

**KREW  
PEPOWINOWA**

Zabezpiecz swoje  
dziecko

**CZyste  
POWIETRZE**

Zdrowie całej  
rodziny

**SZCZEPHENIA  
CHRONIĄ**

Krztusiec nadal  
groźny

*odpowiedzialne*

# RODZICIELSTWO



*Monika Mrozowska*

*„Macierzyństwo to piękna przygoda, ale rola mamy nie wystarczy, by czuć się spełnionym człowiekiem.”*



Joanna Frejus

Psycholożka, IG@omatkodepresja

## Mamo, bądź dla siebie dobra!

W zadbanie o zdrowie psychiczne bardzo ważna jest profilaktyka. Kobiety mają problem z mówieniem o trudnych doświadczeniach, przeżywanych emocjach nie tylko innym, ale też samym sobie. Rozwijanie umiejętności rozumienia, nazywania i rozpoznawania przyczyn, własnych stanów emocjonalnych i innych ludzi, ich wyrażania i kontrolowania chroni przed rozwojem zaburzeń psychicznych.

### **P**odczas ciąży przeprowadza się wiele badań medycznych, które potwierdzają zdrowie mamy przyszłego dziecka. Czy w tym okresie dba się również o psychikę przyszłej mamy?

Istnieje zapis w Standardach Opieki Okołoporodowej, opublikowanych w 2018 roku o obowiązkowych badaniach formularzami dotyczącymi ryzyka zachorowania na depresję poporodową. W teorii, podczas wizyt kontrolnych w gabinecie ginekologicznym oraz podczas spotkań z położną takie badanie przesiewowe powinno być przeprowadzane. Przyszłą mamę badamy skalą Becka, a kobietę po porodzie Edynburską Skalą Depresji Poporodowej i na tej podstawie ocenia się ewentualne objawy i ryzyko zachorowania na depresję poporodową. Niestety, badania przesiewowe działają tu tylko w teorii. Wiele kobiet przyznaje, że nie zostały poddane takim badaniom, albo że są one bagatelizowane przez lekarzy, położne. Jest również druga strona medalu - medycy otwarcie mówią, że jeżeli wynik wskazywałby na to, że przyszła mama potrzebuje pomocy, to najczęściej nie mieliby gdzie takiej kobiety skierować. Na refundowaną konsultację psychologiczną lub psychoterapeutyczną często czeka się w co najmniej kilku-miesięcznej kolejce, a to powoduje, że do lekarza trafia kobieta w stanie dużo gorszym, niż gdyby tę pomoc otrzymała przy pierwszych symptomach.

### **P**ojawia się dziecko, przytłaczają nas nowe obowiązki, czujemy, że „nie dajemy rady”. Czy to chwilowe obniżenie nastroju czy już depresja? Jak się zdiagnozować?

Samodzielnie się nie diagnozujemy. Testy, które możemy znaleźć on-line, np. Edynburska Skala Depresji Poporodowej mogą nam dać do myślenia, ale wynik takiego testu sam w sobie nigdy nie jest diagnozą. Diagnoza psychologiczna to proces dużo bardziej rozbudowany i potrzebujemy do tego specjalisty. To co nam może dać wskazówkę, że być może sytuacja jest poważniejsza i wymaga podjęcia odpowiednich kroków to, kiedy stan obniżenia nastroju utrzymuje się dłużej niż 14 dni. Dwa tygodnie złego samopoczucia, bez względu na to czy się wyśpimy, zjadamy regularne posiłki, spędzimy dzień w sposób przyjemny, mając czas dla siebie. Jeśli ten obniżony nastrój trwa nieprze-

rwanie przez dwa tygodnie bez względu na okoliczności, niezależnie od tego co robimy, to sygnał, że należy skonsultować się ze specjalistą. Innym objawem, który powinien nas skłonić do konsultacji ze specjalistą jest poczucie nieradzenia sobie z emocjami, nie tylko zalewający smutek, ale też lęk, który uniemożliwia funkcjonowanie, czy nie dająca się opanować złość. Naszą uwagę powinny zwrócić też negatywne przekonania na temat siebie jako mamy, czy silne poczucie winy. Taka specjalistyczna konsultacja powinna być pilna, kiedy pojawiają się myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu dziecka. Pamiętajmy jednak, że nie trzeba czekać ze zgłoszeniem się po pomoc do momentu, kiedy nabieramy przekonania, że to, co nam dolega to depresja lub inne zaburzenie. Mamy prawo sięgać po wsparcie, kiedy po prostu czujemy, że go potrzebujemy.

### **Czy w społeczeństwie istnieje oczekiwanie, że „Matka da radę”, „Mama wszystko ogarnie”? Czy my same nakładamy na siebie takie zobowiązania?**

Zarówno społeczeństwo tego od nas oczekuje, jak i my same sobie to robimy, bo uwewnętrzniamy te oczekiwania. To błędne koło. Dopóki nie zmieni się społeczna narracja wokół macierzyństwa, dopóki my mamy same nie będziemy mówić o tym czego doświadczamy, to tabu będzie się utrzymywać. Tak samo jak przy innych tematach związanych z macierzyństwem. Tabu wokół poronienia, czy martwego urodzenia zasadza się na tym, że nie jesteśmy gotowe, by mówić czego doświadczamy. Jest to immanentna część macierzyństwa. 1 na 5 ciąż kończy się poronieniem, bardzo mało o tym mówimy, bo nie jest to element oczekiwanego scenariusza. Kluczem do zerwania z tymi oczekiwaniami społecznymi, jesteśmy my same - mamy, kobiety, które szczerze mówią o swoich doświadczeniach, dzielą się z innymi swoimi przeżyciami. Kluczem jesteśmy my w kontekście budowania sieci wsparcia dla siebie nawzajem. Zjawiskiem, które zabiera nam ten potencjał do wspierania się jest często „mom shaming”, czyli krytykowanie ze względu na wybory podejmowane w kontekście macierzyństwa. Bardzo często nie stanowimy dla siebie wsparcia, dlatego że jesteśmy zajęte wzajemnym krytykowaniem się. Nie musi tak być. Mamy na to wpływ, możemy to zmienić, najlepiej zaczynając od siebie.

## Otyłość wśród dzieci - poważny problem, który generuje kolejne



Dr Anna Zimny-Zajac

Biotechnolożka,

Redaktorka Naczelna Medonet.pl

Nadmierna masa ciała stanowi jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych w naszym kraju i to bynajmniej nie tylko wśród dorosłych – coraz częściej problem ten dotyka dzieci i to coraz młodszych. Niestety nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę z tego, że nadwaga i otyłość często są wstępem do kolejnych przypadłości, a także znacznie zwiększają ryzyko wielu przewlekłych chorób.

Narodowy Test Zdrowia Polaków 2021 serwisu Medonet.pl wskazał, że aż 58 proc. dorosłych Polaków ma problem z nadmierną masą ciała. 45 proc. mężczyzn i 28 proc. kobiet ma nadwagę, a 26 proc. mężczyzn i 19 proc. kobiet cierpi na otyłość. Jednocześnie problem nadwagi rośnie wraz z wiekiem. Nadmierną masę ciała ma już 26 proc. 18-24-latków, 68 proc. 45-54-latków i 78 proc. osób powyżej 65. roku życia. Tak wygląda to wśród dorosłych obecnie. Za kilka lat może być jeszcze gorzej, bowiem w Polsce jest coraz więcej dzieci z nadmierną masą ciała.

Jak poważny jest problem otyłości wśród dzieci, pokazują statystyki. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że w ostatnich 20 latach na świecie kilkakrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą. Szacunki WHO mówią aż o 38 milionach dzieci do lat pięciu z nadmierną masą ciała w 2019 roku! Natomiast częstotliwość występowania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w wieku 5-19 lat dramatycznie wzrosła z zaledwie 4 proc. w 1975 r. do ponad 18 proc. w 2016 r.

Przeglądając się Polsce, problem wcale nie jest mniejszy – polskie dzieci tyją najszybciej w Europie, a World Obesity Federation sygnalizuje, że do 2030 r. problem otyłości dotknie w naszym kraju prawie milion dzieci. Gdy policzymy, że młode pokolenie (dzieci w wieku 5-19 lat) liczy w Polsce niecałe 7 mln, skala problemu jest ogromna.

Niestety nadmierna waga przez wielu rodziców czy dziadków postrzegana jest jedynie w kategoriach natury estetycznej. To ogromny błąd, bowiem nadwaga i otyłość prowadzą do wielu poważnych chorób, jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze, tym samym podnosząc ryzyko przedwczesnej śmierci.

Ważna jest więc profilaktyka. Im wcześniej zadamy o zdrowie naszych dzieci i wyrobimy w nich prawidłowe nawyki, tym większa szansa, że będą żyć dłużej w lepszym zdrowiu. W przypadku przeciwdziałania nadmiernej masie ciała kluczowe znaczenie odgrywa zdrowa zbilansowana dieta, a także regularna aktywność fizyczna, która powinna być traktowana nie jako przymus, ale przyjemność i dobry sposób na spędzenie wolnego czasu.

Czytaj dalej na portalu [pacjentilekarz.pl](http://pacjentilekarz.pl)

PARTNERZY KAMPANII



Teksty i opracowanie redakcyjne: redakcja@healthdirectionmedia.pl / Projekt i skład: Małgorzata Poniatowska: info@av-mal.com / Fotografie: Karolina Synowiec, zasoby własne.  
Kontakt z Health Direction Media: redakcja@healthdirectionmedia.pl / Wydawca: Health Direction Media ul. Gradowa 10, 61-680 Poznań

Jesteśmy dla Ciebie:

Facebook.com/pacjentilekarz

pacjentilekarz

Please recycle

# Krztusiec

## - powrót na pozór opanowanej choroby!



**Dr n. med. Alicja Karney**

Lekarz pediatra, kierownik oddziału Hospitalizacji Jednego Dnia Instytut Matki i Dziecka w Warszawie

Krztusiec to choroba zakaźna bardziej zaraźliwa niż Covid-19. W dodatku pierwsze objawy przypominają zwykle przeziębienie, co utrudnia właściwą diagnozę. Przebieg krztuśca i jego obraz kliniczny zależą od wieku chorego. U dorosłych przebiega dość łagodnie, ale mogą oni zarażać niemowlęta, dla których choroba stanowi zagrożenie życia. Co powinniśmy wiedzieć o krztuścu u dzieci i jak zapobiegać tej chorobie?

### Czym jest krztusiec i jakie są statystyki zachorowań na tę chorobę? Czy nadal jest to groźna choroba, na którą powinno się szczepić?

Krztusiec to ostra choroba zakaźna układu oddechowego, która jest wywoływana przez bakterię zwaną pałeczką krztuśca - *Bordetella pertussis*. Przenosi się z człowieka na człowieka drogą kropelkową. Chorują na nią wszyscy, zarówno dzieci jak i dorośli. Nasilenie objawów krztuśca jest zależne od wieku chorego i jego odporności. Natomiast najbardziej niebezpieczny jest dla niemowląt i małych dzieci, które mają jeszcze niedojrzały układ odpornościowy. W tej grupie występuje największe ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, powikłań a nawet zgonu. Najmniej typowe i łagodne objawy występują u młodzieży i osób dorosłych. Krztusiec należy do jednych z najbardziej zaraźliwych chorób zakaźnych, podobnie jak odra i ospa. Pomimo szczepień, które są w naszym kraju od lat 60-tych, krztusiec nadal jest obecny i nawet w okresie pandemii notowano sporo przypadków. Według Państwowego Zakładu Higieny w 2020 roku było 734 zachorowania na krztusiec w Polsce. Porównując wynik do roku 2019, gdzie liczba zachorowań wynosiła 1626 przypadki, to nadal dużo zważywszy na fakt, że w zeszłym roku byliśmy odizolowani od innych ludzi i możliwość zachorowania była mniejsza.

### Najpoważniejsze powikłania krztuśca dotyczą najmłodszych dzieci – niemowląt. Jak je uchronić przed zachorowaniem?

Najbardziej poważne powikłania dotyczą dzieci najmłodszych do 6 m-ca życia. Te powikłania to wtórne zakażenia bakteryjne i związane z tym zapalenia płuc, ale również powikłania neurologiczne - drgawki, obrzęk mózgu, krwawienia wewnątrzczaszkowe, niedotlenienie. Powikłania te prowadzą do trwałych następstw w postaci np. padaczki, niepełnosprawności fizycznej i umysłowej, encefalopatii. Podstawową profilaktyką przed zachorowaniem na krztusiec są szczepienia ochronne. Przed erą szczepień na krztusiec w latach 50-tych w Polsce dochodziło nawet do 1500 zgonów dzieci do pierwszego roku życia rocznie. Przeciwno krztuścowi szczepimy dzieci po ukończeniu 6 tygodnia życia. Szczepienia te odbywają się w ramach Programu Szczepień Ochronnych, 3 szczepienia podstawowe w pierwszym roku życia i 4 dawka w drugim roku życia. Doszczepienie następuje w 6-tym roku życia. Z uwagi na to, że krztusiec jest najbardziej niebezpieczny dla niemowląt, istotne są szczepienia w strategii kokonu, czyli najbliższych członków rodziny, kobiet ciężarnych i szczepienia starszych dzieci oraz podawanie szczepionek obowiązkowych czternastolatkom i przypominających dziewiętnastolatkom. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Wakcynologii mówią o konieczności doszczepienia osób dorosłych co dziesięć lat, czyli podawaniu dawki przypominającej przeciwno krztuścowi.

### Czy szczepienie kobiet w ciąży przeciw krztuścowi daje odporność nowonarodzonemu dziecku?

Od kilku lat zaleca się szczepienie kobiet w ciąży. Robi się to po to, by chronić zarówno mamę jak i jej dziecko. Mama, która zaszczepi się w ciąży przekazuje przeciwciała dziecku przez łożysko. To chroni niemowlę przez pierwsze miesiące życia, czyli do momentu, kiedy może ono samo zostać zaszczepione. Zaleca się nie odkładać szczepie-

nia na krztusiec na późniejszy czas, tylko postępować zgodnie z Kalendarzem Szczepień. Ciężarną kobietę szczepi się szczepionką bezkomórkową w 2 lub 3 trymestrze, ponieważ najwięcej przeciwciał jest przekazywanych w ostatnich tygodniach ciąży. Warto podkreślić, że nie należy się obawiać szczepień w ciąży, gdyż korzyści płynące ze szczepień przewyższają ryzyko, które jest związane ze szczepieniami.

### Jaka jest dostępność szczepień wysoko skojarzonych zawierających komponent krztuśca w Programie Szczepień Ochronnych?

Szczepionki skojarzone, czyli np. 5w1 czy 6w1 oznaczają, że w jednym preparacie zostały połączone szczepienia zapobiegające kilku chorobom m.in. krztuścowi. Szczepionka 5w1 jest dostępna bezpłatnie dla wcześniaków (urodzonych przed ukończeniem 37 tygodnia ciąży) lub urodzonych z masą ciała poniżej 2500g oraz dzieci, które mają trwałe przeciwwskazania do szczepionki zawierającej pełnokomórkowy komponent krztuśca. Dla pozostałej grupy dzieci są to szczepionki odpłatne.

### Jakie są korzyści szczepień szczepionką 5w1 i 6w1, które warto podkreślić?

Szczepionki 5w1 i 6w1 wprowadzają do organizmu antygeny kilku chorób, to skracają czas szczepień i dziecko szybciej jest chronione przed poszczególnymi chorobami. Szczepionka skojarzona powoduje jednoczesną ochronę przed 5 lub 6 chorobami zakaźnymi. To co warto podkreślić to zmniejszoną liczbę iniekcji, a w związku z tym zmniejszenie ilości wizyt w przychodni. Mniej ukłuć oznacza mniej bólu i stresu dla dziecka. Szczepionki skojarzone to szczepionki lepiej tolerowane i rzadziej wywołujące działania niepożądane niż szczepionki pojedyncze. Stanowią mniejsze obciążenie dla organizmu dziecka, choć jednocześnie uodparniają przed wieloma chorobami naraz. Dziecko otrzymując szczepionkę skojarzoną przyjmuje w sumie mniej substancji pomocniczych (konserwantów, adiuwantów) niż wtedy, gdy szczepienie jest realizowane za pomocą trzech szczepionek. Szczepionki 5w1 i 6w1 to szczepionki nowszej generacji posiadające wyższy profil bezpieczeństwa zawierające bezkomórkowy (acelularny) komponent krztuśca. Warto dodać, że szczepionki skojarzone w przeciwieństwie do pełnokomórkowych nie zawierają tiomersalu, czyli związku rtęci jako konserwantu.

### Przechorowanie chorób zakaźnych tj. krztusiec nie chroni przed ponownym zachorowaniem. Czy należy zaszczepić dziecko/nastolatka po przechorowaniu krztuśca?

Przechorowanie krztuśca powinno zapewnić co prawda odporność na kilka najbliższych lat (odporność zanika po 5–10 latach), jednak nie stanowi przeciwwskazania do szczepienia. Oznacza to, że nie ma zwiększonego ryzyka NOP. Uważa się, że oprócz obowiązkowego szczepienia, które jest w 14 roku życia powinno się wprowadzić obowiązkowo szczepienie przypominające w 19 roku życia. Jest to związane z tym, że spada ilość przeciwciał poszczepiennych i nawet przechorowanie krztuśca nie daje wystarczającej liczby przeciwciał na dłuższy okres, by zapobiec chorobie.

**SANOFI PASTEUR** 

Zespołowi Sanofi Pasteur od ponad 100 lat przyświeca jeden cel – stworzyć świat, w którym nikt nie cierpi, ani nie umiera z powodu chorób, którym można zapobiegać poprzez szczepienia.

MAT-PL-2002545-1.0-12/2020

Więcej informacji na: [www.sanofi.pl](http://www.sanofi.pl)

**Monika Mrozowska**Aktorka, autorka książek kulinarnych,  
mama 4 dzieci

fot. Karolina Synowiec

# Życie mi smakuje

Macierzyństwo to piękna przygoda, ale rola mamy nie wystarczy, by czuć się spełnionym człowiekiem.

## Czy ma Pani jakiś konkretny model wychowania dzieci?

Nie kieruję się jakimś konkretnym nurtem. Robię to intuicyjnie, dostosowując do zmieniających się potrzeb moich dzieci. To co stanowi główną rzecz w moim macierzyństwie to rozmowa z dziećmi. Należy rozmawiać i z tym dużym i z tym małym. Wiedzieć co czuje, co mu się przytrafia, jak widzi świat, tłumaczyć ten świat. To się sprawdza, bo moja najstarsza 18-letnia już córka nadal dzieli się ze mną swoim życiem i wiem co u niej słycać.

## Czy z każdym kolejnym dzieckiem macierzyństwo wygląda inaczej?

Byłam z moim pierwszym dzieckiem bardzo młodą mamą, bo miałam 23 lata. I wówczas moje życie zmieniło się o 180 stopni. Z każdym kolejnym dzieckiem różnica już nie była tak „wywracająca wszystko do góry nogami”. Paradoksalnie z moim najmłodszym Luckiem, nastawiłam się, że ten pierwszy rok będzie cały dedykowany jemu i jego potrzebom, a okazało się, że mam więcej wolności, czasu dla siebie. Ciężko jest mówić, że mam dużo wolnego czasu, bo go nie mam, ale okazało się, że nawet z 3 miesięcznym dzieckiem, mogę oczywiście w mniejszym wymiarze, ale jednak powrócić do swoich zawodowych czynności. Może mój spokój wynikający z doświadczenia i wieku powoduje, że żyjemy w większej symbiozie.

## Co stanowi inspirację do Pani rozwoju własnego?

Życzyłabym sobie, abym nawet mając 70, 80 lat odczuwała apetyt na życie. Chciałabym budzić się

z poczuciem, że jest to kolejny, nowy, świeży dzień, pomijając takie hasła coachingowe, że mogę wszystko, cały świat stoi przede mną otworem. Na pewno wstaję codziennie rano z takim przeświadczeniem, że bardzo dużo zależy ode mnie, dużo rzeczy mogę zrobić i nawet jeśli za pierwszym razem mi coś nie wyjdzie, to jest to jakaś lekcja. Porażka nie powoduje mojego załamania i odpuszczenia, tylko mam w sobie motywację, żeby zrobić coś lepiej, żeby brać z życia tyle ile się da.

## Kiedy pojawiło się u Pani zamiłowanie kulinarne, w szczególności do zdrowego odżywiania i gotowania dla rodziny?

Gotowanie w moim życiu pojawiło się dość późno, miałam 20 lat, mieszkałam z moją mamą w domu rodzinnym i zdecydowałam się przestać jeść mięso. Moja mama zareagowała na to stwierdzeniem, że jest to moja decyzja, bo jestem już dorosła, ale w związku z tym będę musiała gotować sobie sama, bo ona nie zna się na wegetarianizmie. I tak niejako zmuszona wziąć odpowiedzialność za swoje wybory, zaczęłam przygotowywać sobie posiłki sama. Po roku poznałam mojego męża Macieja, który bardzo lubił gotować i zaczęliśmy razem tworzyć różnego rodzaju przepisy. Później za namową znajomych, którzy stwierdzili, że skoro tak lubimy to robić to może zaryzykujemy i wydamy pierwszą książkę kulinarną. Spotkało się to z bardzo dobrym odbiorem i entuzjazmem. To nas napędziło, żeby zająć się tym na poważnie. Nikogo nie terroryzowałam wegetarianizmem, ale starsze córki są wegetariankami. Niczego nie narzucam, każde dziecko je trochę inaczej i nie robię z tego problemu, zostawiam im wolność wyboru.

## Skąd czerpie Pani pomysły do kolejnych książek kulinarnych?

Uwielbiam temat kulinarny, poczynawszy od książek, portali w Internecie, zdjęć potraw. Inspirują mnie dania, które tam znajdę i modyfikuję je dodając lub zmieniając składniki, różne przyprawy. Kreatywność w kuchni polega na tym, aby się nie ograniczać ściśle do przepisów, tylko modyfikować zgodnie z naszą fantazją. Mam nadzieję, że ja też stanowię inspirację moimi książkami, aby eksperymentować w kuchni. Osobiście lubię się inspirować pod kątem wizualnym - patrzę na danie, kompozycje różnych składników i wymyślam z tego co mam w lodówce, co jest dostępne. Bardzo zwracam uwagę co smakuje moim dzieciom, aby były to rzeczy, które lubią. Moje gotowanie jest na potrzeby tego co rzeczywiście jemy i z tego powstają moje książki.

## Jak zadbać o siebie i zostawić przestrzeń tylko dla siebie przy 4 dzieci?

Przyznaję, że nie jest to łatwe, ale bardziej ze względów mentalnych aniżeli jakichkolwiek innych. Wiele mam deklaruje, że chętnie by wyszły ze swoim partnerem, mężem, ale nie mają z kim zostawić dzieci. My kobiety mamy opór, aby prosić o pomoc. Myślimy, że to pokazuje naszą słabość, stawia nas w złym świetle nieradzenia sobie. A to jest ludzkie, nie mieć siły by wszystko dźwigać. Nie mam opiekunki i nigdy nie miałam, ale mam taką sytuację, że moje dzieci spędzają czas ze swoimi ojcami, dlatego są chwile kiedy nie ma ich w domu. Przy mojej czwartej ciąży przekonałam się natomiast, że posiadam grono kobiet, przyjaciółek, które są bardzo chętne do pomocy. Po moim powrocie ze szpitala z synkiem jedna z przyjaciółek przyniosła mi domową pomidorówkę, inna wyszła z moimi starszymi dziećmi na spacer, jeszcze inna zabrała je do siebie do domu. Okazuje się, że danie takiego sygnału - będę potrzebowała waszej pomocy powoduje, że krąg takich osób się znajduje. To jest niesamowite, ja tego bardzo mocno doświadczam zwłaszcza teraz kiedy mam najmłodszego synka. Widzę też, że kobiety mają bardzo dużą potrzebę, aby takie wsparcie dawać. To co się ostatnio dzieje na świecie pokazało nam, że nadrzędną wartością są relacje z innymi ludźmi. Cała reszta się szybko zdevaluowała, a to czego nam najbardziej brakuje, to co jest ważne to inni ludzie.

*Powinniśmy traktować siebie przynajmniej na równi z dziećmi, nie niżej, bo to w konsekwencji doprowadzi do frustracji w życiu*

## Czy jakiś mit dotyczący macierzyństwa wydaje się być u Pani szczególnie szkodliwy?

Szkodliwe jest poświęcanie się dla dzieci. Rzucanie wszystkich swoich planów, ambicji, porzucanie swojej ścieżki zawodowej na dłuższy czas. Nie mówię o tym pierwszym okresie do roku, kiedy maluszek nas potrzebuje. Mówię o kompletnej rezygnacji ze swojego rozwoju. Wychodzę z założenia, że chcę by dzieci widziały mamę, która jest szczęśliwa i spełnia się na różnych polach a nie spędza tylko czas w domu gotując i piorąc. Chciałabym, żeby moje córki wyniosły wzorzec, że posiadanie dzieci nie zamyka nas na inne role. Można wspaniale opiekować się dziećmi, realizować zawodowo i mieć swoje pasje.

# Krew pępowinowa

## - drugiej szansy nie będzie

Krew pępowinowa, zwana również krwią łożyskową, to krew, która pozostaje w pępowinie i łożysku po odpięciu dziecka. Jest ona cennym źródłem komórek macierzystych, które są genetycznie jedyne w swoim rodzaju. Do niedawna była ona traktowana jako odpad medyczny i utylizowana razem z łożyskiem i pępowiną. Dziś wiadomo, że krew pępowinowa może być wykorzystana w leczeniu ponad 80 chorób, a dzięki rozwojowi medycyny jej możliwości terapeutyczne stale rosną.



**Dr hab. n. med. Emilian Snarski**  
Specjalista hematolog, specjalista chorób wewnętrznych

### Dlaczego krew pępowinowa jest cenna?

Jest to źródło komórek krwiotwórczych, których pobranie nie naraża człowieka na żadne negatywne następstwa i jest możliwe niemal u każdej osoby. Komórki krwiotwórcze z krwi pępowinowej mają bardzo dobre zdolności w zakresie regeneracji układu krwiotwórczego. Stosunkowo mała liczba tych komórek jest w stanie prowadzić do odnowy układu krwiotwórczego po przeszczepieniu. Krew pępowinowa zawiera głównie krwiotwórcze komórki macierzyste, ale są w niej także komórki mezenchymalne – komórki macierzyste dla wielu innych tkanek.

### Na czym polega terapia komórkami macierzystymi?

Komórki macierzyste mają szereg różnych zastosowań w medycynie. Najczęściej przeszczepia się komórki krwiotwórcze (tzw. przeszczepienia szpiku) w ciężkich chorobach szpiku takich jak białaczka. Wykorzystywane są do nich zależnie od dostępności komórki krwiotwórcze z różnych źródeł – np. ze szpiku lub krwi pępowinowej. Najnowsze terapie idą w kierunku modyfikowania komórek układu odpornościowego. Zmodyfikowane komórki są w stanie niszczyć komórki nowotworowe. Do tego dochodzą próby modyfikowania pojedynczych genów w chorobach metabolicznych czy niedoborach odporności. Odrębną grupę stanowią zastosowania w medycynie regeneracyjnej, która wykorzystuje komórki macierzyste i ich właściwości do odtwarzania niektórych tkanek czy narządów.

### W leczeniu jakich chorób stosowane są terapie komórkami macierzystymi?

Takim podstawowym miejscem zastosowania przeszczepów komórek krwiotwórczych są choroby hematologiczne np. ostre białaczki, aplazja szpiku, MDS, szpiczak plazmocytowy. Kolejna nowoczesna grupa terapii opiera się na zmodyfikowanych limfocytach T. Limfocyty te modyfikuje się tak, by nabyły zdolność rozpoznawania i niszczenia komórek nowotworowych. Jest to nowa

metoda, ale jej szybki rozwój pozwoli na coraz częstsze zastosowanie u pacjentów. Interesujący jest też progres w zakresie leczenia stwardnienia rozsianego przy pomocy przeszczepień komórek mezenchymalnych.

### Jaka jest skuteczność terapii takimi metodami i czy są na to badania naukowe?

Terapie komórkami macierzystymi są cały czas rozwijane. Na świecie i w Europie funkcjonują towarzystwa naukowe, w ramach których prowadzone są badania dotyczące skuteczności zastosowań komórek krwiotwórczych. Pozwalają one na szczegółowe udokumentowanie metod i ich skuteczności. Szanse na powodzenie leczenia mogą być różne dla poszczególnych chorób i chorych. Nieleczona niedokrwistość aplastyczna może spowodować śmierć chorego, ale jeżeli wykonamy przeszczepienie komórek krwiotwórczych to mamy niemalże pewne wyleczenie. W przypadku ostrych białaczek opornych na leczenie, może się okazać, że nawet 10% wyleczeń po przeszczepieniu komórek macierzystych jest ogromnym sukcesem. Kolejną grupą chorób są choroby z autoagresji, gdzie wyniki terapii mogą zależeć od momentu zastosowania leczenia. To, czy terapia zadziała, zależy od tego jak szybko zostanie zastosowana. Efekty leczenia mogą się utrzymać 5 lub 10 lat, ale są także przypadki, gdzie skuteczność jest na całe życie. Tendencją utrzymującą się od lat jest poprawa wyników leczenia – głównie dzięki wynikom nowych badań przynoszących wiedzę jakie zastosowania komórek krwiotwórczych są najlepsze. Bardzo wiele czynników ma wpływ na skuteczność takich terapii, ale rozwój tej dziedziny medycyny pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość.

### Czy krew pępowinowa jednego z dzieci może być wykorzystana dla rodzeństwa czy członków rodziny?

Zastosowanie krwi dla rodzeństwa lub innych członków rodziny zależy od sytuacji klinicznej. Rzeczywiście na świecie w przypadku bankowania własnej krwi pępowinowej najczęściej stosuje się ją dla rodzeństwa. Dobierając materiał do przeszczepu bierzemy pod uwagę zgodność tkankową i decydujące o niej geny zgodności tkankowej (HLA). Przy przeszczepach szpiku od osób dorosłych (niespokrewnionych) optymalna zgodność tkankowa (HLA) to 10/10 antygenów. W przypadku przeszczepów z krwi pępowinowej (np. rodzeństwa) zgodność HLA jest wystarczająca na poziomie 4/6 antygenów.



**Anna Bulczak**  
Położna, założycielka zaufajpolozonej.pl

### Jak należy się przygotować do procedury pobrania krwi pępowinowej? Czy to w ogóle wymaga przygotowań?

Na początku zaleciłabym spotkanie z przedstawicielem banku krwi pępowinowej w celu przeprowadzenia wywiadu i wypełnienia kwestionariusza medycznego, aby sprawdzić jaki materiał biologiczny można pobrać. Jeżeli podejmiemy decyzję o bankowaniu krwi, naszym obowiązkiem będzie zabranie ze sobą zestawu do pobierania krwi pępowinowej do szpitala w formie takiej wyprawki. Oczywiście jeśli w ostatniej chwili zdecydujemy się na bankowanie krwi, niektóre szpitale są wyposażone w zestawy do pobrania krwi pępowinowej. Jednak spokojniej i rozsądniej jest zapoznać się z tematem wcześniej i być wyposażonym w taki zestaw przed udaniem się na salę porodową.

### Krew pępowinową pobiera się po odpięciu noworodka, czy ta procedura w jakikolwiek sposób wpływa na zdrowie maluszka?

Pojawiają się takie pytania w szkole rodzenia. Wynikają z faktu, że przyszli rodzice nie do końca mają wiedzę na temat procedur, które są realizowane zgodnie ze Standardem Organizacyjnym Opieki Okołoporodowej. Standard wyraźnie określa, że odpięnięcie następuje w momencie, kiedy ustanie tętnienie. Kiedy urodzi się dziecko, jest ono cały czas połączone z mamą sznurem pępowinowym. Ustanie tętnienia oznacza, że odkleja się łożysko i krew do dziecka nie jest doprowadzana. Wówczas pobiera się krew pępowinową, jeżeli nie ma oczywiście wskazań medycznych do natychmiastowego odpięnięcia.

### Istnieje przekonanie w społeczeństwie, że pobranie i przechowywanie krwi pępowinowej jest dla wybranej, zamożniejszej grupy. Jak przedstawiają się rzeczywiście koszty zabrania o krew pępowinową?

Spojrzałabym na to z różnych perspektyw. Banki przechowywania krwi pępowinowej są instytucjami prywatnymi. Nie mamy w Polsce państwowego banku komórek macierzystych, który byłby refundowany. Istnieją bankowania publiczne, gdzie mamy możliwość w konkretnych szpitalach w Polsce oddać krew pępowinową, ale dla innych. Wybierając rodzinny bank komórek macierzystych mamy pewność, że krew naszego dziecka jest bankowana dla nas. Jeśli chodzi o koszty, często można spotkać różnego rodzaju promocje, akcje, jeśli zainteresujemy się tematem odpowiednio wcześniej. Koszty, które będziemy ponosić to koszt zestawu do pobrania krwi pępowinowej, badania krwi po pobraniu i opłata abonamentu za utrzymanie krwi pępowinowej. Miesięczna płatność za przechowywanie krwi pępowinowej jest na poziomie 50 zł, co stanowi koszt paczki pieluch czy abonamentu za telefon, a to przecież nie do porównania, jeśli chodzi o zdrowie naszego dziecka.



**Krew pępowinową**  
można pobrać tylko **raz w życiu**  
- podczas porodu

Jeżeli spodziewasz się dziecka  
podejmij świadomą decyzję.

[Sprawdź](#)



**Dr n. med. Alicja Karney**

Lekarz pediatra, kierownik oddziału Hospitalizacji Jednego Dnia Instytut Matki i Dziecka w Warszawie

# Właściwa pieluszka dla twojego dziecka

Świadomy wybór pieluszki zaspokoi potrzeby twojego dziecka zapewniając mu komfort oraz zdrową i suchą pupę.

## **D**la młodych mam, zwłaszcza przy pierwszym dziecku problematyczne może być, jak prawidłowo zadbać o pielęgnację noworodka?

Pielęgnację opieramy na dbaniu o higienę. Pierwsza i najbardziej oczywista zasada to kąpiel. Dziecko może być kąpane codziennie, ale jak najbardziej kąpiel może się odbywać również co drugi dzień. Według standardów opieki nad noworodkiem w Polsce, które są zaleceniami Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego z 2019 r., kąpiel noworodka/niemowlęcia powinna odbywać się 2-3 razy w tygodniu lub wg lokalnych zwyczajów kulturowych. To rodzice decydują i wybierają jak często powtarzać tę czynność w zależności od potrzeb dziecka. Warto zwrócić uwagę, iż kąpiel to nie tylko higiena, ale również relaks i zabawa. Dzieci, które chętnie odbywają takie rytuały lepiej śpią. Natomiast są dzieci, które boją się wody, płaczą i cały proces kąpieli jest dla nich stresujący. Te wszystkie aspekty powinniśmy wziąć pod uwagę decydując się na częstość kąpieli. Musimy jeszcze pamiętać, że skóra noworodka jest niedojrzała, cieńsza i pozbawiona mechanizmów obronnych przed czynnikami środowiskowymi, w szczególności u dzieci z atopowym zapaleniem skóry. Tutaj kąpiel powinna być krótka, by dodatkowo nie wysuszać wrażliwej na kontakt z wodą skóry.

### **Jak prawidłowo zmieniać pieluchę i jak często to robić?**

Wynalazek pieluch jednorazowych bardzo ułatwił życie rodzicom. Pieluchy obecnie używane wykorzystują mocno wchłaniające substancje

więc pielucha przy skórze pozostaje sucha. Pieluszka powinna być wygodna, dopasowana do ciała dziecka i zapewniająca swobodę ruchów. Jeśli chodzi o częstotliwość zmiany pieluchy to istnieje zasada, by nie przerywać snu dziecka, zwłaszcza noworodka, na jej zmianę. Dziecko ma jeść, spać, wypoczywać i zmiana pieluchy nie powinna zakłócać tych czynności. Oczywiście zdarzają się dzieci, które natychmiast wybudzają się, kiedy pielucha jest mokra czy po oddaniu stolca. Płaczem sygnalizują potrzebę zmiany pieluszki i oczywiście powinniśmy odpowiedzieć na tę potrzebę dziecka. Ogólnie można powiedzieć, że noworodkom średnio zmienia się pieluchę co 1-2 godz., u starszych niemowląt co 3-4 godziny. Warto zaznaczyć, że w przypadku noworodka bardzo ważne jest, by kikut pępowinowy pozostał na wierzchu pieluszki, aby uniknąć jego podrażnienia.

### **Jakie inne czynności higieniczne powinniśmy wykonać przy zmianie pieluchy?**

Przy zmianie pieluchy powinniśmy oczyścić i osuszyć skórę w okolicach intymnych. Skóra w obrębie pośladków jest, tak jak i na całym ciele noworodka, bardzo wrażliwa. Powinniśmy o nią zadbać używając kremu na odparzenia. Właściwie każde dziecko potrzebuje natłuszczenia w okolicach, gdzie znajduje się pielucha, zapobiegawczo by nie dopuścić do pieluszkowego zapalenia skóry. Skóra małego dziecka jest na tyle niedojrzała i delikatna, że bardzo łatwo dochodzi do rozwoju pieluszkowego zapalenia skóry. Dlatego w przypadku wystąpienia zaczerwienienia powinniśmy częściej zmieniać pieluszkę, używać kremu na odparzenia i starać się wietrzyć pośladki niemowlaka.

## Jak wybrać właściwe pieluszki?

- ✓ Odpowiedni rozmiar - oznaczenie kg na opakowaniu
- ✓ Dopasowany kształt pieluszki, by nie krępował ruchów dziecka
- ✓ Wysoka chłonność, by zapewnić suchość i brak odparzeń
- ✓ Przewiewny materiał, z którego jest wykonana pieluszka, by skóra mogła oddychać
- ✓ Jakość i bezpieczeństwo - wybierz produkt rekomendowany przez Instytut Matki i Dziecka
- ✓ Zwróć uwagę na skład chemiczny, to zapewni bezpieczeństwo skórze malucha

Więcej informacji na portalu: [pacjentilekarz.pl](http://pacjentilekarz.pl)

**Happy**

z miłości do maluszka

www.blizejciebie.pl

**Ana Krysiewicz**

Matka Aptekarka

matkaaptekarka.pl IG-Matkaaptekarka

# Jak właściwie zadbać o czystość maluchów?

Jednym z podstawowych kosmetyków pielęgnacyjnych dla niemowląt i dzieci są nawilżane chusteczki.

To na co rodzic powinien zwrócić uwagę to skład produktu, by spełniał swoją rolę higieniczną a jednocześnie nie powodował podrażnień.

## Czy to możliwe, aby chusteczki nawilżane z bardzo krótkim składem skutecznie i bezpiecznie oczyszczały skórę najmłodszych?

Powyższe pytanie to jedno z częściej pojawiających się pytań w temacie chusteczek nawilżanych. Skąd się ono bierze? Zapewne z faktu, że obecnie chusteczki nawilżane mają powiedzmy to otwarcie „złą sławę”. A wszystko to za sprawą masy produktów, które w swoim składzie niejednokrotnie zawierają podrażniające, uczulające i wysuszające substancje. Rodzice po ich użyciu zauważają, że skóra maluchów potrafi być zaczerwieniona, sucha, a także pojawiają się na niej swędzące wysypki. Ale nie musi tak być. Jeśli przed zakupem sprawdzisz kompozycję chusteczek oraz wybierzesz te z maksymalnie krótkim i prostym składem, masz ogromną szansę na sukces. Tym sukcesem będzie Twój komfort oraz bezpieczeństwo Twojego dziecka. Z powyższych powodów od kilku już lat polecane są rodzicom chusteczki na bazie wody. Są one obecnie najlepszym wyborem oraz idealnym kompromisem pomiędzy myciem pupy dziecka pod kranem, używaniem wacików z wodą a stosowaniem niewodnych chusteczek nawilżanych.

### Jakie chusteczki wybrała Matka Aptekarka?

Wybrałam chusteczki nawilżane, które mają tylko dwa składniki. Oryginalne, pierwsze na rynku, z możliwie najkrótszą kompozycją. Zawierają tylko wodę i kroplę ekstraktu z pestek grejpfruta. Są niezwykle delikatne i skutecznie oczyszczają nawet najbardziej wrażliwą skórę najmłodszych. Ale to nie wszystko. Poza tymi ewidentnymi zaletami jest jeszcze jedna, o której niewiele osób wie. Mam tu na myśli jakość wody użytej do produkcji chusteczek. Ten bardzo istotny parametr odgrywa kluczową rolę i to dzięki niemu te chusteczki wyróżniają się na tle innych.

### Wpływ twardości wody na zdrowie skóry

Twarda woda (zawierająca większe stężenie magnezu i wapnia) może być bardziej odpowiednia do spożycia przez ludzi niż miękka, ponieważ ma lepszy smak. Z kolei zamieszanie na obszarze z takim rodzajem wody wiąże się z problemami skórными. Twarda woda zawiera więcej minerałów, a to może wpływać na powstawanie AZS i egzemy, gdyż uszkadza naturalną warstwę hydro-lipidową skóry. Natomiast miękka woda, która zawiera więcej sodu niż wapnia i magnezu, ułatwia skuteczne sprzątanie oraz korzystniej wpływa na stan skóry.

### Woda wodzie nierówna

Jakie mamy rodzaje wody i czym one się różnią? Surowa woda to woda pochodząca z naturalnych źródeł, która nie została uzdatniona. Może zawierać rozpuszczone sole i minerały, drobnoustroje, zanieczyszczenia i nierozpuszczalne materiały, takie jak piasek, żwir i kamienie. Woda jest uzdatniana w celu usunięcia wszelkich szkodliwych składników, zanim zostanie

wprowadzona do sieci publicznej. Zanieczyszczenia, które mogą znajdować się w wodzie nieuzdatnionej, to m.in.: mikroorganizmy - wirusy i bakterie, nieorganiczne zanieczyszczenia - sole i metale, organiczne substancje chemiczne z procesów przemysłowych - pestycydy i herbicydy. Jakość wody wodociągowej różni się w zależności od kraju. Są miejsca, w których woda z kranu jest powszechnie uważana za bezpieczną do picia, a są też takie, gdzie absolutnie nie powinno się jej pić. Warto też zauważyć, że woda wodociągowa, którą uznaje się za zdatną do picia, może zawierać niektóre związki chemiczne, np. ołów, miedź, chlor, fluor, cynk i nikiel. Uważa się, że stosowanie wody z kranu może powodować wysuszenie skóry. Przyjęło się, że gotowanie wody to jeden z najskuteczniejszych sposobów eliminacji zanieczyszczeń. Jednak, pomimo że usuwa drobnoustroje, nie neutralizuje wszystkich nieczystości. Pozostawiać mogą np. pierwiastki śladowe czy chemiczne toksyny. Lekko ciepła, przegotowana woda oraz waciki (płatki) kosmetyczne są często stosowane jako skuteczny sposób na oczyszczanie skóry noworodków i małych niemowląt. Jednak przegotowana woda to nie to samo co sterylna woda do celów medycznych. Jałowa woda do celów medycznych została poddana obróbce, która pozostawia ją czystą, wolną od ciał gorączkotwórczych i wszelkich zanieczyszczeń. Może być ona podawana dożylnie pacjentom. I na końcu woda krystaliczna, bez szkazy. Woda ultra czysta to inaczej woda o wysokiej czystości. Oczyszcza się ją zgodnie z bardzo rygorystycznymi specyfikacjami. Woda ultra czysta to termin, który oznacza, że woda jest uzdatniana do najwyższego poziomu czystości dla wszystkich rodzajów zanieczyszczeń.

### Woda w chusteczkach nawilżanych z najprostszym składem

Produkcję chusteczek w oparciu o ultra czystą wodę prowadzi się w sterylnych pomieszczeniach przy użyciu unikalnej technologii oczyszczania. Woda przechodzi przez siedmioetapowy proces oczyszczania, który wykorzystuje szereg filtrów do usuwania zanieczyszczeń, zmiękczenia i oczyszczania wody. Takie postępowanie sprawia, że woda jest znacznie czystsza niż schłodzona przegotowana woda. Napięcie powierzchniowe wody to czynnik, który wpływa na właściwe oczyszczenie skóry dziecka z wszelkich zanieczyszczeń. Jednak jest ono zbyt duże w wodzie z kranu czy przegotowanej, aby osiągnąć brudu osadzonego głęboko w porach. Woda w chusteczkach na bazie ultra czystej wody, dzięki unikatowej technologii 7-etapowego oczyszczania obniża poziom napięcia powierzchniowego wody. W ten sposób dociera ona do najmniejszych zakamarków i skuteczniej oczyszcza. Dzięki tej technologii otrzymuje się wyjątkowy produkt. Chusteczki na bazie ultra czystej wody skutecznie oczyszczają skórę, bez konieczności stosowania kilku dodatkowych składników myjących. W ten sposób prosta, krótka kompozycja, składająca się z 99,9% ultra czystej wody oraz kropli ekstraktu z pestek grejpfruta, umożliwia prawidłową, skuteczną i bezpieczną pielęgnację skóry noworodków, niemowląt oraz małych i starszych dzieci.



2  
tylko dwa składniki

## WaterWipes®

THE WORLD'S PUREST BABY WIPES

### chusteczki nawilżane z najprostszym składem na świecie

- bezpieczne dla skóry wcześniaków i noworodków
- najprostszy skład, tylko dwa składniki (99,9% wody i 0,01% ekstraktu z grejpfruta)
- czystsze niż wacik nasączony wodą



epozytywna  
opinia.pl

AllergyUK  
ALLERGY FRIENDLY PRODUCT

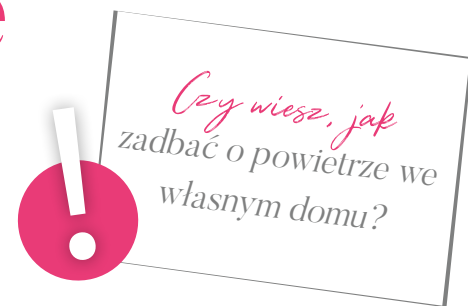




**Andrzej Krop**

Dyrektor Zarządzający Vestel Poland

# Czyste powietrze - zadbaj o zdrowie całej rodziny



To czym oddychamy gwarantuje dobre samopoczucie i zdrowie. Zanieczyszczone powietrze towarzyszy nam niestety cały rok. Jak chronić się przed jego negatywnymi skutkami?

## Jakie elementy wpływają na jakość powietrza, którym oddychamy?

Temat jest złożony. Samo oddychanie oraz wykonywanie czynności jak pranie czy zmywanie generują nadmiar dwutlenku węgla i pary wodnej oraz niedobór tlenu. Codziennie konfrontujemy się z pyłami zawieszonymi, pyłkami alergizującymi czy związkami lotnymi występującymi w powietrzu. Ostatnie dwa lata dosadnie uświadomiły nam także skalę zagrożenia ze strony bakterii i wirusów, którymi jesteśmy otoczeni. Oprócz tego w powietrzu występują substancje chemiczne pochodzące z materiałów budowlanych, mebli, wyposażenia wnętrz, a także środków czystości. Wszystkie wymienione czynniki pod wpływem wilgotności i temperatury reagują w określony sposób. Dobrym przykładem jest kurz, odpowiadający aż za 80% wszystkich reakcji alergicznych, którego ilość w powietrzu zależy właśnie od warunków otoczenia. Wilgotność i temperatura wpływają również na proces rozwoju grzybów i pleśni oraz ilość pożywienia dla bakterii i wirusów. Warto wspomnieć również o elektryczności statycznej generowanej przez urządzenia i akcesoria elektroniczne. Pod wpływem naładowania elektrycznego drobiny kurzu się przyciągają, gromadząc się w skupiska. Gdy elektryczność statyczna jest wysoka, bakterie i wirusy przylegają do kurzu, a także innych drobin oraz ścian.

## Jak jakość powietrza rzutuje na zdrowie dziecka i jego rozwój?

Według WHO 92% populacji żyje w środowisku o wysokim poziomie zanieczyszczenia powietrza, a dzieci spędzają aż 90% czasu w pomieszczeniach, gdzie obieg powietrza jest zamknięty. Przy założeniu, że średnio oddychamy 22 tysiące razy w ciągu dnia wymieniając aż 11 tysięcy litrów powietrza, jako rodzice powinniśmy dołożyć wszelkich starań, żeby nasze dzieci mogły oddychać czystym powietrzem. Szczególnie, że to właśnie one, ze względu na słabiej wykształconą odporność, są grupą szczególnie wrażliwą. Długotrwała ekspozycja układu oddechowego na zanieczyszczenia może skutkować kłopotami z oddychaniem, świszczącym oddechem, zapaleniem oskrzeli i płuc, napadami kaszlu czy rozwojem astmy. Obok zanieczyszczeń warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt – wilgotność powietrza w mieszkaniu. Kiedy spada ona poniżej 40% ustają ruchy rzęsek i do płuc przedostaje się więcej zanieczyszczeń, błony śluzowe gardła i nosa wysuszają się szybciej, podrażniona zostaje spojówka oraz skóra. Z drugiej strony, wilgotność wyższa niż 60% sprzyja rozwojowi bakterii, grzybów i roztoczy.

## Jak skutecznie poprawić jakość powietrza w pokoju dziecka?

Przygotowując pokój dziecka warto wybrać farbę, która ma właściwości oczyszczające powietrze z formaldehydu, trującego gazu występującego w wielu przedmiotach codziennego użytku. Przechwytuje ona szkodliwą substancję z powietrza i przekształca ją w cząsteczki pary wodnej, które są potem usuwane na zewnątrz podczas wietrzenia wnętrza. Temperatura w pokoju dziecięcym nie powinna przekraczać 20–22 stopni C, wilgotność pozostać na poziomie 40–60%. Ważne jest wietrzenie wnętrza, nawet kilka razy w ciągu dnia. Łóżko dziecka nie może stać blisko kaloryfera, powietrze jest tam bardziej suche, a dziecku może być gorąco podczas snu. Pewność stworzenia takich warunków umożliwia domowy oczyszczacz powietrza z funkcją nawilżania, ponieważ urządzenie działa dwutorowo. Rodzic wtedy ma pełną gwarancję, że jego maluch oddycha krystalicznie czystym, nawilżonym powietrzem.

## Na co szczególnie zwrócić uwagę wybierając oczyszczacz do pokoju dziecka?

Na początek należy dokładnie sprawdzić parametry urządzenia, tj. powierzchnię pracy rekomendowaną przez producenta i liczbę czujników monitorujących stan powietrza, takich jak temperatura, wilgotność, kurz i pyły PM, zapachy czy lotne związki organiczne. Większość produktów dostępnych w sklepach wyposażona jest w filtr HEPA, który usuwa zanieczyszczenia na poziomie 99,97%. Jak wiemy pokój dziecka jest zawsze pełen małych i dużych zabawek, które stanowią barierę w dokładnym oczyszczaniu powietrza dla najczęściej spotykanych urządzeń na rynku wyposażonych tylko w filtrację. Stąd też należy pomyśleć o dodatkowych systemach aktywnego oczyszczania, gdzie efektywność pracy podnoszą dodatkowe metody oczyszczania powietrza, jak funkcja jonizacji oraz diody UVC-LED. Emisja jonów dodatnich i ujemnych pozwala na neutralizację zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu oraz tych przylegających do powierzchni (ściany, podłoga) i tkanin (zasłony, dywan). Technologia UV-C unieszkodliwia bakterie na poziomie biologicznym. W przypadku pokoju dziecięcego ważnym czynnikiem jest bezobsługowość, którą zapewnia m.in. automatyczny tryb pracy. Na podstawie zebranych danych urządzenie dopasowuje najlepsze parametry i na bieżąco reaguje, gdy warunki wokół się zmieniają. Funkcja analogicznie działa w trybie nawilżania. Niezwykle istotna jest również cicha praca, która nie zakłóci spokojnego snu dziecka. Na rynku dostępne są oczyszczacze o częstotliwości nawet 16–17dB. To mniej niż szept. Sprawdźmy także czy urządzenie jest certyfikowane. Do prestiżowych organizacji należą: British Allergy Foundation, Polskie Towarzystwo Alergologiczne i Państwowy Zakład Higieny.

*Według WHO 92% populacji żyje w środowisku o wysokim poziomie zanieczyszczenia powietrza*

## Dlaczego oczyszczacz powietrza jest dobrym rozwiązaniem nie tylko do pokoju dziecięcego, ale dla całej rodziny?

W każdym wieku powinniśmy dbać o zdrowie swoje i naszych bliskich. Zakup oczyszczacza powietrza to decyzja na lata, z którego korzyści odczujemy wszyscy. Nie tylko podnosi komfort codziennego życia, ponieważ wdychamy zdecydowanie mniej zanieczyszczeń, ale redukuje również objawy alergii, poprawia samopoczucie oraz stan naszej skóry. W przypadku rodziny dobrym pomysłem są dwa oczyszczacze - mniejszy na stałe do pokoju dziecka i drugi, do większej powierzchni do pokoju dziennego i sypialni rodziców. Mobilność zapewniają kółeczka z blokadą, dzięki którym błyskawicznie możemy zmienić miejsce pracy. W ofercie producentów znajdziemy również niewielkie oczyszczacze z kolorowymi detalami, które są nie tylko skuteczne, ale doskonale wpisują się w aranżację pokoiw dziecięcych.

**vestfrost**

More than Pure



**Smart - APP Connection**

Smart - sterowanie poprzez aplikację

Jak w 5 minut\*  
zapomnieć o alergii?

Poczuj na własnej skórze siłę 5-etapowej pracy w **oczyszczaczach powietrza Vestfrost**

V

[vestfrosthome.eu](http://vestfrosthome.eu)

\* dla powierzchni 20 m<sup>2</sup>, model VP-A1S70WH





**Prof. dr hab. n. med. Bronisława Pietrzak**  
I Katedra i Klinika Położnictwa i Ginekologii Warszawskiego  
Uniwersytetu Medycznego

# Kwas foliowy

## - znaczenie i wpływ na rozwój płodu



Zdrowie dziecka, także tego jeszcze nienarodzonego, jest dla rodziców największym priorytetem. Dlatego jeszcze przed poczęciem warto zrobić wszystko, aby zapewnić mu najlepsze warunki do rozwoju. Zadbanie o właściwy poziom substancji niezbędnych do prawidłowego przebiegu ciąży, w dużym stopniu zapobiega wystąpieniu niektórych wad wrodzonych.

### Jak kobieta powinna przygotować się do ciąży, o co należy zadbać już na etapie planowania dziecka? Jakie podstawowe badania powinna wykonać, by określić ewentualne niedobory w organizmie?

Przygotowanie kobiety do zajścia w ciążę jest bardzo ważne, ponieważ może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka wystąpienia możliwych powikłań. Czasami u kobiet istnieją choroby, które nie dają objawów przed ciążą, a są wykrywane dopiero podczas jej trwania. Niestety w tym czasie nie zawsze jest możliwe właściwe postępowanie lecznicze czy nawet diagnostyka ze względu na bezpieczeństwo rozwijającego się płodu. Warto więc odbyć wizytę u lekarza rodzinnego i wykonać pakiet badań. Oprócz podstawowego badania internistycznego, należy wykonać morfologię krwi, badanie ogólne moczu, sprawdzić, czy są obecne przeciwciała przeciwko wirusowi różyczki. Zachorowanie na różyczkę jest szczególnie niebezpieczne w pierwszym trymestrze ciąży. Wówczas istnieje duże ryzyko poronienia ciąży, jak również może dojść do powstania ciężkich uszkodzeń płodu. Uszkodzenia te dotyczą przede wszystkim ośrodkowego układu nerwowego, układu krążenia oraz narządów zmysłu. Istotnymi są również badania w kierunku obecności wirusa HIV, HCV oraz HBV. Warto zbadać także stężenie glukozy, Wit D3 oraz TSH. Kolejno przeprowadzamy badanie ginekologiczne, w tym cytologię oraz badanie piersi, które wykluczają ewentualne nieprawidłowości. Priorytetem jest, aby przyszła mama zadbała o zdrowy tryb życia w postaci odpowiedniej diety, aktywności fizycznej i wyeliminowania używek. Kobieta planująca ciążę powinna też wprowadzić do swojej diety suplementację substancjami, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju ciąży. Najważniejszy jest kwas foliowy, którego niedobór niesie za sobą znaczące dysfunkcje i ma ogromne znaczenie dla rozwijającego się w przyszłości płodu.

### Jakie składniki są kluczowe dla prawidłowego rozwoju płodu, aby zmniejszyć ryzyko wad rozwojowych?

Jest kilka takich składników, które znacząco wpływają na prawidłowy rozwój płodu. Są to witamina D3, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, jod, magnez, żelazo, ale najważniejszy ze składników to kwas foliowy. Zaleca się, by kobieta planująca ciążę zaczęła przyjmować go już przez 3 miesiące przed poczęciem. Biorąc pod uwagę fakt, że znaczna część ciąż nie jest planowana, warto, aby wszystkie kobiety w okresie rozrodczym profilaktycznie przyjmowały kwas foliowy w zalecanych ilościach.

### Kwas foliowy jest ważnym składnikiem diety dla przyszłych mam, jakie wady mogą wystąpić z powodu jego niedoboru?

W przypadku niedoboru kwasu foliowego mogą wystąpić przede wszystkim wady ośrodkowego układu nerwowego, czyli wady mózgu i wady rdzenia przedłużonego, które najczęściej występują w postaci rozszczepów kręgosłupa i przepukliny mózgowo-rdzeniowej. Inne wady to bezmózgowie, małomózgowie i wodogłowie. W Polsce wady te występują z częstością 1/1000 ciąż. Dzieci z takimi wadami rodzi się mniej, ponieważ część tych ciąż ulega samoistnemu poronieniu. Niedobór kwasu foliowego może spowodować również wady układu krążenia czy rozszczep wargi i podniebienia.

### Czym jest wada cewy nerwowej, czy jej konsekwencje pozostają na całe życie?

W prawidłowo przebiegającej ciąży do zamknięcia cewy nerwowej dochodzi do 30. dnia po zapłodnieniu. W sytuacji, kiedy proces zamykania cewy nerwowej nie dokona się prawidłowo mówimy o wadach cewy nerwowej. Wady te są grupą wrodzonych zaburzeń ośrodkowego układu nerwowego oraz kręgosłupa i mogą powodować trwające przez całe życie powikłania o różnym stopniu nasilenia. Mózg i rdzeń kręgowy są otoczone i chronione przez płyn mózgowo-rdzeniowy, opony mózgowo-kości czaszki i kręgi kręgosłupa. W przypadku wad cewy nerwowej mamy do czynienia z nieprawidłowościami i ubytkami warstw ochronnych mózgu lub rdzenia kręgowego. Objawy wad cewy nerwowej mogą być bardzo zróżnicowane. Wiele zależy od miejsca, w którym doszło do uszkodzenia układu nerwowego. Wśród wad cewy nerwowej możemy wyróżnić: rozszczep kręgosłupa, przepuklinę oponową, przepuklinę oponowo-rdzeniową, rozszczep potylicy, rozszczepienie rdzenia. Większość z tych wad prowadzi do zaburzeń neurologicznych – niedowładów i przykurczów kończyn, zaburzeń czynności zwieraczy, deformacji kończyn, braku czucia, trudności w nauce, nieprawidłowego rozwoju umysłowego. Inną wadą cewy nerwowej, która występuje, kiedy cewa nerwowa nie zamyka się w części głowowej jest bezmózgowie. Jest to wada polegająca na braku mózgu lub większości jego struktur. Zazwyczaj kości pokrywy czaszki nie są wykształcone, a kości podstawy często wykazują wady w budowie. W około połowie przypadków bezmózgowie występuje łącznie z rozszczepem kręgosłupa. Bezmózgowie to wada letalna, dziecko często umiera jeszcze przed porodem lub wkrótce po narodzinach.

*Priorytetem jest, aby przyszła mama zadbała o zdrowy tryb życia*

### W przypadku kwasu foliowego powinno się stosować lek czy suplement diety?

Kwas foliowy znajdziemy w naszym pożywieniu (np. zielonych warzywach), ale nie jest to ilość wystarczająca, gdyż jego zawartość ulega znacznej redukcji w procesie obróbki żywności oraz pod wpływem promieniowania UV. Przystawalność kwasu foliowego z produktów spożywczych jest niższa o połowę niż w przypadku syntetycznych preparatów, dlatego też suplementacja pozwala osiągnąć jego właściwy poziom. Przyjmując preparaty kwasu foliowego należy sprawdzić, czy mają one udokumentowany skład i działanie. Właściwa dzienna dawka kwasu foliowego dla większości kobiet planujących ciążę oraz we wczesnym okresie ciąży to 0,4mg, w niektórych medycznie uzasadnionych przypadkach dawka ta powinna być większa. Przyjmowanie przez kobiety kwasu foliowego w zalecanej ilości obniża ryzyko wystąpienia wad u płodu aż o 70%.

REKLAMA

**Folik**<sup>®</sup>  
Acidum folicum

**Lek OTC**

**Potwierdzona skuteczność produktu**



**FOLIK (Acidum folicum) Skład:** 1 tabletkę zawiera 0,4 mg kwasu foliowego. **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. Tabletki barwy jasnożółtej, okrągłe, obustronnie płaskie. **Wskazania:** Zapobieganie niedoborom kwasu foliowego u kobiet przed poczęciem i we wczesnym okresie ciąży, w celu zmniejszenia ryzyka powstawania wad cewy nerwowej u potomstwa. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną, lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Gedeon Richter Polska Spółka z o.o. ul. ks. J. Poniatowskiego 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki. **24-godzinny System Informacji Medycznej oraz zgłaszanie działań niepożądanych:** +48-22-755-96-48 **Adres e-mail:** [lekalert@grodzisk.rgnet.org](mailto:lekalert@grodzisk.rgnet.org) **Data aktualizacji:** 23\_05\_2018.

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

# DAR Światła

## Dokarmianie i synchronizacja mózgu energią światła SLI

Żyjemy w dobie stresu epoki cyfrowej oraz wszechogarniającej pandemii. Nasze wyczerpane mózgi, przetwarzające pod presją czasu miliony informacji, mają problemy z synchronizacją i regeneracją. Czas pandemii, izolacja, niepewność jutra wywołuje niekorzystne stany psychiczne. Dotyka nas brak koncentracji, długotrwały stres, lęk, depresja, trauma, PTSD. Praca w trybie on-line, nieustanne telefony oraz nasza aktywność w mediach społecznościowych zakłócają nasz rytm dobowy i niszczą naturalny poziom melatoniny oraz komórki nerwowe.

### Jak odciążać nasze przebudcowane mózgi i przywracać je do stanu równowagi?

Z pomocą przychodzi nam światło SLI zaprogramowane w opatentowanym urządzeniu medycznym MNEMOSLINE® wybitnego włoskiego profesora. To nowy sposób dbania o kondycję mózgu i stymulacja do odnowy mózgu na zasadach fotobiomodulacji. Metoda MNEMOSLINE® jest owocem 50-letniej pracy zespołu włoskiego Profesora Neurologa, Neurochirurga Francesco Ferro Milone, który wraz z zespołem prowadził wieloletnie badania nad osobami chorymi na Alzheimera i depresję, m.in. w Państwowym Instytucie Alzheimera w Vicenzy. Wyniki badań zostały zebrane w ponad 110 publikacjach naukowych i 890 cytatach. Opatentowana metoda opiera się na wykorzystaniu zasad neurorehabilitacji i synaptycznej plastyczności mózgu. Należy dodać, że wynalazca MNEMOSLINE® od ponad pół wieku skanuje mózg i jest światowym ekspertem w dziedzinie elektroencefalografii. Badania naukowe potwierdzają działanie metody MNEMOSLINE® na **rehabilitację i ochronę pamięci, koncentrację, depresję, bezsenność i stres oraz poprawę humoru.**



Profesor Francesco Ferro Milone

*„Oddziaływanie MNEMOSLINE® jest bezpieczne, ponieważ wykorzystuje naturalną ścieżkę na linii oko-mózg. Z metody nie mogą korzystać jedynie osoby chore na epilepsję i z rakiem mózgu, który powoduje napady padaczkowe.*

### Czym jest urządzenie medyczne MNEMOSLINE®?

MNEMOSLINE® jest opatentowanym urządzeniem medycznym, które generując impulsy leczniczymi diodami LED, wprowadza mózg w stan alfa. Ten Neuro Stymulator Mózgu światłem SLI w formie okularów, stymuluje do odbudowy sieć neuronów i ich połączenia synaptyczne za pomocą pulsacyjnego światła SLI - Stimolazione Luminosa Intermittente, na linii oko-mózg. Wykorzystuje ważny aspekt stymulacji wizualnej w pracy mózgu, która jest istotna w syntezie białka BDNF. Białko to jest niezbędne dla wzrostu i różnicowania neuronów oraz synaps. Pierwotnie urządzenie MNEMOSLINE® zostało zaprojektowane głównie z myślą o problemach związanych z utratą pamięci u osób po 60. roku życia, chorych na Alzheimera. Składało się z kasku EEG i urządzenia indywidualnie kalibrowanego przez lekarza neurologa. Badania naukowe pokazały jednak szersze spektrum działania i przyczyniły się do powstania kolejnych edycji opatentowanego urządzenia MNEMOSLINE®2020, które jest wyposażone w mikrokomputer z oprogramowaniem z takim systemem światła pulsacyjnego SLI, z którego może korzystać 99% populacji.

### Efekty kuracji MNEMOSLINE®

Badania nad tą metodą pokazują, że działanie Neuro Stymulatora Mózgu światłem SLI MNEMOSLINE® nie niesie za sobą żadnych efektów ubocznych. Stymulowanie światłem SLI na linii oko-mózg wpływa na **naturalny wzrost poziomu białka BDNF i melatoniny** (F. Ferro Milone, T. Mineli, R. Cian, 2016 NEUROSCIENCE&MEDICINE). Dzięki białku BDNF uczymy się szybciej, mamy lepszą pamięć oraz starzejemy się wolniej. Wiele badań pokazuje, że osoby cierpiące na choroby neurodegeneracyjne, wyczerpane stresem, depresją, uzależnieniami oraz osoby, które popełniły samobójstwo, mają

bardzo niski poziom białka BDNF. Dlatego MNEMOSLINE® synchronizuje i dokarmia mózg energią światła oraz stymuluje wzrost białka BDNF, które tworzy nowe neurony, połączenia synaptyczne oraz ścieżki neuronalne. Z kolei dzięki wzrostowi poziomu melatoniny poprawia się nam samopoczucie, reguluje cykl dobowy co wpływa na dobrostan całego organizmu.

Pierwsze działanie lecznicze osiągamy już po 2-3 miesiącach codziennej kuracji, po minimum 10 minutach. Już w tak krótkim czasie używania można uzyskać zauważalne zmiany w postaci zrelaksowania i dobrego snu. Przywrócone zostaje optymalne samopoczucie i naturalnie dobry humor. Utrzymanie kuracji powyżej 3 miesięcy, minimum 20 minut dziennie powoduje synchronizację masy neuronowej, która prowadzi do poprawy pamięci i innych funkcji poznawczych. Wzrasta poziom naszej percepcji, uwagi, poprawia się logiczne myślenie, posługiwanie się językiem i rozumienie go. Dzięki temu możemy cieszyć się większą zdolnością do wykorzystania wiedzy i umiejętności. Kuracja impulsami światła ledowego korzystnie wpływa na naukę języków obcych i zdobywanie wiedzy, adaptacji do zmian po traumatycznych przeżyciach (śmierć bliskich, wypadki, rozwody), terapiach uzależnień. Ta długość kuracji jest wsparciem w leczeniu depresji i amnezji, jako czynnik ochronny może również przeciwdziałać samobójstwom.

Badania zespołu Profesora Francesco Ferro Milone wskazują, że stosowanie długookresowe kuracji światłem SLI **na stałe poprawia funkcje mózgu i funkcje poznawcze**. Zatrzymane zostaje uwstecznienie funkcji pamięciowych a po okresie 12 miesięcy pokazują stopniową ich poprawę. Urządzenie medyczne może efektywnie wpływać na zapobieganie utraty pamięci i jej poprawę. W celu osiągnięcia leczniczego efektu zabiegi należy stosować najlepiej 2-3 razy dziennie, regularnie i długoterminowo. Już pierwsze 10 minut przynosi poprawę nastroju! Z MNEMOSLINE® wchodzisz w świadomy stan równowagi.

„W Polsce z MNEMOSLINE® korzysta coraz więcej osób ze świata nauki, sztuki i kultury. MNEMOSLINE® jest rekomendowane przez wybitną Polkę, 70-letnią prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” i „Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych”, Krystynę Wechmann.

MNEMOSLINE® to przełom w dbaniu o kondycję mózgu poprzez synchronizację i dokarmianie mózgu energią światła. Sprawność naszego mózgu decyduje o tym KIM JESTEŚMY i kim możemy się stać. Dbanie o swój dobrostan energetyczny pozwala łatwiej stawiać czoło życiowym trudnościom i łagodzić niekorzystne stany psychiczne oraz zachować sprawność intelektualną do późnej starości.”

Joanna Kostrzewska

CEO Plazanet Revitalash®, Plaz Medical MNEMOSLINE®



Prezent 100 zł rabatu na kod: **ZDROWIE100** na stronie [www.mnemosline.pl](http://www.mnemosline.pl) i w autoryzowanych punktach, tel. 782 750 750 [biuro@mnemosline.pl](mailto:biuro@mnemosline.pl)

