

Poradnik pielęgnacyjny

# BOBASOWE SOS



SOLINEA

# suplement diety Algabion DHA+D

## KROPLE WSPIERAJĄCE ROZWÓJ DZIECKA OD PIERWSZEGO DNIA ŻYCIA

- ★ **starannie dobrane składniki naturalnego pochodzenia: DHA z alg, witamina D,**
- ★ **pomagają w optymalnym funkcjonowaniu mózgu, układu odpornościowego i mięśni,**
- ★ **wspomagają prawidłowe widzenie, wzrost i rozwój kości u dzieci.**



od 1. dnia  
życia




bezpieczny dla kobiet  
w ciąży i karmiących  
piersią




nie zawiera  
sztucznych aromatów  
i barwników



precyzyjny  
i higieniczny  
sposób podania

 20 ml w opakowaniu

 0,6 ml dziennie – noworodki i dzieci do 24 m.ż.  
1 ml dziennie – dzieci powyżej 24 m.ż. i dorośli

 suplement diety



WSPARCIE ROZWOJU  
OD PIERWSZYCH DNI  
ŻYCIA DZIECKA

## STWORZONE DLA WAS W OPARCIU NA WIEDZY I DOŚWIADCZENIU

**KONSULTACJA NAUKOWA: PROF. UM DR HAB. BEATA PIĘTA**  
wybitna specjalistka w opiece położniczo-ginekologicznej,  
będąca na co dzień:

- Prezesem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Położnych,
- Kierownikiem „Polnej Szkoły Rodzenia” przy GPSK UM,
- Konsultantem Wojewódzkim w Dziedzinie Pielęgniarstwa Położniczego i Ginekologicznego,
- Pełnomocnikiem Dziekana WNoZ UMP ds. kierunku Położnictwo,
- Pełnomocnikiem Dyrektora ds. Szkoleń GPSK UM w Poznaniu.



OPRACOWANIE: MARTA BUDZYŃSKA, FARMACEUTKA

zdrowe  dziecko  
w trosce o beztroskę

PORTAL PEŁEN ZDROWYCH TREŚCI  
[WWW.ZDROWEDZIECKO.COM](http://WWW.ZDROWEDZIECKO.COM)



## DROGA MAMO, DROGI TATO!



Pojawienie się dziecka na świecie jest najpiękniejszym, a zarazem najtrudniejszym momentem w życiu Twojej rodziny. Opieka nad noworodkiem, pomimo wcześniejszego przygotowania teoretycznego, w rzeczywistości może początkowo wydawać się wyzwaniem i budzić u Ciebie wiele obaw. Nic w tym dziwnego, od początku chcesz jak najlepiej dbać i pielęgnować swoje dziecko, aby było zdrowe i prawidłowo się rozwijało. Pierwszy rok życia niemowlęcia będzie zaskakujący i niezwykle intensywny, stanowiąc jednocześnie dość duże wyzwanie zarówno dla Ciebie, jak i Twojego maluszka. Towarzyszące temu okresowi skoki rozwojowe sprawią, że Twoje dziecko będzie zmieniało się z dnia na dzień.

Po porodzie w ramach standardowej opieki okołoporodowej odwiedzi Cię położna, która pomoże i udzieli porad dotyczących m.in. pielęgnacji, przewijania, trzymania, karmienia czy kąpieli noworodka. Nie bój się zadawać nurtujących pytań, dociekać, a jeśli coś Cię niepokoi – mów o tym śmiało. Z czasem nabędziesz pewności i doświadczenia, a dzięki codziennemu poznawaniu swojego malucha, wybierzesz metody najbardziej Wam odpowiadające.

Dla ułatwienia Ci pierwszych chwil opieki nad noworodkiem stworzyliśmy książeczkę, w której znajdziesz wiele cennych wskazówek i porad dotyczących pielęgnacji, higieny oraz towarzyszących w tym czasie dolegliwości niemowlęcych.

milej lektury



## SPIS TREŚCI



ROZDZIAŁ	NUMER STRONY
<b>1. PIELĘGNACJA NIEMOWLAKA</b> PRZEWIJANIE NIEMOWLAKA   PIELĘGNACJA SKÓRY POŚLADKÓW KĄPIEL NIEMOWLAKA   PIELĘGNACJA DZIAŚEŁ DZIECKA PIELĘGNACJA KIKUTA PĘPOWINOWEGO	<b>6</b>
<b>2. TYPOWE DOLEGLIWOŚCI OKRESU NOWORODKOWEGO I NIEMOWLĘCEGO</b> CIEMIENIUCHA U NOWORODKA PLEŚNIAWKI   CZKAWKA NIEMOWLĘCA ULEWANIE   KOLKA NIEMOWLĘCA   REFLUKS ZAPARCIA U NIEMOWLAKA	<b>12</b>
<b>3. PODSTAWY ŻYWIENIA NIEMOWLAKA</b> ZŁOTY STANDARD ŻYWIENIA NOWORODKÓW I NIEMOWLĄT KARMIENIE PO CIĘCIU CESARSKIM WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU NIEMOWLAKA: WITAMINA D3 I KWASY DHA	<b>20</b>
<b>4. EKTOINA DLA NIEMOWLĄT</b> SAPKI NIEMOWLĘCE ALERGIA PROBLEMY SKÓRNE TRĄDZIK NIEMOWLĘCY   PIELUSZKOWE ZAPALENIE SKÓRY   POKRZYWKA   POTÓWKI   PROSAKI   ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY - AZS	<b>26</b>
<b>5. PIERWSZE INFEKcje</b> GORĄCZKA KASZEL KATAR	<b>40</b>
<b>6. ABC INHALACJI NIEMOWLAKA</b> CZYM SĄ INHALACJE I KIEDY JE PRZEPROWADZAĆ? JAK PRAWIDŁOWO WYKONYWAĆ INHALACJE? CO STOSOWAĆ DO INHALOWANIA NIEMOWLAKA?	<b>44</b>
<b>7. PIERWSZA POMOC</b>	<b>50</b>



# PIELĘGNACJA NIEMOWLAKA

## PRZEWIJANIE NIEMOWLAKA

W pierwszych miesiącach życia noworodka pieluszkę zmienia się nawet co godzinę, przy czym u dzieci karmionych piersią może to następować znacznie częściej. Układ pokarmowy dopiero zaczyna funkcjonować i potrzeba czasu, aby wypróżnienia uległy unormowaniu.

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

- niemowlę można przewijać na przewijaku, łóżku, kanapie - ważne jest, aby powierzchnia była stabilna,
- przed rozpoczęciem przewijania należy upewnić się czy wszystkie niezbędne akcesoria znajdują się w zasięgu ręki,



★  
Mokra pieluszka wymaga wysunięcia i wymiany na suchą, zaś przy mocno zabrudzonej, należy za pomocą jej górnej części wytrzeć jak największą ilość zabrudzeń i dopiero usunąć spod bioder dziecka.



### TO WAŻNE!

Podczas przewijania, oprócz zmiany pieluszki na nową, usuwa się zanieczyszczenia oraz pielęgnuje okolice kroczka i pośladków. Częste przewijanie zapobiega wystąpieniu podrażnień i pieluszkowego zapalenia skóry.

- każdorazowo wymagane jest dokładne umycie okolic kroczka, w kierunku od przodu do tyłu, przy użyciu wilgotnych chusteczek lub ciepłej wody i wacików,
- przewijając niemowlaka nie podnosi się go za nóżki – grozi to zwichnięciem bioder, tylko przekręca na boki podkładając rękę pod jego plecy,
- jeśli kikut pępowinowy jeszcze nie odpadł, trzeba przypilnować, żeby górna część pieluszki go nie przykrywała, co zapewni stały dostęp powietrza i przyspieszy gojenie,
- prawidłowo założona pieluszka nie powinna uciskać i ograniczać ruchów dziecka.

## PIELĘGNACJA SKÓRY POŚLADKÓW

Skóra noworodka jest bardzo delikatna i podatna na podrażnienia.

### CO MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ PODRAŻNIEŃ?

- kontakt ze składnikami moczu lub kału,
- nadmierna wilgotność,
- ciągłe pocieranie pieluszką.



Podrażnieniu towarzyszy świąd, pieczenie, a nawet ból, dlatego istotne jest dokładne osuszenie i nanoszenie cienkiej warstwy kremu ochronnego w okolicy kroczka podczas zmiany pieluszki. **Odpowiedni poziom nawilżenia skóry pośladków zapewniają kosmetyki dla niemowląt**, zawierające składniki natłuszczające. W miarę możliwości można pozwolić dziecku poleżeć chwilę bez pieluchy, co zapewni skórze dostęp powietrza. Jeśli dojdzie do wystąpienia oparzeń, szybszą regenerację skóry i załagodzenie dolegliwości zapewnią kremy lub maści, których kojące i ściągające działanie zapobiegnie wystąpieniu pieluszkowego zapalenia skóry.



## KĄPIEL NIEMOWLAKA

Każdego dnia pielęgnacja noworodka powinna obejmować mycie twarzy oraz pośladków, zwłaszcza przy przewijaniu i po jedzeniu. Kąpiel dostosowuje się do rytmu dnia dziecka – najlepiej aby była to stała pora, dziecko nie było głodne (może być niespokojne) lub tuż po jedzeniu (ryzyko ulewania).

### O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

- przed rozpoczęciem kąpieli należy przygotować pomieszczenie – wyłączyć klimatyzację, zamknąć okna, ewentualnie nagrzać pomieszczenie,
- upewnić się, czy wszystkie niezbędne akcesoria, kosmetyki pielęgnacyjne i ubranka są w zasięgu ręki, aby w trakcie kąpieli nie zostawiać dziecka bez opieki,
- preparaty pielęgnacyjne powinny być bezpieczne, niepodrażniające skóry, dedykowane dla niemowlaków i używane w niewielkich ilościach,
  - termometr zanurzony w wodzie powinien wskazywać 34–36°C,
  - zanim zagoi się pępek, kąpiąc noworodka w wannie należy zachować ostrożność, aby nie zamoczyć kikuta, chyba że jest silnie zabrudzony, wtedy należy przetrzeć go zmoczonym w wodzie czystym gazikiem,
  - w czasie zanurzania w wodzie dziecko przytrzymuje się stabilnie na przedramieniu i myje całe ciało od najczystszych do najbrudniejszych miejsc.

### TO WAŻNE!

W pierwszych miesiącach życia dziecka codzienna kąpiel jest niewskazana, wystarczy wykonywać ją 2–3 razy w tygodniu przez 5–10 minut.



WŁOSY

Pielęgnacja włosów szamponem powinna odbywać się **2-3 razy w tygodniu**, chyba że dziecko ma wyjątkowo przetłuszczające się włosy lub ciemieniuchę.



USZY

Czyszczenie uszu niemowlaka obejmuje **małżowinę uszną**, gdy widoczna jest woskowina, która wyłynęła z przewodu słuchowego oraz **skórę za uszami**, gdzie może spływać i zasychać mleko w trakcie karmienia. **Woskowinę usuwa się za pomocą wacika albo patyczków przeznaczonych dla niemowląt**, przy czym nie należy wkładać ich do wnętrza ucha.



PAZNOKCIE

Do obcinania paznokci u niemowlaków używa się **nożyczek z zaokrąglonymi końcami oraz małymi cążkami**. Pierwsze obcinanie można przeprowadzić **około drugiego tygodnia życia**, kiedy płytkę paznokciową nieco stwardnieje. U rąk paznokcie obcinane są **na półokrągło**, unikając zostawiania ostrych krawędzi, zaś u stóp przeprowadza się je **na prosto**, aby uniknąć wrastania paznokci.

## PIELĘGNACJA DZIAŚEŁ DZIECKA

Pomimo braku zębów u noworodka, nie należy zapominać o regularnej higienie jamy ustnej. W buzi zbierają się i zalegają resztki mleka, co może być przyczyną powstawania pleśniawek i rozwoju próchnicy mlecznych zębów.

**Mycie dziąseł polega na przemywaniu jamy ustnej wacikiem albo gazikiem nasączonym czystą wodą** i nawiniętym na palec wskazujący (niezalecane jest stosowanie waty albo płatków kosmetycznych, mogących zostawić kłaczkę w buzi dziecka).



## PIELĘGNACJA KIKUTA PĘPOWINOWEGO

Kikut pępowinowy jest **pozostałością po pępownię** – w momencie porodu zostaje odcięta na wysokości 2-3 cm od skóry i przybiera niebiesko-granatowy kolor. W kolejnych dniach stopniowo wysycha i zmienia barwę na czarną, aby po tygodniu, dwóch odpaść i odstąpić prawidłowo zagojony pępek niemowlaka.



Gojenie przebiegnie szybciej, jeśli kikut pępowinowy będzie mieć stały dostęp powietrza i brak długiego kontaktu z wodą (tzw. sucha pielęgnacja).



### W PRAKTYCE NAJLEPIEJ:

- **nie zaklejać i nie zasłaniać** okolic pępka plastrem albo innym szczelnym opatrunkiem,
- zaginać brzeg pieluszki poniżej kikutu pępowinowego, aby go nie zasłaniać i nie podrażniać,
- podczas kąpieli **unikać zanurzania okolic pępka**, można w tym czasie nalewać nieco mniej wody do wanienki, a do kąpieli używać gąbki,
- po myciu **delikatnie i dokładnie osuszać okolice kikutu pępowinowego**, przykładając suche, czyste gaziki – nie należy pocierać skóry,
- kikut pępowinowy zabrudzony moczem lub kałem przemywać czystą wodą z delikatnym mydłem przeznaczonym dla dzieci,
- w sytuacji wymagającej odkażania (pobyt w szpitalu, złe warunki higieniczne w domu), raz na dobę stosować preparaty na bazie oktenidyny (roztwór wodny) lub chlorheksydyny (zasyпка).



### TO WAŻNE!

Zaobserwowanie ropy, zaczerwienienia, obrzęku lub tkliwości kikutu pępowinowego przy dotyku, wymaga interwencji lekarskiej.



# TYPOWE DOLEGLIWOŚCI OKRESU NOWORODKOWEGO I NIEMOWLĘCEGO

## CIEMIENIUCHA U NOWORODKA

Ciemieniucha najczęściej **występuje między 2 a 10 tygodniem życia**. Intensywnie wydzielający się łój, w połączeniu z naskórkiem, **tworzy żółte lub białawe łuski** przylegające do skóry głowy w okolicy ciemniączka. Czasami może dojść do rozprzestrzenienia się na twarz, szyję i małżowiny uszne.

Pielęgnacja wymaga systematyczności i cierpliwości. Stosuje się preparaty zmiękczone: oliwkę, wazelinę albo dermokosmetyki dedykowane ciemieniusze, a gdy łuski zmiękną - wyczesuje się je delikatnie miękką szczotką, unikając zdrapywania. Należy unikać przegrzewania główki, ponieważ pot nasila objawy ciemieniuchy.



SMAROWANIE



WYCZESYWANIE

## PLEŚNIAWKI

Drobne, białe plamki tworzące grudkowaty nalot na języku, wargach i wewnętrznej stronie policzków to pleśniawki. Od pokarmu odróżnia je krew pojawiająca się po pocieraniu gazikiem.



Pleśniawkom towarzyszy ból, pieczenie w jamie ustnej, przez co niemowlę jest rozdrażnione, płaczące, a z czasem niechętnie do jedzenia. W leczeniu stosuje się miejscowe preparaty przeciwgrzybicze w formie żelu, aerozolu, płynu lub zawiesiny do pędzlowania.

★  
Aby uniknąć zakażenia się pleśniawkami od dziecka, **należy przed i po każdym karmieniem piersią przemywać brodawki**, a w przypadku karmienia butelką **regularnie myć i sterylizować części laktatora, smoczki, butelki**.



## CZKAWKA NIEMOWLĘCA

### CO MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ CZKAWKI NIEMOWLĘCEJ?

- połykanie zbyt dużej ilości powietrza przy karmieniu,
- śmiech,
- pełny brzuch,
- ochłodzenie organizmu.

Najczęściej czkawka **trwa krótko, mija samoistnie i nie pozostawia po sobie śladów**. Jeśli dziecko robi się niespokojne, można mu pomóc – w zależności od przyczyny pojawienia się czkawki – zapewniając mu ogrzanie lub unosząc w pozycji pionowej.

## ULEWANIE

Ulewianie jest częstą przypadłością, zazwyczaj mijającą wraz z nabyciem umiejętności siedzenia. Od wymiotów odróżnia się powolnym wypływem pokarmu cienką stróżką, zazwyczaj bezpośrednio po posiłku, a czasami nawet godzinę po karmieniu.

### CO MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ ULEWAŃ?

- przekarmienie dziecka,
- zbyt częste karmienie,
- nieodpowiednia wielkość smoczka,
- karmienie w pozycji leżącej lub półleżącej,
- niedojrzałość układu pokarmowego.

### JAK SOBIE RADZIĆ Z ULEWANIEM?

- trzymanie dziecka w pozycji pionowej po karmieniu,
- prawidłowa technika karmienia,
- odczekanie ze zmianą pieluszki po karmieniu,
- częstsze karmienie mniejszą ilością pokarmu.



# KOLKA NIEMOWLĘCA

Ataki kolki niemowlęcej **pojawiają się w pierwszych tygodniach życia u większości niemowlaków** i zazwyczaj ustępują samoistnie po 3-4 miesiącach.

## CO MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ KOLKI?

- polykanie zbyt dużej ilości powietrza podczas karmienia, płaczu, śmiechu,
- nietolerancja laktozy spowodowana niedoborem enzymu laktazy,
- niedojrzałość układu pokarmowego,
- alergie pokarmowe.

## PO CZYM ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO MA KOLKĘ?

- zaczyna nagle i bardzo głośno płakać, zwłaszcza w godzinach popołudniowych i wieczornych,
- ma napięty brzusek, pręży się i podkurcza nóżki,
- płacze ponad 3h dziennie, przez więcej niż 3 dni w tygodniu, przez co najmniej 3 tygodnie („**reguła trzech**”),
- pomimo tulenia uspokaja się na krótką chwilę.



## SPRAWDŹ, CZY U TWOJEGO MALUSZKA WYSTĘPUJĄ KOLKI

### KARMIENIE: piersią / mlekiem modyfikowanym

I TYDZIEŃ	Czas płaczu	Pora dnia płaczu	Uwagi dodatkowe (infekcja, szczepienie, badania, zmiana diety)
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

II TYDZIEŃ	Czas płaczu	Pora dnia płaczu	Uwagi dodatkowe (infekcja, szczepienie, badania, zmiana diety)
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

III TYDZIEŃ	Czas płaczu	Pora dnia płaczu	Uwagi dodatkowe (infekcja, szczepienie, badania, zmiana diety)
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			





### SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z KOLKĄ NIEMOWLĘCĄ:

- zmiana diety u mamy karmiącej piersią: zmniejszenie spożycia mleka krowiego, unikanie mocnej kawy, herbaty, ostrych przypraw i czekolady,
- w przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym - wybieranie produktów z co najmniej częściowo zhydrolizowanymi białkami mleka, wzbogaconych o probiotyki,
- podawanie preparatów enzymatycznych z laktazą,
- leczenie farmakologiczne,
- stosowanie probiotyków, herbatek ziołowych (rumianek, mięta, melisa czy lukrecja),
- masaż, kotysanie na rękach, biały szum (odgłos pralki, suszarki do włosów), jazda samochodem,
- przykładanie na brzuszek ciepłych kompresów,
- stosowanie rurek odpowietrzających.



### JAK MOŻNA ZAPOBIEGAĆ KOLCE?

- stosowanie odpowiedniej techniki karmienia, zapobiegającej potykaniu nadmiernej ilości powietrza,
- dopilnowanie odbijania u dziecka po karmieniu,
- stosowanie smoczków antykolkowych lub specjalnie zgiętych butelek,
- częste układanie dziecka na brzuszku,
- podawanie preparatów enzymatycznych z laktazą.



# KOLZYM

Suplement diety

## KROPLE ENZYMATYCZNE

- ★ pomagają trawić laktozę zawartą w mleku,
- ★ można stosować u niemowląt od pierwszych dni życia,
- ★ można stosować zarówno podczas karmienia piersią, jak i mlekiem modyfikowanym,
- ★ stabilne w pH soku żołądkowego.



Dwa rodzaje laktazy:  
KWAŚNA I NEUTRALNA



nie wpływa na karmienie piersią



łatwe podanie – bezpośrednio przed karmieniem piersią



wygodne dozowanie – bezpośrednio do przygotowanego mleka modyfikowanego



naturalne enzymy



15 ml w opakowaniu



suplement diety

Wiek dziecka	Ilość kropli przypadająca na jeden posiłek
od 0 do 2 tygodni	5
od 3 do 4 tygodni	6
od 1 do 2 miesięcy	8
od 3 do 4 miesięcy	9
powyżej 4 miesięcy	12



## REFLUKS

Refluks u niemowląt objawia się ulewaniem, czyli cofaniem treści pokarmowej z żołądka do przełyku, co wynika z niedojrzałości układu pokarmowego.

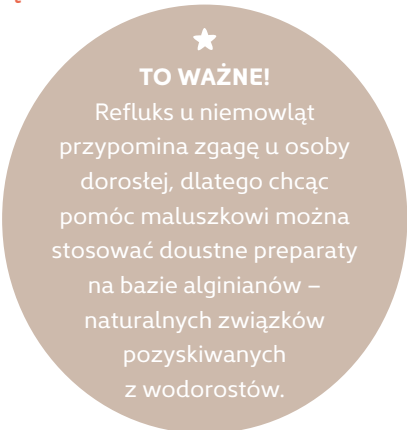
Dolegliwość dotyczy większości dzieci i **rozpoczyna się zazwyczaj między 2 a 4 tygodniem życia** dziecka.

### TYPOWYMI OBJAWAMI CHOROBY REFLUKSOWEJ SĄ:

- częste ulewania,
- ból i pieczenie w przełyku,
- trudności w przełykaniu,
- kaszel,
- chrypka,
- nadmierne ślinienie się,
- powolny przyrost masy ciała.

Mając na uwadze komfort życia maluszka, warto mu pomóc poprzez:

- częstsze karmienie mniejszą ilością mleka,
- zagęszczanie pokarmu,
- prawidłową technikę karmienia,
- doprowadzenie do odbicia po jedzeniu,
- stosowanie preparatów antyrefluksowych, które podczas kontaktu z kwasem żołądkowym ulegają procesowi żelowania, tworząc warstwę ochronną.



## ZAPARCIA U NIEMOWLAKA

Zaparcia rozpoznaje się na podstawie konsystencji stolca, który jest twardy, zbity, o dużej średnicy lub w postaci grudek. Jego oddawanie jest utrudnione, bolesne i wymaga zwiększonego wysiłku. Aby załagodzić objawy, można wykonywać **ciepłe okłady albo delikatny masaż brzuszka** – dwoma złączonymi palcami wykonuje się koliste ruchy w dolnej i środkowej części brzucha.

### JEŚLI ZAPARCIOM CZĘSTO TOWARZYSZY:

- napięty i twardy brzusek,
- krwawienie, będące wynikiem otarcia śluzówki na skutek silnego parcia,
- dosyć długi odstęp między wypróżnieniami, koniecznie **skonsultuj się z lekarzem pediatrą**.



## ZŁOTY STANDARD ŻYWIENIA NOWORODKÓW I NIEMOWLĄT

Złotym standardem żywienia donoszonych, zdrowych noworodków jest **wyłącznie karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy** życia. Kobięcy pokarm, pomimo zmienności składu, w pełni zaspokaja potrzeby niemowlaka na wszystkie składniki odżywcze oraz substancje bioaktywne, dlatego **nie trzeba mu podawać dodatkowych płynów:** soków, wody lub mleka modyfikowanego.

Wraz z wiekiem dziecka zmniejsza się liczba karmień. Nie jest określony maksymalny wiek dziecka, do którego można karmić piersią – kontynuowanie dopasowane jest do potrzeb mamy i dziecka.

Istnieje niewiele bezwzględnych przeciwwskazań do karmienia piersią, dla których alternatywną metodą jest podawanie mleka modyfikowanego, zastępującego mleko kobiece.

### PRZECIWWSKAZANIA

ZE STRONY MATKI	ZE STRONY DZIECKA
<ul style="list-style-type: none"> <li>nieleczona gruźlica</li> <li>zakażenie HIV, wirusem Ebola</li> <li>alkoholizm, narkomania</li> <li>przyjmowanie niektórych leków z kategorii L5 wg. FDA</li> <li>wykonywanie badań z użyciem radioaktywnych związków</li> <li>zakażenie HTLV-1 lub HTLV-2 (wirus ludzkiej biłaczki z komórek T)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>galaktozemia</li> <li>wrodzony niedobór laktazy</li> </ul>



### ★ TO WAŻNE!

Pomimo prawidłowo zbilansowanego jadłospisu mamy karmiącej, należy podawać maluszkowi dodatkowo witaminę D oraz kwasy DHA.



**W przypadku braku możliwości karmienia piersią** (ciężki stan dziecka, rozszczep podniebienia utrudniający ssanie, choroby, przy których odruch ssania jest zbyt obciążający czy fenyloketonuria) odciągnięty pokarm matki podaje się do przewodu pokarmowego sondą, kieliszkiem, tyżeczką lub butelką.

## KARMIENIE PO CIĘCIU CESARSKIM

Nie istnieją obiektywne przyczyny, dla których po cięciu cesarskim laktacja miałyby być mniej skuteczna niż po porodzie siłami natury, a procesy rozpoczęte już w pierwszej połowie ciąży, niezależnie od sposobu jej ukończenia wymagają jedynie podtrzymania poprzez prawidłowe oraz odpowiednio wczesne i częste przystawianie dziecka do piersi.

### POWODZENIE LAKTACJI PO CESARSKIM CIĘCIU ZAPEWNIĄ:

- pierwsze karmienie w ciągu kilku godzin od porodu,
- częste przystawianie dziecka do piersi,
- regularny kontakt mamy z dzieckiem - skóra do skóry,
- wygodna pozycja do karmienia, nieobciążająca rany na brzuchu,
- stymulowanie piersi laktatorem,
- stosowanie ziół wspomagających laktację.



## TRUDNOŚCI – CO ZROBIĆ, KIEDY KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE. DOBÓR MLEKA W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB DZIECKA.

Niemowlętom, u których karmienie piersią jest niemożliwe, należy podawać produkty zastępujące mleko kobiece wytwarzane z: białek mleka krowiego, hydrolizatów białka lub izolatów białka sojowego. Ich skład oraz przyswajalność powinny być jak najbardziej zbliżone do składu mleka kobiecego, tak, aby zapewnić satysfakcjonujące zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze.

Dobór mleka zależy od aktualnych potrzeb żywieniowych dziecka, dlatego wyróżnia się **preparaty do początkowego** (oznaczone cyfrą 1) oraz **dalszego żywienia** niemowląt (oznaczone cyframi 2,3 lub 4), kiedy to włączane są w rozszerzanie diety.



## WSPARCIE PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU NIEMOWLAKA



**Pierwsze 1000 dni dziecka** – od narodzin do około 3 roku życia – jest czasem jego intensywnego rozwoju i wzrostu. To właśnie w tym czasie wykształcają się prawidłowe nawyki żywieniowe malucha, mające wpływ na jego zdrowie – rozwój układu nerwowego, mózgu, kości i stawów. Prawidłowe żywienie zapobiega również późniejszemu rozwojowi chorób dietozależnych – otyłości, cukrzycy typu 2 czy nadciśnieniu tętniczemu. Dlatego też **bardzo ważny jest odpowiedni skład i zbilansowana dieta**, która pozwoli zadbać nie tylko o właściwy rozwój narządów i układów w organizmie, ale zapewni również długotrwałe efekty zdrowotne w życiu dorosłym.

### WITAMINA D<sub>3</sub>

Witaminę D<sub>3</sub> należy podawać już od pierwszych dni życia wszystkim noworodkom, niezależnie od metody karmienia.

**Codzienna dawka witaminy D<sub>3</sub> w zależności od wieku dziecka wynosi:**

0-6 miesięcy – 400 IU

6-12 miesięcy – 400-600 IU

1-10 rok życia – 600-1000 IU

Powyżej 10 roku życia – 800-2000 IU

### DLACZEGO WITAMINA D<sub>3</sub> JEST TAK WAŻNA DLA NIEMOWLĄT?

pomaga we wchłanianiu wapnia  
i budowaniu mocnych kości



przyspiesza wzrost komórek



wspomaga prawidłowe funkcjonowanie  
układu odpornościowego



usprawnia funkcjonowanie  
nerwowo-mięśniowe



## KWASY DHA

Również bardzo ważne jest dostarczenie maluszkowi odpowiedniej ilości kwasów DHA, które zapewniają **prawidłowy rozwój układu nerwowego oraz lepsze zdolności adaptacyjne**.

Niemowlęta karmione piersią powinny otrzymywać kwasy DHA wraz z mlekiem matki. Zazwyczaj jednak jadłospis mamy karmiącej nie zawiera wystarczającej ilości ryb, dlatego też wskazane jest podawanie kwasów DHA w postaci gotowych preparatów aptecznych zarówno dziecku, jak i mamie.

**Niemowlętom urodzonym przedwcześnie** zaleca się podawać minimum 100-200 mg kwasów DHA dziennie. Po zakończeniu karmienia piersią do 2 roku życia, codzienna dawka DHA powinna wynosić 100 mg. Później zalecane jest spożywanie tłustych ryb morskich i/lub podawanie 250 mg DHA dziennie.

### ★ TO WAŻNE!

Aby zapewnić ich właściwy poziom w mleku, mama karmiąca powinna suplementować minimum 200 mg DHA dziennie, a w przypadku niskiego spożycia ryb - 400-600 mg dziennie.



# Algabion<sup>suplement diety</sup> DHA+D

## KROPLE WSPIERAJĄCE ROZWÓJ DZIECKA OD PIERWSZEGO DNIA ŻYCIA

- ★ **starannie dobrane składniki naturalnego pochodzenia: DHA z alg, witamina D,**
- ★ **pomagają w optymalnym funkcjonowaniu mózgu, układu odpornościowego i mięśni,**
- ★ **wspomagają prawidłowe widzenie, wzrost i rozwój kości u dzieci.**



### WSPARCIE ROZWOJU OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA DZIECKA



od 1. dnia życia



bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią



nie zawiera sztucznych aromatów i barwników



precyzyjny i higieniczny sposób podania



20 ml w opakowaniu



0,6 ml dziennie – noworodki i dzieci do 24 m.ż.  
1 ml dziennie – dzieci powyżej 24 m.ż. i dorośli



suplement diety

### DHA Z ALG (KWAS DOKOZAHEKSAENOWY)

- należy do grupy kwasów omega-3,
- stanowi niezbędny element wszystkich błon komórkowych (zwłaszcza fosfolipidów budujących tkankę nerwową i siatkówkę),
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i widzenia,
- wspomaga optymalny rozwój wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia,
- wspiera prawidłowy rozwój mózgu i oczu u płodu oraz niemowląt karmionych piersią.

### WITAMINA D

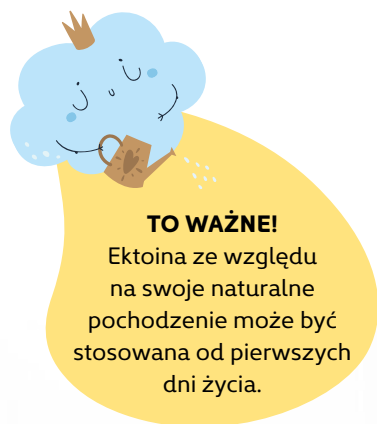
- wspomaga optymalne funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni oraz utrzymanie zdrowych kości,
- u dzieci w okresie intensywnego wzrostu jest niezbędna do prawidłowego rozwoju i mineralizacji tkanki kostnej oraz zębów.

# EKTOINA DLA NIEMOWLĄT

**Ektoina jest naturalną substancją** o silnym działaniu nawilżającym i ochronnym. Dzięki zdolności wiązania cząsteczek wody, tworzy powłokę chroniącą przed nadmierną utratą wody i wnikaniem do organizmu chorobotwórczych drobnoustrojów lub alergenów. Przeciwwzapalne działanie ektoiny pomaga skutecznie łagodzić dokuczliwe objawy infekcji oraz alergii, takie jak: kichanie, łzawienie czy zaczerwienienie. Stosowana w postaci kremów doskonale sprawdza się w przypadku suchej skóry, zapewniając jej długotrwałe i głębokie nawilżenie.

**Wielokierunkowe działanie ektoiny** sprawia, że jest cennym składnikiem preparatów stosowanych w:

- leczeniu chorób alergicznych – alergiczny nieżyt nosa i zapalenie spojówek,
- łagodzeniu objawów infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych,
- problemach skórnych, w różnego rodzaju dermatozach zapalnych.



## TO WAŻNE!

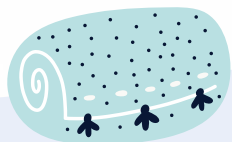
Ektoina ze względu na swoje naturalne pochodzenie może być stosowana od pierwszych dni życia.

## DLACZEGO WARTO STOSOWAĆ EKTOINĘ U NIEMOWLĄT?

- **działa nawilżająco i ochronnie**, dzięki zdolności wiązania cząsteczek wody tworzących na powierzchni skóry płaszcz wodny,
- **działa przeciwzapalnie**,
- **działa przeciwalergiczenie**,
- **stabilizuje elementy komórki**, co zapobiega szkodliwemu wpływowi czynników zewnętrznych.

## TO WAŻNE!

Ektoina jest bezpieczna dla komórek człowieka, ponieważ nie oddziałuje i nie łączy się z ludzkimi receptorami oraz nie wywołuje działania cytotoksycznego.



# ECTIMER®

## SPRAY DO NOSA Z EKTOINĄ DO CODZIENNEGO STOSOWANIA

- ★ **delikatna mgiełka z naturalnymi składnikami**,
- ★ **oczyszcza, nawilża i chroni jamę nosową przed wysychaniem**,
- ★ **redukuje niekorzystny wpływ alergenów i zanieczyszczonego powietrza na śluzówkę nosa**,
- ★ **zmniejsza stan zapalny podrażnionej śluzówki nosa i zatok**,
- ★ **pomaga zmniejszyć obrzęk błony śluzowej nosa, przez co w naturalny sposób udrażnia nos i zatoki**,
- ★ **wspiera proces regeneracji podrażnionej śluzówki nosa**.



DELIKATNA MGIEŁKA OD 1. MIESIĄCA ŻYCIA



aplikator odpowiedni dla małych nosków



naturalne składniki



bez konserwantów



precyzyjny i higieniczny sposób podania



100 ml w opakowaniu



aplikować do każdego otworu nosowego 2-6 razy dziennie lub tak często jak to potrzebne, o ile lekarz nie zaleci inaczej



wyrób medyczny

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# KIEDY SIĘGAĆ PO PREPARATY Z EKTOINĄ U NIEMOWLAKA?

## SAPKI NIEMOWLĘCE

Sapki pojawiają się u zdecydowanej większości niemowląt i mają łagodny przebieg. Ich przyczyną może być zbyt suche powietrze, wysoka temperatura w pomieszczeniach, infekcja górnych dróg oddechowych lub alergia pokarmowa. Objawia się świszczeniem podczas wdechu i wydechu, zatkanym nosem z jednoczesnym brakiem wydzieliny oraz wyraźnie zauważalną drażliwością podczas karmienia.

## CO ROBIĆ GDY U DZIECKA WYSTĄPIĄ OBJAWY SAPKI?

- zadbać o właściwą temperaturę powietrza panującą w domu,
- zastosować nawilzacze powietrza i regularnie wietrzyć pomieszczenia,
- zadbać o higienę noska, oczyszczając go roztworem soli fizjologicznej lub wody morskiej,
- zapewnić odpowiednie nawilżenie błony śluzowej nosa, stosując spraye z substancjami naturalnego pochodzenia, np. chrząstnicy kędzierzawej.



# SOLIK<sup>®</sup>

## NAWILŻAJĄCY SPRAY DO NOSA Z EKTOINĄ

- ★ łagodzi typowe objawy zespołu suchego nosa – zmniejsza ryzyko tworzenia się strupów, łagodzi świąd nosa,
- ★ nawilża i wspiera regenerację błony śluzowej nosa,
- ★ łagodzi stany zapalne wywołane suchą i podrażnioną śluzówką nosa,
- ★ delikatnie oczyszcza nos, ułatwiając swobodne oddychanie,
- ★ można stosować profilaktycznie np. w przypadku kontaktu z suchym powietrzem w ogrzewanych lub klimatyzowanych pomieszczeniach.



INTENSYWNE  
NAWILŻENIE NOSA



od 1.  
miesiąca życia



nie powoduje efektu  
przyzwyczajania



nie zawiera  
konserwantów



można stosować  
przez 6 tygodni  
od otwarcia



20 ml w opakowaniu



1-2 dawki do każdego otworu nosowego, kilka razy dziennie, o ile lekarz nie zaleci inaczej



wyrób medyczny



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

## ALERGIA

Najczęstszą formą alergii występujących u noworodków są **alergie pokarmowe i skórne**. Gdy maluszek rozpocznie przygodę z raczkowaniem lub po spacerach, zwłaszcza w okresie intensywnego pylenia roślin, mogą pojawić się również objawy alergii wziewnej.

### CO WTEDY ROBIĆ?

Warto sięgnąć po preparaty z ektoiną, które dzięki jej naturalnemu pochodzeniu są bezpieczne i **mogą być stosowane już od pierwszych dni życia**. W miejscu zastosowania tworzą ochronną powłokę, zabezpieczającą przed dalszym wnikaniem alergenów, zaś nawilżające właściwości ektoiny skutecznie łagodzą dokuczliwe objawy takie jak: zaczerwienienie, swędzenie, kichanie czy łzawienie.



# Ecto clarin

## SPRAY DO NOSA NA ALERGICZNY NIEŻYT NOSA

- ★ wspomaga profilaktykę i leczenie objawów alergicznego nieżytu nosa,
- ★ dzięki zawartości ektoiny łagodzi świąd nosa, katar i zatłokany nos,
- ★ zmniejsza reakcje zapalne,
- ★ ułatwia regenerację podrażnionej śluzówki,
- ★ zmniejsza szkodliwy wpływ alergenów.



SKUTECZNIE ŁAGODZI ŚWIAD NOSA, KATAR I ZATŁOKANY NOS



od 1. miesiąca życia



nie powoduje efektu przyzwyczajania



nie wywołuje skutków ubocznych



nie zawiera konserwantów



20 ml w opakowaniu



1-2 dawki do każdego otworu nosowego, kilka razy dziennie, o ile lekarz nie zaleci inaczej



wyrób medyczny



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



# ALECTOIN

krople do oczu  
z ektoiną

## KROPLE DO OCZU NA ALERGICZNE ZAPALENIE SPOJÓWEK

- ★ naturalna pomoc w alergicznym zapaleniu spojówek – sezonowym oraz przewlekłym,
- ★ skutecznie łagodzi łzawienie, swędzenie i zaczerwienienie oczu,
- ★ zapewniają długotrwałe nawilżenie,
- ★ dzięki zawartości ektoiny zmniejszają stan zapalny,
- ★ chronią oczy przed szkodliwym wpływem alergenów,
- ★ przyspieszają proces regeneracji podrażnionej i nadwrażliwej spojówki.



DŁUGOTRWAŁA ULGA  
DLA ALERGIKA



od 1.  
miesiąca życia



łatwa  
aplikacja



skuteczność  
potwierdzona  
klinicznie



nie zawiera  
konserwantów



10 ml w opakowaniu



wyrób medyczny



## PROBLEMY SKÓRNE

Skóra noworodka jest bardzo delikatna i przez to o wiele bardziej podatna na występowanie różnego rodzaju zmian skórnych. Najczęściej spowodowane są one otarciami, przegrzaniem lub infekcją i w większości przypadków nie wymagają konsultacji lekarskiej. **Odpowiednia pielęgnacja skóry maluszka z wykorzystaniem preparatów zawierających składniki zapewniające skuteczne nawilżenie, pomaga uchronić ją przed podrażnieniami.**

Naturalną substancją tworzącą na powierzchni skóry płaszcz wodny, który zapewnia ochronę przed wysuszeniem, wnikaniem alergenów lub działaniem zewnętrznych czynników drażniących, jest **ektoina**. Dzięki swoim właściwościom stosowana jest w leczeniu i łagodzeniu objawów atopowego zapalenia skóry (AZS) oraz licznych dermatoz z towarzyszącą im suchą skórą.



### TRĄDZIK NIEMOWLĘCY

- trądzik może ujawnić się bezpośrednio po urodzeniu lub wystąpić w późniejszym okresie niemowlęcym,

**PRZYCYNĄ** jest **zwiększona ilość hormonów androgenowych** wydzielanych przez organizm dziecka lub przekazanych przez łożysko od mamy.



### TO WAŻNE!

Zmiany skórne **mogą ulec pogorszeniu** pod wpływem temperatury, podrażnienia ubrankiem lub w wyniku stosowania oliwki dla niemowląt.

### JAK SIĘ OBJAWIA?

- zlokalizowane na twarzy dziecka (czoło, policzki, nos),
- mają postać krostek lub grudek z białymi lub żółtymi punktami, otoczonych czerwonym rumieniem,
- bardzo rzadko występują zaskórniki otwarte o czarnym, punktowym zabarwieniu,
- zmiany nie wywołują świądu skóry.

### JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?

- stosować kosmetyki dedykowane skórze noworodków i niemowląt,
- nie wolno wyciskać i przekłuwać zmian skórnych.



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

## PIELUSZKOWE ZAPALENIE SKÓRY

- najczęściej występująca zmiana skórna wieku niemowlęcego,
- czas trwania może obejmować nawet **cały okres pieluchowania** dziecka,

**PRZYCZYNA** są **odparzenia** spowodowane dłuższym kontaktem skóry ze składnikami moczu lub kału.



JAK SIĘ OBJAWIA?	JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?
<p>W miejscu przylegania pieluszki pojawia się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaczerwienienie,</li> <li>• grudki,</li> <li>• guzki,</li> <li>• nadżerki,</li> <li>• wypukłe wykwity skórne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• częsta zmiana pieluchy,</li> <li>• dokładna i regularna pielęgnacja skóry w okolicy pieluszkowej,</li> <li>• dobór odpowiednich kosmetyków oraz pieluch,</li> <li>• możliwe częste pozostawianie maluszka bez pieluchy,</li> <li>• używanie delikatnych preparatów do kąpieli i pielęgnacji skóry dziecka,</li> <li>• unikanie pocierania skóry pieluszką lub ręcznikiem.</li> </ul>



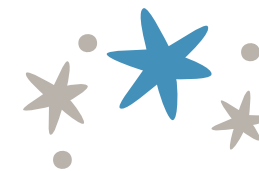
## POKRZYWKA

- swoim wyglądem przypomina reakcję skórą wywołaną kontaktem z pokrzywą,
- zmiana skórna rozwija się natychmiastowo i **trwa od 24-72h**,

**PRZYCZYNA** najczęściej są **alergeny** z powietrza, z pokarmu spożywanego przez mamę, stosowane leki, **czynniki fizyczne**: ciepło, zimno, promienie słoneczne lub **bezpośredni kontakt skóry dziecka z substancją drażniącą** występującą na przykład w kosmetykach.



JAK SIĘ OBJAWIA?	JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• różowe lub czerwone bąble pokrzywkowe występujące pojedynczo lub złane w większe obszary,</li> <li>• może wystąpić na każdej części ciała,</li> <li>• zmiany skórne są swędzące, a nawet piekące, co dziecko okazuje płaczem, rozdrażnieniem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• najlepiej zidentyfikować czynnik wywołujący pokrzywkę i świadomie unikać jego kontaktu z noworodkiem,</li> <li>• stosować preparaty łagodzące świąd i zmniejszające obrzęk,</li> <li>• stosować okłady chłodzące.</li> </ul>



## POTÓWKI

- pojawiają się zazwyczaj **po 2 tygodniu życia**,
- występują w okresie noworodkowo-niemowlęcym,

**PRZYCZYNA** jest **niewłaściwa pielęgnacja lub przegrzewanie maluszka**, co prowadzi do nadmiernego pocenia się, przy jednoczesnym utrudnionym odprowadzaniu potu.

JAK SIĘ OBJAWIA?	JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• drobne, czerwone, wypukłe krostki lub grudki, rozsiane równomiernie po różnych częściach ciała,</li><li>• zlokalizowane wszędzie tam, gdzie istnieje ryzyko otarcia lub ucisku zwłaszcza na twarzy, szyi, karku, pod pachami, w pachwinach, na pupie, pod kolanami,</li><li>• zmianom może towarzyszyć uczucie swędzenia.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zapewnić odpowiednią temperaturę otoczenia,</li><li>• zakładać lżejsze, przewiewne ubranka,</li><li>• unikać sztucznych materiałów,</li><li>• do przykrywania wybierać cieńsze kocyki, pościel,</li><li>• odpowiednio pielęgnować skórę maluszka: zrezygnować z tłustej oliwki, sięgać po preparaty zawierające naturalne substancje łagodzące.</li></ul>



## PROSAKI

- występują u 40% noworodków i niemowląt,

**PRZYCZYNA** jest **nadmierne łuszczenie się skóry**, powodujące zatykanie porów.



JAK SIĘ OBJAWIA?	JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• najczęściej występują na czole, nosie lub brodzie dziecka,</li><li>• mają postać niewielkich (około 1-2 mm), białych lub żółtych grudek podskórnych wypetnionych keratyną.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• regularnie pielęgnować skórę dziecka,</li><li>• stosować kremy pielęgnacyjne dedykowane od pierwszych chwil życia dziecka,</li><li>• unikać tarcia skóry,</li><li>• nie wolno wyciskać ani przekłuwać zmian skórnych, ponieważ może to grozić nadkażeniem i powstaniem stanu zapalnego.</li></ul>



## ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS)

- jest przewlekłą i nawracającą chorobą skóry,

**PRZYCZYNA** są czynniki genetyczno-środowiskowo-immunologiczne.

JAK SIĘ OBJAWIA?	JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• polakierowane policzki,</li><li>• wypryski skórne,</li><li>• pękanie skóry poniżej płatka ucha (efekt oderwanego ucha),</li><li>• sucha tuszcząca się skóra na karku, zgięciach stawów i wierzchnich częściach kończyn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• unikanie przegrzewania dziecka,</li><li>• wybieranie bawełnianych i przewiewnych ubrań,</li><li>• ubieranie „na cebulkę”,</li><li>• sięganie po specjalne dermokosmetyki dedykowane skórze atopowej,</li><li>• właściwa pielęgnacja skóry dziecka zwłaszcza po kąpieli, mająca na celu przywrócenie prawidłowej bariery skóry,</li><li>• stosowanie kremów z naturalnymi składnikami nawilżającymi, łagodzącymi oraz ochraniającymi przed negatywnymi czynnikami zewnętrznymi.</li></ul>



# Ectokrem

KREM Z EKTOINĄ NA ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY



- ★ wspomaga leczenie atopowego, kontaktowego i popromiennego zapalenia skóry,
- ★ dzięki zawartości ektoiny łagodzi świąd i zaczerwienienie,
- ★ nawilża i wygładza suchą skórę,
- ★ zmniejsza reakcje zapalne,
- ★ wspiera procesy regeneracji skóry,
- ★ tworzy na skórze barierę stabilizującą i ochronną.

BEZ SUBSTANCJI ZAPACHOWYCH



od 1. miesiąca życia



może być stosowany długotrwale



nie zawiera sterydów, parabenów, konserwantów i barwników



działanie potwierdzone licznymi badaniami



30 ml w opakowaniu



Krem należy delikatnie wmasować w zmienioną chorobowo skórę aż do jego całkowitego wchłonięcia. Stosować dwa razy dziennie lub tak często, jak to jest potrzebne



wyrób medyczny



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

## PIERWSZE INFEKCJE

Po przyjściu na świat organizm noworodka **posiada przeciwciała wykształcone w czasie życia płodowego oraz te przekazane mu od mamy**. Zapewniają one ochronę w początkowym okresie po narodzinach. Od tego momentu, układ odpornościowy malucha będzie intensywnie się rozwijał i dojrzewał, co może wiązać się z wystąpieniem pierwszych infekcji.

DO NAJCZĘSTSZYCH DOLEGLIWOŚCI NALEŻĄ:

### GORĄCZKA

Gorączka jest naturalnym i bardzo istotnym objawem, wskazującym na **mobilizację układu odpornościowego maluszka do walki z infekcją**. Pomimo tego, za każdym razem wywołuje ona niepokój u rodziców, zwłaszcza jeśli wskazania termometru rosną w bardzo szybkim tempie. Najczęstszą przyczyną gorączki u niemowląt jest **infekcja bakteryjna bądź wirusowa**, lecz objaw ten może towarzyszyć również:

- ząbkowaniu,
- reakcjom alergicznym,
- przebytemu szczepieniu.



### W PIGUŁCE

- temperatura noworodka mierzona na powierzchni ciała jest niższa w porównaniu do ciepłoty wewnętrznej,
- pomiaru można dokonywać w odbyciu, pod pachą, na czole lub w uchu,
- niezależnie od rodzaju użytego termometru temperatura na powierzchni skóry niemowlaka powinna mieścić się w zakresie **36,0-36,5°C, zaś wewnątrz w przedziale 36,5-37,5°C**
- przekroczenie temperatury 38°C wymaga podania leków przeciwgorączkowych na bazie paracetamolu, stosując się do ilości i częstotliwości dawkowania umieszczonego na opakowaniu,
- leki przeciwgorączkowe dostępne są w postaci syropów – dogodna forma dla dziecka, zwłaszcza jeśli infekcji towarzyszą wymioty lub czopków – najszybsze wchłonięcie i działanie leku.



#### TO WAŻNE!

O gorączce mówimy wtedy, gdy temperatura osiągnie **38°C**, co jest oznaką obrony organizmu przed infekcją.

Przy rosnącej temperaturze można przynieść ulgę maluchowi wykonując **chłodne okłady** na czoło, brzusek lub klatkę piersiową, obmywając ciało dziecka gąbką namoczoną w letniej wodzie oraz **regularnie podając pokarm** – zapobiega to odwodnieniu, a pocąc się, maluch oddaje z organizmu ciepło.



#### KIEDY NALEŻY UDAĆ SIĘ DO LEKARZA?

w przypadku gorączkujących noworodków i niemowlaków do 3 miesiąca życia,



występowanie wymiotów oraz niechęć do przyjmowania pokarmu,



zwiększona senność malucha,



trudności z oddychaniem,



wystąpienie drgawek gorączkowych.

## KASZEL

Kilkukrotne kasznięcie przez niemowlę w ciągu dnia nie jest powodem do obaw – oznacza **prawidłowe oczyszczanie się układu oddechowego**. Jeżeli kaszel nasila się, staje się uporczywy lub pojawiają się dodatkowe objawy, może to oznaczać chorobę i **należy zgłosić się do lekarza**.

### DOMOWE SPOSOBY NA KASZEL SUCHY OBEJMUJĄ:

- inhalacje z soli fizjologicznej wzbogaconej o ektoinę lub kwas hialuronowy,
- odpowiednie nawodnienie malucha,
- nawilżanie oraz oczyszczanie powietrza.



### TO WAŻNE!

W kaszlu mokrym wykonuje się inhalacje z soli hipertonicznej, która rozrzedza wydzielinę i ułatwia jej usuwanie. Oprócz inhalacji, kluczowe jest oklepywanie dziecka i regularne oczyszczanie noska z wydzieliny, co zapobiega jej sptywaniu i zaleganiu w drogach oddechowych.

## KATAR

W pierwszych dniach wydzielina z noska lub kichanie jest oznaką **oczyszczania się dróg oddechowych** z zalegających wód płodowych. Dalsza obecność wydzieliny może świadczyć o **infekcji wirusowej** (wodnista, przezroczysta wydzielina) lub **bakteryjnej** (wydzielina jest gęsta i zielonkawa). Trudności w oddychaniu wywołują podrażnienie u malucha, co przekłada się na niespokojny sen oraz problemy podczas karmienia.

### W PIGUŁCE

- w pierwszej kolejności należy udrożnić nosk niemowlaka, aby umożliwić mu swobodne oddychanie,
- ułatwienie sptyknięcia wydzieliny zapewni woda morska lub kilka kropli soli fizjologicznej zapuszczonej do obu dziurek nosa z jednoczesnym utożeniem maluszka na swoich kolanach na brzuszku z głową poniżej reszty ciała,
- wspomagająco warto stosować preparaty zawierające w swoim składzie ektoinę – naturalną substancję, bezpieczną dla dzieci od pierwszego dnia życia. Nie tylko intensywnie nawilżą wysuszoną błonę śluzową, ale również złagodzą objawy infekcji dzięki przeciwzapalnym właściwościom ektoiny,
- do mechanicznego oczyszczania noska stosuje się powszechnie dostępne aspiratory.

# ECTORHIN®

## SPRAY DO NOSA NA KATAR I ZAPALENIE ZATOK

- ★ łagodzi stany zapalne podrażnionej śluzówki nosa i zatok,
- ★ zmniejsza obrzęk błony śluzowej nosa, co w naturalny sposób udrażnia nos i zatoki,
- ★ wspiera proces regeneracji podrażnionej śluzówki nosa,
- ★ skutecznie łagodzi suchość i podrażnienie śluzówki nosa, kichanie, uczucie świądu oraz ogranicza tworzenie się strupów,
- ★ nawilża śluzówkę nosa.



SKUTECZNIE UDRĄŻNIA NOS I ZATOKI



od 1. miesiąca życia



nie wywołuje skutków ubocznych i efektu przyzwyczajania



nie zawiera konserwantów



można stosować przez 3 miesiące od otwarcia



20 ml w opakowaniu



1-2 dawki do każdego otworu nosowego, kilka razy dziennie, o ile lekarz nie zaleci inaczej



wyrób medyczny



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# ABC INHALACJI NIEMOWLAKA

## CZYM SĄ INHALACJE I KIEDY JE PRZEPROWADZAĆ?

Inhalacja jest metodą **wziwnego podawania leków** do dróg oddechowych. Jedną z jej odmian jest **nebulizacja**, polegająca na podawaniu płynnej formy leku w postaci delikatnej mgiełki (aerozolu). Dzięki takiej formie lek trafia bezpośrednio do układu oddechowego, co umożliwia jego szybsze działanie i w porównaniu z lekami doustnymi nie obciąża brzuszka dziecka. **Nebulizacja jest całkowicie bezpieczna** i można stosować ją nawet u niemowląt.

### WSKAZANIA DO PRZEPROWADZANIA INHALACJI:

- suchość w nosku i gardle,
- niedrożność dróg oddechowych,
- katar,
- kaszel z zalegającą wydzieliną, pokąsanie,
- zapalenie oskrzeli lub płuc,
- mukowiscydoza, astma.



### ZALETY INHALACJI:

- wysoka skuteczność,
- prostota wykonania,
- bezpieczeństwo w porównaniu ze stosowaniem preparatów doustnych,
- brak ograniczeń wiekowych,
- inhalacje solą fizjologiczną są bezpieczne dla kobiet w ciąży i karmiących piersią.

## JAK PRAWIDŁOWO WYKONYWAĆ INHALACJE?

Inhalację u niemowlęcia wykonuje się w **pozycji półsiedzącej**, używając do tego mniejszego rozmiaru maseczki tak, aby obejmowała usta i nos dziecka. Jeśli w trakcie inhalacji dziecko jest niespokojne, płacze, to w pierwszej kolejności należy uspokoić maluszka i dopiero można kontynuować inhalowanie. Mogą w tym pomóc **specjalne smoczki do inhalacji niemowląt**. Jeśli pomimo tego dziecko dalej odczuwa dyskomfort, **nebulizację najlepiej wykonać podczas snu**.

### ILE POWINNA TRWAĆ INHALACJA U NIEMOWLAKA?

Nie powinna trwać dłużej niż 10 minut.

### JAK CZĘSTO INHALOWAĆ NIEMOWLĘ?

Aby inhalacja roztworami soli fizjologicznej była skuteczna, należy powtarzać ją od **2 do 3 razy w ciągu dnia**.

## CO STOSOWAĆ DO INHALOWANIA NIEMOWLAKA?

# ECTODOSE

— ROZTWÓR DO INHALACJI Z EKTOINĄ —

## ROZTWÓR DO INHALACJI Z EKTOINĄ

- ★ nawilża i chroni błonę śluzową dróg oddechowych,
- ★ zapobiega wysychaniu błon śluzowych,
- ★ obecność ektoiny i soli morskiej zapewnia zmniejszenie stanu zapalnego dróg oddechowych,
- ★ ułatwia odkrztuszanie,
- ★ zapobiega występowaniu objawów reakcji alergicznych,
- ★ wspomagająco w leczeniu astmy alergicznej i niealergiczej, zapalenia oskrzeli czy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).



NATURALNA OCHRONA DRÓG ODDECHOWYCH



od 1. dnia życia



zaledwie 15 minutowy odstęp czasu między dawką Ectodose a innym preparatem



można stosować w nebulizatorach pneumatycznych, siateczkowych i ultradźwiękowych



nie zawiera konserwantów



20 ampulek po 2,5 ml



Inhalować przy użyciu nebulizatora maksymalnie dwa razy dziennie, w pojedynczej dawce wynoszącej 2,5 ml



wyrób medyczny



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# NEBU-dose

ISOTONIC

IZOTONICZNY ROZTWÓR  
CHLORKU SODU (0,9% NaCl)

- ★ terapia inhalacyjna – zapalenie oskrzelików, ostre zapalenie oskrzeli, mukowiscydoza oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP),
- ★ może służyć do rozcieńczania preparatów przeznaczonych do inhalacji,
- ★ higiena oczu – zakraplanie i przemywanie, zmniejsza dyskomfort wywołany niekorzystnymi warunkami środowiskowymi – klimatyzowane lub ogrzewane pomieszczenia, suche lub zadymione powietrze itp.
- ★ higiena nosa – objawowe łagodzenie kataru,
- ★ higiena uszu – przemywanie i oczyszczanie,
- ★ oczyszczanie ran – przemywanie.



0,9% roztwór soli fizjologicznej

# NEBU-dose

HIALURONIC

IZOTONICZNY ROZTWÓR CHLORKU SODU  
(0,9% NaCl) Z KWASEM HIALURONOWYM

- ★ obecność kwasu hialuronowego zapewnia wysoki poziom nawilżenia,
- ★ chroni śluzówkę przed wysychaniem i wspomaga jej regenerację,
- ★ ułatwia usuwanie zalegającej wydzieliny,
- ★ przeznaczony do inhalacji, zakraplania oraz przemywania jam nosowych,
- ★ zalecany przy suchości błon śluzowych spowodowanej długotrwałym przebywaniem w klimatyzowanych lub ogrzewanych pomieszczeniach.



0,9% roztwór soli fizjologicznej + KWAS HIALURONOWY



dla niemowląt, dzieci i dorosłych



nośnik dla innych leków przeznaczonych do inhalacji



do każdego rodzaju inhalatora



nie zawiera konserwantów



dla niemowląt, dzieci i dorosłych



może być stosowany długotrwanie



przeznaczony do nebulizatora pneumatycznego (tłokowego)



nie zawiera konserwantów



100 ampułek po 5 ml



do jednorazowej inhalacji używać 4 lub 5 ml roztworu, zgodnie z zaleceniami lekarza



wyrób medyczny



30 ampułek po 5 ml



jedna ampułka służy do przeprowadzania jednorazowej inhalacji



wyrób medyczny



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



# NEBU-dose

BABY

HIPERTONICZNY ROZTWÓR CHLORKU  
SODU (1,5% NaCl)

- ★ wspomaga proces samoczyszczenia się górnych dróg oddechowych,
- ★ hipertoniczne stężenie umożliwia łatwiejsze usunięcie wydzieliny na zewnątrz,
- ★ wskazany przy gęstym katarze utrudniającym oddychanie oraz mokrym kaszlu.



1,5% roztwór soli



dla niemowląt,  
dzieci i dorosłych



łagodny  
i bezpieczny





do wszystkich  
rodzajów inhalatorów



nie zawiera  
konserwantów

 30 ampułek po 5 ml

 jedna ampułka służy do przeprowadzania jednorazowej inhalacji.  
Inhalacje przeprowadzać 2-4 razy dziennie lub według wskazań lekarza

 wyrób medyczny

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# NEBU-dose

PLUS

HIPERTONICZNY ROZTWÓR CHLORKU SODU  
(3% NaCl) Z KWASEM HIALURONOWYM

- ★ idealne rozwiązanie dla osób źle tolerujących nebulizację hipertonicznym roztworem soli,
- ★ wspomaga proces samoczyszczenia się górnych dróg oddechowych,
- ★ hipertoniczne stężenie umożliwia łatwiejsze usunięcie wydzieliny na zewnątrz,
- ★ obecność kwasu hialuronowego zapewnia wysoki poziom nawilżenia,
- ★ chroni śluzówkę przed wysychaniem i wspomaga jej regenerację.



3% roztwór soli  
+ KWAS HIALURONOWY



dla niemowląt,  
dzieci i dorosłych



może być stosowany  
długotrwale





przeznaczony do nebulizatora  
pneumatycznego  
(tłokowego)



nie zawiera  
konserwantów

 30 ampułek po 5 ml

 jedna ampułka służy do przeprowadzania jednorazowej inhalacji.  
Inhalacje przeprowadzać 2-4 razy dziennie lub według wskazań lekarza

 wyrób medyczny

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# PIERWSZA POMOC

Każdy rodzic stara się maksymalnie chronić swoje maleństwo przed niebezpieczeństwem. Jest wiele możliwości zredukowania potencjalnego zagrożenia, jednak pomimo zachowanej ostrożności zdarza się, że dziecko ulegnie wypadkowi i będzie wymagało natychmiastowego udzielenia pierwszej pomocy. Świadomość, wiedza oraz umiejętność wykonania podstawowych czynności resuscytacyjnych, mogą uratować życie maluchowi.

## PIERWSZA POMOC W WYPADKU ZADŁAWIENIA

U niemowląt najczęściej dochodzi do zakrztuszenia i zadławienia.

W dużej mierze spowodowane jest to skupianiem się dziecka na wielu różnych czynnościach w trakcie jedzenia oraz braniem do ust większości znalezionych przez malucha przedmiotów.

Jeśli niemowlę zakrztusiło się, ale **aktywnie kaszle, wydaje dźwięki i jest w stanie załapać oddech** – to najprawdopodobniej nie będzie wymagało pomocy ze strony rodzica. Podjęcie dodatkowych działań może doprowadzić do zadławienia.

### OBJAWY ZAKRZTUSZENIA:

- trudność ze złapaniem powietrza,
- aktywny kaszel,
- sina twarz,
- odruch wymiotny,
- świszczący oddech.

W przypadku **ZADŁAWIENIA** dziecka, konieczna jest natychmiastowa pomoc rodzica. Jeśli w buzi widoczne jest **ciało obce, należy podjąć próbę usunięcia go** delikatnym, lecz zdecydowanym ruchem.



### OBJAWY ZADŁAWIENIA:

- ★ brak możliwości wydobycia dźwięku,
- ★ utrudniony oddech,
- ★ błąda twarz.

JEŚLI DZIECKO JEST PRZYTOMNE, ALE NIE KASZLE LUB KASZEL TEN NIE DAJE ŻADNEGO EFEKTU, POSTĘPUJ NASTĘPUJĄCO:



1. Połóż dziecko na swoim przedramieniu twarzą i głową skierowaną w dół, tak aby pomocna była siła grawitacji
2. Za pomocą kciuka i palca chwyć za żuchwę dziecka (nie za szyję)
3. Wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, co umożliwi wypadnięcie poślgniętego przedmiotu



4. Jeśli uderzenia są nieskuteczne, a dziecko jest przytomne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej
5. Obróć dziecko na plecy, głową skierowaną w dół na wolnym przedramieniu, obejmując dłońią jego potylicę
6. Wykonaj 5 uciśnień w dolnej połowie mostka, 1 cm poniżej linii międzysutkowej

JEŚLI DZIECKO STACIŁO PRZYTOMNOŚĆ, NALEŻY NATYCHMIAST WEZWAĆ POGOTOWIE 999 LUB 112 ORAZ ROZPOCZĄĆ REANIMACJĘ!

### ★ TO WAŻNE!

Do momentu usunięcia ciała obcego wykonuj **5 uderzeń** w okolicę międzyłopatkową **na przemian z 5 uciśnięciami** klatki piersiowej.

# UTRATA PRZYTOMNOŚCI U NIEMOWLAKA – RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

Przed przystąpieniem do udzielania pierwszej pomocy, **należy ocenić własne bezpieczeństwo**. W przypadku ratowania dziecka, zawsze wiąże się to z ogromnymi emocjami i zrobieniem niemal wszystkiego, aby pomóc maluchowi.

W przypadku zadławienia dziecka, konieczna jest **natychmiastowa pomoc rodzica**. Jeśli w buzi widoczne jest ciało obce, należy podjąć próbę usunięcia go delikatnym, lecz zdecydowanym ruchem.



## ★ TO WAŻNE!

Narażając siebie na niebezpieczeństwo, dodatkowo narażasz dziecko, któremu nie będziesz w stanie udzielić pierwszej pomocy.

JEŚLI DZIECKO NIE REAGUJE NA BODŹCĘ,  
JEST NIEPRZYTOMNE, NALEŻY W PIERWSZEJ  
KOLEJNOŚCI WEZWAĆ POMOC I UDROŻNIĆ  
DROGI ODDECHOWE:



1. Połóż dziecko **na plecach**, jedną rękę umieść na czole, a palce lub opuszki drugiej dłoni pod żuchwę dziecka (nie naciskaj tkanki miękkiej pod bródką, może to pogorszyć drożność dróg oddechowych zwłaszcza u niemowląt)
2. Odchyl głowę dziecka do pozycji neutralnej

3. Sprawdź czy w jamie ustnej nie ma żadnych **ciał obcych** – resztki jedzenia, drobne przedmioty. Jeśli są, postaraj się je delikatnie usunąć



**CZUJĘ**  
na policzku oddech dziecka

**SŁYSZĘ**  
nad nosem i ustami dziecka szmery oddechowe

**WIDZĘ**  
unoszenie się i opadanie klatki piersiowej

4. Trzymając główkę dziecka w pozycji neutralnej, przyłóż ucho do jego ust i oceń czy oddycha **metodą CZUJĘ, SŁYSZĘ, WIDZĘ** – nie dłużej niż **10 sekund** (licz w głowie albo poproś kogoś o głośne liczenie do 10)

★  
**TO WAŻNE!**  
2 oddechy na 10 sekund to niezbędne minimum



JEŚLI ODDECH DZIECKA JEST PRAWIDŁOWY, NALEŻY **UŁOŻYĆ JE W POZYCJI BOCZNEJ BEZPIECZNEJ (NA BOKU) I WEZWAĆ POMOC, STAŁE MONITORUJĄC ODDECH MALUCHA**



**JEŚLI ODDECH DZIECKA JEST NIEPRAWIDŁOWY,  
NALEŻY PRZYSTĄPIĆ DO RESUSCYTACJI  
KRAŻENIOWO-ODDECHOWEJ (RKO)**

5. Upewnij się, że główka dziecka jest w **pozycji neutralnej** (może wymagać niewielkiego odchylenia)
6. **Unieś żuchwę** w celu rozchylenia ust dziecka
7. Weź głęboki oddech



8. Obejmij szczelnie swoimi ustami **nos i usta dziecka**
9. **Powoli wdmuchuj powietrze**, tak aby było widoczne uniesienie klatki piersiowej

10. Odsuń swoje usta od twarzy dziecka i obserwuj czy podczas wydechu **klatka piersiowa opada**
11. Ponownie nabierz powietrza i wykonaj łącznie **5 ODDECHÓW RATUNKOWYCH**



**★ TO WAŻNE!**

Jeśli nie ma nikogo do pomocy, należy prowadzić RKO przez około minutę, zanim wezwie się pomoc. W przypadku obecności większej liczby osób, jedna z nich rozpoczyna RKO, zaś kolejna wzywa pomoc.



**JEŚLI DZIECKO NIE DAJE OZNAK KRAŻENIA: ODDECH  
JEST NIEPRAWIDŁOWY, NIE REAGUJE, NIE KASZLE,  
NALEŻY ROZPOCZĄĆ UCIŚNIĘCIA KŁATKI PIERSIOWEJ**

12. Ułóż pionowo dwa opuszki palców (wskazujący i środkowy) w **dolnej połowie mostka** malucha – 1 cm poniżej linii międzysutkowej
13. Uciśnij klatkę piersiową **15 razy w tempie 100-120 uciśnień na minutę** na głębokość jednej trzeciej wysokości mostka. Uciśnięcia powinny być **szybkie i mocne**



14. Wykonaj **2 oddechy ratownicze**
15. **KONTYNUUJ RKO W UKŁADZIE 15 : 2 : 15 : 2 ...**  
**AŻ DO MOMENTU PRZYBYCIA ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO LUB INNYCH SŁUŻB**

**RKO W PIGUŁCE**

**5 ODDECHÓW RATOWNICZYCH**  
**15 UCIŚNIĘĆ**  
**2 ODDECHY RATOWNICZE**



PO WIĘCEJ WARTOŚCIOWYCH  
I ZDROWYCH TREŚCI  
ZAPRASZAMY NA PORTAL

zdrowe  dziecko  
w trosce o bez troskę



[WWW.ZDROWEDZIECKO.COM](http://WWW.ZDROWEDZIECKO.COM)