

Dr. Oana Trifu Bulzan: Bună și bine v-am regăsit. Suntem la Sănătatea în Focus by Secom, un podcast educativ avizat despre sănătate și prevenție. Suntem în luna iunie, o lună dedicată prin excelență copiilor, prin urmare, cum altfel, în această seară, alături de noi avem invitat un pediatru. Doamna doctor Ecaterina Popescu, medic specialist pediatru, este alături de noi în această seară. Vă mulțumim din suflet pentru că ați răspuns invitației noastre, doamna doctor.

Dr. Ecaterina Popescu: Bună seara și mulțumesc din inimă pentru invitația pe care mi-ați făcut-o.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cu mare drag, așteptăm o discuție foarte interesantă. Să știți că e un subiect care întotdeauna incită: sănătatea copiilor noștri, o sănătate de fier. Haideți să începem discuția cumva în ordine cronologică, să acoperim cât mai multe dintre întrebările și subiectele care s-au ridicat în jurul acestui subiect extrem de ofertant, și anume, despre sănătatea gravidei și din perioada de concepție. Cum ar trebui să ne pregătim pentru o eventuală sarcină sau cum ar trebui să ne schimbăm viața în momentul în care am aflat că suntem însărcinate?

Dr. Ecaterina Popescu: Perioada aceasta de graviditate este cred că cea mai frumoasă perioadă din viața unei femei. Este perioada la care fiecare fetiță visează. Nu cred că există ființă de sex feminin care să nu-și dorească să experimenteze maternitatea.

Dr. Oana Trifu Bulzan: De când impingem cărucioarele din copilărie, de jucărie.

Dr. Ecaterina Popescu: Probabil că de-acolo. Este foarte importantă starea de conștiență, de trăire în prezent a femeii. Este important nivelul socio-economic, este important nivelul cultural. În România, din păcate, avem de-a face cu mame la vârste foarte fragede. Atrag atenția că în cabinetele noastre de pediatrie, acum, vârsta menarhei a scăzut la 9 ani. Datorită factorilor de mediu, organismele noastre se adaptează la acest mediu, care nu este cel mai sănătos. Iar primele mame au 13 ani. În maternități întâlnim...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Mi s-a făcut pielea de găină...

Dr. Ecaterina Popescu: Da, da, este o situație, aș putea spune, tragică, pentru că este o mamă-copil care are un copil și are cumva responsabilitatea de a-l crește, de a-l educa și el devine un adult, nu?...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Care riscă să facă aceleași greșeli mai departe.

Dr. Ecaterina Popescu: Cu siguranță, pentru că este vorba de mediul educațional. Am întâlnit mame care, la 16 ani, au doi copii. La polul opus se află mamele geriatrice, mamele care își doresc atât de mult și încearcă toate posibilitățile, iar știința, descoperirile din știință le oferă posibilitatea să apeleze la fertilizare in vitro. Și, de multe ori, își îndeplinesc această nevoie pe care o au, de a-și perpetua genele, de a simți și a experimenta maternitatea. Și atunci, avem așa, niște extreme în realitatea zilelor noastre.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Cum ar trebui, totuși, să fie extremele astea, din punct de vedere al stilului de viață? Să luăm cazul unei persoane care-și dorește să rămână însărcinată și vrea să-și asigure sănătatea optimă, ca să ducă, evident, o sarcină, și un copil cât mai sănătos?

Dr. Ecaterina Popescu: În primul rând, contează nivelul de conștiență asupra propriei persoane. Ce fac eu pentru sănătatea mea? Mediul în care trăiesc poate pot să mi-l aleg, poate nu pot să mi-l aleg, căci trăiesc în acest oraș. Poate pot să mă duc la munte, poate nu. Familia în care m-am născut poate o pot schimba, de obicei nu o pot schimba, dar pot să modific oarecum mediul stresant, să-l modific

pe cât se poate. Ce ține de mine este să am un stil de viață sănătos. Asta înseamnă să... sunt factori pe care-i pot influența. Decid în fiecare zi ce mănânc, decid în fiecare zi câtă mișcare fac, eu decid în fiecare zi ce gânduri am, eu decid în fiecare zi ce acțiuni iau. Factorii de mediu îi pot influența mai puțin, dar alegerile pe care eu le fac în ceea ce privește propria persoană vor avea niște consecințe: consecințe pozitive sau consecințe negative. Și-atunci, dacă eu aș fi acuma mamă, cu mintea de acum, ce aș face? Păi, în primul rând, când m-aș trezi la 6 dimineața, nu aș mai fugi repede-repede la serviciu, ci aș avea grijă să iau un mic dejun sănătos, un mic dejun bogat în nutrienți. Aș avea grijă ca să am gustarea de fruct, aș avea grijă să am un prânz consistent, bogat în proteină, să am o salată sau o cantitate de legume considerabilă lângă, aș avea în vedere să-mi iau o gustare dintr-un, nu știu, lactat fermentat, să mănânc, eu știu, sana, chefir...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Niște probiotice...

Dr. Ecaterina Popescu: Exact! Iar seara, aș mânca tot așa, ceva foarte ușor. Aș avea în vedere să-mi hrănesc corpul la timpul oportun, astfel încât să nu ajung în prag de seară acasă și să...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Lihnit...

Dr. Ecaterina Popescu: Da, să am nevoie de dulce, să am nevoie să mănânc excesiv. Aș avea prezența aceasta de conștientă a faptului să nu mă hrănesc doar pe mine, ci hrănesc și-un prunc.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce bine-ar fi dac-am respecta programul ăsta și-n afara sarcinii, dar cu adevărat, mult mai atent în sarcină, pentru că suntem, într-adevăr, responsabili pentru doi.

Dr. Ecaterina Popescu: Așa este. Când te raportezi la propria persoană, poate că nu te iubești atât de mult, încât să ai grijă cu ce te hrănești, dar în momentul în care viața te-aduce în situația în care să capeți o boală sau să fii nevoit să lupți pentru viața ta, atunci, cu siguranță, ai lua măsuri. Atât timp cât le ai pe toate, îți este oarecum bine, te duci după plăcerea gustului. Nu stai să conștientizezi: „Stai un pic, dacă eu astăzi mănânc o merdenea sau m-am oprit să-mi iau covrig, că era la îndemână pe drum, că trebuie să ajung să fac aia, să fac aia...” Dacă am păți-o, ne-am opri din această fugă și ne-am da seama că cea mai importantă persoană din viața noastră suntem noi. Și că existența noastră aici este limitată și nimeni nu va face... na, mamele noastre ne iubesc, ne doresc tot binele, dar deciziile le luăm noi întotdeauna, și ca să luăm niște decizii bune, ori ne naștem într-o familie în care ne sunt induse niște obiceiuri alimentare corecte, și-atunci ne naștem într-o astfel de rutină și continuăm, pentru că este ceva natural. Sau ajungi într-un punct în care să conștientizezi importanța alimentației. Asculți zicale de genul că „ceea ce mănânci aia devii”. Noi, la nivel de organism uman, ne regenerăm continuu, celulele noastre de pe piele se schimbă continuu, celulele din sânge la 90 de zile, uite, eritrocitele se reînnoiesc, celulele de la nivelul intestinului în trei luni, de asemenea, se reînnoiesc. Noi suntem într-o continuă schimbare. Ceea ce mâncăm cumva... materia primă pe care noi o primim o vom folosi pentru a ne genera noi celule.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ce frumos spus! Iată de ce avem nevoie practic permanent de toți nutrienții, și de micronutrienți, și de macronutrienți. Apropos de asta, mi-ați ridicat așa la fileu puțin mai devreme prin acele probiotice din iaurțel. Următoarea întrebare: voiam să vă întreb despre primele săptămâni, luni de viață ale copilului, în care... Eu mi-amintesc că am plecat din maternitate cu recomandarea de a-i administra copilului vitamina D și mi-aș fi dorit, cu mintea de-acum, apropos de ce vorbeam puțin mai devreme, să știu și de probiotice. Povestiți-mi un pic despre cum ar trebui să administrăm vitamina D, când ar trebui să o administrăm și, ulterior, am să vă întreb despre probiotice iarăși. Deci vitamina D: când o administrăm?

Dr. Ecaterina Popescu: Vitamina D se transmite fătului transplacentar. El va primi vitamină D în relație directă cu cantitatea pe care o are mama în sânge.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci de asta e bine să aibă și mama nivel optim.

Dr. Ecaterina Popescu: Este foarte, foarte important, pentru că vom vedea că vitamina D îndeplinește multiple roluri în organismul uman. Acum, recomandările medicale variază între 7 și 14 zile să începi administrarea vitaminei D. Realitatea este că bebelușii pot să primească vitamina D imediat ce se nasc. Eu știu, au plecat din maternitate acasă, pot să primească vitamina D. Pentru că ei nu au suficientă vitamina D. Sunt situații în care mamele au carență în vitamina D și-atuncea, copiii se nasc cu depozite insuficiente de calciu, se nasc cu craniotabes. La consultul medical vei vedea că oasele sunt moi, sunt ca o minge de ping pong, le apeși și ele intră înăuntru, sunt moi. Ei nu au cum să aibă doze mari de vitamina D, fapt pentru care, neexpunându-i la soare, neexistând altă sursă endogenă de vitamina D decât, ulterior, colostrul și laptele matern, este important să le oferim acest supliment. Pentru că rolurile vitaminei D în organism sunt foarte foarte importante.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și cum le administrăm? Deci mi-ați spus, fie chiar din prima zi și ulterior care ar fi o schemă de administrare, ca să zic corect?

Dr. Ecaterina Popescu: Recomandarea este ca fiecare bebeluș să primească 400 de unități internaționale. În practica de zi cu zi, noi oferim o cantitate mai mare, pentru că sunt 800 de unități pe care le administrăm, poate uneori 1.200 de unități administrate. De ce? Pentru că de multe ori, picăturile nu sunt administrate corect, se mai pierd, iar ei se nasc de cele mai multe ori cu deficit. Și-atunci, este important ca oasele să aibă suficientă vitamina D, astfel încât metabolismul fosfo-calcic să fie unul corect.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Excelent. Și cealaltă parte a întrebării, de probiotice. Vă spuneam că eu, personal, mi-aș fi dorit să știu mai multe despre probiotice când era fetița mea bebeluș. Ce probiotice le dăm copiilor și cam când ar fi bine să... ce tulpini de probiotice sunt benefice pentru ei?

Dr. Ecaterina Popescu: În uter, fătul stă într-un mediu steril. Noi, ca și organisme, s-a dovedit că avem de 100 de ori mai multe bacterii care ne colonizează și cu care trăim în armonie, în simbioză decât avem celule, propriu-zis, în corpul uman. Fapt pentru care, ne așteptăm ca și bebelușul nostru să ajungă în stadiul în care să fie contaminat în sens pozitiv, așa spune...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Însămânțat...

Dr. Ecaterina Popescu: Îl scot din burtică... De preferat ar fi să fie o naștere naturală pentru că, în momentul în care el trece prin pasajul pelvin, prin canalul de naștere, el se va coloniza cu flora bacteriană a mamei. Natura așa ne-a lăsat, da, să luăm de la mama noastră toate bacteriile care ne vor ajuta să ne adaptăm la mediul extrauterin. Ne ajută în lupta cu bacteriile, ne ajută pe parte de imunitate, ne ajută pe partea de digestie, au multiple, multiple roluri. Copiii care sunt născuți prin cezariană, din păcate, se vor contamina cu flora pe care o vor întâlni. De preferat ar fi ca un nou-născut care se naște prin cezariană, și nu numai, și nou-născutul care se naște în mod natural, pe cale naturală, ar fi de preferat să intre în contact cu pielea mamei lui. Să existe un contact piele cu piele, pentru că în felul acesta, prima colonizare va fi cu bacteriile mamei. Mama cumva pregătește copilul pentru mediul extrauterin. Pentru el, nașterea reprezintă... practic, reprezintă o traumă, merge dintr-un mediu în care avea totuși contact, dar avea un contact protejat cu mediul extrauterin. Adică, un făt ascultă vocea mamei, un făt simte emoțiile mamei, că-s pozitive, că-s negative, le simte, deci mama transmite semnale bebelușului despre viața extrauterină și cumva

natura a lăsat lucrurile în așa fel încât această naștere să fie naturală, și nu prin cezariană, dar na... uneori, sunt... este nevoie...

Dr. Oana Trifu Bulzan: E necesară. Putem să compensăm prin diverse tulpini?

Dr. Ecaterina Popescu: Putem... Spre exemplu, sunt situații în care, în anumite țări, se recoltează secreții din...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Din flora mamei...

Dr. Ecaterina Popescu: Din flora mamei, din flora vaginală a mamei și copilul este uns cu acele secreții. La noi nu se practică lucrul ăsta. În situația în care nașterea este prin cezariană, în afară de acest contact piele cu piele cu mama, tot ce îl poate ajuta foarte mult este să fie atașat din primele momente la sân, astfel încât el să primească acel lapte de început extrem, extrem de hrănitor, care conține atât imunoglobuline, anticorpi care-l vor ajuta să lupte cu infecțiile, conține factori de creștere, conține lactoferină, conține factori antiinflamatori pentru tubul lui digestiv. Fiind atașat la sânul mamei lui, va putea să intre în contact cu bacteriile de pe pielea mamei lui. Altfel, va intra în contact cu bacteriile de pe... nu știu...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Din spital...

Dr. Ecaterina Popescu: Din spital. Folosim noi mănuși, dar... Este altceva.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îmi povesteți puțin mai devreme despre bifidobacterii și lactobacili...

Dr. Ecaterina Popescu: Da, după ce bebelușul se naște, după ce a plecat din maternitate și a ajuns în căminul lui, în dormitorul lui... Cam toți părinții, înainte de a se naște bebelușul au așa un mod ideal de a-l primi cu multă dragoste, organizează totul în cameră, zugrăvesc, totul este frumos și bine pregătit. Noi putem să adăugăm suplimente de probiotice. Știm că flora bacteriană conține atât bacterii bune, cât și bacterii mai puțin bune. Ne dorim să populăm flora cu bacterii bune pentru că, dacă toate locusurile sunt ocupate de bacterii bune, cele rele nu mai au unde să se lege sau nu mai au cum să prolifereze, să se dezvolte. Să nu uităm că noi, în tubul nostru digestiv, pe lângă lactobacili și bifidobacterii, care sunt benefice, din specii de Bacteroides, avem și bacterii care au potențial patogen sau sunt oportuniste. Noi avem în intestinul nostru și klebsiellă, avem și Proteus, avem și Escherichia coli, avem și Clostridium, avem și Candida, avem și alte tulpini de fungi... Noi suntem, așa, la nivelul intestinelor noastre și nu numai la nivelul tubului digestiv, pentru că noi suntem contaminați și la nivelul mucoasei cavității orale, suntem contaminați și la nivelul cavității... mucoasei nazale... la nivelul mucoasei nazale, la nivelul cavității nazale, suntem contaminați pe piele...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Suntem o căsuță pentru ei...

Dr. Ecaterina Popescu: Exact! O căsuță, dar ei ne sunt folositori, pentru că ne ajută foarte mult să ne adaptăm la mediu, pentru că noi facem parte din natură, da? În natură sunt bacterii, în natură sunt alergeni, în natură sunt virusuri. Iar aceste bacterii pe noi ne ajută să ne adaptăm la mediul extrauterin. Și ne ajută să supraviețuim.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci înțeleg că lactobacili și bifidobacteriile, pe care i-ați numit, ocupă acele locusuri ca să nu vină personajele negative să le ia scăunelele.

Dr. Ecaterina Popescu: Exact! Și atunci, noi ce putem face? Putem să promovăm alăptarea, pentru că în laptele matern se secretă... laptele matern nu este steril, se secretă bacterii benefice. Pe lângă colostrum, care este extraordinar de hrănitor și beneficiile sunt miraculoase, laptele mamei se

adaptează nevoilor copilului. Este extraordinar, este un aliment viu. Există o conexiune între mamă și copil pe care nu o poți descifra, în sensul că laptele, compoziția laptelui mamei se adaptează la nevoile copilului. Dar tu ai un prunc, ai o conștiință a ta, însă modul în care interacționează pruncul cu corpul mamei nu este un mod pe care noi să-l putem vizualiza, să-l putem cumva descifra și să cunoaștem noi, așa, fiecare detaliu. Mirosul copilului, contactul între mamă și bebeluș, plânsul copilului, contactul între buzele și mucoasa cavității bucale a bebelușului cu areola mamară determină niște impulsuri, niște... nu știu cum să spun... niște mesaje către corpul mamei astfel încât se secretă anumiți hormoni, iar compoziția laptelui mamei, la un moment din dimineață, la un moment de seară, un moment de prânz diferă în funcție de ce are nevoie pruncul ei. De asta și insistăm atât ca fiecare mamă să-și alăpteze pruncul, pentru că tu, ca și mamă este pregătită, pentru că ți-a pus universul acolo tot ce ai nevoie pentru a face față alăptării, dar din cauza fricilor, din cauza lipsei de suport, poate că treci printr-o perioadă emoțională mai grea, poate că treci printr-o perioadă de traumă fizică, pentru că nașterea, dincolo de fericirea extremă, vine și cu o traumă... De multe ori, mamele renunță, însă dacă ar cunoaște cât de importantă este această alăptare și dacă ar cunoaște că stă în puterile ei să depășească orice fel de greutate și să ofere copilului ei tot ce îi trebuie și un mod de a se adapta la viața extrauterină optim, cu siguranță, dacă ar conștientiza lucrul ăsta, ar trece peste orice greutate, pentru că se spune că o mamă pentru sănătatea copilului ei ar face orice. Dar există anumite momente sensibile după naștere, în care poate mama trece printr-o depresie...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Normal, e dificil... Mă iertați că vă întrerup, am să trec un pic, pentru că ne ascultă părinți cu copii de toate vârstele și aș vrea să ating un pic și vârstele mai coapte, mai ales că, iată, suntem ieșiți din pandemie, copiii noștri au petrecut foarte mult timp în casă, în fața ecranelor, sunt încercănați de această pandemie și aș vrea să știu ce ar putea indica această paloare, aceste cearcăne și ce-am putea face noi, ca părinți, pentru a... cum să zic... a compensa, a vindeca, dacă pot să folosesc termenul de vindecare. Eu, cel puțin, știu că mă uit așa cu frică, acuma parcă s-a mai colorat un pic, dar parcă toți copiii sunt mai palizi după pandemie.

Dr. Ecaterina Popescu: Dar este normal, pentru că-am trecut printr-o perioadă de stres major. Am trecut printr-o perioadă în care, deși poate-am stat acasă cu copiii noștri, nu am avut disponibilitate pentru ei, în care poate-a trebuit să ne închidem într-o cameră și să lucrăm, un părinte într-o cameră, un părinte într-o cameră, iar copiii nu știu cât de sănătos au mâncat. Acuma, în ceea ce privește paloarea aceasta și cearcănele copiilor, ea poate indica o lipsă de expunere la natură. Nu i-au văzut razele soarelui, nu au respirat aer curat, nu au făcut mișcare, nu au mâncat corect. Fiecare caz trebuie cumva analizat individual. Sunt copii care sunt foarte obosiți, sunt foarte plictisiți, dar tot așa, printr-o anamneză corectă, poți vedea care este climatul în familia lui. Adică: se mănâncă sănătos? Se mănâncă conform principiilor...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Pe care le-ați enumerat mai devreme...

Dr. Ecaterina Popescu: Exact... Am proteine de bună calitate în alimentație? Consum fructe? Consum legume? Dacă alimentația este una corectă, poate că-și pune doar pe seama plictiselii, a stării de... așa... nemulțumire...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Citeam o statistică puțin mai devreme care spune că unul din patru copii de vârstă școlară suferă de anemie, iar eu, ca mamă, am asociat întotdeauna această paloare cu anemia.

Dr. Ecaterina Popescu: Nu întotdeauna, să știți că... sunt, uite, spre exemplu, de la... Am avut ocazia, pentru că sunt mulți părinți care vin și îmi spun același lucru: „Doamna doctor, este foarte palid! Și

uitați, aici e încercănat, i se văd vasele de sânge“. Au fost situații în care analizele unor astfel de copii cu pielea gingașă, firavă au fost absolut normale. Sunt și copii care sunt cu tegumente normal colorate, dar sunt anemici. De fiecare dată, trebuie să faci o anamneză individuală și să vezi ce mănâncă, să vezi cum combină alimentele, să vezi...

Dr. Oana Trifu Bulzan: La ce vă referiți prin combinații?

Dr. Ecaterina Popescu: Păi, spre exemplu, poți avea un consum foarte mare de lapte și de paste făinoase, de pâine albă, de... nu știu... „Copilul meu, doamna doctor, mănâncă doar pâine cu unt și un pic de gem și paste cu un pic de brânză. Atât! Altceva nu mănâncă!“

Dr. Oana Trifu Bulzan: Țasta sigur e anemic! Da, mă așteptam să-mi povestiți de acea combinație, cu fierul care-i absorbit mai bine când avem și vitamina C și punem și un pic de lămâie...

Dr. Ecaterina Popescu: Cu siguranță! Ce voiam să vă spun e așa: că în funcție de alimentația pe care noi o avem... Spre exemplu, în alimentație pot să se regăsească fitați care îmi împiedică absorbția fierului. Pur și simplu, ei se combină și fac niște combinații de fibre insolubile care se elimină. Eu, chiar dacă...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Unde găsim fitații ăștia?

Dr. Ecaterina Popescu: Păi, îi găsim în anumite plante, îi găsim în lapte, îi găsim în ceaiuri. E adevărat că fierul are o absorbție mai bună în momentul în care este administrat împreună cu vitamina C. În momentul în care avem deficit de fier, așa și facem. E adevărat că pentru absorbția fierului, avem nevoie de cupru, da? Fierul pe care noi îl ingerăm, la nivelul enterocitului, se transferă în sânge doar în condițiile în care avem celulă plasmină. Pentru a o sintetiza, avem nevoie de cupru. Avem nevoie ulterior de transferină pentru a transporta fierul către țesuturi.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Ați deschis discuția asta și așa fi vrut să vă-ntreb de ce e atât de important fierul pentru organismul nostru.

Dr. Ecaterina Popescu: Este foarte important. Pentru că el intervine în foarte multe procese, cred că în toate procesele acestea enzimatice intracelulare. În momentul în care eu nu am suficient fier în organism, nu am suficientă materie primă pentru a sintetiza mioglobină și hemoglobină. Asta înseamnă că voi avea o calitate slabă a globulelor roșii, asta înseamnă că oxigenul nu va fi transportat către țesuturi. Și de-aicea derivă o stare de oboseală a copilului, derivă o lipsă a capacității de efort fizic, derivă o lipsă a capacității de memorare. Vezi că au deficit de atenție, vezi că se pune presiune pe ei, pentru că este perioada aceasta de examene, mai sunt câteva zile și sunt probele de evaluare națională. Copiii noștri nu au mai ieșit din casă, copiii noștri au făcut meditații poate că în fiecare zi. Copiii noștri nu știu cât au mâncat sănătos și cât au mâncat așa: hai să mai mănânc un cracker, hai să mai mănânc un chips, hai să mai îmi fac ceva... mai îmi comand acum, că este la modă să sun și să-mi comand, că mi-a lăsat mama și tata, mi-au lăsat bani și-am văzut eu ce comandă ei...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și-ajung, săracii, devitaminizați, demineralizați... Care sunt cele mai frecvente semne și simptome ale lipsei de vitamine? Așa, la un examen obiectiv, ca părinte, după ce ne uităm? Chiar aveam o întrebare mai jos, era cineva care povestea de palme care se exfoliază...

Dr. Ecaterina Popescu: Sunt foarte multe semne. Acuma, încă o dată...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Așa, un mic ghid pentru părintele care...

Dr. Ecaterina Popescu: În primul rând, părintelui trebuie să i se tragă un semnal de alarmă atunci când copilul lui nu este fericit. Dacă copilul lui nu are energie și nu are o stare de bine, asta trebuie să-i spună ceva. Ori că nu este bine la nivel fizic, ori că nu este bine la nivel psihic. Sunt foarte mulți copii care sunt infestați, spre exemplu, uite, datorită dezechilibrelor florei intestinale, sunt infestați parazitari. Sunt foarte mulți copii care au alergii. Și-atunci, calitatea... la nivelul mucoasei intestinale, este un proces inflamator. Unde mai pui că toată alimentația aceasta tip fast-food și la îndemâna oricui să o consume aduce un proces de inflamație dăunător la nivelul tubului digestiv. Acuma, cumva, toate pornesc de la gânduri, dar noi, pe lângă sistemul nervos central, mai avem un sistem nervos la nivelul tubului digestiv. Dacă acolo, echilibrul nu este bun, voi avea modificat tot organismul. Dacă acolo am un proces inflamator, chiar dacă poate eu mănânc corect, dar mănânc corect când și când, procesul inflamator vine cu niște procese deficitare ale absorbției micronutrienților.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Nu sunt ceea ce mănânc, sunt ceea ce absorb...

Dr. Ecaterina Popescu: Da, da, da! Așa este, așa este...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și cum le vedem? Adică... care ar fi acele semne și simptome? Nu știu... vă întreb așa, ca mamă preocupată, la ce să mă uit? Mă uit: copilul – nu-i văd intestinele, îl văd la exterior.

Dr. Ecaterina Popescu: Păi pot să-l văd așa: pot să-l văd că are o stare de oboseală, pot să-l văd că nu este vesel, pot să-l văd că, așa cum spuneți, este palid. Mă uit la palmele lui, sunt albe, mă uit la unghiile lui, sunt albe. Limba lui nu mai este roz intens, este un roz palid. Unghiile pot să fie casante. Dar acestea sunt semne totuși de carențe avansate. Noi, cumva, în momentul în care sesizăm că ceva nu este bine cu copilul nostru, în nu atât, să știți că nu există o marcă fizică, să spun: „Măi, uite, mi s-a cojit pielea sau mi-a apărut nu știu ce excoriație“, să fie semn de carențe de vitamine și minerale. Le găsești în starea generală a copilului. Și, de multe ori, pentru că nu ne dorim să ajungem în stadiile acestea avansate carentiale, când mama vine la tine la cabinet și spune: „Uite, sunt îngrijorată de copilul meu, nu mai are energie, este obosit, nu mai are niciun fel de dorință de a se juca, de a ieși afară, de... Se întâmplă ceva cu el“. Sau: „Îl doare burta, nu mănâncă, nu mănâncă, doamna doctor!“

Dr. Oana Trifu Bulzan: Avem și o întrebare și cu asta, deci e perfect că...

Dr. Ecaterina Popescu: „Da, nu mănâncă! Sunt foarte îngrijorată, se constipă. Are scaune diareice.“ Sunt niște semne, așa, care o îngrijorează pe mamă, da? Te duci la doctor și doctorul constată că el nu a avut un spor ponderal bun, poate nu s-a dezvoltat nici foarte bine în înălțime, este palid, are un țesut subcutanat slab reprezentat. Și-atunci, spui: „De când nu l-ați mai evaluat din punctul de vedere al parametrilor biochimici? De când nu i-ați mai făcut dumneavoastră analize?“. Nu? Și-atuncea, pot să fac analize și să văd ce se întâmplă la nivel biochimic.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Eventualele carențe de...

Dr. Ecaterina Popescu: Carențele acestea nutriționale incipiente, să știți că pot să treacă neobservate. Nu sunt zgomotoase. Iar, din păcate, noi le descoperim...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Din păcate!

Dr. Ecaterina Popescu: Da, din păcate, le descoperim, dacă este să te uiți după markerii clinici ai copilului, într-un stadiu mult prea tardiv. De-aceia, este bine să facem screening. Spre exemplu, avem copii cărora le oferim suplimente din start. Spre exemplu, prematurilor sau copiilor cu greutate mică la naștere le oferim în practica noastră medicală de zi cu zi supliment de fier. Obligatoriu! Dacă

sugarul este alăptat, da?, până la vârsta de șase luni se consideră că are suficient fier, pentru că, deși este mic în laptele matern, are o biodisponibilitate mare. Și-atuncea, n-ar avea nevoie de supliment. Dar, iarăși aicea te uiți: cum este mama? Mănâncă corect? Are resurse? Mai degrabă, îi faci niște analize mamei să vezi: dacă se simte obosită, dacă nu cumva dumneaei are niște carențe... Și-atuncea, o tratezi pe mamă astfel încât copilul să nu aibă deficit. Mergând mai încolo, dacă ai un sugar, spre exemplu, care are frați care se duc la grădiniță. Și el se îmbolnăvește în mod repetat, da? Noi știm că aceste infecții determină o anemie intrainfecțioasă, mai ales infecțiile repetate. Da? Și-atuncea, după infecții, oferi un supliment copiilor știind lucrul ăsta. Stresul acesta...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îi ajută și omega 3?

Dr. Ecaterina Popescu: Oo, foarte mult! Dacă ar fi să răspund la: Care sunt top 3 suplimente alimentare pe care noi le oferim copiilor în practica medicală de zi cu zi? Ar fi vitamina D, pe care o oferim cât mai curând după ce se naște bebelușul, ar fi probioticele, pentru că avem nevoie de o floră, de un microbiot bun, pentru că sănătatea intestinală cumva are repercusiuni asupra întregului organism. Și ar fi acizii omega 3. De ce?

Dr. Oana Trifu Bulzan: De ce?

Dr. Ecaterina Popescu: Acizii omega 3 sunt extrem de importanți încă din primele zile de naștere, pentru că mă ajută pe dezvoltarea creierului, mă ajută pe dezvoltarea sistemului cardiovascular, are impact în ceea ce privește sănătatea pielii și a mucoaselor. Are impact asupra dezvoltării motorii și cognitive a bebelușilor și, ulterior, a copiilor. În situația în care, eu știu, am un copil mai mare care trece prin perioade din acestea de stres. Sau am un copil care are un dezechilibru la nivel de metabolism al colesterolului, are hipercolesterolemie. Acizii omega 3 mă ajută. Mă ajută pe reglarea colesterolului, mă ajută pe dezvoltarea aceasta cognitivă și motorie a copilului.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Excelent!

Dr. Ecaterina Popescu: Da, mă ajută pe parte de memorare, mă ajută pe parte de atenție, mă ajută pe... parte emoțională. Iar acestea trei le oferim pentru că se completează, ne interesează sănătatea pe termen lung a copilului. Și-atunci, încă din primele zile de viață, avem grijă ca în organismul copilului să existe un echilibru. Un echilibru, pentru ca, ulterior, să construim și noi, ca și pediatri... Avem grijă și le instruiem pe mame, în momentul în care începe diversificarea, cum să inițieze diversificarea, cum să-l expună pe copil la aceste principii nutritive, să testăm dacă sunt alergici, să le testăm toleranța. Dar, întotdeauna, avem grijă să avem și-un supliment din acesta de probiotice. Cel puțin personal, în primul an de viață, recomand tuturor copiilor, iar ulterior, ori de câte ori trec prin perioade din acestea infecțioase, chiar dacă sunt respiratorii, nu trebuie să fie neapărat digestive. Ori de câte ori iau tratamente, eu știu, au o afecțiune bacteriană și este indicat musai un tratament antibiotic. Probioticul îl recomandăm nu numai în momentul în care oferi acel antibiotic, da? Pentru că el face niște... produce niște dezechilibre, iar pentru a se recrea acel microbiom, am nevoie de o perioadă lungă, de una-trei luni. Așa că suplimentul acesta probiotic este binevenit. Pentru că noi nu putem să le dăm copiilor când sunt mici sare, fapt pentru care murături ei nu primesc. Unde mai găsim probiotice din acestea naturale ar fi în produsele lactate fermentate. Asta, după o anumită vârstă, după 7 luni, 8 luni, pot să le introducă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Dacă nu sunt alergici...

Dr. Ecaterina Popescu: Dacă nu sunt alergici, categoric! Din păcate, cred că cel mai mare procent de copii care se prezintă la cabinetele noastre medicale... Încă e așa... zguduitor, în momentul în care îți vine un bebeluș și-l vezi cu dermatită atopică. Are proces inflamator la nivelul pielii. În momentul în

care vin tinerii părinți cu un bebeluș care plânge, are dureri foarte puternice, are colici. Toate au la bază un proces inflamator intestinal. Și, de multe, ori, este generat de o floră bacteriană la nivel intestinal care nu este matură și apar procese din acestea de inflamație intestinală, de permeabilitate intestinală, de intoleranțe și alergii alimentare. Și sunt frecvente.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Și ca să vă adresez și ultima întrebare din seria mea și să punem așa, să tragem o linie la discuția asta despre floră, care ar fi trei obiceiuri alimentare negative pentru floră atât pentru copii, cât și pentru părinți?

Dr. Ecaterina Popescu: O, cred că, așa, dacă... Conținutul alimentar. Dacă noi am reduce... ideal ar fi să îndepărtăm, deși v-am spus, sunt foarte la îndemână și creează cumva dependența gustului, iar de multe ori, copiii caută aceste plăceri culinare. Ar fi... cred că cel mai important este încercarea de a reduce la maximum dulcele rafinat. Să nu le mai oferim copiilor ca și recompensă dulce frumos ambalat. Nu napolitane, nu înghețată, nu... eu știu... prăjituri, nu biscuiți din aceștia cu cremă sau cu zahăr. Iarăși, produsele acestea făinoase, de patiserie din grâu alb. Avem alternativă. Sunt atât de multe cereale pe piață acum la plafar și pseudocereale. Găsești quinoa, găsești chia, găsești hrișcă, găsești mei, găsești amarant, găsești atâtea cereale care au rol nutritiv. Dar sunt mai la îndemână celelalte. Într-adevăr, acum ai alternativă, un pic mai scumpă, însă nu atât de scumpă, să iei un biscuit de bună calitate, din făinuri integrale, cu cereale, cu semințe, care nu conțin zahăr. Deci dacă ar fi... în primul rând, dulcele acesta rafinat. Exclus să aduci în casă, pentru că nu copilul este vinovat, ci, cumva, eu greșesc pentru că cumpăr și aduc acel produs în casă, da? Să aduc băuturi carbogazoase, care nu au... Conțin zahăr, un colorant, un ambalaj frumos, dar din punct de vedere nutritiv, nu-mi aduce nimic benefic, îmi aduce doar calorii goale. Plus alte dezavantaje pentru tubul digestiv. Nu aș consuma mezeluri. Nu aș consuma carne din aceasta procesată, pentru că conțin foarte mulți aditivi, multă sare. Sunt produse care pot să fie contaminate și nici nu bănuiesc că ar putea fi contaminate, eu știu, uite, ai un produs din acesta din carne crud-uscată și poate că este contaminat cu Listeria. Aș învăța copilul ca, atunci când mănâncă un fruct și o legumă, să le spele foarte bine, pentru că ele pot fi contaminate cu tot felul de paraziți și bacterii. Acuma, spre exemplu, este epidemie de enterocolite cu Campylobacter, care ar putea fi evitate, ar putea fi evitate. Iar un alt lucru pe care l-aș spune părinților: să îi educe pe copii să se hidrateze corect. Nu este bine să bem apă în timp ce mâncăm. Sunt mulți copii care uită să bea apă. Sunt mulți copii care nu au acest obicei de a bea apă. Și-atuncea, cumva, este datoria noastră să stăm și să îi creăm, să-i recreăm acest obicei dacă l-a pierdut. Când sunt mici, avem mare grijă de ei.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Noi îi stricăm.

Dr. Ecaterina Popescu: Da, dacă le-am... sau dacă noi am prelua obiceiurile pe care ei și le formează în primul an de viață, atuncea... Pentru că toți părinții sunt foarte atenți. În momentul în care încep diversificarea, sunt atenți și, dintr-o dată, aud de toate legumele, aud de toate fructele, de toate sursele de proteine extraordinar de bune, aud de sursele de acizi omega 3, le spunem de oleaginoase, le spunem de caju, le spunem de migdale, le spunem de avocado, le spunem de pește. După vârsta de 1 an, nu mănâncă copilul!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci morala e că tre să păstrăm obiceiurile bune de la început.

Dr. Ecaterina Popescu: Și dacă se poate, și noi să le...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Să le îmbrățișăm...

Dr. Ecaterina Popescu: Exact! Să le preluăm și să le menținem pe parcursul întregii vieți, pentru că ele stau la baza sănătății noastre, până la urmă, și ăștia sunt factori pe care noi îi putem influența pentru sănătatea noastră.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Doamna doctor, au fost minunate răspunsurile dumneavoastră și, din fericire, deși am depășit puțin timpul, am reușit să răspundem la foarte multe întrebări din partea publicului, pe care urma să vi le adresez. Vreau să vă mai adresez rapid, rapid, rapid două întrebări. Una dintre ele mi se pare așa, o, cum să zic, o problemă cu care s-au confruntat foarte mulți părinți, din nefericire. Cazul în care copilul cel mare intră în colectivitate, îmbolnăvește și copilul mic, iar aici avem o întrebare venită de la Violeta, care spune așa: „Anul trecut, fiica mea cea mare a început grădinița, iar de-a lungul anului a răcit de nouă ori. De fiecare dată a răcit și cea mică și, uneori, chiar și părinții. Ce putem folosi pentru a întări imunitatea întregii familii?”.

Dr. Ecaterina Popescu: O alimentație bogată în nutrienți.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Deci să deruleze un pic și rezolvăm problema.

Dr. Ecaterina Popescu: Aicea este așa, o discuție care ar trebui să aibă loc. Să le spunem părinților că noi nu ne naștem cu imunitate formată. Atunci când sunt mic, până în vârsta de șase luni, am anticorpii pe care mi i-a transmis mama. Am anticorpii pe care mama i-a sintetizat de-a lungul vieții ei și i-a transmis bebelușului. Deci, cumva, în primele șase luni de viață, sunt oarecum protejat pentru bolile grave pe care le-a avut mama. Nu sunt protejat pentru aceste viroze, pentru că eu nu am intrat în contact cu ele, nu le cunosc, și-atunci, fac și eu cunoștință cu ele, nu? Este normal să mămbolnăvesc de zece ori într-un an, de 11 ori într-un an, de 20 de ori într-un an, dacă sunt expus. Important este ca eu să conștientizez că, în urma contactului cu acest virus, eu îmi voi sintetiza propria mea imunitate, voi avea imunitate dobândită trecând prin infecții. Și eu, ca și părinte, ar fi bine să fiu conștient de faptul că toate aceste infecții au o perioadă de incubație, debut, de stare în care se manifestă boala, de convalescență a bolii, iar eu îmi doresc să-mi țin și să ajung cu copilul în stare de sănătate absolută înainte de a-l trimite din nou la grădiniță. Le recomand tuturor părinților care au bebeluși nou-născuți să își retragă copilul de la grădiniță, copilul mai mare de la grădiniță, pentru că acel bebeluș are imunitate scăzută, mai ales dacă nu este alăptat, dar și când sunt alăptați. Virusurile acestea, unele sunt foarte agresive, iar atunci când se îmbolnăvește cu un virus un bebeluș nou-născut, forma pe care o va face este o formă gravă. De asta, le recomandăm cumva să retragă copilul de la grădiniță până când cel mic reușește să crească în greutate, reușește să ajungă măcar la un 6 kilograme, astfel încât să putem să administrăm și noi tratamente. Pentru că altfel, dacă sunt atât de mici și se îmbolnăvesc, de cele mai multe ori, formele sunt grave și ajung la terapie intensivă. E important să înceapă procesul de imunizare prin vaccinuri, nici măcar nu le mai oferim ocazia să ajungă la 2 luni, la 4 luni, să-și efectueze vaccinurile, pentru că ei deja trec prin boli. Nu este, privind așa, global, nu este un lucru rău. La un moment dat, de-a lungul vieții, tot va trebui să intru în contact cu aceste virusuri, nu? Pentru că, intrând în contact cu ele, corpul meu va sintetiza anticorpi și, în felul acesta, se va adapta pe mai departe. Când voi intra, în luna septembrie, din nou în contact cu acel virus, eu voi avea anticorpi, nu mă voi mai îmbolnăvi, da? Dar asta le-aș recomanda părinților: să aibă grijă la alimentație, pentru că nu ai... adică nu poți să biciui cu stimulente un sistem imunitar, când el nu există. Când ai un organism atât de fragil precum este un bebeluș în primul an de viață, nu ai ce să-i ceri.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Îl retragem pe cel mare, am înțeles...

Dr. Ecaterina Popescu: Îl retragem pe cel mare de la grădiniță, așteptăm să crească cel mic, pentru ca, ulterior, să tratăm cu conștientă infecțiile. Să știm că sunt normale, dar este foarte important să

oferim corpului posibilitatea să lupte și să-și sintetizeze anticorpi. Dacă eu... Mi se îmbolnăvește copilul acum și era așa și-așa, hai că nu mai făcea febră, mai avea niște mucii, îl trimit din nou...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Să scap de el...

Dr. Ecaterina Popescu: Exact! E prea greu cu doi. Îl trimit din nou în grădiniță. Păi, în grădiniță, acolo, cu siguranță mai este poate unul, doi, trei care sunt în perioadă de incubație, ei transmit virusul respectiv, chiar dacă nu sunt manifești. Pe el îl prinde pe picior greșit, pentru că organismul lui este obosit. Și-atuncea, degeaba vin eu cu imunostimulente, pentru că nici cu aceste imunostimulatoare nu este bine să insiști prea mult, pentru că ulterior apar bolile autoimune. Deci noi trebuie să privim lucrurile așa, într-un mod natural: e normal să ne îmbolnăvim, e normal să trecem prin stare de boală, e normal să lăsăm copilul să se adapteze la aceste virusuri și, ulterior, să rămână în stare de sănătate o perioadă.

Dr. Oana Trifu Bulzan: OK, mai am o singură întrebare, mai aveam foarte multe, dar v-am spus, am răspuns, din fericire, la majoritatea prin discuția anterioară. Este legată de vitamina C, pentru că am vorbit de sora ei vitamina D, cealaltă vedetă. Și întrebarea sună cam așa, de la Cristina Alexandra Chiriță: dacă putem administra vitamina C copilului pe o perioadă mai lungă de timp.

Dr. Ecaterina Popescu: Cu siguranță da. Vitamina C este o vitamină hidrosolubilă. În momentul în care copilul se îmbolnăvește, uite că-mi dădeți cazul acesta de viroze respiratorii repetate, eu pot administra, pentru că vitamina C are efect oxidoreducător și pot să o administrez într-o cantitate dublă, spre exemplu, într-o cantitate mai mare pe o perioadă de 7-10 zile, cât durează viroza, pentru ca ulterior să continui s-o administrez pentru una-trei-șase luni. De preferat ar fi ca, în fiecare zi, copilul să aibă o alimentație bogată în vitamina C. Să mănânce afine, să mănânce struguri, uite, sunt cireșe, nu?

Dr. Oana Trifu Bulzan: E adevărat, dar dacă vă gândiți, dacă ar fi să ne calculăm în fiecare zi tot ce-ar trebui să mâncăm, ar fi vreo două full-time joburi, așa. Dar da, înțeleg ce spuneți, da.

Dr. Ecaterina Popescu: Nu cred că trebuie să calculăm cât conține, eu știu, câtă vitamina C este conținută în spanac sau în pătrunjel sau în broccoli sau... Dar dacă eu aș avea în câmpul conștiinței ca, atunci când pregătesc masa, să-i ofer copilului meu, da, și să-i ofer trei varietăți, eu știu, de fructe colorate diferit, ca să fie atrăgătoare, aș reuși să aduc un aport de vitamina C naturală. În situația în care, eu știu, ajung să mă îmbolnăvesc, să am curențe pentru că, nu știu, se întâmplă diverse lucruri în viața noastră...

Dr. Oana Trifu Bulzan: Se-ntâmplă viața...

Dr. Ecaterina Popescu: Da. Apelăm și la suplimente de vitamine și minerale. Pentru că nu uităm că, de fiecare dată când copilul se îmbolnăvește, de fapt, este o luptă pe care el o duce și are nevoie de resurse. El consumă foarte mult din resursele pe care le are luptând. Și, de multe ori, în momentul în care duci această luptă cu infecțiile respiratorii sau digestive, nici nu ai poftă de mâncare. Și-atuncea, nu ai de unde să-ți refaci rezervele pe care le-ai consumat. Fiecare caz trebuie analizat individual și luată o decizie specifică fiecărui caz în parte.

Dr. Oana Trifu Bulzan: Personalizat.

Dr. Ecaterina Popescu: Exact, exact!

Dr. Oana Trifu Bulzan: Vă mulțumesc din suflet, a fost o discuție în care cred că multe dintre mămicile și tăticii, de ce nu, care ne-ascultă și-au găsit răspunsuri pentru întrebările pe care le aveau. Vă mulțumesc din suflet pentru răbdare și pentru toate detaliile oferite. Noi ne revedem în august la

următoarea ediție a podcastului nostru. Până atunci, puteți să intrați pe **site-ul Secom** ca să vă abonați și să nu ratați niciun episod, sau puteți să verificați pe **Spotify**, unde găsiți acest podcast. Până atunci, aveți grijă de voi ca să rămâneți bine.

Seară plăcută!

Dr. Ecaterina Popescu: Seară frumoasă!