



Odporność dziecka w brzuchu mamy

CIAŻA

ARTYKUŁ

STY 23, 2020

6 MIN.

Rozwój układu immunologicznego dziecka rozpoczyna się już w okresie życia płodowego. Kształtowanie się odporności maluszka będzie trwało jednak aż do 12. roku życia. Dopiero po tym czasie jego organizm będzie w stanie obronić się przed drobnoustrojami w takim sam sposób jak osoba dorosła. Sprawdź zatem, jak możesz zadbać o odporność Twojego dziecka zanim jeszcze przyjdzie na świat.

Odporność to zespół reakcji obronnych organizmu. Jej głównym celem jest ochrona przed drobnoustrojami z zewnątrz i ich eliminowanie, kiedy już dostaną się do organizmu. Układ immunologiczny dziecka zaczyna się częściowo rozwijać już w brzuchu mamy, ale mechanizmy odpornościowe zaczną dojrzewać dopiero po narodzinach dziecka.

Odporność organizmu w okresie płodowym

Dziecko w brzuchu mamy przebywa w bardzo sterylnych warunkach. Do maleństwa jeszcze nie docierają żadne drobnoustroje. Układ odpornościowy dopiero zaczyna się powoli budować. Maluszek cały czas jest bardzo mocno związany z mamą. To ona dzięki intensywnej pracy łożyska poprzez krew dostarcza mu nie tylko składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego rozwoju, ale też cenne immunoglobuliny IgG budujące tzw. odporność tymczasową dziecka (nazywaną też bierną). Przeciwciała mamy po porodzie jeszcze jakiś czas będą chronić niemowlę przed bakteriami.

Po porodzie przeciwciała, które bobas dostał od mamy w życiu płodowym, będą powoli zanikać. Dopiero, gdy maluszek skończy 6 miesięcy, poziom jego własnych przeciwciał IgG (immunoglobuliny G) zacznie stopniowo wzrastać. To oznacza, że od momentu przyjścia na świat układ odpornościowy dziecka cały czas będzie dojrzewał i uczył się, jak walczyć z drobnoustrojami.



Jak można uodpornić organizm dziecka? Maż płodowa i płyn owodniowy są ważne!

Bardzo ważną rolę odpornościową w okresie płodowym odgrywają płyn owodniowy i maż płodowa. W okresie prenatalnym płyn owodniowy zapewnia maluszkowi sterylne i bezpieczne środowisko do rozwoju. Oprócz tego ciało maluszka jest pokryte mazią płodową (*vernix caseosa*), która zabezpiecza jego skórę przed działaniem wód płodowych. Maż to mieszanina wydzieliny z gruczołów łojowych dziecka i złuszczonego naskórka, która chroni przed infekcjami. To dlatego zaleca się, aby noworodka nie kąpać zaraz po narodzinach (przynajmniej przez kilka godzin, a najlepiej dłużej), żeby nie zmyć ze skóry resztek mazi. Jest to naturalna bariera ochronna przed patogenami dla bezbronnego maleństwa.



Jak można wzmocnić odporność nienarodzonego dziecka?

W ciąży przyszła mama może każdego dnia działać na rzecz wzmocnienia odporności dziecka. Jak to zrobić? Przede wszystkim warto zadbać o ogólny stan zdrowia. Warto zwrócić szczególną uwagę na dietę. Jadłospis ciążowy powinien obfitować w witaminy oraz składniki mineralne, m.in. witaminę A, C, D, żelazo, kwasy tłuszczowe omega-3,

a wśród nich np. kwas dokozaheksaenowy (DHA). Są one ważne zarówno dla zdrowia mamy, jak i dla wzmocnienia odporności dziecka rozwijającego się w jej łonie. Sposób, w jaki się odżywia kobieta w ciąży, wpływa na jakość nabłonka, którym zostaną wyścielane kształtujące się jelita dziecka. A to właśnie z nich pochodzi odporność! Warto, by każda kobieta w ciąży pamiętała, że je dla dwojga, nie za dwoje, a zdrowa mama – to także zdrowe dziecko! Ważne jest również to, by przyszła mama unikała stresu i dużo wypoczywała.

Przygotowania do porodu i karmienia piersią

Przyszła mama już znacznie przed przewidywanym terminem może zacząć przygotowywać się do porodu. Najlepszy dla odporności dziecka jest poród naturalny. Kiedy maluszek przechodzi przez kanał rodny, do układu trawiennego noworodka trafiają dobre bakterie, które namnażają się w małym brzuszku, by potem wspomagać pracę jelit i układu odpornościowego. Ważny jest również kontakt skóra do skóry, dlatego warto podkreślić w swoim planie porodu chęć kangurowania dziecka po jego narodzinach. Może to robić również tata!

Karmienie piersią również wspiera budowanie zdrowej mikroflory (mikrobioty) jelitowej dziecka, czyli kolonizację przewodu pokarmowego maluszka przez dobre bakterie, w tym bifidobakterie, np. *B.infantis*. To one odpowiadają za późniejszą odporność maluszka chroniąc go przed działaniem patogenów, czyli drobnoustrojów wywołujących choroby. W przypadku planowanego cięcia cesarskiego miesiąc przed terminem porodu warto rozpocząć suplementację diety probiotykiem zawierającym odpowiednie szczepy bifidobakterii.

Ważne

Karmienie piersią to po porodzie najlepsza ochrona przez wirusami i bakteriami dla dziecka. Siara, czyli pierwsze mleko mamy (nazywane mlekiem odpornościowym), bogata jest w składniki immunologiczne, takie jak m.in. limfocyty, leukocyty i makrofagi. Ich rolą jest ochrona dziecka przed infekcjami. Pokarm naturalny, które zawiera m.in. oligosacharydy mleka kobiecego (HMO), sprzyja namnażaniu się dobroczynnych bifidobakterii, wspierając układ immunologiczny dziecka. Udowodniono nawet, że maluszki karmione piersią są znacznie mniej narażone na alergie i rzadziej chorują.

Co na odporność dziecka w przyszłości?

Także po porodzie ważne będzie wzmocnienie organizmu maluszka. Oprócz wspomnianego karmienia piersią ważna w tym kontekście jest także późniejsza jego dieta. Należy zadbać o jej właściwe rozszerzanie, tak aby z czasem maluszek poznawał kolejne warzywa, owoce, zboża, mięso i ryby, jaja, nasiona roślin

strączkowych oraz produkty mleczne. Prawidłowo zbilansowana dieta ma ogromne znaczenie dla odporności rozwijającego się maluszka, dlatego zanim zdecydujesz się stosować preparaty na wzmocnienie dla dzieci, zadbaj o różnorodność w Waszym codziennym jadłospisie.

Już w ciąży można wspierać odporność dziecka. Warto też pamiętać, że najlepszy pokarm, jaki można dać maluszkowi zaraz po porodzie, to mleko mamy. Odporność można również wzmacniać innymi sposobami. Dowiedz się o nich więcej z naszego e-booka.

Już teraz dobrze przygotuj się do roli rodzica. Pobierz e-book i sprawdź, jak wspierać odporność dziecka.



Pytania i odpowiedzi

1. Czy warto robić badania immunologiczne u noworodka?

Jeżeli nie ma ku temu wyraźnych wskazań lekarza, to raczej nie warto. Należy bowiem pamiętać, że u noworodka wciąż jeszcze kształtuje się jego własny układ odpornościowy. Przez około 6 miesięcy po porodzie maluszek jest wciąż chroniony przeciwciałami pochodzącymi z organizmu jego mamy. Powoli one zanikają, zastępowane przez własną ochronę immunologiczną dziecka. Dobrze jest więc w tym czasie mocno dbać o wzmocnienie jego organizmu – i spokojnie dać czas na rozwój układu odpornościowego.

2. Co robić, gdy odporność dziecka jest mała?

Dla wsparcia odporności dziecka ważna jest przede wszystkim odpowiednia, urozmaicona dieta. Pamiętaj też, że niezwykle duże znaczenie na pierwszym etapie życia maluszka ma karmienie piersią – jeśli to tylko możliwe. Ponadto ważne są odpowiednia aktywność fizyczna oraz czas spędzany na świeżym powietrzu. Jeśli chcesz, możesz się też skonsultować z lekarzem w kwestii podawania odpowiedniego preparatu na wzmocnienie odporności.

3. Jakie są leki uodparniające niemowlaka?

Jeśli nie zostało to zalecone przez lekarza, nie warto samemu sięgać po leki na odporność dziecka. Zamiast stosować preparaty na wzmocnienie dla dzieci, lepiej skupić się na zapewnieniu im odpowiedniej diety, bogatej w naturalne

źródła witamin i składników mineralnych kluczowych dla odporności, takich jak witamina A, C, D, cynk czy żelazo.

4. Co podać dziecku na wzmocnienie po antybiotyku?

Po (a nawet już w trakcie!) antybiotykoterapii należy zadbać o odpowiednie probiotyki dla dziecka. W tym okresie należy bowiem szczególnie zatroszczyć się o równowagę jego mikroflory (mikrobioty) jelitowej, która mogła zostać zaburzona w trakcie kuracji. Do probiotyków zaliczamy m.in. szczepy bakterii z rodzaju Lactobacillus i Bifidobacterium. Można je znaleźć w różnych suplementach diety – w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem pediatrą.

Konsultacja merytoryczna:

DR N. MED. M.SC. JAKUB RZEPKA

Specjalista położnictwa i ginekologii

II Klinika Położnictwa i Ginekologii CMKP

Szpital Bielański w Warszawie

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.