszel zawsze wymaga konsultacji lekarskiej. Natomiast, kiedy chodzi o starsze dzieci i nie ustępuje on po kilku dniach, a wręcz się nasila, również należy skonsultować się ze specjalistą. Podobnie w sytuacjach, kiedy kaszel, bez wyraźnie widocznej przyczyny, pojawia się w nocy i nad ranem oraz w przypadku kaszlu szczekającego.

## **Składniki leków na kaszel – właściwości**

Kiedy chcemy w aptece dostać jakiś preparat na kaszel, zawsze pada pytanie o jego rodzaj. Nic dziwnego, gdyż na rynku dostępne są środki zarówno na kaszel suchy, jak i mokry, zazwyczaj w osobnych preparatach. Jest tak dlatego, ponieważ najprościej ujmując kwestię, kaszel albo możemy zahamować, albo go pogłębić używając leków wykrztuśnych i rozrzedzających zalegającą wydzielinę, a te oba efekty wzajemnie się wykluczają.

## Składniki leków na kaszel mokry:

- **Acetylocysteina (ACC)** – upłynnia zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę, poprzez zmianę jej składu, a jak wiadomo rozrzedzony śluz łatwiej usuwany jest z dróg oddechowych. Należy pamiętać, że podczas kuracji tym lekiem zaleca się picie co najmniej 2 litrów wody dziennie.
- **Ambroksol (Mucosolvan)** – rozrzedza zalegającą wydzielinę i dodatkowo po przez poprawę ruchu rzęsek ułatwia jej ewakuację. Wykazuje również miejscowe działanie znieczulające i przeciwzapalne.
- **Bromheksyna (Flegamina)** – zwiększa wydzielanie śluzu w drogach oddechowych i zmniejsza jego lepkość.
- **Wyciąg z liści bluszczu (Prospan)** – rozrzedza gęsty śluz, powoduje rozkurcz mięśni oskrzelowych i poprawia ruch rzęsek. Dodatkowo łagodzi kaszel oraz zmniejsza uczucie duszności. Mimo wskazania do stosowania przy mokrym kaszlu, może być podawany na wieczór.

## Składniki leków na kaszel suchy:

- **Butamirat (Supremin)** – bezpieczny lek zatrzymujący odruch kaszlu, rozkurczający mięśnie gładkie oskrzeli i ułatwiający oddychanie.
- **Lewodropropizyna (Levopront)** – zmniejsza odczyn zapalny w drogach oddechowych, rozkurcza oskrzela i w mechanizmie obwodowym zatrzymuje odruch kaszlu.

## Co jeszcze na kaszel dla dziecka?

Bardzo ważne jest przy każdym rodzaju kaszlu, aby nawilżyć gardło, krtani i struny głosowe, by uniknąć ich nadmiernego podrażnienia, co może prowadzić do dalszych schorzeń górnych dróg oddechowych. Dlatego na rynku aptecznym dla dzieci od 4 r.ż. mamy różnego rodzaju pastylki do ssania, na bazie porostu islandzkiego, czy innych wyciągów ziołowych, np. Fiorda junior. Dla młodszych pacjentów dobrym pomysłem są lizaki – Natur – Sept Med kaszel, które dzięki działaniu powlekającemu na błonę śluzową, zabezpieczają ją przed czynnikami drażniącymi. Goldisept to aerozol który działa zarówno powlekająco, regenerująco, jak i przeciwbakteryjnie, dzięki zawartości jonów złota i srebra. Może stanowić świetną alternatywę dla pastylek do ssania i lizaków.

Bardzo cenna w przypadku kaszlu i zalegania wydzieliny jest także nebulizacja. Warto ją przeprowadzać w celu oczyszczania i nawilżania dróg oddechowych, używając zwykłego 0,9% roztworu soli fizjologicznej lub preparatu, który dzięki różnicy stężeń osmotycznych wyciągnie zalegania z układu oddechowego – Nebu – dose hipertonic lub takiego, który przyspieszy regenerację i mocno je nawilży - Nebu – dose hialuronic.

## Problemy skórne

Problemy ze skórą, szczególnie u tych najmłodszych dzieci, pojawiają się dosyć często. Sucha, szorstka, zaczerwieniona i podrażniona skóra może być reakcją na kosmetyki pielęgnacyjne, środki do prania lub składniki pożywienia. Niektóre zmiany skórne ustępują samoistnie z wiekiem, inne wymagają odpowiedniej pielęgnacji, a jeszcze inne – konsultacji lekarskiej i wdrożenia dedykowanej kuracji.



## Odpieluszkowe zapalenie skóry

Zaczyna się od zaczerwienienia w miejscu, gdzie skóra styka się z pieluszką. I warto zadziałać już przy pierwszych objawach, ponieważ nieleczone pieluszkowe zapalenie skóry szybko rozwija się, a zmiany mogą przyjąć postać rumienia, a nawet nadżerek. Dolegliwość ta wynika z kilku czynników: z kontaktu z drażniącym skórę dziecka moczem lub kałem, z małą przepuszczalnością pieluszki dla powietrza, z powstaniem środowiska idealnego do rozwoju drobnoustrojów, z wysokiej wrażliwości skóry i predyspozycji do podrażnień.

Kilka prostych nawyków zabezpiecza przez odparzeniami i rozwojem odpieluszkowego zapalenia skóry. Należy odpowiednio często zmieniać pieluszkę (przynajmniej co kilka godzin), myć często okolice pieluszkową, wietrzyć pupę podczas przewijania, zakładać przewiewne pieluszki, stosować maści i kremy ochronne.

## Potówki u niemowląt

To dosyć powszechna, ale niegroźna dolegliwość. Potówki pojawiają się na szyjce, plecach, głowie i w pachwinach niemowlaka wskutek przegrzania organizmu. Winą za potówki trzeba obarczyć nadmierne pocenie się i utrudniony przepływ powietrza. Potówkom łatwo zapobiegać – wystarczy ubierać dziecko adekwatnie do warunków pogodowych, nie przegrzewać, a miejsca podatne na pojawianie się zmian przemywać wodą i wietrzyć. Tak też wygląda ich leczenie. Jeśli natomiast rozwinie się stan zapalny, wówczas należy udać się do lekarza.

## Ciemieniucha (łojotokowe zapalenie skóry u niemowląt)

Najczęściej pojawia się do 10. tygodnia życia niemowląt, choć może przedłużać się nawet do 1. roku życia. Przyczyną ciemieniuchy jest zaburzenie gospodarki hormonalnej w organizmie noworodka, związane z krążącymi w jego krwi hormonami matki jeszcze po porodzie. Ciemieniucha objawia się w postaci żółtawych łusek na główce malucha, zwykle w okolicy ciemiączka, choć może także być widoczna na brwiach oraz w okolicy noska.



## Ciemieniucha u dzieci – kiedy należy skonsultować się ze specjalistą?

W przypadku, kiedy zmiany łuskowate utrzymują się dłużej, a kwestia dotyczy dzieci powyżej 3. miesiąca życia, ważne jest by skonsultować się z lekarzem. Mamy bowiem podejrzenie łojotokowego zapalenia skóry. Wtedy zmiany poza skórą głowy mogą rozszerzać się na inne części ciała i tak pojawia się ciemieniucha na czole, następnie ciemieniucha na twarzy, w okolicach szyi, małżowin usznych, a nawet na tułowiu i kończynach. Również należy rozważyć atopowe zapalenie skóry, jednak w przypadku tego schorzenia pojawia się dodatkowo świąd oraz dodatni wywiad rodzinny. Oczywiście warto zawsze w razie wątpliwości skonsultować się z lekarzem, jednak nie jest wykluczona również ciemieniucha u dwulatka. Problem może pojawić się również u starszych dzieci, a do jego zwalczania wystarczy jedynie odpowiednia pielęgnacja, zapewniająca odpowiednie nawilżenie i oddychanie skórze.

## Ciemieniucha - jak leczyć?

Niewątpliwie walka z ciemieniuchą wymaga cierpliwości i systematyczności. Codziennie bowiem należy pielęgnować główkę dziecka, by pozbyć się powstałych łusek i umożliwić skórze na głowie odpowiednią wentylację i nawilżenie. Nie zapominajmy także o regularnym myciu główki maluszka, wykorzystując do tego celu łagodnych szamponów dla najmłodszych, np. OILAN BABY szampon nawilżający.

# Ciemieniucha - jak się pozbyć problemu – oto kilka produktów możliwych do zastosowania w walce ze zmianami i opis zabiegów:

## 1. Natłuszczenie za pomocą oliwki

Kwadrans przed kąpielą należy natrzeć zmiany na główce dziecka oliwką i je ogrzać, np. przez nałożenie czapki.

Następnie wyczesujemy je za pomocą miękkiej szczotki, nie dopuszczając co zdrapywania łusek, a jedynie do ich delikatnego ścierania. Później myjemy główkę dziecka i osuszamy ją ręcznikiem, pilnując by nie podrażnić skóry.

## 2. Kremy regulujące pracę gruczołów łojowych

Tego typu preparaty sprawdzają się, kiedy zmiany są bardziej zastrzone lub zajmują większą powierzchnię. Dzięki zawartych w nich składnikom, takich jak mocznik, kwas mlekowy, czy D - pantenol uzyskamy lepszy efekt nawilżający i złuszczeniowy. Przykładem jest OILAN BABY Krem na ciemieniuchę. Alternatywnie do kremów można stosować produkty w formie płynnej, jak np. Dermicin, zawierający oleje i wyciągi roślinne, które rozmiękczają łuski, regulują pracę gruczołów łojowych i przywracają funkcje ochronne skóry. Tego typu produkty można stosować nawet 2 razy dziennie, ze względu na ich dobre wchłanianie przez skórę, nie ma potrzeby zakładania czapeczki, należy jedynie w międzyczasie wyczesywać łuski miękką szczotką.

### 3. Zmiękczenie łusek domowymi sposobami

W celu zmiękczenia powstałej skorupy na główce dziecka i efektu łagodzącego można zastosować peeling z płatków owsianych namoczonych w ciepłej wodzie lub sporządzonego z mąki ziemniaczanej krochmalu.

Warto pamiętać, że w celu leczenia ciemieniuchy należy stosować jedynie preparaty do pielęgnacji. Wszelkie maści sterydowe czy szampony o działaniu przeciwłupieżowym, nie powinny być stosowane u dzieci na własną rękę, a jedynie po konsultacji z lekarzem. Dlatego podsumowując jeszcze raz wypunktujemy, kiedy zgłosić się do specjalisty w przypadku ciemieniuchy.

### Ciemieniucha leczenie – kiedy do lekarza:

- zmiany utrzymują się powyżej dwóch tygodni i nie obserwujemy poprawy,
  - ciemieniucha bardzo często nawraca,
  - zmiany występują poza skórą głowy,
  - pojawia się świąd,
  - pierwsze objawy pojawiają się u dziecka powyżej 3. miesiąca życia,
- w rodzinie występują atopowe zapalenie skóry lub alergia pokarmowa.

## Atopowe zapalenie skóry (AZS) u niemowląt

Skóra atopowa u niemowląt pojawia się zwykle po 3. miesiącu życia, dzięki czemu łatwo odróżnić ją od ciemieniuchy. Faza niemowlęca AZS może trwać nawet do 2. roku życia. To choroba alergiczna skóry o podłożu genetycznym, związana z nieprawidłową budową naskórka i osłabionym funkcjonowaniem układu immunologicznego. Zmiany skórne pojawiają się wskutek kontaktu z alergenem, który może znajdować się np. w pożywieniu (np. białka jaja kurzego, białka mleka krowiego) lub w powietrzu (roztocza kurzu domowego, pyłki roślin). Objawy AZS u niemowląt to przede wszystkim: sucha i szorstka skóra, grudkowate wypryski, którym może towarzyszyć rumień, suche plamki na skórze, swędzenie, łuszczenie się skóry malucha. Pierwszym objawem jest przesuszona skóra, a następnie na twarzy (policzki, czoło, broda) pojawiają się zaczerwienione swędzące zmiany, które mogą rozprzestrzeniać się na całe ciało. Leczenie AZS u dzieci polega na odpowiedniej pielęgnacji zmienionej chorobowo skóry, unikaniu kontaktu z alergenami oraz jeśli zmiany się nasilają – stosowaniu maści sterydowych zalecony przez lekarza. Kluczowe w pielęgnacji atopowej skóry jest stosowanie emolientów dla niemowląt, które nawilżają, natłuszczają i chronią delikatną skórę.

## Pokrzywka u dzieci

Podobnie jak AZS, to reakcja skórna na alergeny pokarmowe, składniki kosmetyków i środków piorących czy leków. Może być także objawem nietolerancji na pokarmy zawierające laktozę. Na skórze maluszka pojawiają się swędzące bąble, dziecko jest drażliwe i płaczliwe. Zapobieganie pojawieniu się wykwitów pokrzywkowych polega na unikaniu substancji uczulających, a jeśli pojawia się zmiany skórne, można stosować preparaty przeciwświądowe i łagodzące np. Bepanthen Sensiderm krem.

## Ząbkowanie u niemowląt

Ząbkowanie u niektórych maluchów może wywoływać drażliwość, płaczliwość, bolesność i skłonność do brania wszystkiego do buzi jeszcze zanim pojawią się pierwsze ząbki. Wyżynanie się pierwszych zębów niektóre niemowlęta przechodzą niemal niezauważalnie, podczas gdy inne maluchy dostają wysokiej gorączki i biegunki. Już kilkutygodniowe niemowlęta mogą zacząć się intensywnie ślinić, a ich dziąsła stają się zaczerwienione i spuchnięte. Pierwsze zęby u niemowlaka pojawiają się najczęściej około 4-5 miesiąca życia, choć czasami wyżynają się dopiero około 1. roku życia. Komplet 20 zębów mlecznych powinien się pojawić około 3 r. ż.

# Ząbkowanie u dzieci – jakie inne objawy mogą towarzyszyć ząbkowaniu i jak sobie z nimi radzić?

Tak samo jak kwestie początku wyżynania się pierwszych zębów, jak i długość trwania ząbkowania, podobnie i objawy towarzyszące samemu procesowi są bardzo indywidualne dla każdego maluszka. Niekiedy całe ząbkowanie u dzieci przebiega bez większych przygód, ale zdarza się także, że już od czasu, kiedy zaczynają się pojawiać jedyńki, nasza pociecha miewa szereg objawów dodatkowych.

- **Gorączka przy ząbkowaniu**  
Zazwyczaj nie przekracza 38°C, dlatego podawanie w tym wypadku leków przeciwgorączkowych nie jest konieczne. Jak najbardziej można robić dziecku chłodne okłady. Kiedy jednak wysoka gorączka utrzymuje się, warto wtedy skontaktować się z lekarzem, gdyż może to być sygnał świadczący o poważniejszej infekcji.
- **Ząbkowanie: biegunka**  
Zdarzają się luźniejsze stolce u dziecka podczas ząbkowania, ale kiedy zaobserwujemy u naszej pociechy biegunkę, należy skonsultować się z lekarzem. Wtedy podawanie elektrolitów czy smekty nie będzie wystarczające.
- **Ząbkowanie a katar, ząbkowanie a kaszel**  
To kolejne z niepokojących objawów dodatkowych. Dlatego, kiedy tylko pojawią się podczas ząbkowania, należy udać się z dzieckiem do lekarza.

## Żel na ząbkowanie – jak poradzić sobie z bolesnym ząbkowaniem

Bolesne ząbkowanie to prawdziwe utrapienie dla maluszka, ale także rodziców. Dziecko może budzić się w nocy z powodu bólu i płakać, dlatego w kryzysowych sytuacjach dopuszcza się podanie leku przeciwbólowego, czyli paracetamolu lub ibuprofenu.

Niemowlę podczas wyżynania ząbków ma tendencję do wkładania wszystkiego do buzi, ponieważ dzięki temu masuje swoje dziąsła, co przynosi ukojenie. Dlatego, w celu złagodzenia dolegliwości, można podać dziecku smoczek na ząbkowanie lub schłodzony w lodówce gryzak.

Pojawienie się pierwszych zębów, to świetny czas, żeby zacząć oswajać naszą pociechę ze szczoteczką. Na rynku mamy produkty dla najmłodszych, wyposażone w gryzak, z odpowiednio dobraną małą główką, np. Jordan STEP BY STEP. Dzięki zastosowaniu tego produktu, nie tylko zadziałamy kojąco na rozpulchnione dziąsła dziecka, ale także zaczniemy uczyć je jak dbać o higienę jamy ustnej.



»» Sprawdź: Produkty na ząbkowanie ««

## Jakie produkty łagodzące ból i świąd w obrębie dziąseł możemy znaleźć w aptekach:

### **Żel na ząbkowanie z lidokainą**

Lidokaina jest substancją o działaniu miejscowo znieczulającym, dlatego jest tak efektywna w zastosowaniu. Niestety efekt ten szybko mija, a ze względu na to, że żele tego typu rozpulchniają dziąsła, ból powraca nieco silniejszy. Ponadto lidokaina w pewnym stopniu dostaje się do krwioobiegu dziecka i może powodować szereg działań niepożądanych, dlatego tak ważne jest stosowanie się do zaleceń producenta odnośnie aplikowania żelu i nie nadużywać go. Niewątpliwie najpopularniejszym preparatem tego typu jest Dentinox N, który oprócz lidokainy zawiera także wyciąg z rumianku i makrogol, które potęgują efekt kojący.

### **Żel na ząbkowanie bez lidokainy**

Alternatywą są żele o ziołowym i powlekającym składzie bez lidokainy. Godnym uwagi przykładem jest Anaftin Baby na bazie aloesu i składników tworzących lepi bioadhezyjny żel, dodatkowo wyposażony w silikonową szczoteczkę służącą do nakładania preparatu i masującą dziąsła.

### **Preparaty doustne**

Mowa tutaj o preparacie Camilia w płynie, na bazie rumianku, szkarłatka i rzewienia. Produkt zamknięty w małych minimach świetnie nadaje się do podania maluszkowi, np. na spacerze.