



# Dobre praktyki

*e-miesięcznik położnej Jeannette Kalyty*

Nr 1/2017

Powiew codzienności

Relacja matka - dziecko

Mama weganka

**Hipotermia –  
medycyna XXI wieku**

Tajemnice  
kobięcych  
piersi

Dieta matki karmiącej

∞Edukacja ∞Inspiracja ∞Kreatywność



## *Drogie koleżanki i koledzy*



Z ogromną przyjemnością przygotowaliśmy pierwszy numer e-miesięcznika. Mam nadzieję, że spodoba wam się ten pomysł, by wszyscy tego samego dnia otwierając maila, dostawali ten sam zastrzyk energii i wiedzy. Ostateczna decyzja o jego powstaniu zapadła 2 lutego, to nie jest przypadkowa data. Tego dnia minęło 30 lat od dnia, gdy pierwszy raz założyłam czepek z szerokim czerwonym paskiem i ruszyłam z entuzjazmem na swój pierwszy dyżur. Pełna optymizmu, radości, z głową pełną teorii wyczytanej z położniczych książek i świadomością, że nauka prawdziwego życia właśnie się zaczyna. Łza się w oku kręci, gdy o tym myślę.

Na szczęście położnictwo to był mój pomysł na spełnienie zawodowe.

Na szczęście życie płynie swoim nurtem i ciągle przynosi nowe doświadczenia.

Na szczęście dzięki nowym technologiom możemy ratować noworodki, które 30 lat temu nie miałyby szans przeżycia.

Na szczęście życie pokazuje nam, jak wiele jest inicjatyw, dzięki którym życie jest fantastyczne.

Na szczęście ciągle przekonujemy się o tym, że do swojego życia należy wpuszczać jedynie te osoby, które dają nam inspirację.

Na szczęście żyjemy w czasach, w których sprawczość i siła to zasoby odnawialne.

Wszystko cokolwiek dzieje się w naszym życiu jest na szczęście.

Życzę Wam poznania własnej definicji szczęścia, jest przecież tyle marzeń do spełnienia.

*Jeannette Kalyta*

# Pelafen® Mama

## dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

**Pelafen® Mama** to specjalnie dobrana kompozycja składników pochodzenia naturalnego, pomagająca w prawidłowym funkcjonowaniu układu oddechowego i odpornościowego.



### Skład:

- › Wyciąg z plechy porostu islandzkiego
- › Wyciąg z czosnku
- › Wyciąg z owoców dzikiej róży
- › Beta - glukany z drożdży (*Saccharomyces cerevisiae*)
- › Sok z malin

### Zaleca się stosować:

3 razy dziennie po 10ml

**WARTO  
POLECENIA**

Pelafen® Mama suplement diety  
Producent: Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą

Phyto  
Pharm

**NOWOŚĆ**





# W tym numerze:

Tajemnice kobiecych piersi *Jeannette Kalyta* 5

∞prawdy i mity o piersiach 5

∞wzmianki historyczne 9

Hipotermia – medycyna XXI wieku *Anna Zawadka* 11

Dieta matki karmiącej *Anna Komarzyńska* 15

Mama weganka *Iwona Kibil* 19

Relacja matka – dziecko *Anna Skupecka* 23

Powiew codzienności *Jolanta Kulińska* 27

Moja motywacja *Jeannette Kalyta* 28

Zdjęcie na okładce

Steve Henderson, 1957

**Bezpośredni kontakt  
do Redakcji:**

AKADEMIA Jeannette Kalyta  
ul. Grupy AK Północ 2/33  
00-713 Warszawa  
ej@jeannettekalyta.pl



# Tajemnice kobiecych piersi

*Jeannette Kalyta*

Czy biust jest po to, aby nosić duże dekolty i kusić nim płęć przeciwną? Dzisiaj opowiemy trochę o piersiach. Co prawda, naszymi czytelniczkami są głównie kobiety, lecz myślę, że mężczyźni docenią walory tego tematu. Piersi to bezdyskusyjnie fantastyczny atrybut kobiety, dla artystów od wieków symbol zmysłowego piękna. Cóż z tego, niewiele kobiet może pochwalić się naturalnie jędrnymi, sprężystymi i kształtnymi piersiami. O ich wielkości decyduje tkanka

tłuszczowa, którą podtrzymuje jedynie delikatna skóra. Piersi są niezwykle wyczulone na zmiany hormonalne, zmieniają wielkość podczas cyklu. Ich wygląd zależy od wieku, rasy, genów oraz od tego czy kobieta systematycznie o nie dba. Moda na kształt piersi dotyczy głównie tych pań, które bezkrytycznie akceptują zmieniający się wciąż ideał biustu, a ze swojego nigdy nie są zadowolone. Jak było dawniej?■

## *Prawdy i mity o kobiecych piersiach*

W czasach, gdy naszym przopzodkom łowiectwo zapewniało przetrwanie, ciało ludzkie stanęło wobec nowych wyzwań. Dzisiaj widzimy efekty. Szeroka, płaska, często owłosiona klatka mężczyzny, uderzająco kontrastuje z kobiecą klatką piersiową. Różnice te wykształciły się wskutek podziału pracy między płciami. Polujące samce musiały stać się bardziej atletyczne. Większe płuca wymagały potężniejszej klatki piersiowej. Samice rozwijały się inaczej. Krępowane ciężami i dziećmi były zmuszone prowadzić bardziej osiadły tryb życia. Rozrośnięte piersi spełniały dwie funkcje biologiczne –

rodzicielską i seksualną, ich półkulisty kształt ma związek z manifestowaniem płci. Wprawdzie wezbrane mlekiem powiększają się, ale przez cały okres wczesnego wieku dorosłego zachowują ten sam wypukły kształt. U wszystkich innych gatunków naczelnych, samice poza okresem laktacji mają płaskie piersi.

Kilka sławnych kobiet miało więcej niż dwie piersi. Julia matka cesarza rzymskiego Aleksandra Sewera miała ich wiele, dlatego nadano jej przydomek Mammaea. Wystarczy uważnie przyjrzeć się Wenus z Milo. Nad prawą piersią, nie opodal pachy, widoczna jest trzecia pierś,

wprawdzie mała i bez brodawki, ale stanowi nie lada niespodziankę dla naukowców. W księgach medycznych odnotowujących wybryki natury, znalazła się również inna właścicielka trzech piersi, nieszczęsna żona Henryka VIII, Anna Boleyn. W jej wypadku dodatkowa pierś była dowodem uprawiania czarów. Niegdyś wierzono, że wiedźmy miały dodatkowe brodawki do karmienia swych pobratymców. W czasie rozkwitu polowań na czarownice, inkwizytorzy skrupulatnie badali najbardziej intymne zakątki ciała kobiet podejrzanych o wiedźmostwo, poszukując ukrytego sutka. Mieli prawo do zajmowania się wszystkimi przypadkami praktyk magicznych i czarów, nawet jeżeli nie trąciły jawnie herezją. Wśród figur o wielu piersiach najstątniejszą wydaje się być Artemida z Efezu. Jej biust składa się kilku rzędów ciasno stłoczonych piersi. Jednak gdy przyjrzymy się dokładnie, to zobaczymy, że żadna z nich nie ma ani brodawki, ani otoczki. Z zachowanych inskrypcji wynika, że arcykapłan tej bogini, by móc jej służyć, musiał być eunuchem i sam się wykastrować, a następnie zakopać jądra w pobliżu jej ołtarza. Widocznie nieszczęśnicy rzadko przeżywali krwawy rytuał, więc w ceremoniach zamiast kapłanów kastrowano byki i ich zakonserwowane wonnymi olejami jądra zawieszano na piersi świętego posągu. Oryginalna figura była wyrzeźbiona z drewna, ale jej kopie wykuwano w kamieniu, już z gronami złożonych



w ofierze byczych jąder. Studiowanie kamiennych kopii zrodziło błędne przekonanie, jakoby Wielka Macierz miała wiele piersi. Piersi bogini obwieszano jądrami po to, by miliony zawartych w nich plemników zapłodniły ją, oczywiście w znaczeniu symbolicznym i mistycznym. Istnieje wiele starożytnych figur przedstawiających kobiety ściskające rękami piersi. Nazywano je zawsze wizerunkami Wielkiej Macierzy, sugerując, jakoby ujmowaniem piersi w dłoń uwydatniały je erotycznie.

W rzeczywistości miało to związek z rytuałem żałobnym, do którego należało zarówno bicie się w piersi, jak i ściskanie piersi. Jeżeli płaczkę były właśnie w trakcie laktacji, to efektem ubocznym ściskania sutków były strugi mleka tryskające z brodawek. Antropologowie odkryli, że w niektórych społecznościach plemiennych kobiety karmiące reagują w podobny sposób na nagły wstrząs: chwytają się w panice za piersi i strzykają mlekiem przed siebie na ponad metr.

Ciekawy mit dotyczący piersi wiąże się także ze starożytnym ludem wojowniczych kobiet, zwanych Amazonkami. Ówczesni pisarze podają, że stanowiły one budzącą groźbę wspólnotę kobiet, które raz po raz napadały na sąsiednie osady, zabijając głównie mężczyzn, posługując się łukami i strzałami. Jedni twierdzą, że dziewczynkom w okresie dojrzewania wypalały prawą pierś, żeby łatwiej im było



strzelać z łuku i rzucać dzidą. Inni powiadają, że same się okaleczały. Opowieściom tym przeczy fakt, że wszystkie dzieła sztuki starożytnej przedstawiające Amazonki, ukazują je z dwiema zdrowymi piersiami. Jeżeli te kobiety w ogóle istniały, to należy przypuszczać, że podczas walki nosiły asymetryczne skurzone tuniki spłaszczające im prawą pierś. Amazonka, wywodzi się od słowa *amazos*, czyli "ta, która nie ma piersi", dlatego nazwa przyjęła się wśród kobiet po mastektomii.

Kobiece piersi doczekały się wielu niewybrednych synonimów, niektóre nich to: bufet, zderzaki, bufory, mlecznia, rodzynki, balony, pierogi, doje, bimbały, donice... Różnie o nich mówimy i myślimy. Zazwyczaj nie jesteśmy z nich zadowolone. Duże są ciężkie, szybko opadają, małe, nie robią wrażenia. Średnie, zawsze mogły być większe, itd.

O jakie wrażenie chodzi? Oczywiście chcemy się podobać mężczyznom. Desmond Morris, brytyjski badacz historii naturalnej uważa, że wszystkiemu winna jest ewolucja. Gdy chodziliśmy na czterech łapach, wyeksponowane były pośladki co stanowiło łatwy dostęp do samicy w trakcie owulacji. Gdy nasi przodkowie się wyprostowali, natura musiała nadążyć, by gatunek nie wyginął i stworzyła coś co przypomina pośladki i znajduje się z przodu. Symbolika piersi i pośladków jest

sprytnie ukryta w graficznym kształcie serca.

Dlaczego mężczyźni szaleją na punkcie kobiecych piersi? Może fascynuje ich rozkosz, jaką mogą sprawić kobiecie pieścąc jej sutki, dlatego pragną ich dotykać lub w ostateczności na nie patrzeć. Kształt i rozmiar nie mają znaczenia, najważniejsze by były jędrne. Być może kojarzą im się ze spokojem jakiego doświadczali w objęciach mamy wtulając się w nie, słysząc bicie matczynego serca.

Jak się okazuje, biust potrafi też namieszać w męskiej psychice. Wystarczy włożyć stanik push up i bluzkę z dekoltem, żeby się o tym przekonać. W jednej ze scen filmu Woody`ego Allena „Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o seksie, ale baliście się zapytać” gigantyczna pierś wymyka się spod kontroli szalonego naukowca, który ją stworzył. Jak widać męska wyobraźnia sięga daleko.

Co prawda o gustach się nie dyskutuje. Podobno idealny biust miała Maria Antonina. Posłużył on za wzór kieliszków do szampana. Niektóre kobiety, by osiągnąć domniemany ideał, idą bez wahania pod nóż. Pierwszą operację powiększania piersi z wykorzystaniem silikonu przeprowadził w 1962 roku dr Frank Gerow w Teksasie.

Do wzrostu popularności chirurgii plastycznej przyczyniły się mass media, a postęp technologiczny uczynił operacje plastyczne bezpieczniejszymi. Nieustannie rośnie grupa kobiet decydująca się na zmiany w wyglądzie swoich piersi. Wielu



psychologów oraz psychiatrów interesuje się psychospołecznymi aspektami decyzji o zabiegu. Na podstawie wielu badań ustalono, że najczęściej poddają się mu mieszkanki Europy i USA, w wieku około trzydziestu lat, zamężne i mające dzieci, oraz przekonane, że ten zabieg poprawi ich wygląd, a tym samym spowoduje wzrost samooceny i poczucia własnej wartości oraz ułatwi nawiązywanie i rozwój związków uczuciowych. Liczne raporty z badań sygnalizują spore rozproszenie motywów leżących u podstaw decyzji o operacyjnej

zmianie piersi. Pacjentkom chodzi bowiem zarówno o poprawę jakości własnego życia, o podniesienie pewności siebie oraz rozwiązanie wewnętrznych konfliktów, jak i o szybki awans zawodowy, nawiązanie bądź polepszenie relacji z mężczyznami oraz wzrost satysfakcji seksualnej. Badania mówią, że za najważniejsze wydarzenie w swoim życiu kobiety uznały: narodziny dziecka, następnie decyzję o poprawie swoich piersi. Trzecie miejsce zajęło zdobycie zawodu a czwarte – zamążpójście. A więc, biusty w górę.■



**Podstawa to dobry biustonosz. Zawsze należy go przymierzyć. Na początku warto skorzystać z wiedzy doświadczonej braffitterki. Duży, ciężki biust zawsze wymaga szerokich ramiączek oraz specjalnego fasonu, by nie deformować piersi. Bez względu na wielkość, należy uważać by fiszbiny, kończyły się na linii pachy i nie uciskały tkanki gruczołowej. Na jędrność biustu, źle wpływają diety odchudzające, zwłaszcza te restrykcyjne, podczas których drastycznie spada waga. Piersi tracą wówczas tkankę tłuszczową, co odbija się na ich kondycji i urodzie.**



# Wzmianki historyczne

*Jeannette Kalyta*

## Pierwszy opis raka piersi

Amerykańskie Towarzystwo ds. Walki z Rakiem podaje, że najstarsza diagnoza raka piersi pochodzi z ok. 300 r. p.n.e. Pojawiła się w starożytnych egipskich podręcznikach o chirurgii, znanych jako „Papyrus Edwina Smitha”. Zawiera opisy ośmiu przypadków raka piersi, których sposób leczenia był przerażający – wykorzystywano przyżeganie, inaczej kauteryzację. Jednakże w podręczniku znajdziemy także informację, że w owym czasie nie było innych metod leczenia.

## Pierwsza nowoczesna mammografia

Według Amerykańskiego Towarzystwa ds. Walki z Rakiem pierwszy nowoczesny mammograf pojawił się w 1969 roku.

## Pierwszy film z nagimi piersiami

Audrey Munson była pierwszą aktorką, która ukazała się na ekranie nago. Można było ją podziwiać w „Natchnieniu” George'a Fostera Platla z 1915 r. Jednak zgodnie z AMC Filmsite, to Jayne Mansfield była pionierką topless - jako pierwsza

amerykańska kobieta pokazała nagi biust w dźwiękowym filmie fabularnym „Obietnice! Obietnice!” z 1963 roku.

## Pierwszy nowoczesny biustonosz

Marie Tucek była pierwszą osobą, która opatentowała biustonosz. Pojawił się specjalny stanik z oddzielnymi kieszeniami na piersi, paskami na ramiona i zapięciem na haftkę. Niestety projekt nie zachwyił. Dlatego stworzenie pierwszego „nowoczesnego” biustonosza zlecono Mary Phelps Jacob, która bardzo dobrze poradziła sobie z zadaniem. Wykorzystała dwie jedwabne chusteczki oraz wstążkę i tak w 1914 roku opatentowała „Backless Brassiere”.

## Gen BRCA

W 1994 roku genetyk Mary-Claire King odkryła gen BRCA1. Niebezpieczne mutacje tego genu mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi i raka jajnika. Natomiast rok później naukowcy z Anglii odkryli tzw. drugi gen raka piersi – BRCA2. Specjalistyczne badania weryfikują, czy kobiety są nosicielkami zmutowanego genu BRCA1 i BRCA2.

Wykrycie mutacji w genach BRCA1 i BRCA2 nie jest jeszcze tożsame z wystąpieniem choroby nowotworowej, ale dzięki badaniom zyskujemy istotną informację o stanie naszego zdrowia. Udowodniono, że kobiety z uszkodzonym genem są obciążone ryzykiem zachorowania na raka piersi do 59 proc. przed 50. rokiem życia i do 82 proc. przed 70. rokiem życia. Jednak odpowiednia diagnostyka profilaktyczna i zmiana stylu życia mogą uratować życie.

## Słowo „cycki”

Według Grammarphobia po raz pierwszy słowo „cycki” (potocznie o kobiecych piersiach) użył w 1934 roku Henry Miller. W „Tropic of Cancer” („Zwrotniku Raka”) czytamy: „Ona leżała na ziemi, a w dłoniach trzymała cycki”. Faktycznie, słownik „Random House” podaje, że etymologia słowa „cycki” wywodzi się z ok. 1930 roku, ale wyraz wyodrębnił się dopiero w latach 1945-50.

## Pierwszy biustonosz push-up

Frederick Mellinger, tytułowy projektant bielizny damskiej firmy Frederick's of Hollywood, wynalazł w 1948 roku biustonosz typu push-up. Według Fortune Small Business on także jako pierwszy w 1947 roku wyprodukował pierwszy biustonosz usztywniany. Zgodnie z LiveScience, pierwszy biustonosz typu push-up Mellinger nazwał „rising star” („wschodząca gwiazda”).

## Pierwsze implanty silikonowe

Pierwsze implanty silikonowe były pomysłem dwóch chirurgów plastycznych

z Teksasu. Idea zrodziła się w 1962 roku – pierwszą osobą, której wszczepiono implanty była 29-letnia Timmie Jean Lindsey. Z każdym rokiem cieszyły się coraz większą popularnością i były marzeniem kobiet, które zmagaly się z kompleksem małego biustu. Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Medycyny Estetycznej w 2012 roku w USA wykonano ponad 1,7 mln operacji plastycznych powiększenia piersi. Zmiana wielkości i kształtu piersi urosła do najwyższej rangi.

## Mit płonących staników

W 1968 roku mała grupa kobiet wyraziła dezaprobatę wobec wyborów Miss Ameryki. Na znak protestu miały spalić swoje biustonosze, jednak nie uczyniły tego ze względu na bezpieczeństwo przeciwpożarowe. Manifestacja odbyła się w Atlantic City. Kobiety wyrzuciły do śmietnika staniki, wyszczuplające pasy, a także kopie magazynu Playboy. Ale w New York Post pojawił się artykuł o spalonych biustonoszach i tak narodził się trwały symbol feminizmu.

## Biustonosz Madonny

Podczas tournée Blonde Ambition Tour (1990 rok) Madonna zaprezentowała ubranie, które przeszło do historii pop-kultury. Jean-Paul Gaultier zaprojektował jej specjalny gorset i biustonosz o kształcie stożka. Różowy strój z jedwabiu został sprzedany na aukcji Christie's za... 52 tys. dolarów!■



# Hipotermia – medyna XXI wieku

*Anna Zawadka*

Dla wszystkich, którzy pracują w bloku porodowym dużym wyzwaniem jest, aby dzieci rodziły się w dobrym stanie. Niestety nie zawsze tak się dzieje, nie zawsze jest to możliwe. Ostre niedotlenienie okołoporodowe może być przyczyną złego stanu dziecka po urodzeniu. Nie jest to jednak jedyna przyczyna tej patologii.

## Encefalopatia noworodkowa

(EN) to niejednorodny zespół kliniczny charakteryzujący się nieprawidłowymi objawami neurologicznymi w pierwszych dniach życia u noworodków > 35 tc. Większość przypadków EN związanych jest z ostrym epizodem niedokrwienia/niedotlenienia a nie z niedotlenieniem występującym tygodnie czy miesiące przed porodem.

**Encefalopatia niedotlenieniowo-niedokrwieniowa (ENN)** jest jedną z postaci EN (50%-60%), jest związana z ostrym incydem niedokrwienia/niedotlenienia. Niestety nie ma „złotego standardu” do rozpoznawania ENN. Różne objawy ENN, jak obniżona punktacja AS, niskie pH krwi pępowinowej, drgawki, objawy

encefalopatii są niespecyficzne i mogą dotyczyć przypadków, w których nie doszło do ostrego niedotlenienia/niedokrwienia

## Aby rozpoznać ENN muszą być spełnione poniższe warunki:

- nieprawidłowe objawy u noworodka
- zdarzenie w okresie okołoporodowym

Objawy dotyczące noworodka:

- AS <5 pkt w piątej i dziesiątej minucie
- pH krwi pępowinowej < 7,0, BE >12
- Objawy niewydolności wielonarządowej
- Wyniki neuroobrazowania

Czynniki związane z okresem okołoporodowym i porodem, np.:

- Pęknięcie macicy
- Odklejenie łożyska
- Wypadnięcie pępowiny
- Zator płynem owodniowym związany z hipotensją i hipokseją matki
- Zapaść krążeniowa u matki
- Krwawienie płodowo-matczyne

Przy braku danych o czynnikach około i śródporodowych mogących odpowiadać za objawy ENN mało prawdopodobne jest, że za objawy EN odpowiedzialny jest jedynie ostry incydent niedotlenienia/niedokrwienia.

Należy brać pod uwagę inne czynniki:

- IUGR
- infekcja u matki
- przetoczenie płodowo-matczyne
- posocznica u noworodka
- niewydolność łożyska

Ostre niedotlenienie powoduje zaburzenia metabolizmu komórek i prowadzi do ich śmierci w dwóch mechanizmach:

- **nekroza** – natychmiastowa śmierć komórki
- **apoptoza**- opóźniona śmierć komórki, wywołana wcześniejszą, niekontrolowaną aktywacją różnych enzymów komórkowych

**Reperfuzja (6-24 godz po niedotlenieniu)**, czyli ponowne przywrócenie krążenia we wcześniej niedokrwionych obszarach, jest odpowiedzialna za dalsze uszkodzenia wywołane powstawaniem nadmiaru wolnych rodników tlenowych i upośledzeniem zdolności komórek do pozbywania się aktywnych form tlenu.

Rozległość tego PÓŹNEGO uszkodzenia koreluje z zahamowaniem wzrostu mózgu i wystąpieniem zaburzeń w rozwoju psychomotorycznym.

## Hipotermia lecznicza

jest leczeniem z wyboru ENN w pierwszych 6-ciu godzinach życia w doświadczonych ośrodkach. Polega ona na ochładzaniu mózgu i ciała noworodka do temp około 34 stopnie C. Stosuje się obecnie dwie metody chłodzenia:

- selektywne chłodzenie głowy (poprzez założenie specjalnej czapki z obiegiem zimnej wody) z umiarkowaną hipotermią całego ciała (zakres temp. mierzonej w odcie 34 – 35 stopnie)
- hipotermia całego ciała (noworodek leży lub jest zawinięty w materacyk z obiegiem zimnej wody) z temp. mierzona w odcie 33-34 st.

Chłodzenie całego ciała i selektywne głowy jest podobnie skuteczne i bezpieczne. Mechanizm działania hipotermii polega





między innymi na zwolnieniu przepływu krwi a przez to na zmniejszeniu natężenia ujemnych skutków reperfuzji i na redukcji zapotrzebowania metabolicznego komórki (na każdy 1°C-zwolnienie metabolizmu o ok.5 %).

Kogo kwalifikujemy do leczenia metodą hipotermii?

Noworodki urodzone >35 tygodnia ciąży, u których wystąpił epizod niedotlenienia mogącego prowadzić do ENN

**ORAZ** wystąpił co najmniej jeden z poniższych czynników w każdej z podgrup:

- podgrupa 1:

\*punktacja AS <5 w 1,3,5,10 min. po urodzeniu

\*ciągła resuscytacja z użyciem rurki wewnątrzrtłuchawiczej lub maski w 10 minut po urodzeniu

- podgrupa2:

\*pH krwi pępowinowej lub pH krwi tętniczej w 1-szej godzinie życia <7,0

\*niedobór zasad BE wynoszący co najmniej 16 mmol/l w próbce krwi pępowinowej lub w dowolnej próbce krwi w ciągu 60 minut po urodzeniu

**ORAZ** noworodek u którego wystąpił co najmniej jeden z objawów:

\* hipotonia

\* nieprawidłowa reakcja na bodźce, w tym nieprawidłowy odruch okoruchowy lub źreniczny

\* brak lub słaby odruch ssania

\* klinicznie stwierdzone drgawki

Pomocny w kwalifikacji do chłodzenia może być zapis aEEG.

Procedura chłodzenia powinna być wprowadzona do 6-tej godziny życia, optymalnie do 3-ciej godziny życia.

Chłodzenie trwa 72 godziny, następnie rozpoczyna się procedurę ogrzewania, nie szybciej niż 0.5 st/godz.

## Wyniki leczenia metodą hipotermii:

- Zmniejszenie ryzyka zgonu i poważnych zaburzeń neurorozwojowych (48% vs 63%)

- Leczenie przynosi korzyści w grupie pacjentów z EN stopnia umiarkowanego lub ciężkiego

- Korzyści z leczenia odnotowano zarówno przy zastosowaniu hipotermii całego ciała, jak i przy selektywnym chłodzeniu głowy.

- Zwiększa przeżycie z prawidłowym rozwojem neurologicznym badanym w 18-tym miesiącu życia (40% vs 24%).

- Liczba dzieci, które zmarły lub miały IQ<70 w wieku 6 lat była mniejsza w porównaniu z grupa kontrolną (47% vs 62%).

- Liczba dzieci, które przeżyły do wieku 6 lub 7 lat z IQ>85 była większa w porównaniu z grupą kontrolną (52% vs 39%).

## Kliniczne wskaźniki prognostyczne:

- EN łagodna: nadpobudliwość, prawidłowe napięcie mięśniowe, brak drgawek – duże prawdopodobieństwo prawidłowego rozwoju.

- EN umiarkowana: hipotonia, mała ruchliwość, często drgawki – 20-35% ryzyko konsekwencji neurologicznych, jednak jeśli w wieku ok. tygodnia wynik badania neurologicznego jest prawidłowy, istnieje duże prawdopodobieństwo prawidłowego rozwoju.

- EN ciężka: letarg, wiotkość, brak odruchów, często drgawki – przed wprowadzeniem leczniczej hipotermii 75% ryzyko zgonu w okresie noworodkowym i prawie wszystkie dzieci - nieprawidłowy rozwój neurologiczny.

Częstość występowania encefalopatii

z powodu epizodów niedotlenienia-niedokrwienia wynosi 1 – 6 /1000 żywo urodzonych, donoszonych noworodków w krajach rozwiniętych, 15-20% z objawami ENN umiera, 25% tych, które przeżyły prezentuje ciężkie zaburzenia neurorozwojowe. Hipotermia lecznicza jest obecnie rekomendowaną interwencją medyczną,

która może zmniejszyć następstwa neurologiczne u noworodków urodzonych z objawami niedotlenienia okołoporodowego. Istotną sprawą jest, aby noworodki potrzebujące takiego leczenia jak najszybciej trafiły do ośrodków referencyjnych. Takie postępowanie zwiększa ich szanse na zminimalizowanie skutków ostrego niedotlenienia okołoporodowego. ■



#### **Lek. Anna Zawadka**

Absolwentka I Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie. Od 1996r pracuje w Szpitalu Św. Zofii w Warszawie. Początkowo w Poradni Laktacyjnej następnie w Oddziale Neonatologicznym oraz w Oddziale Patologii Noworodka. Kilka pierwszych lat życia zawodowego współpracowała z Komitetem Upowszechniania Karmienia Piersią i Szkołami Rodzenia akredytowanymi przy Szpitalu Św Zofii. Specjalista pediatrii, specjalista neonatologii.

Prywatnie żona fantastycznego mężczyzny i matka trzech dorosłych synów (lekarza, ekonomisty i elektronika).

Reklama

Odmień jej los.  
**Podziel się 1%**  
z najbiedniejszymi dziećmi na świecie.

Dziękujemy  
Nasz KRS: 0000107957

unicef



# Dieta matki karmiącej

## - jak radzić?

*Anna Komarzyńska*

Truizmem jest stwierdzenie, że dieta matki karmiącej jest ważna. To oczywiste. Jest ważna dla niej i dla kolejnego pokolenia, którego jest żywicielką. Mając na względzie powyższą odpowiedzialność wiele matek stara się sprostać zadaniu. Działając na ich rzecz, od wielu lat odpowiadam na pytania co jeść. Odpowiedź jest prosta: kobieta karmiąca powinna żywić się tak jak człowiek, który zdrowie chce jeszcze zachować na kilkadziesiąt lat. I można by na tym zakończyć, ale warto pochylić się nad kwestią: co to znaczy zdrowa dieta, niekoniecznie czerpiąca z najnowszych trendów w tej dziedzinie. Najlepiej sięgnąć po informacje ze źródeł sprawdzających się w praktyce od wielu tysięcy lat.

Z głębi jelit pochodzi nasza odporność, dlatego warto zwrócić uwagę, co i w jaki sposób w nich umieszczamy, bo nasze zdrowie zależy od tego, co i jak jemy. Warto być mądrym przed szkodą i inwestować w swoje zdrowie.

Z wartościowego jedzenia będzie pochodzić Twoja siła.

Zatem, Droga Matko Karmiąca:

Dobrze gdy podstawą wyżywienia są warzywa o smaku słodkim: marchew, buraki, dynia, ziemniaki i zboża: orkisz (nie pszenica), kasza jaglana, kasza kukurydzana, gryczana, niewielka ilość strączkowych produktów, mięsa i jaj.

Jedz zgodnie z porą roku tzn. wykorzystuj nasze produkty: raczej posiłki ciepłe zupy



lub potrawy jednogarnkowe. Jest to rozwiązanie bardzo ekonomiczne i zdrowe. Doda Ci energii, której potrzebujesz. Zupę można ugotować we własnym zakresie lub rękoma rodziny bądź przyjaciół. Zupa powinna być raczej łagodna w smaku, chyba że Twoja intuicja pragnie zjeść maminą pomidorówkę – słuchaj jej – ma rację. A jeśli będziesz chciała rosółu, wiele godzin gotowanego – powinnaś go dostać.

Jedz produkty z naszej strefy klimatycznej: Tylko okazjonalnie, jeśli sprawia Ci to przyjemność zjedz przysmak z innej strony świata. Najlepiej eko. Globalny supermarket nie sprzyja pomnażaniu zdrowia.

Jedz pokarmy jak najmniej przetworzone, z krótkim terminem ważności: żadna zupa z kubka ani z torebki, ani z kostki. Długa przydatność do spożycia jest okupiona konserwującymi dodatkami lub zabiegami. Zwykle nie są one obojętne dla zdrowia.

Mleko krowie w czystej formie nie jest wskazane, zwłaszcza mocno przetworzone: UHT. Jeśli chcesz jeść produkty mleczne – to tylko te, które zostały poddane procesowi fermentacji: kefir, jogurt, mleko zsiadłe i raczej

w ograniczonej ilości. Ser żółty też jest wysoko przetworzony.

Dbaj o jakość zjadanych tłuszczów: najlepsze jest masło i oleje z pierwszego tłoczenia nie poddane rafinacji. Do smażenia (jeśli już) smalec. Z owej dbałości nie jedz margaryny i omijaj wszystkie fast foody - to źródło szkodliwych dla zdrowia izomerów trans tj. kwasów nieprawidłowo skręconych w procesie utwardzania. Również słodczyce, których bazą jest tzw.

tłuszcz cukierniczy, nie będą intensyfikowały Twojego zdrowia. Doskonałą, słodką przekąską są daktyle suszone na słońcu.

Unikaj mikrofalówki, gotuj na gazie jeśli pod ręką nie masz pieca opalanego drewnem.

Unikaj mrożonek i nowalijek – one raczej obniżą Twoją odporność. Tzw. świeży pomidor w grudniu nigdy nie jest zdrowy dla konsumenta. Karmi tylko nasze nieprawidłowe wyobrazenie

o prawidłowym żywieniu. W grudniu najzdrowiej jeść pomidorowy, domowy przecier z minionego lata

a w ostateczności przecier ze słoiczka lub kartonu kupiony ze sprawdzonego źródła.

Nie pij zimnych płynów, najlepiej gasi pragnienie kompot posłodzony miodem, ostatecznie woda w temperaturze pokojowej lub cieplejsza. Herbata i kawa mogą chwilowo podnieść Twoją wydolność, ale w dłuższej perspektywie działają niekorzystnie na przewód pokarmowy.

Mięso i ryby to dobre źródło energii dla ducha i ciała. Nie trzeba ich jeść dużo. Im mniejsza rybka tym zdrowsza dla konsumenta: zawiera mniej metali ciężkich.

Często pada pytanie: a co z tatarem? – Otóż jedzenie mięsa na surowo jest pewnego rodzaju hazardem, ale jeśli ktoś je lubi lub go potrzebuje, powinien zdawać sobie sprawę z ryzyka zakażenia pasożytami lub groźby bakteryjnej biegunki - innych, naukowych przeciwwskazań nie ma.

Jeśli nie na surowo to jak? Gotowane, gotowane na parze, duszone w małej ilości wody, pieczone – najczęściej lub smażone, smażone w głębokim tłuszczu lub grillowane - okazjonalnie.

Z mięsa robione są wędliny: niestety ten proces nie sprzyja zdrowiu. Nie tylko samo wędzenie, ale zwielokrotnianie objętości ostatecznego produktu poprzez nastrzykiwanie mięsa różnymi roztworami, co w konsekwencji daje dużo wędlinopodobnego produktu. To wszystko sprawia, że warto pomyśleć o upieczeniu mięsa w domu lub złożeniu zamówienia u babci, aby upiekła mięso do spożycia na ciepło lub jako wędlina. Mięso takie można i należy przyprawić ziołami zgodnie z zapotrzebowaniem podniebienia.

Przyprawy dodają potrawom smaku i energii, korzystaj z tego. Większość ziół stosowanych jako przyprawa w kuchni ma długą polską tradycję i działanie między innymi mlekopędne. Nie dodawaj mięty do napojów i potraw – nie jest wskazana dla dziecka.

Korzystne dla zdrowia i podnoszące przyswajalność jest moczenie przez kilka lub kilkanaście godzin przed gotowaniem i dwukrotne odlewanie wody z moczenia dużych nasion roślin strączkowych. Korzystamy z nich jako dodatku do potraw warzywnych. Nasiona i orzechy są doskonałym uzupełnieniem

wielonienasyconych kwasów tłuszczowych – w niewielkich ilościach, po uprażeniu na suchej patelni stanowią uzupełnienie posiłku.

Surowe warzywa i owoce są ciężkostrawne i wymagają od Ciebie dużego wydatku energii trawiennej: lepiej zjeść je po uduszeniu, ugotowaniu, upieczeniu lekko przyprawione aromatycznymi ziołami. W takiej formie łatwostrawnej podniosą Twoją odporność.

Jedz Eko – jedzenie możliwie naturalne: warzywa, mięsa i jaja. Warzywa i owoce wążaj, aby poznać ich prawdziwą przeszłość: brak przynależnego zapachu powinien je zdyskwalifikować z zakupu.

Jesteśmy wzrokowcami i specjaliści od sprzedaży wiedza o tym dobrze – dlatego produkty są pięknie opakowane, aby przyciągać kupującego, kuszą aby kupić czasem wbrew swoim zamierzeniom.

Jeśli już weźmiesz to piękne opakowanie do ręki, czytaj etykiety na produktach, które masz zamiar kupić: drobny druk, w kolejności od największej zawartości jest tam podany skład. Przeanalizuj co masz zamiar kupić a co jest w opakowaniu: aromat identyczny z naturalnym - jest sztuczny, barwnik koszenila to wyciąg ze zmielonych owadów. Im więcej E na opakowaniu tym bardziej rozsądne jest odłożenie tego produktu na półkę.







### Mgr Anna Komaczyńska

Od kilkunastu lat jest Międzynarodowym Dyplomowanym Konsultantem Laktacyjnym IBCLC – pomaga młodym matkom w problemach z nowonarodzonymi, aktualnie w ramach poradni Anna-Lacta. Posiada prawo wykonywania zawodu położnej i specjalizację z zakresu opieki przed i okołoporodowej oraz pielęgniarstwa epidemiologicznego. Ukończyła wydział Pedagogiki Ogólnej Uniwersytetu Warszawskiego, otrzymała tytuł magistra pedagogiki o specjalności opiekuńczo-wychowawczej. Od kwietnia 2007 do listopada 2011 pełniła obowiązki Wojewódzkiego Konsultanta w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego. Aktualnie związana jest z Warszawskim Szpitalem dla Dzieci oraz Centrum Medycznym Damiana w Warszawie. Interesuje się ekologią, ogrodnictwem, tai-chi i tradycyjną, chińską medycyną.

Reklama

**Miłość bez granic**

Każda noc może być spokojna i komfortowa, dzięki łóżeczku Next2Me dostawionym do łóżka rodziców. Łóżeczko Next2Me gwarantuje bezpieczny, spokojny sen, buduje bliskość i umacnia więź rodziców i dziecka.

Łóżeczko Next2Me składa się z 4 elementów, a do jego montażu nie są potrzebne żadne narzędzia. Pasy mocujące pozwalają bezpiecznie przymocować Next2Me do łóżka rodziców, a system regulacji wysokości i nóg łóżeczka czyni je niemal uniwersalnym.



CHICCO POLSKA.PL



wszędzie tam, gdzie dziecko

chicco Next2me

# Weganka w ciąży

*Iwona Kibil*

Dieta wegańska jest odpowiednia dla kobiet w ciąży. Tak, jak każda dieta powinna być dobrze zaplanowana, aby dostarczyć składników odżywczych w odpowiedniej ilości.

Dieta wegańska to sposób odżywiania się oparty wyłącznie na produktach pochodzenia roślinnego. Chociaż taka dieta u kobiety ciężarnej budzi wątpliwości, jest bezpieczna przy odpowiednim jej zbilansowaniu.

Ze względu na wzrost i rozwój płodu, w czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze. Kobiety ciężarne mają zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne podczas drugiego i trzeciego trymestru ciąży, wzrasta również zapotrzebowanie na białko, witaminy i składniki mineralne. W diecie wegańskiej, nie ma problemu z pokryciem zapotrzebowania na białko, jeżeli jadłospis jest urozmaicony, spełniała codzienne zapotrzebowanie kaloryczne oraz zawiera nasiona roślin strączkowych i orzechy - główne źródła białka w diecie roślinnej. Oprócz białka, bardzo ważne w diecie kobiet ciężarnej są składniki: żelazo, jod, cynk, witamina B12, kwasy omega-3 i kwas foliowy.

## Kwasy omega-3

Kwasy omega-3 (n-3) znajdziemy zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego, jednak te

najważniejsze, czyli kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA) znajdują się w rybach. DHA i EPA mogą być wytworzone w organizmie z kwasu alfa-linolenowego (ALA), który znajduje się w roślinach (w oleju lnianym, orzechach włoskich, nasionach konopi, chia oraz lnu). Niestety, konwersja ALA do DHA i EPA przebiega nie wydajnie i weganie narażeni są na niedobór tych tłuszczów. Najbardziej istotnym czynnikiem pogarszającym tę konwersję jest nadmierne spożycie tłuszczów omega-6 (n-6) i ich wysoki stosunek do n-3 w diecie (powyżej 4-5:1), ponieważ obydwa kwasy konwertowane są w organizmie przy udziale tych samych enzymów. Wysokie spożycie jednych zmniejsza dostępność drugich, wydaje się więc



korzystne ograniczenie spożycia produktów wyjątkowo bogatych w n-6 (oleje: słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron, z krokosza, z pestek dyni) i wprowadzenie do codziennego jadłospisu co najmniej 1 porcji produktów bogatych w n-3. Kobietom ciężarnym poleca się dodatkowo suplementację DHA w ilości minimum 200 mg na dzień (są suplementy na bazie wodorostów). Ponieważ według badań ciężarne weganki odznaczają się niższym poziomem DHA w surowicy, suplementacja tym rodzajem tłuszczu jest potrzebna.

## Kwas foliowy

Spożycie kwasu foliowego przez kobiety ciężarne ma wyjątkowe znaczenie, gdyż redukuje ryzyko wad rozwojowych płodu. Najlepsze roślinne źródła tego składnika, to: drożdże, zboża, warzywa liściaste, rośliny strączkowe, owoce, orzechy. Kwas foliowy w żywności występuje jednak w bardzo niestabilnych formach wrażliwych na czynniki środowiskowe, dlatego kobietom ciężarnym zaleca się suplementację w ten składnik.

## Żelazo

W czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na żelazo, a niedobór tego składnika prowadzi do anemii, co z kolei zagraża niską masą urodzeniową dziecka oraz możliwością przedwczesnego odklejenia się łożyska.

W diecie roślinnej, żelazo występuje przede wszystkim w pełnoziarnistych zbożach, nasionach strączkowych, orzechach i zielonych warzywach. Pomimo tego, że dieta wegańska jest bogata w produkty będące źródłem tego składnika, należy pamiętać, że jest to żelazo niehemowe o mniejszej biodostępności w porównaniu do hemowego, występującego w produktach odzwierzęcych. Ponadto, w diecie

roślinnej także występuje wiele składników obniżających absorpcję żelaza (m.in. kwas szczawiowy, kwas fitynowy, taniny, garbniki, flawonoidy). Z tego właśnie powodu należy łączyć produkty bogate w tę formę żelaza z produktami bogatymi w witaminę C, która poprawia jego przyswajanie. W praktyce nie jest to trudne, wystarczy do każdego posiłku dodać owoce lub warzywa.

## Cynk

Składnik ten bierze udział w formowaniu się narządów i komórek układu odpornościowego dziecka. Ciężki niedobór cynku związany jest z zaburzeniami wzrostu płodu. Podobnie jak w przypadku żelaza, dostępność cynku z produktów roślinnych jest mniejsza niż z produktów pochodzenia zwierzęcego, dlatego zaleca się zwiększyć udział tego składnika w diecie ciężarnych weganek. Cynk znajduje się w produktach pełnoziarnistych, nasionach strączkowych, orzechach i pestkach.

## Witamina B12

Kobalamina jest niezbędna do pracy układu nerwowego oraz procesu krwiotworzenia. Niedobór tego składnika może przyczyniać się do anemii złośliwej, podwyższonego poziomu homocysteiny w surowicy i prowadzić do uszkodzeń układu nerwowego matki oraz dziecka. Witamina B12 występuje jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego, dlatego należy uświadamiać weganki o istotności suplementacji nią. W literaturze opisano przypadki deficytu witaminy B12 u kobiet ciężarnych i noworodków urodzonych przez kobiety z niedoborami. Odpowiednia podaż kobalaminy jest ważna również podczas

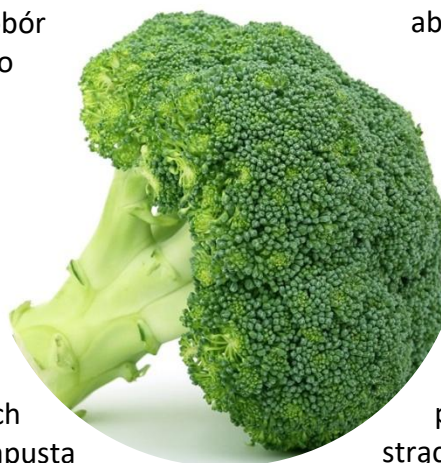


karmienia piersią, gdyż zawartość tej witaminy w mleku matki zależy od jej poziomu w surowicy.

## Jod

Jod jest składnikiem wchodzącym w skład hormonów tarczycy, wpływa na rozwój układu nerwowego noworodka. Umiarkowany niedobór jodu w czasie ciąży może skutkować zaburzeniami psychomotorycznymi u noworodka, wysoki niedobór natomiast zwiększa ryzyko poronienia, urodzenia martwego dziecka i niedoczynności tarczycy u matki.

Istnieją obawy, że dieta roślinna może zmniejszać dostępność jodu ze względu na goitrogeny występujące w warzywach krzyżowych (kalafior, brokuły, jarmuż, kapusta włoska itp.) oraz izoflawony z soi i roślin strączkowych. Składniki te mogą wpływać na pracę tarczycy tylko u osób z niewystarczającą podażą jodu oraz kiedy są spożywane w nadmiernej ilości. Dodatkowo, goitrogeny uwalniają się z parą wodną podczas gotowania, więc mogą szkodzić jedynie spożywane na surowo w dużej ilości.



Zaleca się, aby wszystkie kobiety ciężarne spożywały jod w ilości 220 mcg na dobę. Źródła tego składnika w diecie wegańskiej są takie same, jak w przypadku diety tradycyjnej (sól jodowana, dodatkowo wodorosty oraz woda jodowana).

## Podsumowanie

Dieta wegańska jest odpowiednia dla kobiet w ciąży. Tak, jak każda dieta powinna być dobrze zaplanowana, aby dostarczyć składników odżywczych

w odpowiedniej ilości. Im więcej produktów nie przetworzonych w diecie tym lepiej.

W prawidłowo zbilansowanym jadłospisie ciężarnej weganki każdego dnia powinny znaleźć się nasiona strączkowe jako źródło białka, zielone warzywa, orzechy i pestki, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz owoce. Niezbędna jest również suplementacja (taka sama, jak w przypadku kobiet ciężarnych stosujących dietę tradycyjną) kwasem foliowym, jodem, kwasami omega-3, witaminą D oraz dodatkowo witaminą B12, ponieważ występuje jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego.■

Tabela 1. Najważniejsze składniki odżywcze w diecie ciężarnej weganki oraz ich źródła pokarmowe.

Składnik	Źródło w pożywieniu
Białko	Nasiona strączkowe (fasole, soczewica, ciecierzycza, soja), tofu, tempeh, orzechy i pestki
Żelazo	Nasiona strączkowe (fasole, soczewica, ciecierzycza, soja), tofu, tempeh, orzechy i pestki, pełnoziarniste pieczywo na zakwasie, kasze, ryż, makaron z pełnego ziarna, zielone warzywa
Cynk	Orzechy i nasiona, pełnoziarniste pieczywo na zakwasie, grzyby, płatki owsiane
Kwas foliowy	Nasiona strączkowe, zielone warzywa liściaste, orzechy i pestki

Witamina C	Owoce (szczególnie jagodowe, cytrusy, kiwi, mango, ananas), zielonolistne warzywa, ziemniaki, pomidory, papryka
Kwasy omega-3	Nasiona chia, konopii, olej lniany, konopny, orzechy włoskie
Jod	Suplementy, sól jodowana, wodorosty (nori, wakame, dulse)
Witamina B12	Suplementy i produkty wzbogacane



### Mgr Iwona Kibil

Absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, kierunku dietetyka. Prowadzi poradnię żywieniową Wegecentrum oraz bloga roslinnodietetyk.pl. Specjalizuje się w dietach opartych na produktach pochodzenia roślinnego. Jest autorką ebooków: „Zdrowa dieta – kto ma na to czas?”, „Weganka w ciąży”, współautorką książki „Uodpornij się jedząc świadomie”.

Prowadzi konsultacje dietetyczne stacjonarne oraz online. Jest autorką publikacji popularnonaukowych i wykładów dotyczących diety roślinnej oraz stylu życia.

Reklama

Co to jest stomia?

Jak ją pielęgnować?

Dlaczego się ją wylania?

Jak dobrać właściwy sprzęt stomijny?

Gdzie można odebrać sprzęt stomijny?

Odpowiedź na te i wiele innych pytań znajdziesz na naszej stronie [www.stomalife.pl](http://www.stomalife.pl) i materiałach edukacyjnych, które przygotowujemy dla stomików, ich opiekunów i białego personelu.

Masz pytanie?

STOMAlina to miejsce, w którym żadne pytanie nie pozostanie bez odpowiedzi. Zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 633 563 lub napisz [poradnia@stomalife.pl](mailto:poradnia@stomalife.pl)

Celem kampanii społecznej „STOMAlife. Odkryj stomię” jest walka z wykluczeniem społecznym dotyczącym stomików. Nasze główne zadania to:

- ☑ edukacja opinii publicznej na temat stomii oraz problemów osób z wylonioną stomią,
- ☑ zmiana postaw osób z wylonioną stomią w kierunku akceptacji swojej sytuacji życiowej,
- ☑ budowanie zrozumienia i wsparcia społecznego dla stomików, by podjęli wysiłek powrotu do normalnej aktywności zawodowej i społecznej,
- ☑ aktywizacja społeczna stomików.

STOMAlife

# Relacja matka - dziecko

*Anna Słupecka*

Większość ciężarnych kobiet nawiązuje kontakt ze swoim dzieckiem już od okresu prenatalnego. Dotykają brzucha, czekając na odpowiedź w postaci ruchów i kopnięć. Czytają im bajki, puszczały muzykę w tonacji largo (bicia ludzkiego serca). Już w tym czasie tworzy się między nimi komunikacja zrozumiała tylko dla nich. To bardzo pożądane działania, wspierające rozwój i pomagające w kształtowaniu więzi. Lecz część kobiet nie jest w stanie wyobrazić sobie dziecka, nie rozmawia z nim. Nie ma w tym nic dziwnego, być może chcą uniknąć rozczarowania i w związku z tym nie rozbudzają swojej wyobraźni. Niektóre, zwłaszcza te po wcześniejszych poronieniach, nie cieszą się przedwcześnie. Czekają do rozwiązania by cieszyć się cudem życia. Niezwykle istotne jest, by położne w szkołach rodzenia, przekazywały wiedzę jak ważny jest dla dziecka mentalny kontakt z matką. Jak wielki wpływ na rozwój i kształtowanie dziecka ma nastrój i samopoczucie obojga rodziców.

W życiu płodowym, od szóstego miesiąca ciąży, dziecko rejestruje zmysłem równowagi zmiany pozycji ciała matki. Uczy się wykonywać swoje ruchy w konkretnym tempie. Moment koordynacji wspólnych ruchów dziecka i kobiety to pierwszy przełom w rozwoju społecznym. Od tej chwili mały człowiek jest przygotowany do udziału w interakcji z matką. Długo po narodzinach pamięta bicie jej serca, ruch jej kroków, brzmienie głosu, zna jej rytm dobowy, preferuje smak

jej mleka, rozpoznaje ją po zapachu. Wszystko inne jest dla noworodka obce i nieznanne, tylko mama jest bezpiecznym miejscem, gdyż maleństwo nie jest świadome swojej odrębności. Dzięki temu mama może uspokoić dziecko kołysząc je, przytulając. Ta interakcja odgrywa ważną rolę w przebiegu późniejszych kontaktów społecznych.

Od samego początku kobieta powinna zaufać instynktowi macierzyńskiemu. Od zarania dziejów matki intuicyjnie zajmowały się dziećmi, nie korzystały z książek czy kursów. Obecnie ufanie przecuciom bywa źle postrzegane. „Czucie i wiara silniej mówi do mnie niż mędrca szkiełko i oko”. Słynne zdanie z epoki romantyzmu, ma doskonałe przełożenie na nasz świat XXI wieku. Niestety media kształtują wizerunek Super Mamy, której wiedza na temat wychowywania dzieci opiera się głównie na tym co widzialne i namacalne. Podsunęte, dyrektywne pomysły na wychowanie dzieci od pierwszych dni ich życia spotykają się z olbrzymim zainteresowaniem i aprobatą zapracowanych rodziców.

## Zrozumieć noworodka

### 0-1 miesiąc

Funkcjonowanie dziecka opiera się na reakcjach odruchowych, które stopniowo przekształcają się w czynności. Noworodek skoncentrowany jest na wrażeniach docierających ze zmysłów, stąd wyjątkowa wrażliwość na bodźce sensoryczne. Niespodziewany, głośny dźwięk, zmiana



pozycji powodują wzdrygnięcie, obudzenie, odruch moro. Każda zmiana, niezaspokojona potrzeba – wywołuje płacz, który jest pierwszą formą komunikacji.

Dziecko w początkowych miesiącach jest emocjonalnym lustrem mamy. Tzw. „zarażanie emocjami” jest głównym powodem, dla którego nie można skupiać się jedynie na maluszku. Dobre samopoczucie mamy przekłada się na zadowolenie i spokojne zachowanie dziecka.

### **1-4 miesiąc**

Od początku okresu niemowlęcego budzi się zainteresowanie światem: najpierw własnym ciałem, potem otaczającymi przedmiotami. Pojawiają się pierwsze schematy czynnościowe: niemowlę stara się powtórzyć zachowanie, które zdarzyło się przypadkiem i sprawiło mu przyjemność, np. ssanie kciuka. Tu rozpoczyna się cała lawina rozwoju poznawczego, który na początku życia jest ściśle powiązany z rozwojem motorycznym. Powtarza dźwięki, ruchy. Najlepszą zabawą dla dziecka jest wpatrywanie się w twarze bliskich. Uczy się w ten sposób rozpoznawania emocji. Możemy wspomóc tą ważną umiejętność od pierwszych dni nazywając swoje emocje i mówiąc, jak się czujemy. Wzrok niemowląt najbardziej przyciągają kontrastowe twarze – wbrew powszechnym przekonaniom, makijaż mamie nie zaszkodzi.

### **Okolo 3-12 tygodnia** dziecko wkracza

w tzw. „okres marudzenia” i pojawiają się słynne „kolki”. To przewidywalny i powszechny etap rozwojowy, spełnia on funkcje adaptacyjne. To czas, w którym niemowlę odzyskało już siły po porodzie

i przyzwyczało się do świata pozamacicznego. Zaczyna interesować się światem, odbiera dużo nowych bodźców, co powoduje przeciążenie układu nerwowego. Ciekawość świata wygrywa ze snem. Reorganizuje się rytm dobowy, teraz maluszek będzie potrzebował mniej odpoczynku. Okres „kolek” jest jednym z silniejszych „punktów zapalnych” dla całej rodziny. Rozpowszechniona jest masa mitów na ten temat. Sąsiadki, ciotki, babcie, przechodnie na ulicy i w tramwaju – wszyscy mają złote rady na płacz dziecka. Niemowlę podczas „kolki” ma bardzo napięte ciało, twardy brzusek, często wygina się w łuk, nie reaguje na nic i na nikogo.

Rodzice, którzy nie mogą uspokoić swojego dziecka odbierani są przez gapiów jako nieporadni. Rośnie w nich poczucie winy, pojawiają się myśli o nie wywiązywaniu się z roli rodzicielskiej. Potęguje to stres i lęk rodziców, którzy nie mogą zapanować nad płaczem dziecka. Zdarza się, że wzywają pogotowie. Rada na „kolki” jest tylko jedna: spokój i świadomość tego, że to naturalny etap rozwojowy. Nie warto dziecku podawać kropli sprowadzanych z coraz bardziej odległych krajów. W miarę dojrzewania układu pokarmowego i jelit, „kolka” ustąpi samoistnie ok. trzeciego, czwartego miesiąca życia dziecka. -co jednak najczęściej przypisuje się jednemu z podawanych specyfików.





**Okolo szóstego miesiąca** mogą pojawić się kolejne kłopoty ze snem, łączące się z nadchodzącym skokiem rozwojowym. Dziecko jest coraz bardziej zaciekawione zdarzeniami, jakie zachodzą wokół niego. Obserwują działania dorosłych, następstwa zdarzeń, czekają na efekty. Uważnie przyglądają się, wiedzą, że kiedy słyszą dźwięk domofonu, zaraz ktoś pojawi się w domu. Upuszczenie zabawki na podłogę spowoduje reakcję dorosłego – prawdopodobnie podniesie ją. Nie jest to związane z potocznie zwanym „wymuszaniem”. Dziecko rozpoznaje przyczynę i skutek, naśladuje czynność, by uzyskać taki sam efekt. To wielki krok w rozwoju poznawczym i przejaw pierwszej świadomości kontroli nad światem, co za tym idzie - świadomości swojej odrębności. W tym okresie warto dziecku dawać do zabawy lustro. Dzięki intensywnemu rozwojowi pamięci rozpoznaje domowników

i osoby obce. Pojawia się „lęk separacyjny”. Zniknięcie mamy, nawet na chwilę powoduje płacz, wręcz rozpacz.

Wbrew powszechnym przekonaniom, nie oznacza to, że dziecko jest zbyt mocno przywiązane do mamy i że „za często nosi je na rękach”. To kolejny, bardzo ważny krok w rozwoju: niemowlę zauważa, że jest oddzielone od mamy, że jest drugą osobą. Łagodne i pozytywne przejście przez etap lęku separacyjnego jest jednym z najważniejszych momentów w życiu

człowieka. Relacja, która wykształci się podczas znikania mamy, tworzy wzorzec przywiązania, który rokuje na całe dalsze życie. Nagłe, gwałtowne rozdzielanie dziecka od mamy z udziałem innych osób z bardzo dużym prawdopodobieństwem będzie skutkować nieprawidłowymi reakcjami emocjonalnymi. Niespodziewane znikanie mamy i brak jej reakcji na sygnały dziecka podczas lęku separacyjnego, wytworzą nieprawidłowy wzorzec przywiązania, który jest powodem niepowodzeń i przykrości w relacjach z innymi ludźmi w późniejszym, dorosłym życiu. Okres lęku separacyjnego wymaga wsparcia emocjonalnego rodziców. Potrzebują oni akceptacji otoczenia dla wybuchów płaczu ich dziecka, utwierdzenia w przekonaniu, że to etap rozwoju, który przejdzie i pojawi się kolejny. Bardzo destrukcyjną dla więzi postawą jest odbieranie matce dziecka na siłę, komentowanie sytuacji w których rodzice w opinii otoczenia nie radzą sobie z dzieckiem. Dobrym pomysłem na przełamywanie lęku separacyjnego jest stopniowe wydłużanie czasu rozłąki. Najpierw mama może wyjść do kuchni i przypominać mówiąc z drugiego pomieszczenia, że zaraz wróci. Dzieci uwielbiają zabawę w „Akuku”, przy której zauważą, że mama znika, ale tylko na chwilę i zaraz znów pojawi się z uśmiechniętą twarzą.

## 8-12 miesiąc

Okolo dziewiątego miesiąca życia intensywnie rozwija się myślenie przyczynowo-skutkowe. Dziecko dotyka dłoni dorosłego, aby zachęcić go do zabawy. Gestem wskazywania pokazuje, czego potrzebuje. Dąży do nawiązania wspólnego pola uwagi. To czas, w którym malec zaczyna sprawnie się przemieszczać. Może samodzielnie przesunąć się do interesującego miejsca lub obiektu. Zwinnie pełza, potem raczkuje. Prawidłowe, samodzielne siadanie następuje po opanowaniu raczkowania. Przestrzegajmy rodziców, by nie sadzali za wcześnie dziecka. Ruchy naprzemienne podczas raczkowania tworzą nowe szlaki neuronów pomiędzy prawą, a lewą półkulą, co ma to ogromny wpływ na późniejsze powodzenia szkolne. Rozwój poznawczy często wyprzedza motoryczny, ciekawość poznania świata jest silniejsza od możliwości ruchowych. Tak samo myśli wyprzedzają realne możliwości. Budzi to frustracje. Dziecko, które próbuje siadać, raczkować, stawać, chodzić, często płacze i złości się. Najważniejsze, aby nie ułatwiać, poczekać aż maluch samodzielnie sobie poradzi. Taka postawa kształtuje odporność na niepowodzenia w dążeniu do celu - to baza na całe życie.

Prawidłowy rozwój powinien przebiegać harmonijnie, łagodnie i stopniowo, bez pominięcia żadnego etapu. Tempo i czas są zdecydowanie na drugim miejscu. Młode mamy bardzo często porównują swoje dzieci. Niepotrzebnie. Szybsze ząbkowanie, czy stawanie na nogi nie świadczą o inteligencji dziecka. Przyspieszając siadanie, czy stawanie nie sprawimy, że dziecko będzie mądrzejsze.

Pamiętajmy, że prawidłowe opanowanie jednej czynności warunkuje dobry rozwój kolejnej. Każda niższa czynność jest bazą do powstania wyższej, bardziej złożonej. Tylko dobrze zbudowany fundament jest podstawą do solidnego, wytrzymałego domu.

Pierwszy rok życia jest okresem wyjątkowej wrażliwości dziecka – plastyczności mózgu, intensywnego rozwoju, ale także wrażliwości rodziny. Tu wykształca się nowy rodzic. To czy zda swój egzamin z rodzicielstwa, w dużej mierze zależy od wsparcia i postaw otoczenia. Myśląc o rozwoju dziecka musimy wspierać kompleksowo całą rodzinę. Każde uchybienie, nawet najbardziej ukrywane pozostawia ślad na dziecku. „Malujesz drugiego człowieka każdym swoim słowem i czynem”. ■



### **Mgr Anna Słupecka**

Pedagog wczesnego wspomaganie rozwoju, mama wesołej trójeczki – trzylatki i sześciolletnich bliźniaków, od niedawna autorka strony Fb Mama Wspomaga Rozwój, wiceprzewodnicząca Koła Naukowego Progressus. Prowadzi zajęcia terapeutyczne oraz korekcyjno-kompensacyjne z wykorzystaniem elementów sensoplastyki, arteterapii, terapii ręki, a także warsztaty dla rodziców z zakresu rozwoju i pielęgnacji małego dziecka. Wspomaganie rozwoju to jej pasja. Prywatnie uwielbia podróżować razem ze swoimi dziećmi poznawać świat.



# Powiew codzienności

*Jolanta Kulińska*

Odczuwasz swoje życie jak walkę, w której bierzesz udział? Ciągłe gonisz czas? Przygniata cię natłok domowych i zawodowych obowiązków? Pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach? Używasz wielu kosmetyków i ciągle kupujesz następne? Popatrz na siebie z boku; chcesz wyglądać atrakcyjnie, więc wcierasz, smarujesz, malujesz. Wszystko w pędzie, nocne dyżury, niedospanie, zmuszasz się do wielu czynności, które stały się rutyną i już nie sprawiają ci przyjemności. Zatrzymaj się, postuchaj, jakaś niewidzialna siła zaprasza cię na łono natury.

Postaraj się wyjść na spacer; nad rzekę, nad jezioro, do lasu, może pójdź polną drogą. Tylko tu poczujesz niczym nie skrępowany wiejący wiatr.

To wielka niewidoczna siła; gdyż może być miłym powiewem lub może mieć wielką moc niszczenia.

Wyobraź sobie, że wiatr to twoje życie. Fizyczne ciało jest domem w którym mieszkasz, twoje zmysły to okna twojego domu. Stale doświadczasz tego wiatru, możesz zamknąć szczelnie okna lub tylko je



uchylić. Gdy otworzysz je szeroko, poczujesz powiew, który przeleci na wskroś przez twój dom. Jakby nic przepłynęło przez pustkę, spróbuj poczuć to zmysłami. Tak jak wiatr nie przechowuje starych liści, tak ty nie tkwij w starych urazach, nie warto. On tak samo porusza liście młodego drzewa, jak i stuletniego. Pozwól by życie śpiewało swą pieśń niesioną przez szum wiatru, zadbaj o świeżość emocji, nic dwa razy się nie zdarza.

Bądź uważna, ta pieśń ma różne dźwięki, czasem miłe, czasem smutne, ale wciąż jest to pieśń twojego życia. Sztuką jest słuchać i doświadczać tej muzyki. A gdy nie jest zgodna z twoimi oczekiwaniami, nie miej pretensji, że napisane przez ciebie nuty nie ułożyły się jak należy.

Mówisz swoim pacjentkom, by nie trzymały się sztywnego planu w trakcie porodu, bo mogą być rozczarowane, gdyż życie i tak napisze swój scenariusz.

Łatwo się radzi komu innemu. Spróbuj sama przyjmować to co przychodzi, bez twardych oczekiwań, bądź elastyczna, a zaczniesz być wolna jak wiatr i pofruniesz wysoko. Pozwól by trudne aspekty życia swobodnie przepływały, a wtedy przestaną boleć. Odptyną tak szybko jak przyptynęły, zrób miejsce na nowy powiew, który przyniesie dobre rozwiązania starych spraw i nowe możliwości. Bądź radosna, odczuwaj.

Życie jest nieustającą zmianą, nie możesz go zatrzymać tak jak wiatru. Kiedy zamykasz okna swego domu, przestajesz doświadczać, życie spowalnia, nie ma

w nim świeżego powiewu, staje się trudne, czasem nie do zniesienia.

Znajdź każdego dnia chwilę dla siebie, otwórz okno, wpuść wiatr, poczuj pieśń życia, twojego życia. To twoja

niewpowtarzalna melodia, znajdź w niej zatem najpiękniejsze dźwięki, które szybko przemijają, każdy trwa zaledwie chwilę. Tylko ty masz szansę je usłyszeć. To dla ciebie życie śpiewa swą pieśń.



#### Jolanta Kulińska

Ukończyła Studium Psychotroniki oraz liczne kursy z zakresu Bioenergoterapii i Terapii manualnej. Wiedza, którą posiada dostarcza Jej informacji oraz motywacji by pomagać ludziom w najróżniejszych aspektach życia. Terapię zawsze rozpoczyna od rozmowy, od poznania stanu emocjonalno – psychicznego pacjenta. Następnie rozpoznaje zaburzenia te obecne i te zadawnione, zapisane u każdego człowieka w energetycznym banku informacji. Ważne jest to, aby usunąć przyczynę choroby a nie skutek. Pomaga ludziom, gdyż zdaje sobie sprawę, że bioenergoterapia oddziałuje na człowieka na wszystkich płaszczyznach: umysłowej, emocjonalnej, fizycznej i duchowej.

## Moja motywacja

*Jeannette Kalyta*

Gdy pięknego, zimowego, bezśnieżnego poranka pojawił się w mojej głowie pomysł bezpłatnego e-miesięcznika dla położnych, natychmiast spotkałam się na kawie z przyjaciółmi i zaczęłam rozmawiać o pomysle. Potwierdziło się moje przekonanie, że rzucenie jakiegoś tematu, niekoniecznie związanego z profesją rozmówcy wywołuje burzliwą dyskusję. Okazuje się, że żyję na co dzień

w otoczeniu samych ekspertów, o czym przyszło mi się przekonać.

-Położne niełatwo zadowolić – powiedziała moja przyjaciółka, która nie ma dzieci i na co dzień zajmuje się pracą biurową. - Dasz im coś za darmo, to stwierdzą, że nie warto czytać, bo jaką to może mieć wartość, skoro to nic nie kosztuje.

A skąd wiesz, że tak będzie, ile znasz położnych skoro wypowiadasz się w ich imieniu – zapytałam.

- To nie kwestia konkretnego zawodu, tylko naszej narodowej mentalności wtrącił mój przedsiębiorczy kolega.

- Znam to ze swojego podwórka. Gdy mówię, że to drobna inwestycja, to nikomu się nie opłaca podjąć ryzyka, bo niewiele uda się na tym zarobić. Gdy próbuję przekonać, że trzeba trochę zainwestować, natychmiast słyszę, że nie mają pieniędzy. Kiedy przedstawiam nowy model biznesowy, wszyscy są przekonani, że to piramida. Próbuję przekonywać, że to tradycyjny biznes - słyszę, że to zbyt trudne. Gdy zachęcam do otwarcia własnej firmy, odpowiadają, że brakuje im samodzielności, a poza tym nie ma żadnych gwarancji, że klienci się pojawią i nowy biznes wypali. Zamiast pytać mentorów i licznych ekspertów w danej dziedzinie, wolą szukać inspiracji i odpowiedzi w Internecie, słuchać znajomych, którzy często są również sfrustrowani jak oni. Za to mam pewność, że więcej rozmyślają niż nie jeden profesor, jednocześnie nie robiąc nic.



Tym samym utwierdzają wszystkich w przekonaniu, że nie warto próbować, bo może się nie udać. Większość ludzi dąży do stabilizacji, pragnie osiągnąć w życiu constans, bez wzlotów i upadków.

Siedziałyśmy zasłuchane. Ma rację, pomyślałam. Skoro to cecha dominująca

w naszym społeczeństwie, to ja tego na pewno nie zmienię. W każdej branży, również wśród położnych, można znaleźć osoby o podobnym podejściu do życia. Postanowiłam, że będę pisać dla pozostałych oraz tych wszystkich, którzy są otwarci na zmiany, gdyż nie chcą, by ich życie upływało jedynie na oczekiwaniu, że coś się wydarzy.

Co ja tu robię? Zamiast spędzać czas na rozmyślaniach i szukaniu potwierdzenia mojej decyzji, trzeba zabrać się do pracy.

Mówię Wam, wszystko zależy od Nas samych.

W marcu, spotkam się z trzema tysiącami położnych w szesnastu miastach.

Do zobaczenia. ♥



### **Mgr Jeannette Kalyta**

Mentorka młodych położnych z ponad 30 letnim stażem pracy zawodowej. Autorka książki „Położna. 3550 cudów narodzin”. Właścicielka firmy naukowo – szkoleniowej AKADEMIA Jeannette Kalyta oraz Szkoły Narodzin. Wykładowczyni i inspiratorka szerzenia dobrych praktyk na kilkudziesięciu konferencjach medycznych. W swojej hierarchii priorytetów zawsze wysoko stawia działania na korzyść podniesienia prestiżu zawodu położnej w Polsce. Jej misją jest, aby kobiety rodziły w poczuciu bezpieczeństwa, a noworodki były traktowane z szacunkiem.



# TRIMiD®

LINIA SUPLEMENTÓW DIETY DLA KOBIET W CIĄŻY

## W trosce o zdrowe macierzyństwo



Skład opracowany przez  
INSTYTUT MATKI I DZIECKA



### Skład jakościowy i ilościowy

został dopasowany do potrzeb każdego z trymestrów ciąży

m.in:

- dla 1 i 2 trymestru - duża zawartość kwasu foliowego<sup>1</sup>
- dla 3 trymestru - zwiększona dawka żelaza, jodu i magnezu
- wysokiej jakości DHA<sup>2</sup> z alg morskich
- witamina K2 naturalnego pochodzenia
- witamina D3 w ilości zgodnej z wytycznymi dla Europy Środkowej

Dostępny wyłącznie na [www.trimid.pl](http://www.trimid.pl) oraz w **Aptekach Medicover**

<sup>1</sup> Skuteczność suplementacji diet kobiet kwasem foliowym w zmniejszaniu ryzyka wad cewy nerwowej u potomstwa została potwierdzona w licznych badaniach naukowych. Wyniki badań naukowych stały się podstawą wprowadzenia w wielu krajach na świecie, także w Polsce, programów pierwotnej profilaktyki wad cewy nerwowej kwasem foliowym.

<sup>2</sup> DHA to niezbędny nienasycony kwas tłuszczowy z rodziny OMEGA-3. Odpowiednia ilość DHA w diecie przyczynia się do prawidłowego widzenia i funkcjonowania mózgu matki oraz wspomaga prawidłowy rozwój oczu i mózgu płodu.

# Następny

numer

już

31 marca!