



Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej
nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu®

SwiadomaMama.pl®



Uważne rodzicielstwo.
Bezpieczne dziecko!

Profilaktyka od pierwszych tygodni życia – co i kiedy ?



dr n. med.
Urszula Lulewicz-Sobczak
Specjalista pediatra

Kierownik Oddziału Dzieci Młodszych
Wielkopolskiego Centrum Pediatrii

Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu



Profilaktyka czyli co?



**Budowanie mocnego fundamentu dla
przyszłego zdrowia**

Budowanie mocy

Zapobieganie chorobom czyli nieszczęściu

Pamiętajmy o żelazie

1. wcześniaki – jakie to oczywiste, ale czy dla wszystkich?

2. noworodki urodzone o czasie z grup ryzyka:

- urodzone z małą masą urodzeniową,
- dzieci z ciąż mnogich
- dzieci z matek z niedokrwistością w czasie ciąży
- dzieci ze zmniejszonym stężeniem Hb w okresie noworodkowym

3. Zdrowe niemowlęta urodzone o czasie, ale karmione wyłącznie piersią (lub z przewagą karmienia piersią) wymagają suplementacji żelazem w dawce 1 mg/kg m.c. – od 4. m.ż. do czasu zapewnienia odpowiedniego spożycia żelaza z posiłków uzupełniających – najczęściej do 12 m.ż.

2/3 całkowitych zasobów tego pierwiastka
płód gromadzi dopiero podczas trzeciego
trymestru
(głównie od 32. Hbd)

Niedokrwistość jest bardzo późno
występującym objawem ciężkiego niedoboru żelaza

Tabela 1. Czynniki ryzyka niedoboru żelaza i niedokrwistości z niedoboru żelaza u niemowląt i małych dzieci^{1,4-7,9,10}

Okres prekonceptyjny i prenatalny	
Niski status socjoekonomiczny matki Krótkie odstępy między ciążami Niedokrwistość w czasie ciąży	Zmniejszone zasoby żelaza u matki
Palenie papierosów Nadciśnienie tętnicze Cukrzyca Otyłość ciężarnej Inne choroby przewlekłe u ciężarnej	Zaburzenia wchłaniania żelaza, zaburzenia transportu przezłożyskowego żelaza, zwiększona erytropoeza u płodu w odpowiedzi na przewlekłe niedotlenienie (co zmniejsza zasoby żelaza u płodu)
Ciąża wielopłodowa	Zasoby żelaza u matki są zbyt małe dla wieloraczków
Zbyt szybkie odpepnięcie po urodzeniu	Strata krwi w łożysku
Okres pourodzeniowy	
Wcześnieactwo (szczególnie dzieci urodzone przed 32 tygodniem ciąży)	Skrócony okres gromadzenia zasobów żelaza
Hipotrofia wewnątrzmaciczna	Zaburzenia transferu przezłożyskowego wszystkich składników odżywczych wskutek chorób matki lub płodu
Mała masa urodzeniowa (2000-2500 g)	Zmniejszone zgromadzone zasoby żelaza (w przeliczeniu na kg masy ciała)
Dzieci matek z niedokrwistością w czasie ciąży	Zmniejszone zasoby żelaza u matki i dziecka
Dzieci wymagające pobrań krwi we wczesnym okresie niemowlęcym Dzieci z krwawieniami we wczesnym okresie niemowlęcym	Zwiększone straty żelaza
Szybko rosnące niemowlęta	Zwiększone zapotrzebowanie na żelazo
Niemowlęta w wieku >3 miesięcy karmione wyłącznie pokarmem kobiecym	Dieta nie pokrywa zapotrzebowania na żelazo
Biegunki, nieprawidłowości anatomiczne jelit (wrodzone i nabyte, np. po operacjach z powodu martwiczego zapalenia jelit)	Zaburzenia wchłaniania żelaza
Zakażenia	Straty krwi (pobrania do badań), zaburzenia wchłaniania żelaza związane ze stanem zapalnym (przejściowa sekwestracja żelaza w układzie siateczkowo-śródbłonkowym)
Alergia na białko mleka krowiego Alergie i inne choroby wymagające restrykcyjnej diety	Mikrouszkodzenia jelita z przewlekłym krwawieniem i straty żelaza drogą przewodu pokarmowego, ograniczenie spożywania żelaza wskutek restrykcyjnej diety



Witaminy też są ważne

Fizjologicznie zwiększone
Zapotrzebowanie:
Dzieciństwo, okres pokwitania,
ciąża, karmienie piersią

Witamina D

- Przede wszystkim kości
- Odporność
- Plejotropowe działanie

W pierwszych latach życia praktycznie bez syntezy skórnej zatem suplementujemy!

- ▶ 0–6 miesięcy: 400 j.m./dobę (10 µg/dobę) cholekalcyferolu od pierwszych dni życia niezależnie od sposobu karmienia.
- ▶ 6–12 miesięcy: 400–600 IU/dobę (10–15 µg/dobę) cholekalcyferolu, w zależności od dziennej ilości witaminy D spożywanej z posiłkami.

Witamina K

choroba krwotoczna
noworodków wywołana
niedoborem witaminy K.

- Postać o wczesnym początku manifestuje się w ciągu pierwszych 24 godz. życia i występuje zazwyczaj u matek przyjmujących leki wpływające na metabolizm witaminy K

- postać klasyczna objawia się między 2. a 7. dniem życia - krwawienia głównie z przewodu pokarmowego, pępka, błon śluzowych i skóry

- postać o późnym początku występuje między 1. tygodniem a 6. miesiącem życia prawie wyłącznie u niemowląt karmionych piersią, które nie otrzymały profilaktycznej dawki witaminy K - krwawienia śródczaszkowe

Witamina K znajduje się w niewielkich ilościach w mleku kobiecym

Witamina B12

udział w tworzeniu krwinek, procesach metabolicznych oraz wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego
Gdzie ryzyko niedoboru?

- u noworodków i niemowląt karmionych piersią przez matkę z niedoborem kobalaminy
- Dieta wegańska u Matki karmiącej bez właściwej suplementacji

Należy również pamiętać o wrodzonych zaburzeniach metabolizmu transportu kobalaminy





Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej
nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu®

O czym jeszcze powinniśmy
pamiętać

Bądź rozsądny, nie panikuj!
Wspólnie z zaufanym lekarzem
dacie radę!

preluksacja

URAZY

Przesiew
ultrasonograficzny

Stosuj się do
zaleceń z ON

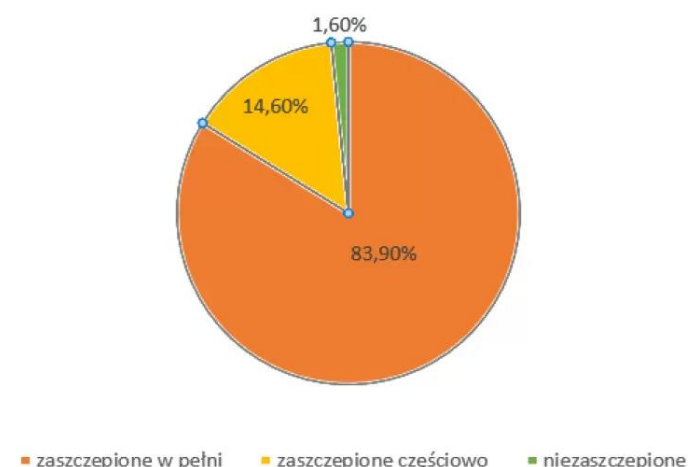


Szczepienia

Dają moc SUPERBOHATERA w walce Z CHOROBAМИ ZAKAŻNYMI

1. My też byliśmy szczepieni
2. Czym jest pandemia choroby zakaźnej przekonał się ostatnio
3. Szczepienia mają w swoim zamyśle chronić najsłabszych
4. Świat mitów i domorosłych naukowców

Dzieci zaszczepione według Kalendarza Szczepień
w 3. roku życia (stan w 2022)



Badania przeprowadzone na grupie 233 osób w 2018 roku pokazują, że, że rodzice najczęściej odmawiają szczepień swoich dzieci, bo boją się niepożądanych działań (64 proc.), mają wątpliwości dotyczące skuteczności szczepionek (24 proc.) albo biorą pod uwagę opinię znajomych (3 proc.).

NIE BÓJ SIĘ

INFORMACJE
CZERP Z
WIARYGODNYCH
ŹRÓDEŁ

ROZMAWIAJ
ZE SWOIM
LEKARZEM



Co nam jeszcze do szczęścia i zdrowia potrzeba?

- Unormowany tryb życia, rytuały, spacer
- Aktywność
- Sen
- Dobra dieta
- Zero ekranów < 1 roku życia!
- Ocean miłości i cierpliwości

Mamo, Tato dacie radę!
Uwierzcie w siebie, cieszcie
się z mojej obecności
i dbajcie o mnie!





Dziękuję za uwagę

