

*Priročnik je razvit
v sodelovaju s slovenskimi
strokovnjaki in izkušnjami
naših mamic.*

vodnik za mamic

**POPORODNO
OBDOBJE**

dojenčkovi mejniki

VELIKA PRIČAKOVANJA: PRVO LETO DOJENČKA

Skrb za dojenčka je lahko naporno, hkrati pa je v prvem letu ogromno stvari, ki se jih neizmerno veselimo in se jih ne da primerjati z ničemer drugim. Najbolj običajni in pričakovani mejniki pri vašem dojenčku so naslednji:

nasmeh

V prvih dveh mesecih boste deležni veliko neprespanih noči in solza, imeli boste občutek, da svojega dojenčka ves čas le tolažite. Naenkrat pa se vam bo zazdelo, da ste zagledali bežen nasmeh – no, morda pa je bilo to le kremženje zaradi vetrov. Prihaja čas za pravo nagrado. Okoli drugega meseca starosti se bo vaš dojenček začel odzivati z nasmehom. Zvok vašega glasu ali vaš obraz bo postal dovolj, da se vam bo dojenček pristrčno nasmehnil.



smeh

Če vas neprestan jok vašega dojenčka že izčrpava in ste na robu obupa, vas lahko potolažimo, da bo kmalu drugače. Okoli četrtega meseca starosti lahko pričakujete popolnoma drug zvok – smeh svojega dojenčka. Najbolje pri dojenčkovem smehu pa je to, da se dojenček zelo hitro nasmeji. Norčavi obraz, žgečkanje, igrice ku-ku so navadno več kot dovolj, da dojenček začne cviliti in se hihitati.



prespi celo noč

Navadno se starši nobenega dojenčkovega mejnika ne veselijo bolj kot trenutka, ko bo prespal celo noč (še posebej to velja za starše dojenčka, ki se že od rojstva ponoči pogosto zbuja). Čeprav je nerealno in nezdravo pričakovati, da bo že novorojenček spal vso noč (prespana noč pomeni, ko dojenček prespi 5-6 ur v kosu), so lahko starši prepričani, da bo olajšanje prišlo kmalu. Med 4. in 6. mesecem je večina dojenčkov že sposobnih prespati noč.

sedenje

Kako drugačen je svet videti, če ves čas ne ležiš le na trebuhu! Okoli 5. ali 6. meseca lahko večina dojenčkov sedi ob podpori – bodisi počivajo na svojih rokah pred sabo ali pa se s hrbtom naslanjajo na blazine ali pohištvo. Dojenčki lahko običajno popolnoma samostojno sedijo med 7. in 9. mesecem.

plezanje

Če imate doma 8-mesečnega dojenčka, lahko svoje članstvo v fitnessu začasno zamrznete. Kmalu boste deležni veliko razgibavanja, ko boste tekali za svojim plazečim se dojenčkom, ki bo radovedno raziskoval vse kотиčke stanovanja. Pri devetih mesecih se večina dojenčkov plazi, pri čemer uporabljajo obe roki in nogi. Kljub temu pa se nekateri dojenčki nikoli ne plazijo. Ta stopnja v razvoju ni nujno potrebna za doseganje naslednjih – stanje in hoja.

mahanje papa

Mahanje papa ni samo ljubka gesta – v resnici je izraz govoricice. Do devetega meseca večina dojenčkov začne povezovati zvoke, geste in pomen. Razumejo, da je mahanje z roko povezano z izrazom papa.

uživanje hrane, narezane na koščke

Ravno takrat, ko hranjenje z žlico dojenčku ni več zanimivo, so dojenčki pripravljani, da se začnejo hraniti sami. Med 9. in 12. mesecem otroci razvijejo boljši nadzor nad svojimi rokami in prsti, tako da lažje zagrabijo majhne predmete, kot so npr. koščki hrane! Na žalost pa dojenčki v tej starosti radi raziskujejo okus in teksturo prav vsega, tako da hrana ni edina stvar, ki bo pristala v njihovih ustih. Varnost okolja, v katerem se dojenček giba, je v tem obdobju še posebej pomembna.

samostojno stanje

Do 12. meseca je večina dojenčkov sposobnih kratko stati brez podpore. Prav tako so že zmožni narediti nekaj kratkih korakov ob opori (križarjenje). V tednih ali mesecih, preden dojenček začne samostojno hoditi, bo preživel ure in ure ob križarjenju. Tako bo najbolje vadil za »pravo stvar« – hojo.

hoja

Hoja je kraljica med dojenčkovimi mejniki razvoja. Morda noben od mejnikov ne bo deležen toliko pozornosti (in klikov na fotoaparatu) kot prvi korak. Vsi otroci ne shodijo do svojega prvega rojstnega dne. Običajno območje, ko dojenček začne hoditi je med 9. in 17. mesecem, pri večini dojenčkov pa nekaj samostojnih korakov naredi okoli svojega 13. meseca.

prva beseda

“Mama! Ati!” Nič se ne more primerjati z občutkom, ki ga doživite, ko vas otrok prvič pokliče. Prve besede navadno izgovori okoli prvega rojstnega dne. V tem času zna večina dojenčkov povedati vsaj eno resnično besedo, hkrati pa aktivno poskušajo posnemati druge. Še malo pa boste končno lahko slišali, kaj misli vaš malček.

mamica po porodu

4. TRIMESTER ZA MAMICE

Danes pogosto beremo o pomembnosti 4. trimestra za dojenčka. Kengurujčkanje, povijanje, dojenje, crkljanje, šuškanje... in še veliko drugih dejanj, ki dojenčku olajšajo prehod iz udobnega toplega okolja maternice v naš glasen in hladen svet. Ste vedele, da je 4. trimester pomemben tudi za mamico? Velika pozornost je namenjena nosečnosti in pripravi na porod. Med tem ko po porodu ne dobimo veliko informacij o prehodu iz nosečnosti v materinstvo.



Gre za čas, ko žensko telo okreva po devet mesečni nosečnosti in porodu. 4. trimester se prične po porodu, ki mu sledijo velike fizične, psihične in emocionalne spremembe. In vse te spremembe precej vplivajo na mamico. Sprožijo se hormoni za krčenje maternice, za začetek dojenja, v enem dnevu izgubimo kar nekaj kilogramov, kar naenkrat v rokah držimo malo štručko, ki jo je potrebno negovati, hraniti, ljubkovati. Lahko vas spremljajo še bolečine od poroda, neprijetni občutki od morebitnega carskega reza ali šivanja. Vse to in še več se vam zgodi v tistem dnevu, dveh po porodu. Zato je tako zelo pomembno, da mamica po porodu počiva kolikor je le mogoče, saj se na ta način začne okrevanje. Tukaj je nekaj strategij, ki vam lahko v tem obdobju pomagajo.

lajšanje bolečin

Porod lahko povzroči bolečine v področju medeničnega obroča. Te si v začetku lahko lajšate z obkladki (topli ali hladni – ugotoviti moramo kateri nam lajšajo težave). Zavedajte pa se, da se morajo bolečine do prvega kontrolnega pregleda zmanjšati. V kolikor bolečine vztrajajo v predelu medenice, kolkov, hrbtenice, morate to ginekologu omeniti, da vas lahko napoti na dodatne preglede ali fizioterapijo. V primeru hujših bolečin, ali slabšanju le-teh, in nezmožnosti premikanja, se obvezno oglasite pri zdravniku.

Bolečine se lahko pojavijo tudi v predelu medeničnega dna in epiziotomije. V pomoč so vam lahko redna izpiranja z mlačno/hladno vodo in ledene obloge. Zamrznite kriopak ali pa led v obliki lučke (npr. kondom), zavijte v brisačo in namestite na področje medeničnega dna za 20 minut. Čutiti morate olajšanje. V kolikor imate predpisana protibolečinska zdravila, so tudi ta uporabna. Vsekakor pa je ob hudih bolečinah, rdečini in povišani temperaturi obvezen obisk zdravnika.

odvajanje

Nosečnost in porod predstavljata precejšno obremenitev za medenično dno. Posledično imate lahko po porodu težave pri nadzorovanju odvajanja (urina, blata, plinov). Ne ustrašite se, je zelo pogosto takoj po porodu. Situacija se bo lahko s počitkom nekaj dni po porodu že bistveno izboljšala. Seveda je priporočljivo, da kmalu začnete z vadbo za mišice medeničnega dna. V kolikor pa do prvega ginekološkega pregleda nimate še popolnega nadzora nad odvajanjem in vam uhaja, ko dvignete dojenčka, kihnete, se smejite ali pa ne morate zadržati, ko odprete pipo, se o tem pogovorite z ginekologom, ki vas bo pravilno usmeril naprej.



Po porodu pa lahko nastopijo tudi težave z zaprtostjo. Poskusite si težave olajšati z uravnoteženo prehrano in večjo količino tekočine. Ko greste na veliko potrebo, se čim manj napenjajte in ne zadržujte dihanja. Uporabite pručko pod nogami. S tem bo črevesje v boljšem položaju in bo izločanje lažje. Ker je predel zadnjika lahko po porodu precej občutljiv, predvsem po epiziotomiji, za brisanje uporabite vlažilne robčke za osebno higieno. Blagodejna je tudi uporaba hladilnih gelov, kot je HemoClin. [Več o gelu >](#)

pozornost na držo

Ker se telo po porodu tako hitro spremeni, je zelo priporočljivo, da se poskusite večkrat dnevno zavestno zravnati. S tem se avtomatično aktivirajo mišice, ki so pomembne za stabilnost medenice in hrbtenice.

Predvsem bodite pozorne na poravnavo reber nad medenico, kot prikazuje slika na desni. Na držo se poskusite zavestno spomniti predvsem, ko dojenčka pestujete, dvigujete, nosite lupinico, predstavljate v voziček in iz njega. V kolikor se odločite za nošenje dojenčka v traku ali nosilki, je vaša drža pri tem zaradi stalne obremenitve še toliko bolj pomembna.



začnite s hojo

Postopoma, ko se boste počutile za to sposobne, pojdite na sprehod. Lahko je to že v prvem tednu po porodu, lahko je to šele mesec dni po porodu. Povsem odvisno od vašega počutja. Za začetek bo povsem dovolj sprehod okrog hiše oz. po ulici. Ohranjajte optimalno držo. Če se med hojo dobro počutite, vam ne povzroča bolečin, neprijetnega občutka v trebušni votlini ali pritiska navzdol v medeničnem dnu, lahko postopoma razdaljo povečujete. Bodite nežne do sebe in v prvih treh mesecih ne pretiravajte. Če se pojavi kakršnokoli nelagodje, je potrebno čas in razdaljo skrajšati.

dihalne vaje in vaje za medenično dno

V kolikor so vas v porodnišnici naučil določenih vaj, jih redno izvajajte po navodilih. Če ste prejele navodila, da česa ne smete početi, se tega držite. Načeloma pa je kmalu po porodu dobro pričeti z dihalnimi vajami, ki vas bodo predihale, sprostile in aktivirale tudi vaše medenično dno.

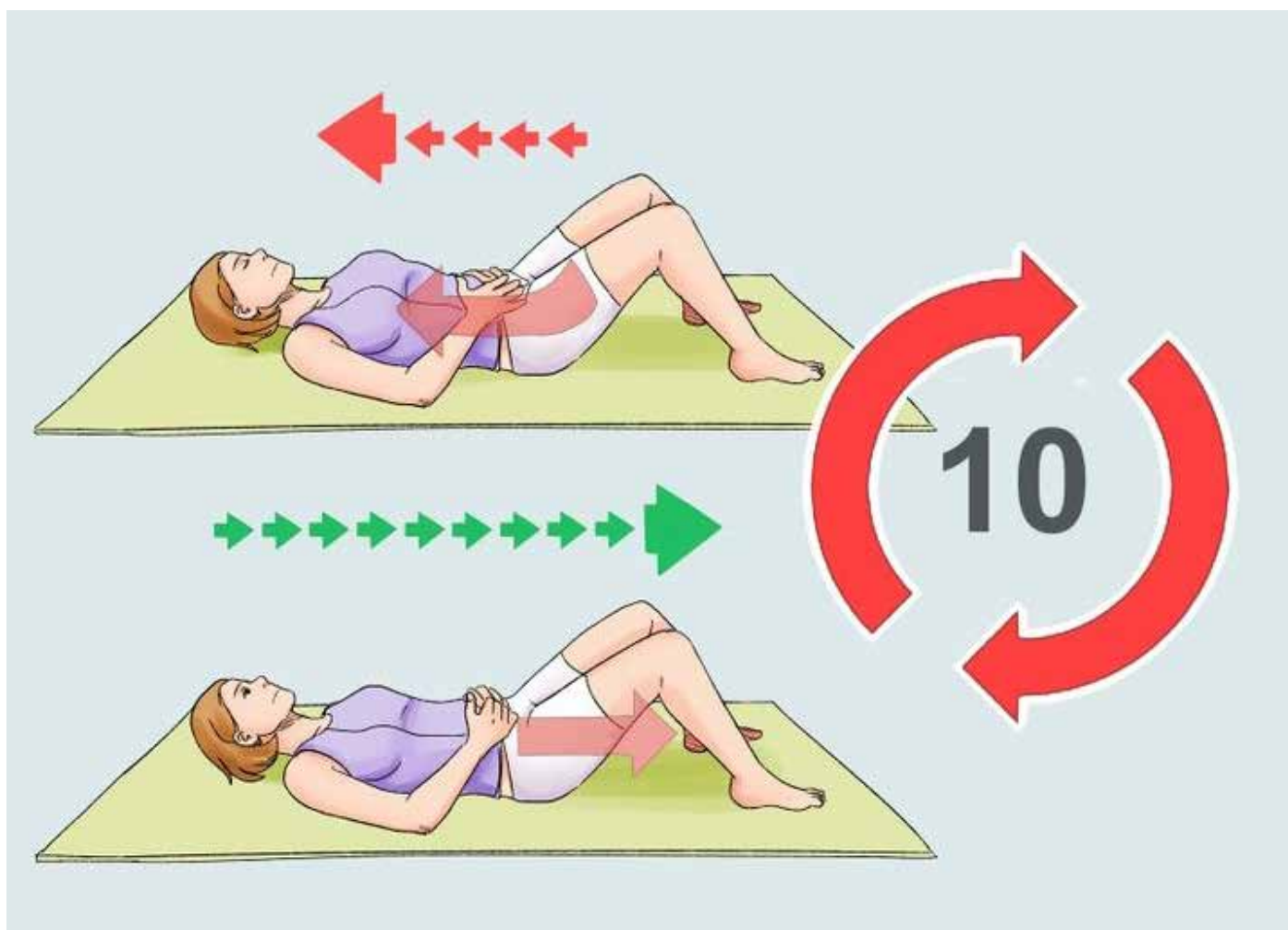
Pri vdihu skozi nos poskusite razširiti spodnji predel reber prsnega v vse smeri (v stran, naprej in nazaj). Pri vdihu se bo trebušna stena rahlo pomaknila naprej in medenično dno se bo sprostilo navzdol. Pri izdihu pa se bodo mišice medeničnega dna vrnile v prvotni položaj (proti notranjim organom) in trebušna stena se bo nežno pomaknila navznoter. Za začetek je to povsem dovolj. Naredite 5 globokih vdihov in izdihov 3x na dan. Lahko sede, stoje ali leže na boku. Tej dihalni vaji lahko pri izdihu dodate zavestno aktivacijo mišic medeničnega dna, pri vdihu sprostite.



nosečkin nasvet:

Za boljše poznavanje mišic medeničnega dna preberite članek na spletni strani: [Spoznajmo mišice medeničnega dna >](#)

Postopoma aktivacijo mišic medeničnega dna zadržite za nekaj sekund, sproščeno dihaite in nato sprostite. Poskusite nekajkrat zaporedoma ponoviti. Delajte nežno in sproščeno. Vadba za mišice medeničnega dna poveča prekrvavitev v tem predelu in s tem spodbuja okrevanje predela, ki je bil med porodom najbolj obremenjen.



Prvi ginekološki pregled po porodu

Običajno vas med 6. in 8. tednom po porodu čaka prvi pregled pri ginekologu, kjer se pogovorite o porodu, čišči, morebitnih bolečinah, dojenju, spolnosti in zaščiti po porodu. Ginekolog preveri kakšno je stanje notranjih organov, kako se celi brazgotina in kaj se dogaja z mišicami medeničnega dna. Če je vse brez posebnosti, da »zeleno luč« za telesne aktivnosti. Vendar to največkrat ne pomeni, da se lahko vrnete v telesno aktivnost, ki ste jo izvajale pred nosečnostjo. Tudi po hujšem zvinu gležnja, ko opustimo bergle, se ne vrnemo takoj v tek, ampak gremo najprej na rehabilitacijo. Zato je, preden se odločite za katerokoli obliko telesne dejavnosti, priporočljivo preveriti funkcionalnost trebušne stene in medeničnega dna. Priporočljivo je začeti s postopno krepitvijo od znotraj navzven. Torej, najprej notranje mišične enote, šele nato površinskih mišic.



Po prvem pregledu je priporočljivo začeti tudi z masažo brazgotine po carskem rezu ali epiziotomiji. Masažo izvajajte nežno, lahko brez mazil. Uporabite dva prsta in delajte majne krožne gibe. Začnite najprej nekaj centimetrov stran od brazgotine, nato se brazgotini postopoma približujete in kasneje tudi direktno na brazgotino. Masaža brazgotine je pomembna za povečanje prekrvavitve in s tem bolj optimalnega celjenja in preprečevanja zlepljenosti brazgotine s podkožjem.

Prvi trije meseci po porodu so lahko vznemirljivi, naporni in polni novih doživetij. Veliko pozornosti je namenjeno čudovitemu dojenčku, kar je povsem razumljivo. Ampak bodimo pozorne, da tudi sebi namenite hranljive obroke, dovolj tekočine in čas za okrevanje, ki ga vaše telo še kako potrebuje.

Članek je prispevala

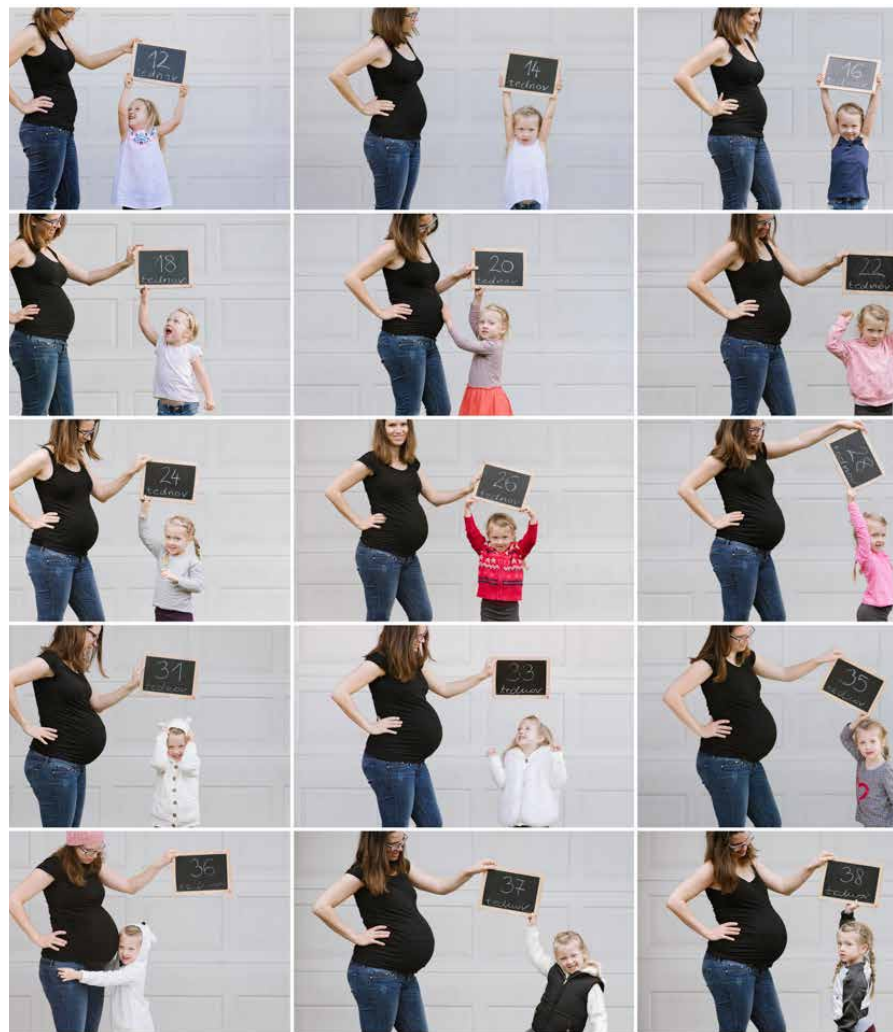
Anja G. Filipič, dipl. fiziot.

izpoved mamice

KAKO SEM MISLILA DA BO IN KAKO JE BILO

Prve nosečnosti se dokaj rada spominjam. To je bilo obdobje, polno pričakovanja in neznank, po drugi strani pa tudi negotovosti, saj nisem vedela, v kaj se spuščam.

V šoli za starše so sestre povedale tudi nekaj besed o poporodnem obdobju. Govorile so, da bo težko, da se po porodu pravzaprav šele vse začne. Da bo težko okrevati, da bo mogoče težko tudi dojeti. Te besede sem nekako preslišala, obremenjevala sem se bolj s tem, kakšen bo porod. A me bo bolelo? Ali bi rajši vzela epiduralno ali bom zmogla? Kako bom sploh uspela poskrbeti za eno malo dete, za čisto novo osebo, ki bo takrat prišla na svet? Kako novorojenčka sploh primeš, kako ga previješ, kaj sploh počneš z njim? To so bile moje glavne skrbi.



Potem je prišel porod, ki je bil precej hujši, kot sem pričakovala. Tudi okrevanje po njem me je tako rekoč sezulo. Nisem pričakovala, da bo tako hudo, da tri tedne sploh ne bom sposobna navadnega premika, brez da bi me nekaj zbolelo. Poleg tega je bila poleg mene še čisto nova mala oseba, s katero nisem čisto dobro vedela, kaj naj počnem. Moji dnevi so bili kar naenkrat z izjemno polnega in aktivnega urnika, sestavljeni iz začaranega kroga dojenje - previjanje - nekaj spanja - dojenje - previjanje - nekaj spanja. Vedela sem, da se bo moje življenje spremenilo, ampak da se bo spremenilo v to okrevajočo, utrujeno in dolgočasno ter hkrati izjemno naporno rutino, pa nisem pričakovala. Bila sem na meji s poporodno depresijo. Na srečo so tudi prvi trije, najhujši tedni minili in sčasoma je moje življenje dobilo

nov pomen. Dojenčica se je vedno bolj odzivala, nego sem obvladala z levo roko in končno smo začeli hoditi okrog, med ljudi in uživati kot družina. Našla sem si tudi nov hobi, ki me je rešil pred poporodno depresijo in ga z veseljem opravljam še sedaj - fotografija.

Kaj vam polagam na srce za poporodno obdobje? Sprejmite vsako pomoč, ki vam jo kdo ponudi. Poporodni čas ni čas, ko bi se delale fine in se prepričevale, da zmorete vse. Znašle ste se v povsem novi situaciji, ki jo nekatere ženske lažje, nekatere težje obvladajo. Če potrebujete pomoč, za njo poprosite nekoga, ki mu zaupate. Lahko se tudi pripravite na to, da bo dojenček v prvih obdobjih veliko spal. Kadar ne boste spale z njim (in ne boste pospravljale stanovanja, ker boste za to prešibke), je zelo koristno, da si zaposlite misli. Mogoče s kakšnim branjem ali drugo intelektualno aktivnostjo, ki si jo lahko pripravite vnaprej.

In ne glede na to, kako klišejsko se to sliši - poskusite čim bolj uživati z malim buhteljčkom, ker to začetno obdobje res tako hitro mine. In še - v drugo je bilo meni veliko lažje. Vedela sem, kaj lahko pričakujem in sem lahko veliko bolj uživala v teh trenutkih cartanja. Pa so minili še hitreje, kot v prvo.

V vsakem primeru pa - srečno!



Mateja Tamše

www.maminakvadratinpol.si

www.matejatamse.si

prehranna mamice po porodu KAJ LAHKO UŽIVAM V ČASU DOJENJA IN ČESA NE

ribe

Ribe so dober vir beljakovin in za dojenčkov razvoj zelo pomembnih omega-3 maščobnih kislin. Kaj pa onesnaženost z živim srebrom? Povsem varno lahko uživajte manjše ribe (kot npr. sardelice in girice), rakce, škampe in lignje, dvakrat na teden v obrokih po približno 170 g. Izogibajte se uživanju morskega psa, skuše, mečarice in tune ter školjkam in morskim sadežem.

začinjena hrana

Obožujete močno začinjeno hrano? Večino dojenčkov pekoča hrana, ki jo zaužije mamica, ne moti. Če pa ima dojenček pogosto vetrove, krče in dobi drisko vsakokrat, ko svoje kosilo začinite s pekočo papriko, se močno začinjeni in pekoči hrani za nekaj tednov odpovejte, da boste videli, ali so prebavne težave vašega dojenčka povezane s tem.



jetrca

jetrca in paštete lahko vsebujejo težke kovine in preveliko količino vitamina E, zato naj se jim doječa mamica raje izogne.

meta, peteršilj, žajbelj

Dišavnice dajejo hrani polnejši okus, na katerega se privadi tudi dojenček. Raznoliki okusi in arome hrane prehajajo tudi v materino mleko in dojenčku omogočajo, da se že zgodaj privadi na različnost okusov. Tako lahko že med dojenjem otroka pripravimo na uspešno uvajanje goste hrane, saj so v prvih mesecih najbolj dojemljivi za nove okuse.

jajca in oreščki

Ste prepričane, da boste z izogibanjem določenim živilom (npr. arašidom) lahko preprečile razvoj morebitne alergije pri dojenčku? Žal za tako ravnanje ni znanstvene podlage. Z nepotrebnim omejevanjem lahko le ogrozite normalno oskrbo svojega telesa z vsemi potrebnimi hranili.

sladke pijače

Navadno je doječa mamica (vsaj v prvih mesecih dojenja) bolj žejna kot običajno, saj se potrebe po tekočini v tem obdobju povečajo. Sladke pijače, gosti sadni sokovi, nektarji, ledeni čaji in gazirane sladke pijače ter vode z okusom niso priporočljivi. Poleg prevelike količine sladkorja lahko vsebujejo tudi druge aditive, ki neugodno vplivajo na zdravje. Najbolj priporočljiva pijača v času dojenja je voda in nesladkan zeliščni čaj.



kava in kakav

Pijače z dodatkom kofeina, kakav in energijski napitki niso prava izbira v času dojenja. Navadno vsebujejo veliko sladkorja, hkrati pa neugodno vplivajo na presnovo nekaterih hranil.

Če se doječa mamica ne more upreti kavi in jo je pila tudi že v času nosečnosti, si lahko privošči največ dve skodelici na dan.

alkohol

Doječa mamica naj se alkoholnim pijačam izogiba (vsem vrstam, tudi pivu). Zmotno je staro prepričanje, da pivo povečuje količino materinega mleka. Dokazano je, da alkohol prehaja v materino mleko, kar lahko neugodno vpliva na razvoj dojenčka.

ocvrta hrana

Ocvrta hrana vsebuje veliko škodljivih transmaščobnih kislin, ki se jim je še zlasti v obdobju dojenja treba izogibati. Poleg cvrtja so v prehrani doječe mamice nezaželene tudi margarine, živila iz listnatega in kvašenega testa ...

gobe

Mamica jih lahko uživa v manjših količinah, če so sveže, varne (če jih je nabral izkušen gobar), temeljito umite in jih mamica ne uživa na prazen želodec (so težko prebavljive).

hrana, ki napenja

Glavni krivci za napenjanje so fižol, zelje, brokoli, brstični ohrovt, hruške ... in nekatere mamice se jim popolnoma odpovejo v želji, da njihovega dojenčka ne bi napenjalo. Tako ravnanje nima znanstvene podlage in omejuje pestrost prehrane mamice in dojenčka.

Novalac[®]

PRENATALNE KAPSULE



For me & my baby

Zame in za mojega otroka

Naroči izdelek

ME DIS

www.novalac-prenatal.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

7 POGOSTIH ŠKRBI MAMIC NOVOROJENČKOV

Dojenčkova glava je videti neobičajno.

Pričakovali ste ljubkega dojenčka, z okroglo glavico in rožnatimi lički, vendar vaš dojenček prve dni po porodu ni videti tako. Če je glava novorojenčka nekoliko nepravilne oblike (podolgovata), je to zato, ker je bil verjetno nekaj ur zagozden v medenici. Bodite potrpežljivi: kmalu bo glavica bolj pravilne oblike.

Dojenček ima mrzle ročice in nožice.

Preden pretirano ogrejete stanovanje ali svojega dojenčka zavijete v dodatno odejico, potipajte njegov prsni koš. Če je koža na tem predelu topla in rožnata, vaš otrok ni podhlajen. Ker se njegov krvni obtok še razvija, je več krvi v vitalnih organih in manj v okončinah. Da se dojenčkov krvni obtok popolnoma prilagodi življenju zunaj maternice, lahko traja tudi do 3 mesece.

Dojenček ima na ustnici žulj.

Pri mnogih novorojenčkih se zaradi intenzivnega sesanja (dojke ali dude na steklenički) na ustnici pojavi sesalni žulj. Sesalni žulj dojenčku ne povzroča neugodja, temveč mu omogoča, da se ustnica utrdi, kar mu olajša sesanje.





Dojenčkovo dihanje je nenavadno.

Veliko staršev v začetku ponoči večkrat preverja dojenčkovo dihanje. Pogosto se zgodi, da novorojenček med dihanjem naredi kratek premor, potem pa nekaj časa diha hitreje. Premori do 20 sekund so običajni. Do 6. tedna starosti dojenček razvije bolj reden vzorec dihanja.

Dojenček pogosto kiha.

Ste s strani starejše gospe dobili nasvet, da morate svojega novorojenčka bolj obleči, ker je v njeni navzočnosti kihnil? Ne skrbite: novorojenčki pogosto kihajo, vendar razlog za to ni prehlad ali bolezen. To je le njihov način čiščenja nosnih in dihalnih poti zaradi delcev v zraku.

Dojenčkovo blato je tekoče.

Dojeni dojenčki imajo zrnasto, gorčično rumeno blato, ki je precej tekoče in ni formirano. Dojenčki, ki jih hranijo po steklenički, imajo nekoliko bolj gosto, rjavkasto blato. Nekateri dojenčki izločajo blato več kot desetkrat dnevno, drugi le nekajkrat dnevno in oboje je normalno, če dojenček lepo napreduje s težo in se dobro počuti.

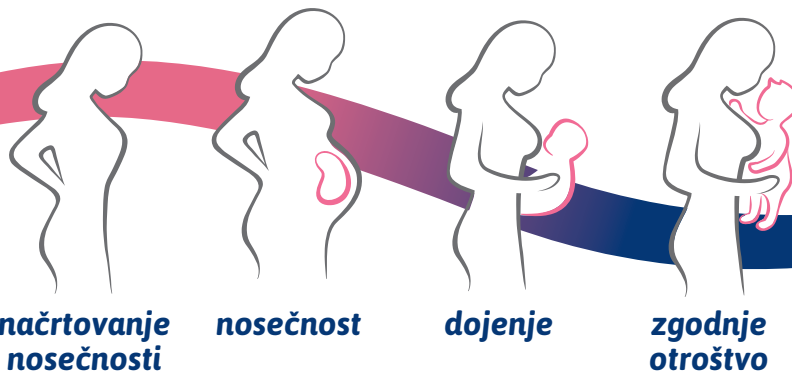
Dojenček je ves čas lačen.

Prve tedne po porodu boste morda imeli občutek, da dojenčka ves dan le hranite. Dojeni dojenčki se hranijo bolj pogosto, ker je materino mleko lahko prebavljivo, hkrati pa imajo majhen želodček in naenkrat ne morejo jesti veliko. Po drugi strani pa hitro rastejo in se razvijajo, zato porabljajo veliko energije. V prvih šestih mesecih bo dojenček podvojil svojo težo, do prvega leta pa potrojil. Če imate težave z dojenjem, ne skrbite. Na srečo obstaja kakovostno nadomestno mleko, na voljo v lekarnah. V lekarnah boste s strani farmacevta dobili tudi pravi nasvet, katero mleko bi bilo za vašega dojenčka najbolj primerno.



Novalac

Kapsule najnovejše generacije za nosečnice in celotna linija visokokakovostnih mlek za optimalno rast in razvoj dojenčkov



Edini izdelek na trgu, ki vsebuje najnovejšo, četrto generacijo aktivne folne kisline Quatrefolic®, železo Lipofer® in DHA v eni kapsuli.



Visokokakovostna nadomestna mleka, prilagojena potrebam in starosti dojenčkov.

www.novalac.si | www.novalac-prenatal.si

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Pomembno obvestilo: Materino mleko je najboljša hrana za dojenčke. Mleka Novalac se uporabljajo samo po nasvetu strokovnjakov s področja medicine, farmacije ali prehrane ali druge strokovne osebe, ki je odgovorna za skrb matere in otroka.



Priročnik se lahko le v celoti prepošilja po mailu. Vsi teksti so avtorski in morebitno kopiranje in objavlanje tekstov je nezakonito.

2018 / Nosečka, največja skupnost nosečnic in mamic v Sloveniji / Vse pravice pridržane.

www.nosecka.net

Novalac