

Odpowiada:
Lekarz Ewa Kubik „Doktor Panda”
Kontakt:
E: ewa.kubik@onet.eu
T: 790-675-862

1. **Anna:** Czy to prawda, że podaje się dziecku coś na gorączkę jeśli temperatura ciała przekracza 38.5?

Lek. Ewa Kubik odpowiedź: Tak. Dopiero temperatura **powyżej 38,5 stopnia** wymaga zbijania lekami przeciwgorączkowymi, poniżej nie zaleca się. Należy jednak pamiętać, że w przypadku złego samopoczucia dziecka, gdy jest ospałe, nie pije, nie bawi się chętnie, możesz zacząć leczenie wcześniej, nie czekając na 38,5stopnia.

2. **Agata:** Czym i jak czyścić uszy maluszka?

EK odpowiedź: W przypadku niemowląt czyścimy tylko małżowinę uszną, czyli zewnętrzną część ucha – gazikiem (lub patyczkiem higienicznym) i wodą. **Nie ma potrzeby czyszczenia ucha „w środku” – w szczególności nie używamy patyczków higienicznych!**, gdyż podrażniają i wpychają woszczek do środka.

Czym jest woszczek? To produkt gruczołów woskowinowych połączony z naskórkiem i wydzieliną gruczołów łojowych przewodu słuchowego zewnętrznego. Pełni funkcje ochronną przed uszkodzeniami i antybakteryjną. Woszczek sam przemieszcza się na zewnątrz i jest widoczny wtedy przed rodziców (dopiero wtedy usuwamy go, czyszcząc, jak wcześniej wspomniałam, małżowinę uszną).

3. **Agnieszka:** Mierzenie temperatury termometrem bezdotykowym, jakie miejsce jest do tego najlepsze?

EK odpowiedź: Zacznę od tego, że najważniejsze to mierzyć w miejscu, o którym mówi instrukcja. Bowiem dany termometr bezdotykowy jest skalibrowany do mierzenia temperatury w danym miejscu i w każdym innym wskaże on błędną temperaturę. To ważne, gdyż to jeden z najczęstszych błędów popełnianych przez rodziców. Gdy mamy termometr skalibrowany do pomiaru na czole – wtedy mierzymy na czole, na skroni to mierzymy na skroni, itd...

Po tym wstępie – mamy na rynku termometry bezdotykowe do pomiaru na czole, na skroni, na tętnice skroniową, na powiekę, na żyłę szyjną bądź pomiaru dokonujemy przesuwając z jednej skroni do drugiej – także wybór szeroki. Z praktycznego punktu widzenia najwygodniejsze są termometry bezdotykowe **skalibrowane na środek czoła**, co ułatwia pomiar szczególnie w nocy.

Dodam jeszcze by **pamiętać również o odpowiedniej odległości termometru od skóry** podczas pomiaru (jest ona określona w instrukcji), gdyż to również wpływa na prawidłowy pomiar.

4. **Magdalena:** Czy dobru jest preparat (kidofen duo) czyli dwa środki w jednym syropie?

EK odpowiedź: Kidofen duo możemy stosować dopiero u dzieci powyżej 2roku życia, 3-4razy na dobę, czyli jedynie, co 6-8h. Stosując naprzemiennie Ibuprofen i Paracetamol, **jako**

oddzielne syropy, mamy możliwość częstszego ich podawania i dzięki temu szybciej możemy zbić narastającą gorączkę. Pamiętajmy, że Ibuprofen możemy stosować po 3 miesiącu życia, a Paracetamol od narodzin.

- Ile podajemy Ibuprofenu i Paracetamolu? Dawkę SYROPU przeliczamy **na kilogramy dziecka** – Ibuprofen 10mg/kg, Paracetamol 15mg/kg.

- W jakich odstępach czasowych? Są dwa sposoby:

I sposób: podawanie naprzemiennie raz Paracetamolu, raz Ibuprofenu co 4 godziny.

II sposób: podawanie Ibuprofenu **REGULARNIE** co 8h, gdy po 1-2h od podania temperatura nie spadnie poniżej 38stopni podajemy dodatkowo Paracetamol.

5. **Magdalena:** Co z witaminą K ? podawać ?

EK odpowiedź: Zgodnie z Oświadczeniem Zarządu Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego z dnia 31.08.2016 r., gdy noworodek otrzyma witaminę K zaraz po urodzeniu w **jednorazowej dawce domięśniowo** – wówczas **nie wymagana już jest doustna suplementacja**. Dodam, że droga domięśniowa jest preferowaną metodą podania ze względu na skuteczność i pewność przestrzegania zaleceń.

Natomiast suplementacja doustna (wg określonego schematu!) wymagana jest tylko i wyłącznie, gdy rodzice odmówili zgody na wstrzyknięcie domięśniowe.

6. **Agnieszka:** Co myśli Pani o podawaniu dziecku probiotyków?

EK odpowiedź: Pytanie dotyczy poniekąd wspomagania odporności u dzieci. Probiotyki u dzieci żłobkowych i przedszkolnych zmniejszają liczbę zakażeń i dotyczy to wybranych szczepów tj. Lactobacillus GG [LGG], L. rhamnosus DSM 17 938. Jeżeli chodzi o infekcje górnych dróg oddechowych badania potwierdzają działanie szczepu Streptococcus salivarius K12 (ENTitis)

7. **Natalia:** Co pani uważa o podawaniu witaminy C?

EK odpowiedź: Pytanie dotyczy wspomagania odporności u dzieci – wg przeprowadzonych badań przyjmowanie witaminy C w trakcie infekcji nie jest skuteczne – nie wpływa bowiem na czas jej trwania i zmniejszenie objawów. Jej codzienna suplementacja również nie przynosi znaczącego działania. Jedynie korzyści z jej przyjmowanie wykazano względem osób narażonych na krótkie okresy intensywnego wysiłku fizycznego.

8. **Natalia:** jaka dawkę witaminy D podawać niemowlakowi ?

EK odpowiedź:

Według wytycznych dawka witaminy D zależy **od wieku dziecka:**

1.Od urodzenia do 6 miesiąca życia 400 IU/dobę, codziennie, od pierwszych dni życia, niezależnie od tego czy karmimy piersią, czy mlekiem modyfikowanym.

2. Niemowlęta w wieku po 6 miesiącu życia do ukończenia 12 m.ż.: 400-600 IU/dobę, codziennie

3. Dzieci i młodzież w wieku 1-18 lat: 600-1000 IU/dobę, w miesiącach od września do kwietnia (lub cały rok przy niedoborach – decyduje wtedy lekarz)

4. Wcześnieiki: 400-800 IU/dobę - do momentu uzyskania wieku skorygowanego 40 tygodni;

9. Katarzyna: Anemia u wcześniaka... Czy żelazo lepiej się wchłania z Wit C?

EK odpowiedź: Tak, witamina C ułatwia wchłanianie żelaza, dlatego zaleca się jej podawanie w trakcie leczenia niedokrwistości z niedoboru żelaza.

10. Natalia: Jak często powinno się ważyć niemowlę, by mieć pewność, że prawidłowo przybiera na wadze?

EK odpowiedź: Do ważenia dziecko najlepiej zaopatrzyć się w wagę z trzema cyframi po przecinku. Zalecam, by **ważyć dziecko raz w tygodniu** - prawidłowy przyrost masy ciała to 26-31g na dobę w okresie 0-3 miesiąc życia. Uzyskane wyniki możemy nanosić na siatki centylowe, które będziemy mogli pokazać pediatrze (polecam aplikację „baby growth tracker”).

Poza wagą istnieją także inne „wskaźniki skutecznego karmienia piersią” – dziecko powinno:

- jeść minimum 8razy w ciągu doby (zazwyczaj je częściej), w nocy co najmniej 1-2razy
- ssać pierś efektywnie – mama powinna słyszeć zasysanie i połykanie pokarmu, ok 10-30zassań ze słyszalnym odgłosem połykania
- opróżniać pierś (mama powinna odczuć rozluźnienie piersi po karmieniu)
- po karmieniu być spokojne
- do 6 tygodnia życia robić ok 3-4 musztardowe kupki w ciągu doby (po 6tygodniu dzieci karmione wyłącznie piersią mogą mieć dłuższe przerwy w oddawaniu stolca)
- od 5doby moczyć ok. 6-8 pieluszek w ciągu doby

11. Kasia: Czy sól fizjologiczna może wysuszać błony śluzowe? Od kiedy i jak można stosować kwas hialuronowy u dzieci?

EK odpowiedź: Wręcz przeciwnie – nebulizacje z soli fizjologicznej pozwalają na nawilżenie dróg oddechowych.

Sól z kwasem hialuronowym sprawdza się dobrze przy suchym kaszlu – dawkowanie i jego stosowanie po konsultacji z lekarzem. W domu zacznijmy od soli fizjologicznej ☺

12. Agnieszka: Co Pani myśli o zakrapianiu noska dziecka mlekiem matki podczas przeziębienia?

EK odpowiedź: Nie ma badań potwierdzających zastosowanie mleka w zakrapianiu noska podczas przeziębienia, także nie zalecam takiego postępowania.

13. Natalia: Czy warto noworodkowi podawać probiotyk?

EK odpowiedź: Odpowiedź wyżej pod pytaniem numer 6.

14. Katarzyna: Czy każdy rodzic powinien zakupić inhalator do domu?

EK odpowiedź: Wiele leków jest przepisywanych dzieciom właśnie w formie nebulizacji – przy kaszlu, katarze, zapaleniu oskrzeli czy zapaleniu oskrzelików - także według mnie inhalator to niezbędny, który będzie służył przez lata i na pewno będzie często wykorzystywany już od narodzin ☺

15. Magdalena: Czy można prosić o udostępnienie na maila tej prezentacji? Bardzo dużo informacji jest bardzo szybko przekazywane przez Panią.

EK odpowiedź: Prezentacja będzie dostępna w newsletterze.

16. Natalia: Czy z tego samego inhalatora może korzystać rodzeństwo, oczywiście wymieniając maskę ?

EK odpowiedź: Możemy. Należy jednak pamiętać, by każde dziecko miało swój zestaw- **osobny nebulizator i maseczkę**, gdyż nie da się tych części odpowiednio zdezynfekować.

17. Magdalena: Jak długo można inhalować dziecko (ile jednorazowo i ile dni ?)

EK odpowiedź: Dawkę leku do inhalacji oraz jej długość (ilość dni) jest kwestią indywidualną, zależną od rodzaju choroby dziecka – jest to dokładnie ustalane z lekarzem pediatrą.

18. Ann: Czy jeśli 3 miesięczne dziecko jest karmione cały czas piersią to wymagana jest higiena jamy ustnej? jeśli tak, to jaka?

EK odpowiedź: Pielęgnację jamy ustnej stosujemy też przy karmieniu piersią, gdyż jama ustna jałowa jest tylko po porodzie. W jaki sposób? – gazik nasączony przegotowaną wodą zawijamy na palec i wmywamy dziąsła, język oraz wewnętrzne części policzka dziecka. Jeżeli dziecko ma już pierwsze zęby mleczne również wycieramy wszystkie powierzchnie zębów. Możemy też wykorzystać chusteczki z ksylitolem.

19. Magdalena: No właśnie jak z tym napletkiem u chłopców? jak dbać o narządy chłopców?

EK odpowiedź: Na początek najważniejsza rzecz: **nigdy nie odciągamy na siłę!** Takie odciąganie powoduje mikropęknięcia, które gojąc się, powodują powstawanie blizn i w konsekwencji stulejkę. Tego nie chcemy! Co więc robić? **W trakcie kąpieli delikatnie odsuwamy napletek (tyle ile się da!) do pierwszego oporu** i wmywamy wodą. Po umyciu pamiętajmy o ponownym naciągnięciu napletka. Jeśli nie da się nic odsunąć to nie martwimy się! – u chłopców do 2 roku życia mówimy o fizjologicznym zwężeniu i to jest prawidłowe.

20. Natalia: A co stosować w przypadku odparzeń pupy ?

EK odpowiedź: Przy odparzeniach najważniejsze jest wietrzenie (jak najczęściej zdejmujemy pieluchę) i częste zmienianie pieluszki – po siku, po stolcu (zawsze, też w nocy). Myjemy okolicę pieluszkową letnią, ciepłą wodą! po czym smarujemy tłustą maścią (pamiętajmy o

posmarowaniu okolicy odbytu, pachwin i pod jądrami). Nie stosujemy nawilżanych chusteczek (zostawmy je tylko na wyjścia).

Gdy to nie pomaga możemy kąpać maluszka w korzę dębu 2razy dziennie, po kąpieli psikamy preparatem z oktenidyną i czekamy aż wyschnie.

Gdy powyższe metody nie pomagają udajemy się na kontrolę i po dalsze zalecenia do lekarza pediatry.

21. Katarzyna: Czy Powinniśmy używać kremu na odparzenia przy każdej zmianie pampersa?

EK odpowiedź: Nie. Przy każdej zmianie pampersa wykorzystujemy wodę ciepłą, letnią, duże waciki i tłustą maść – cieniutką warstwę. **Nie stosujemy do zdrowej skóry maści z cynkiem ani innych przeznaczonych do leczenia odparzeń.** Przypomnę również, by mokre chusteczki wykorzystywać tylko w awaryjnych sytuacjach (np. podczas wyjścia z domu).