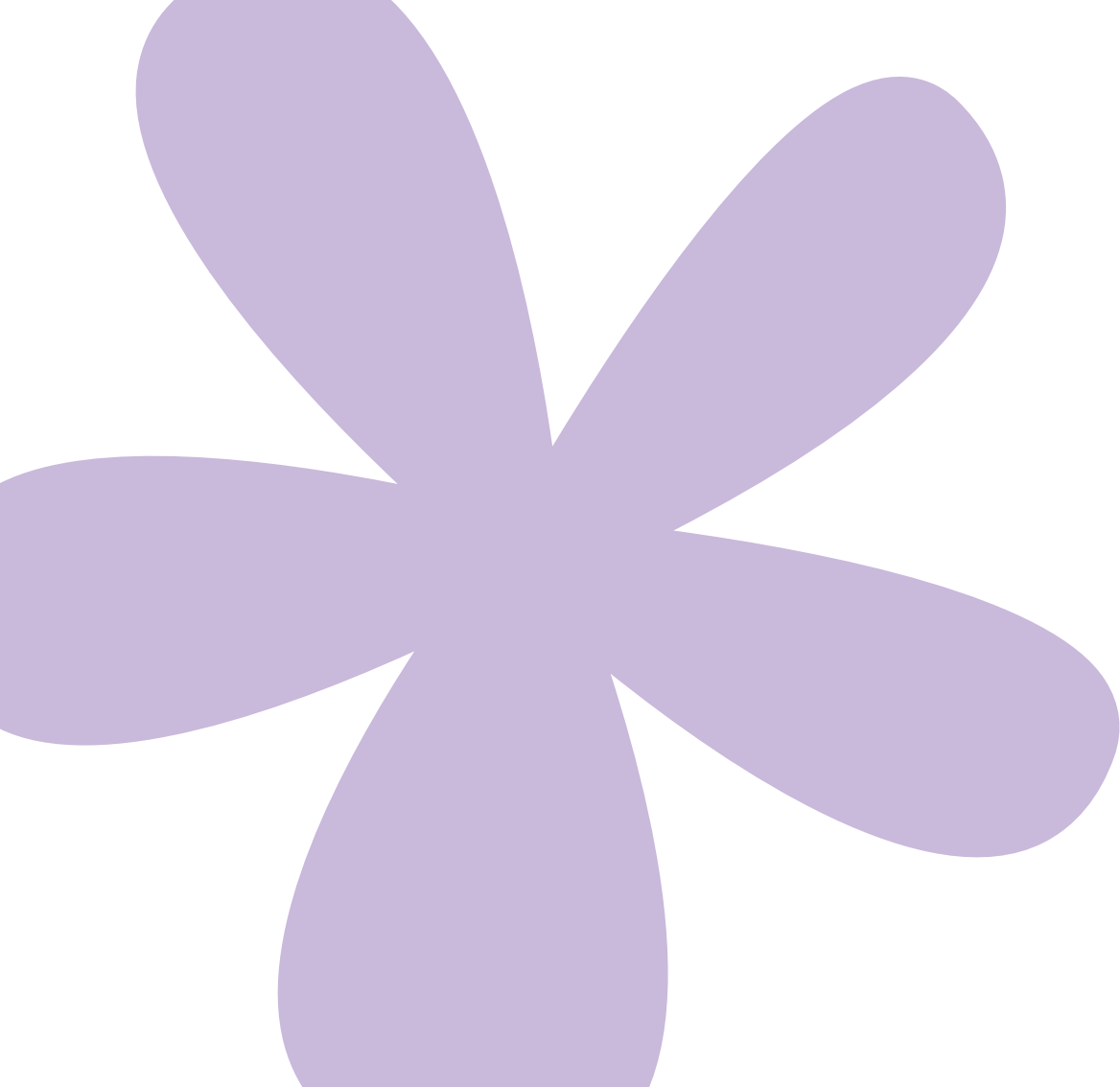




Gdy mój maluszek płacze *



PORADNIK DLA RODZICÓW



Spis treści

- 5 Wstęp
- 6 Pieluszkowe zapalenie skóry
- 13 Kolka niemowlęca
- 16 Bibliografia

*Twoje malenstwo już jest na świecie z Tobą,
zaczyna się dla Was nowy etap życia.*



Przyjście na świat dziecka otwiera nowy rozdział w życiu, pełen szczęścia i radości. Ten pierwszy okres to czas wyjątkowy – czas zachwytu, że oto nowy człowiek jest z nami, czas poznawania go i uczenia się jego reakcji i potrzeb. Ale także czas niepewności i obaw, gdy zachowanie malucha wydaje Ci się niepokojące i nie potrafisz dojść jego przyczyny.

Szukasz wtedy pomocy w poradnikach, w internecie, u doświadczonych koleżanek, u położnej, w końcu u lekarza. I gdy wydaje Ci się, że pielęgnacja niemowląt nie ma dla Ciebie tajemnic, a swojego maluszka znasz i wiesz, jak interpretować jego zachowanie – przychodzi chwila, gdy jego reakcja jest dla Ciebie niezrozumiała i zaskakująca. To rzecz naturalna – niemowlę rozwija się i zmienia w bardzo szybkim tempie, pierwsze miesiące są więc pełne niespodzianek.

Do zachowań, które zwykle niepokoją młode mamy, należą niepokój i płacz. Niemowlę płaczem komunikuje swoje potrzeby, a Ty z czasem uczysz się, co jaki rodzaj płaczu oznacza i co zrobić, by malucha ukoić i przywrócić mu spokój i radość.

By pomóc Ci zrozumieć Twojego maluszka, przygotowaliśmy krótki poradnik przedstawiający niektóre sytuacje, które wywołują niepokój niemowląt, oraz sposoby, jak im zaradzić. Jednocześnie życzymy Ci, by tych sytuacji było jak najmniej, a jak najwięcej chwil pełnych radości, szczęścia i miłości.

Pieluszkowe zapalenie skóry



Jednym z najczęstszych schorzeń skóry, z jakimi spotykają się młode mamy, jest pieluszkowe zapalenie skóry (PZS), czyli stan zapalny pojawiający się w miejscu przylegania pieluszki do delikatnej skóry niemowlęcia¹.



Najczęściej PZS pojawia się między siódmym a dwunastym miesiącem życia, jednak jego pierwsze objawy mogą wystąpić bardzo wcześnie, bo już między pierwszym a drugim miesiącem. Choroba może utrzymywać się przez cały „okres pieluszkowy”¹.



Przyczyny pieluszkowego zapalenia skóry²

Przyczyny występowania pieluszkowego zapalenia skóry są złożone – mogą być związane z mechanicznymi obtarciami, ale także z infekcją bądź alergią.

Pamiętaj, że dla skóry Twojego malucha poważnym zagrożeniem są m.in.:

- * **wilgoć i związana z nią maceracja naskórka**, która sprawia, że skóra traci swą funkcję naturalnej bariery. Do głębszych warstw skóry wnikają substancje drażniące i alergizujące czy szkodliwe mikroorganizmy, powodując stan zapalny,
- * **narażenie skóry na obtarcia przez pieluszkę**, zwłaszcza w miejscach szczególnie podatnych, takich jak pupa, wnętrze ud, wypukła powierzchnia pasa czy narządów płciowych. Zapalne zmiany skóry w tych miejscach to tzw. pieluszkowe zapalenie skóry z podrażnienia.

Niezwykle **ważne jest utrzymywanie skóry pod pieluszką w czystości**,

w przeciwnym wypadku jest narażona na działanie szkodliwych czynników znajdujących się w moczu i kale.

Dla delikatnej skóry zagrożeniem są:

- * zasadowe pH moczu, bakterie produkujące ureazę, które są obecne w kale i które zwiększają zasadowe pH moczu,
- * obecność drożdżaków w kale.

Przyczyną PZS może być także **uczulenie wywołane przez alergeny** zawarte bądź w samej pieluszcze, bądź w preparatach stosowanych do pielęgnacji skóry w okolicy pieluszkowej (tzw. alergiczny wyprysk pieluszkowy).

Rozwój pieluszkowego zapalenia skóry powodują również:

- * długotrwała antybiotykoterapia,
- * częste biegunki,
- * wrodzone wady układu moczowego.



Jak leczyć pieluszkowe zapalenie skóry

Jak leczyć pieluszkowe zapalenie skóry?

Jeśli choroba ma **przebieg łagodny**, wystarczy, jeśli zadbasz o odpowiednią pielęgnację skóry³.

Przemywanie zmian skórnych łagodnymi preparatami przeciwbakteryjnymi i odkażającymi, smarowanie kremami ochronnymi, a także częsta zmiana pieluszek (najlepiej jednorazowych) pozwolą skórze odzyskać jej funkcje bariery ochronnej³.

Unikaj w kontakcie ze skórą wszelkich materiałów nieprzepuszczających powietrza: ceratek, plastików, gumy itp.³

Czy wiesz, że?

Na zmiany wysiękowe **najlepiej stosować zawiesinę lub krem**.

Maści i pasty wpływają niekorzystnie ze względu na działanie okluzyjne³.



Ostry stan zapalny leczy się kortykosteroidami (**słabe kortykosteroidy są stosowane przez krótki okres czasu**) często w połączeniu z antybiotykami, antyseptykami czy preparatami przeciwdrożdżakowymi. Odpowiedni środek zapisze Ci lekarz po uprzednim rozpoznaniu podłoża choroby³.

W zależności od indywidualnego przebiegu choroby w leczeniu pieluszkowego zapalenia skóry stosuje się:

- * antybiotyki,
- * leki przeciwhistaminowe,
- * leki uszczelniające naczynia,
- * niesteroidowe leki przeciwzapalne².

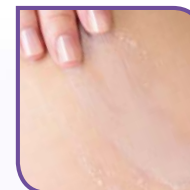


Stosuj Sudocrem

Stosując Sudocrem®, należy:

* pamiętać o tym, by nakładać tylko cieką warstwę kremu, ponieważ nałożenie większej ilości preparatu nie zwiększa jego skuteczności,

* wmasowywać krem małymi ruchami kolistymi do czasu, gdy na skórze pozostanie cienka, przezroczysta warstwa.



Zastosowanie **prawidłowe**



Zastosowanie **niewłaściwe**

Pieluszkowe odparzenie skóry

Sudocrem

to krem do stosowania w celu uniknięcia pieluszkowego odparzenia skóry. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i łagodząco na skórę*.

* Czarniecka-Operacz M., Sadowska-Przytocka A., Pieluszkowe zapalenie skóry i „odparzenia” skóry u dzieci, Forum Pediatrii Praktycznej 2017, 15: 49-50.



Kosmetyk

Pamiętaj!

Jeżeli skóra po rozprowadzeniu kremu jest biaława, oznacza to, że **nałożono go zbyt dużo**.

Jak uniknąć pieluszkowego zapalenia skóry



Jak uniknąć pieluszkowego zapalenia skóry?²

Odpowiedni wybór pieluszek

Wybieraj pieluszki jednorazowe. Obecnie produkowane – zwłaszcza te tzw. oddychające, wyposażone w mikroporowate membrany oraz zawierające polimery przekształcające substancje płynne w żel – mają niskie działanie drażniące i alergizujące.

Unikaj stosowania pieluch wykonanych z nieprzepuszczalnych materiałów, takich jak plastik lub guma.



Pamiętaj!

Najlepsza pieluszka nie zapobiegnie podrażnieniom, jeśli nie zadbasz o odpowiednią higienę.

Nie zapominaj o częstej zmianie pieluszki: **co godzinę u noworodków i co 3-4 godziny u małych dzieci.**

Pamiętaj o wietrzeniu pupy!

W ciągu dnia staraj się, by Twój maluszek miał jak najdłuższe przerwy w noszeniu pieluszki.

Czy wiesz, że skóra niemowlaka jest aż **20% cieńsza** od Twojej?^{*}



Sudocrem®

W TROSCE O SKÓRĘ DZIECKA



Wyrób medyczny



Nowe, większe opakowanie



Bez dodatku cynku

Dlatego sięgaj codziennie po **Sudocrem care & protect,**

by pielęgnować skórę pod pieluszką i chronić ją przed odparzeniami. Maść ma delikatną konsystencję i potrójne działanie:



tworzy barierę ochronną, która utrzymuje gładką skórę i chroni przed czynnikami drażniącymi i otarciami,



odżywia skórę dzięki witaminie E i prowitaminie B₅, które utrzymują skórę w dobrym stanie,



zabezpiecza przed zakażeniem, tworząc na powierzchni skóry warstwę ochronną.



^{*} Ulotka Sudocrem care & protect.

REKLAMA

Aby skóra Twojego dziecka była zdrowa, musisz pamiętać o właściwej higienie okolicy pieluszkowej i odpowiednio dobrać preparaty kosmetyczne.

Jednorazowe chusteczki pielęgnacyjne – tak czy nie?²

Obecnie produkowane chusteczki nie zawierają już drażniących substancji, takich jak alkohole i mieszanki zapachowe.

Uważa się je za bezpieczne w codziennej pielęgnacji nawet dla najmłodszych dzieci. Mogą one jednak, w niektórych przypadkach, być przyczyną wyprysku alergicznego lub podrażnienia.



Zapamiętaj!

W przypadku wystąpienia ostrych zmian zapalnych, podejrzenia drożdżycy, nadkażenia bakteryjnego skóry oraz w sytuacji, gdy u dziecka przewlekle utrzymują się biegunki, **NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA**. Ryzyko rozwoju pieluszkowego zapalenia skóry będzie wówczas zdecydowanie ograniczone.

Kosmetyki²

Delikatna skóra niemowlęcia wymaga odpowiedniej ochrony. Przy każdej wymianie pieluszki po oczyszczeniu skóry należy zabezpieczyć ją odpowiednim kremem zawierającym substancje o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym.



Kolka niemowlęca jest częstym zaburzeniem występującym u dzieci w początkowym okresie życia – pomiędzy 3. tygodniem a 5. miesiącem. Jej dominującym objawem jest płacz lub krzyk dziecka, które trudno ukoić.

Objawy, które pomogą rozpoznać kolkę u noworodka:

- * utrzymuje się minimum 3 godz. w ciągu doby (jest to łączny czas płaczu noworodka w ciągu doby),
- * powtarza się 3 razy w tygodniu,
- * rozpoczyna się przeważnie w godzinach popołudniowych i wieczornych,
- * dziecko podkurcza nóżki, brzusek jest wzdęty,
- * ilość wydalanych gazów się zwiększa.



Jakie są przyczyny kolki?

- * nieprawidłowa praca jelit, niedojrzałość przewodu pokarmowego, przejedzenie,
- * nieprawidłowa technika karmienia – dziecko łyka powietrze podczas jedzenia,
- * u dzieci karmionych butelką przyczyną może być źle dobrany smoczek,
- * nietolerancja na pokarm, np. nadwrażliwość na białko mleka krowiego, które spożywa mama,
- * nadmierne wytwarzanie gazów jelitowych,
- * karmienie mlekiem modyfikowanym,
- * silna reakcja dziecka na bodźce zewnętrzne,
- * palenie papierosów przez mamę,
- * depresja poporodowa u mamy.

Kolka niemowlęca⁴

Jak łagodzić objawy kolki?

Zmiany w diecie mogące złagodzić kolkę niemowlęcą:

- * u niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym lub w sposób mieszany: wyeliminowanie białka mleka krowiego i zastosowanie mieszanki mlekozaścępczej, tzw. hydrolizatu białka (przez okres 1 tygodnia),
- * wyeliminowanie z diety matki pokarmów alergizujących: nabiątu, jaj kurzych, soi, pszenicy, ryb, orzechów,
- * jeśli istnieją wątpliwości dotyczące diety dziecka – najlepiej zwrócić się do lekarza,
- * lekiem, który skutecznie łagodzi kolkę, jest preparat probiotyczny.

Stosujmy te metody, które są zgodne z aktualną wiedzą medyczną.

Zacznijmy od metod najprostszych i bezpiecznych:

- * dziecko nie może być przegrzane, w pomieszczeniu optymalna temperatura nie powinna przekraczać 20-21°C,



- * niemowlak nie może mieć kontaktu z dymem papierosowym,
- * zadbajmy o komfort dziecka, ograniczmy bodźce zewnętrzne (światło, hałas),
- * skuteczne mogą być delikatny masaż brzuszka lub pleców, łagodne kołysanie, przyłożenie ciepłej pieluszki na brzuszek czy przejażdżka samochodem.

Pamiętaj!

Jeśli Twoje próby złagodzenia objawów kolki nie pomagają, **udaj się do lekarza** – powinien zlecić odpowiednie leczenie.

infacol
(Simeticonum)



- 🕒 Szybka aplikacja*
- 🕒 Precyzyjne dawkowanie*
- 🕒 Wieloletnie doświadczenie w leczeniu kolki niemowlęcej**

www.infacol.pl

Infacol, 40 mg/ml, zawiesina doustna. 1 ml zawiesiny doustnej zawiera 40 mg symetykonu (Simeticonum). **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** metylu parahydroksybenzoesian i propylu parahydroksybenzoesian 2 mg/ml. **Wskazania do stosowania:** Infacol jest wskazany do łagodzenia dolegliwości bólowych (trudności, bóle kolikowe) związanych z nadmiernym nagromadzeniem się gazów w przewodzie pokarmowym w wyniku połknięcia powietrza u niemowląt w wieku od sześciu miesięcy. **Przeciwwskazania:** Nieśwadliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Zaburzenia krążenia. Niedrożność jelit. Zaparcia. **Podmiot odpowiedzialny:** Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Osmańska 12, 02-823 Warszawa, tel.: +48 22 345 93 00, fax: +48 22 345 93 01, www.teva.pl.

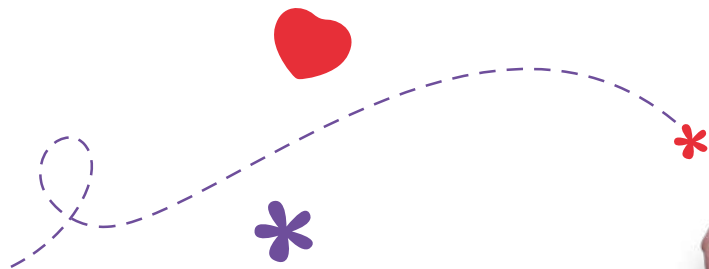
Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.
* ChPL Infacol zatwierdzona w dniu 2017/03/10. ** Data wydania pierwszego pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: 17.04.2000.

PO/INFA/17/0004d

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.

Bibliografia

1. Czarnecka-Operacz M., Sadowska-Przytocka A., Pieluszkowe zapalenie skóry, Forum Pediatrii Praktycznej 2016, nr 11.
2. Pieluszkowe zapalenie skóry, <http://pediatria.mp.pl/choroby/skora/61801,pieluszkowe-zapalenie-skory>, data pobrania 16.11.2016 r.
3. Kaszuba A. et al., Wieloośrodkowe badanie porównawcze właściwości pielęgnacyjnych i tolerancji preparatów Alantan, Bepanthen, Linomag i Sudocrem u dzieci z pieluszkowym zapaleniem skóry, Postępy Dermatologii i Alergologii 2009, 26(1): 9-15.
4. Szymański H., Kolka u niemowląt (niepokój i płacz), <https://pediatria.mp.pl/prawidlowyrozwoj/rozwojfizyczny/73436,kolka-u-niemowlat-niepokoj-i-placz>, data dostępu 24.01.2018 r.
5. Becker N. et al., Mylicon drops in the treatment of infant colic, Clin Ther. 1988, 10(4): 401-5.
6. Infacol for Newborns – FAQs, <http://www.infacol.co.uk/answers-to-common-colic-questions>, data pobrania 18.05.2015 r.



TEVA

Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o.
ul. Emilii Plater 53, 00-113 Warszawa

Sudocrem®

W TROSCE O SKÓRĘ DZIECKA