



Nosečka

Skrb za novorojenčka

Prvi pediatrični posveti

Cepljenje

Nega dojenčka

Skrb za mamico po porodu

vodnik za mamice

NAJINO PRVO LETO

V sodelovanju s slovenskimi pediatri, ginekologi in strokovnjaki na drugih področjih.

WWW.NOSECKA.NET



Prišel je čas za odhod domov. Zagotovo si vznemirjena, a obenem tudi malo živčna, še posebej, če je to tvoj prvi otrok. Ko boš prišla domov, boš ugotovila, da imaš nešteto vprašanj, na katera v porodnišnici nisi niti pomislila. Upam, da ti bo tale vodnik pomagal odgovoriti na večino le-teh. Če imaš še več vprašanj ali skrbi, pa naj ti ne bo nerodno poklicati patronažne sestre ali izbranega pediatra.

Zapomni si, da je vsak otrok drugačen. Na veliko vprašanj si boš odgovorila, če boš poslušala sebe, saj nam je bila skrb za dojenčka naravno dana. Starševstvo je proces, pri katerem se nenehno učimo. Sčasoma boš usvojila nove veščine in ugotovila, kaj je najbolj zate in za tvojega otroka. Na koncu vsega je najbolj pomembna ljubezen. Tvoja ljubezen do male neobgljene štručke, ki ti pomeni vse na svetu, je ključ do uspeha in ti bo vedno pomagala najti pravilno rešitev.

Ko prideš domov, pa čimprej pokliči izbrano patronažno sestro, ki ti bo pomagala čez prve ovire in te vodila skozi prve izzive materinstva.

Čudovito potovanje te čaka!

Danaja Oblak,

ustanoviteljica Nosečke

NAJINO PRVO LETO, VODNIK ZA MAMICE

Izdan pod znamko Nosečka, ki je last podjetnika Danaja Oblak s.p., Ulica Ivane Kobilce 5, Ljubljana
Odgovorna urednica: Danaja Oblak • Telefon: 00 386 40 831 798 • E-pošta: danaja@nosecka.net
Prelom strani: Lea Živčič • **Lektura:** Daniela Ivanuš • **Tisk:** Studio Print d.o.o. • Februar 2019
Vse pravice so pridržane. Za morebitne napake v tisku se opravičujemo.

POMEMBNO! Informacije v tem priročniku niso nadomestilo za posvet z zdravnikom! Pred uporabo vedno preverite pri svojem izbranem ginekologu in/ali pediatru. Prav tako izdajatelj ne odgovarja za težave, povezane z uporabo informacij iz Priročnika, brez predhodne preverbe pri strokovnjaku – če imaš ti ali tvoj otrok težave, se posvetuj z zdravnikom. Pred uporabo oglaševanih zdravil v priročniku, se posvetuj z zdravnikom ali farmacevtom.

Za več informacij obišči našo zelo zgovorno spletno stran: **www.nosecka.net** in se pridruži več kot 33.000 mamicam na FB strani **@Nosecka**

PRED PORODOM

- 7 Vse o matičnih celicah

V PORODNIŠNICI

- 13 Prvi dnevi v porodnišnici

NOVOROJEČEK

- 17 Pravilna nega popka
19 Spanje
23 Hranjenje
23 Dojenje
29 Hranjenje po steklenički
31 Izločanje
33 Previjanje
34 Jok

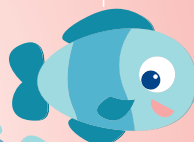
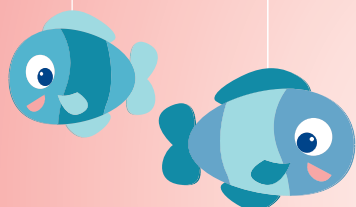
DOJENČKOVO PRVO LETO

- 39 Prvi obisk pediatra
40 Skrb za zdravje
40 Pogoste težave novorojenčka
40 Zlatenica
40 Merjenje temperature
42 Cepljenje
43 Zdravila
49 Vitamin D
51 Prehrana
52 Nega
52 Umivanje in kopanje
53 Nega zob
56 Genitalije
57 Obleke
59 Atopični dermatitis
62 Aromaterapija

SAMO ZA MAMICO

- 67 Nega ran (epiziotomija) po porodu
69 Nega mamice po carskem rezu
70 Čišča
71 Odvajanje urina, blata
73 Poporodna depresija
77 Prvi ginekološki pregled in kontracepcija
81 Zdrave dojke
85 Fit po porodu

IZPIRANJE NOSNE VOTLINE NI LE IZBIRA ...



OD
ROJSTVA
DALJE.

PHYSIOMER[®]

vse pozitivne lastnosti morja
za lažje dihanje



Distributer: Adriatic BST d.o.o., Verovškova 55, 1000 Ljubljana, info.slovenia@perrigo.com





Draga mamica, skrb za novorojenčka se ne začne z rojstvom, temveč že mnogo prej pred njegovim spočetjem. Zdravje in primerne življenjske navade bodoče mamice so ključni dejavniki za uspešen začetek in potek nosečnosti do poroda. Ginekologi s posebno skrbjo in strokovno natančnostjo bedimo nad dogajanjem tako vseh 40 tednov nosečnosti kot tudi v času rojevanja in po porodu, ko se s starši združi novo življenje.

Starševstvo je najtežji poklic na svetu. Znanje, ki ga za ta poklic pridobimo iz primarne družine, običajno ne zadostuje. Vsi, prav vsi se vsakodnevno najdemo pred zagatami in razmišljamo o pravilni vzgoji, sprašujemo se, ali smo na pravi poti. Vsi, prav vsi se v življenju najdemo pred odločitvijo, ali popustiti, se pustiti izsiljevati od otročka, ki ga ljubimo bolj kot lastno življenje. Vedno ne moremo biti dosledni, pa naj imamo še tako dobre namene in jasne cilje.

In prav je tako. Ni potrebno, da jemljemo življenje zelo resno, to spoznamo vsi starši, ki imamo več otrok. Bodimo v okvirih, ki so varni za nas in otroke. Otroci nas lahko veliko naučijo, običajno tiste lepe lastnosti, ob katerih se vsi dobro počutimo: hvaležnost, naklonjenost, prisotnost, potrpljenje in odpuščanje.

Da bi bil predvsem mladim mamicam v prvem letu otrokovega življenja vsak dan olajšan, kaj storiti, smo se zbrali strokovnjaki z nasveti tako zanj kot za otroka. Z ljubeznijo smo ti napisali vse, kar upam, da boš uspela prebrati v tistih nekaj trenutkih miru. Mamica, da boš mirna, ne smeš pozabiti tudi nase, na svoje ginekološko zdravje, zdravje svojih prsi in negovanje partnerskega odnosa. V priročniku najdeš tudi nasvete, kako negovati otroka, kaj kupiti, da mu ne bi škodilo, katero kremo izbrati, nasvete pediatrije in babic ter še in še ...

Čestitamo ti za starševstvo. Z zavedanjem, da se dolga skupna pot šele začneja. Naj bo prvo leto VAJINO leto, draga mamica in otroček!

Vaša primarij Darija Mateja Strah,
dr. med., spec. ginekologije in porodništva





DR. MARKO STRBAD,
univ. dipl. mikrobiol.

Pred porodom **Shranite matične celice** **– uspešno pozdravile več** **tisoč pacientov**

Obdobje nosečnosti in devet mesecev priprav na prihod novega družinskega člana je čas, zaznamovan z različnimi odločitvami ... Ena izmed pomembnih odločitev je glede možnosti shranjevanja matičnih celic tvojega otroka. Ponujamo vam nekaj odgovorov kot pomoč pri sprejemanju pomembne odločitve, zakaj shraniti matične celice.

Naše telo je sestavljeno iz več tisoč milijard celic, ki usklajeno omogočajo eno od največjih čudes narave – življenje. Zelo pomembno vlogo pri tem imajo matične celice, s katerimi lahko že danes uspešno zdravimo številne bolezni in poškodbe. Mlajši, kot je izvor matičnih celic, več imajo sposobnosti prilagajanja in hitre delitve, zato

imajo matične celice iz popkovnične krvi in popkovnice novorojenca največji potencial za obnavljanje telesa. Razlog, da jih shranimo, je zelo velika verjetnost, da jih bomo enkrat v svojem življenju potrebovali. Zato poskrbimo za zdravo prihodnost naših otrok že danes, s shranitvijo njihovih matičnih celic.

Zakaj shraniti matične celice?

VPRAŠANJA IN ODGOVORI ZA LAŽJO ODLOČITEV

Ponujamo ti nekaj odgovorov kot pomoč pri sprejemanju pomembne odločitve, zakaj shraniti matične celice in komu zaupati nekaj tako dragocenega.

KAJ SO MATIČNE CELICE?

Matične celice so primitivne, še neizoblikovane celice in so podobne prvim celicam, ki nastanejo ob združitvi spolnih celic ob spočetju. Imajo funkcijo in vlogo, specializirano za delovanje določenega dela telesa. Njihova posebna lastnost je, da se lahko preoblikujejo v različne vrste celic. Zaradi sposobnosti regeneracije, da lahko zamenjujejo stare, poškodovane celice tkiv in organov, so edinstvene v medicini. Popkovnična kri in popkovnica sta se izkazali za bogata vira matičnih celic. Tkivi vsebujeta zelo raznovrstne matične celice, zato je možnost njihove uporabe zelo široka.

KAKŠEN JE POSTOPEK ODVZEMA POPKOVNIČNE KRVI IN TKIVA POPKOVNICE OB ROJSTVU OTROKA?

Odvzem popkovnične krvi in popkovnice je preprost, neboleč in varen postopek tako za mater kot za otroka, saj poteka brez kakršnegakoli posega v telo. Postopek odvzema v porodnišnici opravi strokovno in izobraženo osebje, v večini primerov ba-

bice ali porodničar. Opravi se po porodu, ko je otrok rojen in popkovnica že prerezana, ter po prenehanju utripanja popkovničnih žil. Posebne priprave pri nosečnici niso potrebne. Popkovnična kri in popkovnica se odvzameta samo v primeru, da odvzem ne predstavlja tveganja za zdravje in življenje matere ali otroka.

KAKŠNE SO MOŽNOSTI HRANJENJA POPKOVNICE IN MATIČNIH CELIC IZ POPKOVNIČNE KRVI?

Popkovnično kri in popkovnico zamrznemo tako, da počasi dodajamo ohlajen kriooprotektant, kemično snov, ki omogoča uspešno zamrzovanje celic. Hitrost zamrznitve je od -1 do -2 °C na minuto, nato pa se ju trajno shrani v hlapih tekočega dušika pri temperaturi nižjih kot -150 °C. Tako zamrznjene matične celice v popkovnični krvi in popkovnici imajo popolnoma ustavljen celični metabolizem in transport, zato jih teoretično lahko shranjujemo neomejeno dolgo.

KOLIKŠNA JE VERJETNOST UPORABE MATIČNIH CELIC?

Z matičnimi celicami se v teoriji lahko pozdravijo skoraj vse bolezni. Danes se matične celice iz popkovnične krvi že uporabljajo za zdravljenje približno 100 bolezni, znana vedenja v znanosti pa v prihodnosti obetajo nove možnosti zdravljenja trenutno še neozdravljivih bolezni. Pričakuje se, da bo mogoče z matičnimi celicami iz popkovnične krvi ali/in popkovnice kmalu (po)zdraviti tudi številne bolezni in stanja, ki se danes še ne zdravijo z matičnimi



celicami, o čemer pričajo pozitivni izsledki kliničnih raziskav. Iz tega vidika je shranjevanje popkovnične krvi in popkovnice neprecenljivo darilo in najboljša naložba v prihodnost tvojega otroka.

ZAKAJ SHRANITI MATIČNE CELICE OTROKA?

Ob porodu lahko te celice pridobimo z nebolečim, za mater in otroka neškodljivim odvzemom, saj poteka brez kakršnegakoli posega v telo, nakar jih s posebnim postopkom zamrzovanja shranimo za more-

bitno uporabo v prihodnosti za čas, ko bi jih telo potrebovalo (v primeru bolezni ali poškodb). Matične celice iz popkovnične krvi in popkovnice so ob odvzemu stare le devet mesecev in zato na vrhuncu svoje moči.

Uporabljajo se že pri zdravljenju različnih vrst raka, bolezni kostnega mozga, prirojenih motenj hemoglobina in metabolizma, prirojenih oblikah imunske pomanjkljivosti in nekaterih oblikah dednih bolezni. Uporabne so tudi pri popravljanju mehanskih poškodb tkiv in organov oz. v regenerativni

medicini. Uspešni primeri zdravljenja več kot 100 bolezni s pomočjo matičnih celic so zgovorno dejstvo, da je to lahko neprecenljiva investicija v otrokovo zdravje.

V BIOBANKI DELAMO DRUGAČE OD OSTALIH PONUDNIKOV

V Biobanki nam je otrokovo zdravje na prvem mestu, zdaj in v prihodnosti. Zato že ob rojstvu nudimo možnost dolgoročnega shranjevanja lastnih matičnih celic. Bogata vira le-teh sta popkovnična kri in popkovnica.

“

Danes se matične celice iz popkovnične krvi že uporabljajo za zdravljenje skoraj 100 različnih, znana vedenja v znanosti pa v prihodnosti obetajo nove možnosti zdravljenja trenutno še neozdravljivih bolezni.

”

Do popkovnične krvi pridemo na neboleč in predvsem neškodljiv način. Porod vašega otroka poteka nespremenjeno po vašem porodnem načrtu dokler otroček ni varno v vaših rokah. Nato pa iz popkovnice in posteljice odvzamemo kri, ki je ostala in je medicinski odpadke, ki gre v uničenje. Uničenje je velika škoda, saj popkovnica in posteljica vsebujeta izjemno dragocene matične celice, ki bodo otroku v pomoč karkoli v življenju.

Kar je najpomembnejše: Otroku nič ne odvzamemo. Vse slovenske porodnišnice imajo naše natančno navodilo, naj počaka, da popkovnica preneha utripati in šele nato opravijo odvzem preostale popkovnične krvi iz posteljice.

ZAKAJ SE ODLOČITI ZA BIOBANKO?

- Družba Biobanka, kot edini ponudnik shranjevanja popkovnične krvi in popkovnice, omogoča tebi, bodoča mamica, shranjevanje matičnih celic doma, v Sloveniji. Smo slovensko podjetje, osnovano na slovenskem znanju. Za vzorce popkovnične krvi in popkovnice skrbi visoko usposobljena ekipa domačih strokovnjakov. Smo edini ponudnik v Sloveniji, ki opravlja celoten proces, od sklenitve pogodbe, transporta, do zamrzitve in shranjevanja popkovnične krvi in popkovnice. Poleg tega pa s slovenskim podjetjem Educell sodelujemo in razvijamo nove metode in pristope zdravljenja.
- Ponosni smo, da smo do sedaj shranili že več kot 2.000 vzorcev matičnih celic slovenskih otrok, kar nas uvršča na prvo mesto med ponudniki v Sloveniji. Število shranjenih vzorcev odraža veliko zaupanje staršev v našo storitev, kot tudi naraščanje zavedanja o pomembnosti shranjevanja matičnih celic novorojenčkov.
- Obišči www.biobanka.si in se prepričaj, da so prava izbira za zdravo prihodnost tvojega malčka.



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION

V TEBI RASTE ŽIVLJENJE. PODPRI VAJU.

50% ŽENSK Z MOTENO PRESNOVO
FOLNE KISLINE V FOLAT MORA FOLNO
KISLINO DOBITI V SUPERIORNI AKTIVNI
OBLIKI L-METILFOLAT.

Prenatalni multivitaminski kompleks

ne vse vsebuje zgolj L-metilfolata, temveč
skupaj z 21. drugimi pomembnimi vitamini,
minerali, maščobami (DHK) ter koristnimi
rastlinami tvori popolno dopolnilo
v vseh tromesečjih.





V PORODNIŠNICI

Čestitke za novorojenčka! Ne glede na to, ali je to tvoj prvi ali tvoj peti otrok, imaš zagotovo kar nekaj vprašanj, ki ne morejo počakati do naslednjega pregleda pri pediatru. Da bodo prvi dnevi stekli čim bolj gladko, smo zate pripravili ta priročnik. Če boš po prebranem še vedno imela vprašanja, pokliči svojega pediatra ali patronažno sestro.

PRVI DNEVI V PORODNIŠNICI

V porodnišnici bosta po običajnem porodu ostala le dva do tri dni. Prve ure po porodu sta lahko oba vznemirjena in tedaj je lahko kar nekaj priložnosti za prve poskuse dojenja. Nato običajno sledi nekaj ur počitka, izkoristi to fazo, kolikor je le mogoče. Včasih je otroku prvi dan precej slabo, celo bruha in tedaj mu ni do dojenja. Brez skrbi, to obdobje hitro mine, vzpostavi se prebava, otrok večkrat odvaja prvo blato, ki mu pravimo mekonij. Vedno bolj je pripravljen in zahteva dojenje. V prvih 48 urah običajno izgubi do 10 % porodne teže, nato se začne pridobivanje teže, v sedmih do desetih dneh se vrne na porodno težo. Več o tvojih pregledih si lahko prebereš v poglavju "Samo za mamico".

PREGLEDI IN NEGA NOVOROJENČKA V PORODNI SOBI:

- oskrba popka,
- tehtanje, merjenje telesne dolžine in obsega glave,
- dajanje vitamina K – injekcija v mišico je standardiziran in najbolj učinkovit način, zadostuje eno samo dajanje.

NA ODDELKU ZA ZDRAVE NOVOROJENČKE:

- vsako jutro umivanje in tehtanje, na dan odhoda domov tudi ponovna meritev obsega glave,
- nega in kontrola krna popkovine ob vsakem previjanju,
- pregled pediatra prvi dan in na dan odhoda domov.

PRESEJALNO TESTIRANJE:

- test sluha TEOAE – meritev odziva na slušne dražljaje z drobno sondico na vhodu v sluhovod,
- meritev nasičenosti krvi s kisikom – s sondo na prstu roke/noge,
- presvetlitev očesnega ozadja z oftalmoskopom (v okviru pregleda pediatra),
- jemanje krvi za presejalno testiranje na boleznih presnove (tretji dan oz. pred odhodom domov) – če so izvidi v redu, vam jih ne sporočijo; sporočilo prejmete, če jih je treba ponoviti, razlogi so velikokrat samo tehnični, zato se ob klicu ne ustrašite.



DOKUMENTI ZA MAMICO IN OTROKA

V porodnišnici boš prejela potrdilo o rojstvu otroka, izpolnila boš ustrezne dokumente in nato v nekaj dneh prejela otrokov rojstni list. Z njim boš na Zavodu za zdravstveno zavarovanje uredila zdravstveno zavarovanje za otroka. Najbolje je to urediti čim prej, v tem času pa seveda za zdravstveno oskrbo zanj lahko poskrbiš s svojo kartico zdravstvenega zavarovanja.

POT DOMOV

Še pred odhodom iz porodnišnice izberi otrokovega zdravnika in se naroči na prvi pregled. Pokliči tudi patronažno sestro, ki te bo obiskala prvi do tretji dan po prihodu domov. V dneh po porodu, ko si še v porodnišnici, se lahko z vsemi vprašanji obrneš na zdravstveno osebje. V teh dneh se boš naučila, kako previti dojenčka, ga nahraniti in kako mu očistiti popek. Veliko počivaj in za spanje izkoristi vsak trenutek, ko počiva tudi tvoj otrok. Ko te obišče partner, ga nauči držati dojenčka, poskusi lahko tudi s previjanjem.

Po zakonu mora biti novorojenček v lupinici ali primernem avtosedežu, ki je obrnjen vzvratno. To se upošteva že pri prvi vožnji iz porodnišnice domov.

Pravilna uporaba avtosedeža je ena izmed najpomembnejših stvari, ki jih lahko storiš za varnost svojega otroka. Pri izbiri avtosedeža se posvetuj s strokovnjakom za varnost dojenčkov v prometu. Z njim se posvetuj tudi o pravilni namestitvi sedeža v avto. Zavedaj se, da prodajalci v večjih trgovinah niso specializirani za avtosedeže. Za pravilno namestitev sedeža se lahko obrneš tudi na policijo.



V času dojenja in po porodu

Po porodu je pomembno, da uživate zdravo in uravnoteženo prehrano, s katero si boste povrnili moči in se lažje soočili z izzivi materinstva. Med dojenjem so večje dnevne potrebe po energiji in nekaterih hranilih, zato potrebujete ustrezno prehrano. Z dojenjem se med vami in vašim otrokom ustvarja globoka povezanost, hkrati pa materino mleko za otroka predstavlja optimalno hrano.



ELEMAMA™ je prehransko dopnilo za čas dojenja in za obdobje po porodu.

ELEMAMA™ vsebuje skrbno izbrane vitamine, minerale, lutein in omega-3, ki podpirajo prehranski vnos med dojenjem in po porodu.*

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočamo uživanje prehranskega dopnila v okviru raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

*Navodilo za uporabo, Elemama™ kapsule, prehransko dopnilo.

LSI.MKT.03.2018.2468

elemama™



Zdrav razvoj možganov in oči
Vnos omega-3 maščobnih kislin (DHK) prek matere pomaga pri normalnem razvoju možganov in oči pri dojenčku, dojenem z materinim mlekom.



Energijska raven in dobro počutje matere
Vitaminska skupina B (riboflavin, niacin, B6) in **železo** prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



Zdrave kosti
Elemama™ vsebuje **vitamin D in kalcij**, ki sta potrebna za ohranjanje zdravih kosti in zob.



Imunski sistem
Elemama™ vsebuje **vitamine C, B6 in B12 ter selen in cink**, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.



NOVOROJENČEK

Pravilna nega popka

Dojenčki v materinem trebuščku kisik in hranila dobivajo iz posteljice, ki je na notranji steni maternice. Posteljica je z otrokom povezana s popkovino, ta pa v otroka vstopa na njegovem trebušnem predelu, kjer je kasneje popek. Po porodu popkovino stisnejo in prerežejo blizu novorojenčkovega telesa. To za novorojenčka ni popolnoma nič boleče, saj popkovina ni oživčena. Na mestu ostane krn popkovine.

KAKO DOLGO BO IMEL MOJ NOVOROJENČEK OSTANEK POPKOVINE?

Ostane popkovine se bo posušil in odpadel v roku sedmih dni, ostane krna popkovine se ponavadi posuši v nekaj dneh.

KAKO SKRBITI ZA POPEK, KI SE GA ŠE DRŽI OSTANEK POPKOVINE

V prvih dneh po porodu poskrbi, da bo ostane popkovine ves čas čist in suh. Ko bo odpadel, boš morda opazila sledove krvi na plenički – ne skrbi, to je normalno. Včasih ostane tudi malce rumenkaste tekočine, vidni so lahko tudi mali koščki tkiva. Ti koščki ali granulomi se ponavadi posušijo sami, v nekaterih primerih pa jih mora odstraniti zdravnik. Težava z granulomi ni nevarna, postopek odstranitve je za novorojenčka popolnoma neboleč.

PREDEN POPKOVINA POPOLNOMA ODPADE:

- Poskrbi, da bo ostane popkovine ves čas čist in suh. Pleničko zavijaj tako, da se ne bo dotikala popka. Tako bosta popek in ostane popkovine večino časa ostala suha.
- Do takrat, ko je popek popolnoma suh, novorojenčka umivaj le z gobico in vodo, ne umivaj ga v banjici.
- V toplem vremenu naj bo novorojenček oblečen le v pleničko in široko majico. Tako se bo ostane popkovine hitreje posušil in odpadel.
- Izogibaj se oprijetim pajackom.
- Nikoli ne poskušaj odtrgati ostanka popkovine, tudi če visi le še na nitki.



Za čiščenje popkovine ni treba uporabljati 70 % alkohola, razen če tako posebej priporoči zdravnik ali medicinska sestra. Včasih so priporočali prav čiščenje z vatirano palčko in alkoholom, novejša raziskave pa so pokazale, da se popkovine, ki jih ne mažemo z alkoholom, zacelijo enako hitro, nimajo večjega tveganja za okužbo in izognemo se draženju kože z alkoholom.

KAKŠNI SO ZNAKI OKUŽBE POPKA?

Okužbe popka so redke. Z zdravnikom se posvetuj, če:

- je koža okoli popka rdeča, izgleda otekla, je na dotik boleča,
- ima ostanek popkovine neprijeten vonj in rumen izcedek,
- če krn popka ne odpade po več kot desetih dneh po rojstvu,
- izcedek iz predela popka ne poneha v nekaj tednih po odpadlem krnu.

Spanje

Novorojenček spi 20 ur na dan, zato je zelo pomembno, da poskrbiš za varno ležišče. Upoštevaj naslednja navodila, da boš zagotovila varno ležišče in preprečila sindrom smrti v zibki. Navodila upoštevaj doma in povsod drugje, kjer bo otrok spal. Podnevi in ponoči. Z navodili seznani tudi vse druge, ki bodo varovali tvojega otroka.



- ✓ Dojenček naj spi na hrbtu ali na boku, v prvih tednih odsvetujemo spanje na trebuhu, razen pod nadzorom (npr. pri vas na prsnem košu).
- ✓ Podlaga mora biti trda. Na varni vzmetnici naj bo rjuha primerne velikosti. Mehke podlage, kot so odeje in ovčja koža, niso primerne.
- ✓ Odeje, blazine in igrače naj ne ležijo po postelji. Če je otrok med spanjem zavrit, poskrbi, da ni pretesno zavrit in da nima rokic prekrizanih na prsnem košu. Oboje otežuje dihanje. Po dveh mesecih, ko je otrok že bolj aktiven in si odejo lahko povleče čez glavo, raje uporabi spalno vrečo.
- ✓ Ne dovoli kajenja v bližini dojenčka.
- ✓ Za kakovostno spanje dojenčka je najprimernejše, če ima svojo spalno površino. Nevarno je skupno spanje na kavču.
- ✓ Dojenček se med spanjem ne sme pregreti. Oblečen naj bo v lahka oblačila, temperatura v sobi mora biti primerna – priporoča se temperatura, ki ni višja od 20 stopinj Celzija. Oblečen in pokrit naj bo v skladu s temperaturo v prostoru, preprečiti je treba pregrevanje, saj le-to poveča nevarnost za smrt v zibki.
- ✓ Ko je dojenček buden, naj v skladu s svojo starostjo in sposobnostmi preživi nekaj časa tudi na trebuhu in krepí vratne mišice.

Majhen dotik, velika ljubezen.

Dotik je prvi stik z otrokom, naj
bo popoln – naraven in nežen.

Nežne formule z visoko vsebnostjo
naravnih sestavin negujejo, varujejo
in razvijajo kožo vašega otroka.



BREZ SOLZENJA

BREZ

PARABENOV
PARAFINA
SILIKONOV
SLS/SLES



HIPOALERGENI
PARFUM

Vegan

*vsi izdelki so dermatološko
testirani, 100% naravno mazilo
pa je tudi pediatrično testirano
**vsi izdelki razen 100% naravnega mazila



webshop.afroditacosmetics.com | Preberi več: www.kozmetika-afrodita.com

Seznam izdelkov za nego novorojenčka

KAJ POTREBUJEMO V PORODNIŠNICI?

- ☐ Dudo,
- ☐ rokavičke,
- ☐ nastavke za dojenje in
- ☐ blazinice za dojenje.

KAJ POTREBUJEMO ZA ODHOD DOMOV?

- ☐ Plenico (pralno ali za enkratno uporabo),
- ☐ povijalno plenico,
- ☐ žabice/hlačke,
- ☐ bodi z dolgimi rokavi številka 52/56,
- ☐ pajacek (ta lep komplet),
- ☐ nogavičke/coparki,
- ☐ kapico (navadna, mehka), pozimi: kombinezonček (z nogicami),
- ☐ pozimi: (toplo) odevico za v avtosedež (tisto, ki jo bomo uporabljali tudi za v voziček),
- ☐ lupinico.

OPREMA:

- ☐ previjalna miza – površina + predel za potrebščine,
- ☐ lupinica – z vozičkom do 9 kg,
- ☐ kad – z ravnim dnom,
- ☐ postelja,
- ☐ 2 rjuhici, posteljnina (spalna vreča),
- ☐ 2 vodoodporna vložka za jogi (Racman),
- ☐ voziček,
- ☐ previjalna torba,
- ☐ pestunja (Boba, Kenguru, Wallaby),
- ☐ elektronska varuška (Angel care ...).

IZDELKI ZA NEGO:

- 2 frotirasti brisači (lahko s kapuco),
- 20 tetra pleníc iz blaga,
- trdo otroško milo,
- mandljevo olje,
- sterilna vata,
- škarjice ali kleščice za nohte (lahko svoje),
- krtača ali glavnik,
- aspirator za čiščenje zamašenega noska,
- termometer,
- fiziološka tekočina (v majhnih stekleničkah),
- brisačke za previjanje,
- plenice,
- krema za nego predela pod pleničko,
- steklenička in cucliji z različnimi velikostmi luknjic,
- duda, če se zanjo odločite,
- sirup ali svečke paracetamola za zniževanje povišane telesne temperature.

OBLAČILA (OD 1. DO 3. MESECA):

- štirje bodiji v velikosti 56/62 (zapienjajo naj se na strani),
- trije pajacki, ki se zapenjajo na ramenih v velikosti 62,
- dva ali trije spalni pajacki v velikosti 62,
- od dva do trije pari nogavičk in/ali copatkov,
- dva pralna slinčka,
- dve jopici,
- dve kapici,
- en podložen pajacek ali vreča za pozno jesen ali zimo,
- igrače – igrice, ki so vezane na obraz, komunikacijo in telesni stik, z opazovanjem se lahko nauči nekaterih osnovnih zakonitosti predmetnega sveta, žoga.

Hranjenje

Najprej se boš morala odločiti, ali boš dojila ali otroka hranila po steklenički. Priporočamo dojenje, saj je materino mleko narejeno posebej za njenega dojenčka. Poleg tega dojenje otroka ščiti pred raznimi boleznimi, krepi vez med materjo in dojenčkom, pomaga pri izgubi poporodnih kilogramov in prihrani veliko denarja. Nekateri mamice se vseeno odločijo, da ne želijo dojit, nekatere ne morejo, neke se ne želi dojit dojenček. V teh primerih mora dojenček dobivati polno prilagojeno mleko (mlečno formulo), ki ga nikakor ne smeš nadomestiti z vodo, sokom, rastlinskim mlekom, kravjim mlekom ali gosto hrano.

Dojenje

Popolnoma zmotno je prepričanje, da bodo ženske dojke takoj po porodu polne mleka. Po devetih mesecih nosečnosti je žensko telo dobilo nov izziv. Dojiti.

Dojke so se spremenile že v nosečnosti in se pripravile na izpolnitev svojega namena: dati otroku hrano. Vsaka mama mora po porodu vedeti, da je zdaj zanjo čas poležavanja, čas cartanja, čas razvajanja. Zakaj? Ker je to najboljši čas, da se mama in otrok naučita spoznavati in sobivati v svetu dojenja. Dojenje ni le hrana, je energetska povezava med mamo in otrokom, svet varnosti, topline, tolažbe, samozavesti.

Prvi dnevi v porodnišnici so za prenekatero mamo veliko bolj naporni kot sam porod. V povsem novi vlogi se pogosto ne najdemo in imamo kar nekaj težav in vprašanj. Prvič smo postavljene v vlogo doječe mame in v rokah držimo dojenčka, ki mu zaupamo, da bo vedel, kaj početi z dojko. To ni vedno tako in hitro lahko začnemo dvomiti o sebi in otroku. Je otrok pravilno pristavljen, ali napreduje, zakaj mu pada telesna teža, mu moram dati glukozo, dodatek, je potrebno črpati, morda pa moje mleko res ni dovolj kalorično? Kljub množici mnenj, pogosto diametralno nasprotnih, mama največkrat ostane sama s svojimi mislimi. Otrok začne izgubljati težo in sproži se nov dvom. Mleko še ni priteklo. Veliko mam zmotno verjame, da imajo "samo" mlezivo, torej kolostrum.

Mama na začetku še nima mleka. Ima pa mlezivo – kolostrum – in to je dovolj. Pogosto slišim, da mleko po porodu še ni priteklo, in ker je že drugi ali tretji dan od poroda, svetujejo dodatek, vsaj dokler mleko ne pride. Mlezivo je najboljši eliksir, imenovan tudi tekoče zlato. Po strukturi in namenu je točno tisto, kar novorojenček potrebuje.

Babice so že v starih časih vedele, kako pomembna je moč mleziva, ki je ključno za imunizacijo dojenčka. Je gosta rumena tekočina, ki ima izjemno moč protiteles, ki dojenčku nudijo zaščito.

Mlezivo je sestavljeno iz krvi. Vsebuje malo maščob in je zelo bogato z ogljikovimi hidrati, beljakovinami (kar trikrat večja količina kot v zrelem materinem mleku) in protitelesi.

Nekatere matere imajo mlezivo dlje časa (3–10 dni), kar je popolnoma v redu. To ni vzrok za dodajanje umetnega mleka. Kvečjemu je prednost in blagoslov, saj otrok v tem času prejema res izjemne snovi, med drugim tudi imunoglobine, ki ga varujejo pred virusi in okužbami. Mlezivo je nasičeno z minerali in vitamini, topnimi v maščobi. In to je vse, kar otrok takoj po porodu potrebuje. To in mamino varno zavetje, mamin in očetov objem, skupno spanje, sobivanje, stik kože na kožo. Devet mesecev je naredilo vez in edini način dobrega in varnega počutja za otroka (z veliko manj stresa) je mamino naročje.

KAKO V DOJKAH NASTAJA MLEKO?

Kot prvo pomembno pravilo si moramo zapomniti, da dojke niso nikoli prazne. Mleko v dojkah nastaja sproti in nastaja ves čas. Naše dojke niso posode, kamor bi se mleko natekalo, da bi morale počakati zmotne tri ure in nato otročka podojiti. Nastajanje mleka ali laktogeneza se začne že v sredini nosečnosti, ko začne nastajati mlezivo. Med drugim in osmim dnem (včasih pa tudi nekoliko kasneje) po porodu pride v dojkah do t. i. navala mleka. Naval mleka povzroči, da dojke postanejo polne, trde in velikokrat tudi boleče. Običajno se to zgodi med tretjim ali petim dnem po porodu, včasih je treba počakati tudi teden dni. Za samo izcejanje mleka je izjemnega pomena oksitocin ali po domače hormon sreče.

VELIKOST ŽELODČKA NOVOROJENČKA

Prvi dan je velikost novorojenčkovega želodca v velikosti češnje. Češnje! Lahko testiraš in poskusiš spraviti vanjo približno 5–7 mililitrov tekočine. Je pa tudi res, da so nekatere češnje večje, spet nekatere manjše, tako kot so si različni naši želodci.

Tretji dan želodček zraste do približne velikosti oreha, kar za otroka pomeni približno 10–20 mililitrov na obrok.

Sedmi dan je velikost trebuščka že v velikosti večje marelice. Sprejme približno 45–70 mililitrov. V vsakem primeru je najpomembneje vedeti, da tudi če otrok spije manj, dobi dovolj, saj so lahko podoji pogostejši. Zato je najpomembneje, da je novorojenčku zagotovljena bližina mame in konstanten dostop do njenih dojk.



1. dan

5 - 7 ml



3. dan

10 - 20 ml



7. dan

45 - 70 ml



30. dan

80 - 150 ml

Najboljše darilo za vašega dojenčka



Kapsule z navadnim komarčkom in sladkim janežem, ki prispevata k nastajanju mleka pri doječih mamicah.



omogoča
natančno odmerjanje

praktičen
za uporabo

ne vsebuje
sladkorja

Za vašega dojenčka bi naredili vse. Privoščite mu le najboljše in želite tudi dojiti, ker veste, da je vaše mleko najbolj primerna hrana za dojenčka. Vendar pa ni vedno enostavno. Na nastanek mleka vpliva veliko dejavnikov, zaradi česar vas občasno lahko zaskrbi: "Imam dovolj mleka?"

Navadni komarček in sladki janež v kapsulah Lactil prispevata k nastajanju mleka pri doječih mamicah. Kapsule so standardizirane, kar pomeni, da vsaka kapsula vsebuje enako količino sestavin v natančno določenem odmerku za ugodno delovanje. Poleg tega je uporaba kapsul zelo praktična, ker ne zahteva posebne priprave.

Kupite Lactil®, ki vam bo pomagal, da bo vaš dojenček sit, vi pa pomirjeni.
Na voljo v vaši najbližji lekarni in v spletnih lekarnah.



ZASTOPNIK
Ewopharma d.o.o. | C. 24, junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče
T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si

Lactil®

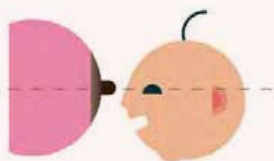
PRVO PRISTAVLJANJE

Prvo pristavljanje naj bi se zgodilo nekje v pol ure po rojstvu. Nobene škode ni, če se zaradi okoliščin to kdaj zgodi kasneje. Pomembno je, da se pred prvim pristavljanjem otroku ne ponudi steklenička, umetno mleko ali glukoza.

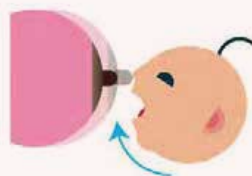
Otrok po rojstvu sodi na mamin trebušček, v objem toplote in nežnosti, saj materino telo deluje kot termostat in mama s svojo telesno temperaturo greje novorojenčka. Nato se novorojenčku da čas, da s svojimi čutili zazna (velikokrat zavoha), kje je dojka. Otročka postavimo v višino prsi (nekateri mame celo počakajo, da otroček sam pripleza – se z nogami odrine – do dojke).

Pravilno pristavljen otrok široko odpre usteca in nikoli ne sesa zgolj bradavice, temveč s spodnjo ustnico prekriva večji del spodnjega kolobarja in del zgornjega kolobarja. Če je otrok pravilno pristavljen, bo ustvaril izjemno močan vakuum in ga boš z dojke praviloma zelo težko odstavila. Nato otroku damo čas, da okuša in spoznava, in mami damo čas, da se dojenja nauči in privadi.

1 Tvoja bradavička naj bo v višini otrokovih oči



2 Dotakni se otrokovega noska, da odpre usta in začne iskati bradavičko



3 Prejšnji korak ponavljaj toliko časa, dokler ne odpre ust dovolj široko (120°C)



DOJEČA MAMICA

Veliko pij, jej zdravo in privošči si veliko počitka. Če jemlješ kakšna zdravila, se o njihovi škodljivosti za dojenčka posvetuj z zdravnikom, saj lahko zdravila prehajajo v mleko. Večina žensk čuti, da so njihove dojke prve dni po začetku dojenja težje, bolj trde in povečane. Te spremembe so normalne in bodo kmalu izzvenele, vendar se lahko razvijejo v mastitis.

Mastitis nastane, če se v dojkah pojavi preveč mleka. Ko pride do prenapolnjenosti, povečaj število podojev in poskusi dojiti vsako uro. Nikoli ne preskoči dojenja, čeprav je lahko bolečina neznosna. Po vsakem dojenju si dojke obloži s hladnimi obkladki. Nekatere mame si pred dojenjem dojke zmasirajo s toplo brisačo, da potiskajo mleko proti bradavicam. Dojke masiraj tudi med dojenjem, posebej tam, kjer začutiš zatrdline. Masiraj proti bradavici. Zaradi oteklosti ima lahko otrok težavo s prisesanjem. Če se težava pojavi, si najprej ročno ali s črpalko izčrpaj manjšo količino mleka. Med dojenjem menjaj položaje, da boš dojko res do konca izpraznila.

Otekle bradavice so zelo pogosta težava. Ponavadi se pojavi, če se dojenček na dojko slabo prisesa. Poskusi spreminjati položaj tako, da dojenčku ne bo treba obračati glavi in bo pristavljen naravnost na dojko. Poskrbi, da bo dojenček široko odprl usta in se bo

Bepanthen[®] mazilo

Bepanthen[®] mazilo za nego dojk med dojenjem ter zdravljenje vnetih in razpokanih prsnih bradavic



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

prisesal ne samo na bradavico, ampak tudi na območje okoli bradavice. Dojko med dojenjem podpri z roko, da ne bo težja dojke povzročila zdrsa iz dojenčkovih ust. Če se stanje ne izboljša, ne obupaj. Preden se popolnoma odrečeš dojenju, se obrni na strokovnjaka. Ne obupaj.

Marina P. Frangež, *poporodna spremljevalka in svetovalka za dojenje*



KAKO POGOSTO NAJ DOJENČEK JE

Dojenček bi moral v štiriindvajsetih urah jesti najmanj osem- do dvanajstkrat. Vseeno je bolj kot urnik pomembno, da poslušáš dojenčka in ga nahraniš, ko je lačen. Znaki lakote pri dojenčku so jok, sesanje dlani, obračanje glave, povečano gibanje, ki izraža nelagodje. V povprečju morajo dojenčki jesti na dve do tri ure, vendar to ni pravilo.

Hranjenje po steklenički

Če se odločiš za hranjenje po steklenički, izberi polno prilagojeno mleko, ki je osnovano na kravjem mleku in vsebuje veliko pomembnih dodatkov, ki ga po sestavi poskušajo približati materinemu mleku.

Pozorno preberi, katere sestavine vsebuje, in natančno upoštevaj navodila za pripravo. Dodaj točno določeno količino vode, saj je lahko premalo ali preveč vode škodljivo. Voda mora biti čista, neoporečna. Steklenička mora biti čista. Mleka ne segrevaj v mikrovalovni pečici, ker lahko ustvari tople točke in opeče dojenčka. Vedno zavrzi mleko, ki je ostalo od hranjenja, saj se v njem hitro pojavijo bakterije. Stekleničke ne porivaj pregloboko v dojenčkova usta, saj lahko povzročiš dušenje. Dojenček ne sme nikoli zaspati s stekleničko. Poleg tega da je to slabo za zobe, lahko pride tudi do zadušitve.

PODIRANJE KUPČKA

Podiranje kupčka pomaga novorojenčku iz trebuščka odstraniti odvečen zrak, ki ga pogoltne med hranjenjem. Kupček lahko podirata med ali po hranjenju, odvisno od tega, kako se dojenček hrani. Najlažje je kupček podirati na rami. Nežno masiraj in potrepeljaj dojenčka po hrbtu. Med podiranjem kupčka se bo pogosto izločila tudi manjša količina popi-tega mleka.



Voda

Dojenčki ne potrebujejo vode. Če so polno dojeni oz. hranjeni z mlekom po steklenički, jim vode ni treba dodajati, saj ta ne vsebuje nobenih hranil ali kalorij.



Vitamini

Dojenček v prvih štirih do šestih mesecih ne potrebuje dodatkov hranil in vitaminov, razen dodatka vitamina D. Materino mleko zagotavlja vsa hranila in vitamine, potrebne za zdrav razvoj. Ker je dojenček z materinim mlekom dobro preskrbljen vseh prvih štiri do šest mesecev, razen v izjemnih primerih uvajanje goste hrane pred to starostjo ni potrebno. Razpon priporočil za začetek uvajanja goste hrane med dopolnjenim četrtem in šestim mesecem starosti otroka omogoča, da z uvajanjem začnemo glede na otrokovo pripravljenost in zanimanje.



Duda

Uporaba dude lahko vpliva na dojenje, zato intenzivna uporaba v prvih tednih, ko dojenje še ni dokončno vzpostavljeno, ni priporočljiva. Med četrtem in osmim tednom, ko dojenje že ustaljeno teče, se uporaba dude priporoča za umirjanje ob bolečih posegih in za spanje, saj naj bi vplivala tudi na manjšo možnost za smrt v zibki.

Izločanje

URIN

Natančno ne moreš meriti, koliko tvoj otrok poje, lahko pa natančno opazuješ mokre plenice. Novorojenček mora imeti prvi dan enkrat mokro plenico, drugi dan dvakrat in tako naprej do sedmega dneva. Po enem tednu je normalno, da ima dojenček sedem- do osemkrat na dan mokro plenico. Če se pojavijo večja odstopanja, se posvetuj z zdravnikom.

BLATO

Prvih nekaj dni novorojenček izloča mekonij. To je lepljivo zelenkasto-črno blato. Z vedno večjo količino hranjena postaja blato vse bolj rumeno, grudasto in redko. Verjetno bo na začetku dojenček blato izločil po vsakem hranjenju, kasneje se odvajanje ustali. Razlike med dojenimi otroki so lahko zelo velike – od sedemkrat dnevno do enkrat tedensko. Pri hranjenju z adaptiranim mlekom je priporočljivo, da otrok odvaja blato vsaj vsak drugi dan.

ZNAKI ZAPRTJA

Če pri dojenčku več kot tri dni ne pride do izločanja blata, pokliči pediatra, ki bo svetoval, kako ravnati. Pediatra pokliči tudi, če otrok slabo je ali sploh noče jesti, ima močne prebavne krče ali neustavljivo joka. Če dojenček ne izloča veliko blata, vendar sicer veliko je in ne kaže nobenih znakov slabega počutja, ni razloga za skrb.

TEKOČE BLATO

Blato je lahko pri dojenih otrocih večino časa precej tekoče. Če se odvajanje velike količine tekočega blata pojavi pri dojenčku, ki je že odvajal trše blato, ni posledica menjave vrste hrane, in posebej, kadar je povezano še z drugimi težavami – odklanjanje hrane, bruhanje ali celo povišana temperatura, če je blatu primešana sluz ali sledovi krvi – je to absolutno razlog za čimprejšnji posvet s pediatrom

TEŽA

Takoj po porodu vsi novorojenčki izgubijo nekaj teže. Zdravnik ali patronažna sestra ti bosta povedala, ali je otrok le-te izgubil preveč. Do desetega dneva po porodu naj bi novorojenček spet dosegel svojo porodno težo. Novorojenček v povprečju pridobi 20–30 g teže na dan oziroma 150–200 g tedensko.

to.to

NARAVNA
NEGA
OTROKA



to.to

**TO JE TO,
KAR POTREBUJEVA.**



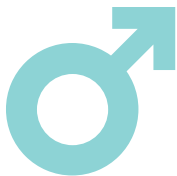
Previjanje

Novorojenčkova plenička mora biti v enem dnevu mokra šest- do osemkrat. Če dojiš, je lahko ta številka na začetku nižja, vse dokler se prvo mleko oz. mleztivo ne spremeni v zrelo materino mleko. Ko je plenička mokra oz. polna, je čas za previjanje. Odstrani pleničko in z vlažno krpo ali toplo vodo dobro očisti predel okoli spolovil in ritke. Dobro osuši, preden nastaviš svežo plenico. S tem in s skrbjo za čistočo na previjalni mizi in čistočo vseh potrebščin se boš izognila pleničnemu izpuščaju ali vnetju predela. Uporaba olja ali pudra ni potrebna. Če vseeno pride do izpuščaja ali rdečice, odstrani pleničko in predel čim pogosteje zrači. Če rdečica ne izgine ali se vnetje stopnjuje, se posvetuj z zdravnikom, ki ti bo predpisal ustrezno mazilo. Pred in po previjanju si vedno umij roke. Rožnato-oranžni madeži na plenički so v prvih dneh normalen pojav in niso razlog za skrb.



Previjanje deklice

Plenični predel pri deklicah je lahko na začetku otečen, prvih nekaj dni po porodu lahko opazite tudi bel vaginalni izcedek, morda celo z nekaj krvi. To je posledica delovanja materinih hormonov in ni razlog za skrb. Nežno umivaj zunanji predel in vedno briši od spredaj nazaj.



Previjanje dečka

Pri previjanju dečka poskrbi, da boš dobro očistila tudi predel pod udom, saj lahko že majhna količina neočiščenega blata povzroči srbečico in vnetje.

Jok

Jok je običajen pojav pri dojenčkih. Mnogokrat se zgodi, da ne vemo, zakaj do njega pride in zakaj se neha. Nekateri dojenčki jokajo več kot drugi, to še ne pomeni, da je z njimi kaj narobe.

Ne skrbi, da boš razvadila svojega dojenčka. Ko dojenček joka, mora vedeti, da je tam nekdo, ki ga bo potolažil in bo poskrbel zanj. Če je dojenček v varnem okolju in je zanj poskrbljeno, ni razloga za skrb. Če je jok neustavljiv več kot eno uro ali imaš občutek, da je otrok zbolel, se posvetuj z zdravnikom.

Kaj narediti, če tvoj dojenček joka? Najprej preveri, ali je dojenček morda lačen, žejen, utrujen, moker, mu je vroče ali ga zebe, ga tiščijo obleke, ali je preveč tesno zavit v odejico. Poskusi, ali pomagajo duda, crkljanje, objem ali božanje. Poskusi z ritmičnim zibanjem, hojo, vožnjo z avtom, vožnjo v vozičku, gugalnico, nošnjo v kengurujčku. Pomagata lahko tudi sprememba položaja ali pomirjujoča glasba/zvok. Upoštevaj dejstvo, da je novorojenček že družabno bitje, ki mu lahko pomagajo tvoja pozornost, govor, nasmeh ali igra.

Skrb za tvojega dojenčka je večinoma prijetna, včasih pa zelo naporna. Če dojenček ne neha jokati, je normalno, da si izčrpana. Zapomni si, da nisi sama in da je jok res težko prenašati. Če se ti zazdi, da joka ne moreš več prenesti, položi otroka v posteljico in se usedi. 20-krat globoko vdihni in izdihni. Spomni se, kako zelo rada imaš svojega dojenčka. Pokliči sorodnika/co, prijatelja/ico ali sosedo/o, ki mu/ji zaupaš in ga/jo prosi za 30 minut varovanja. Med tem časom se dobro odpočij in si vzemi čas za umiritev in polnjenje baterij. Ta nasvet podeli z vsemi, ki kdaj varujejo tvojega otroka. NIKOLI ne stresaj dojenčka, saj ga lahko poškoduješ!

BioGaia® z vitaminom D

Ljudje imamo ponavadi tisoč in eno skrb. Pri mamicah z dojenčkom pa je veliko bolj preprosto: **če je dojenček vesel, je mamica srečna**. In nedvomno so zadovoljni trebuščki nujen pogoj za vesele dojenčke.

ZADOVOLJNI
TREBUŠČKI



Na voljo v lekarnah in
na www.biogaia.si



Kapljice BioGaia vsebujejo **mikroorganizme** in **vitamin D₃**, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. V kapljicah je patentirana bakterija *L. reuteri* Protectis, ki je naravno prisotna v človeškem telesu. Primerne so za vašega dojenčka takoj po rojstvu. Za več informacij o uporabi BioGaia Protectis vprašajte pediatra ali se posvetujte v najbližji lekarni.



ZASTOPNIK
Ewopharma d.o.o. | C. 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče
T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti, objavljeno na spletni strani ewopharma.si/privacynotice.php.

BioGaia®



KAKO POMIRIMO DOJENČKA

Ko želiš umiriti svojega dojenčka, se loti ene pomirjevalne tehnike naenkrat. Če prva ne deluje, nadaljuj z naslednjo. Kmalu boš ugotovila, katera tehnika deluje na tvojega dojenčka in kdaj.

NEKAJ TEHNIK, KI POMIRIJO JOKAJOČEGA DOJENČKA:

- stik kože na kožo,
- položi dojenčka na svoj prsni koš in globoko in počasi dihaj (umirjenost je nalezljiva),
- zamenjaj pleničko,
- poj ali poslušaj umirjeno glasbo,
- vklopi sušilnik ali sesalec,
- nahrani dojenčka,
- še enkrat podri kupček,
- preveri dojenčkovo temperaturo, da ni povišana,
- odpravi se na sprehod,
- vozita se z avtom,
- zazibaj dojenčka v objemu, zibki ali na gugalniku,
- hodi po stanovanju z dojenčkom v pokončnem položaju (glavica na tvoji rami),
- okopaj dojenčka v topli kopeli,
- nežno masiraj dojenčkove roke in noge,
- nosi dojenčka v eni roki, obrnjenega na trebuh, in ga z drugo roko božaj po hrbtu,
- zatemni prostor, poskrbi za tišino in pusti dojenčku malo prostora, poskušaj se ga ne dotikati,
- naj dojenčka poskuša umiriti druga oseba, morda si nervozna in utrujena,
- pokliči pediatra,
- pokliči nekoga, ki mu lahko zaupaš, in ga prosi za pomoč.



Obiski patronažnih sester

Sistem obiskov patronažnih sester je glede na območja nekoliko različno urejen – ob odhodu iz porodnišnice boš prejela tudi navodila, kako je to urejeno na vašem koncu – prvi obisk patronažne sestre naj bo že v nekaj dnevih po prihodu domov.

Obiski dojenčka pri zdravniku

Takoj po prihodu iz porodnišnice pokliči izbranega pediatra in novorojenčka naroči na prvi pregled. Na prvem pregledu boš dobila vsa navodila za nadaljnje obiske in dodatne preiskave.



DOJENČKOVO PRVO LETO

HELENA MOLE, dr.med., spec.pediatricije

Prvi obisk pediatra

V starosti enega meseca, če prej ni posebnega razloga, z novorojenčkom prvič obiščeta pediatra. Pediatra boš seznanila z boleznimi v družini, s potekom nosečnosti in poroda, poporodnim dogajanjem v porodnišnici in doma. Opisala boš hranjenje, odvajanje in vedenje otroka (spanje, morebitne kolike, polivanje ...). Dogovorila se bosta glede nadaljnje- ga režima hranjenja in morebitnih dodatkov – predvsem vitamina D. Pediater bo otroka stehal, izmeril bo njegovo dolžino in obseg glave. Pri obisku se oceni ustreznost napre- dovanja na teži in rasti. Ob pregledu pediater oceni delovanje vseh organskih sistemov, tudi obnašanje, gibalni razvoj, prisotnost novorojenčkovih avtomatizmov in refleksov.

Naslednji obiski pri pediatru

- **2 MESECA** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, prve spodbude – npr. obračanje na trebúšček preko boka,
- **3 MESECI** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, ev. prvi pogovor o uvajanju goste hrane, prvo cepljenje v skladu z obveznim programom,
- **4 MESECE IN POL** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, pogovor o uvajanju goste hrane, drugo cepljenje v skladu z obveznim programom,
- **6 MESECEV** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, pogovor o uspešnosti uvajanja goste hrane, tretje cepljenje v skladu z obveznim programom,
- **9 MESECEV** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, prva kontrola urina in krvi, pogovor o načrtih glede vstopa v kolektivno varstvo,
- **12 MESECEV** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, pogovor o uspešnosti uvajanja goste hrane, cepljenje v skladu z obveznim programom – ošpice, mumps, rdečke,
- **KASNEJŠI SISTEMATSKI PREGLEDI** so redkejši – 18 mesecev, 3 leta in 4,5 oz. 5 let.

Skrb za zdravje

Pogoste težave novorojenčka

- Temenca,
- zatečene prsi, spolovila,
- novorojenčkove akne,
- poraščenost,
- milia (male rumene ciste po obrazu).

Zlatenica

Zlatenico prepoznamo po rumeni barvi kože in rumenih beločnicah. Je zelo pogosta. Pri nekaterih dojenčkih je potrebno zdravljenje, da preprečimo resnejše težave. Zlatenici se lahko izognemo z rednim dojenjem. Če se ti zdi, da je otrok rumen ali oranžen, ga takoj pelji k zdravniku.

Merjenje temperature

Temperature ni potrebno meriti, izmeri jo samo, če imaš občutek, da je otrok bolan. Standardno merjenje je merjenje pod pazduho, druga možnost je rektalna meritev. V vsakem primeru otroka položi na trebushček in nežno vstavi termometer pod pazduho ali 0,5 cm globoko v ritko (lahko malo namažeš s kremo ali vlažilnim gelom). Do konca meritve pomirjaj dojenčka. Če je temperatura višja od 38.0 °C in je otrok star manj kot 3 mesece, se posvetuj z zdravnikom. Če je otrok starejši od treh mesecev, lahko uporabiš ustrezno dozo zdravila, ki ga imaš – običajno je to paracetamol v obliki svečk ali sirupa – in se glede na nadaljnji potek seveda posvetuj z zdravnikom.



Kdaj se moram posvetovati z zdravnikom?

- otrok ima težave z dihanjem, pomodrelost,
- otrokova koža in oči so rumene barve (zlatenica),
- slabo hranjenje – izguba teže, brezvoljnost do hranjenja, tudi če otrok vsakič zaspi kmalu po začetku dojenja,
- če otrok ni jedel že več kot 5 ur,
- če je plenica suha več kot en dan; novorojenček mora imeti prvi dan enkrat mokro plenico, drugi dan dvakrat in tako naprej do sedmega dneva; po enem tednu je normalno, da ima dojenček od sedem- do osemkrat na dan mokro plenico,
- brez blata v prvih petih dneh (vsaj enkrat v teh dneh bi morali videti blato),
- bruhanje (v loku, velike količine),
- znojenje ob dojenju,
- vročina več kot 38.0 °C rektalno,
- neustavljiv jok, ki traja že več kot eno uro,
- izcedek ali neobičajen vonj iz popka,
- ko čutiš, da ti ne zdržiš več vseh teh čustev in te zaskrbi, da bi lahko škodovala sebi ali otroku,
- kadar koli čutiš, da s tvojim otrokom nekaj ni v redu.

Cepljenje

Cepljenje je varen in učinkovit način zaščite pred nekaterimi nalezljivimi boleznimi. S cepljenjem vsako leto rešijo več kot tri milijone življenj in milijonom ljudem preprečijo, da bi trpeli zaradi bolezni ali njihovih dolgoročnih posledic.

Pred uvedbo rutinskega cepljenja otrok so bile nalezljive bolezni glavni vzrok smrti na globalni ravni, s cepljenjem pa nam je z leti uspelo mnoge nalezljive bolezni omejiti in popolnoma izkoreniniti. Čeprav so trenutno nekatere nalezljive bolezni v Sloveniji zelo redke ali se sploh ne pojavljajo, bi lahko manjše število necepljenih ljudi povzročilo njihovo vrnitev, kot se v zadnjih letih dogaja v nekaterih evropskih državah, kjer se srečujejo z velikim številom zbolelih za ošpicami in njihovimi posledicami. S cepljenjem ne zaščitimo le sebe, ampak proti nalezljivim boleznim posredno zaščitimo tudi druge (kolektivna zaščita) in s tem zaus tavimo njihovo širjenje. To je posebej pomembno za tiste, ki zaradi zdravstvenih razlogov (na primer osnovne bolezni, ki je nezdružljiva s cepljenjem) ne morejo biti cepljeni.

Po oceni strokovnjakov je za posameznika tveganje, da bo utrpel okvaro zaradi cepljenja, neprimerljivo manjše od tveganja, ki bi ga zanj predstavljala sama bolezen, ki bi lahko povzročila hujše posledice kot samo cepljenje.

Vzdrževanje visoke precepljenosti ciljne populacije je ključnega pomena za preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni. Optimalna zaščita zahteva precepljenost ciljne populacije nad 95 %, zato si države prizadevajo za ohranjanje visokega deleža cepljene populacije. (vir NIJZ)

DODATNA CEPLJENJA

Poleg osnovnega cepljenja proti petim otroškim boleznim (tri doze kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi in bakteriji *Hemofilus influenzae* v starosti treh do šestih mesecev) je v prvem letu priporočljivo tudi cepljenje proti:

- **pnevmokoku** – povzročitelju pljučnice in vnetij ušes (cepljenje krije osnovno zdravstveno zavarovanje, za začetno zaščito sta potrebni dve dozi, tretji odmerek eno leto kasneje),
- **rotavirusu** (dve ali tri doze cepiva v obliki sirupa, ki ga dojenček lahko prejme že od drugega meseca starosti, skrajni rok začetka cepljenja je 4 mesece, cepljenje je samoplačniško).

Obe dodatni cepljenji posebej priporočamo vsem otrokom, ki bodo že pred starostjo enega leta vključeni v kolektivno varstvo.

V starosti enega leta je predvideno cepljenje proti **ošpicam, mumpsu in rdečkam**.



JANEZ ERČULJ MAG. FARM.

Koncesionar

Lekarna pri Kranjskem orlu

Splet poneumlja, stroka izgublja svoje mesto **Katera zdravila in koliko jih lahko uživa novorojenček**

Vsi starši postavljajo zdravje svojih otrok na prvo mesto. Toliko večja skrb je opazna pri novorojenčkih in kasneje dojenčkih, saj vsi vemo, da le-ti niso pomanjšani odrasli posamezniki, temveč ljudje na začetku življenja in s tem tudi razvoja.

A prehitro se zgodi, da se starši ob zdravstveni težavi, dvomu glede predpisanega zdravila, načina njegove uporabe ali katerega koli drugega vprašanja, povezanega z zdravjem dojenčka, prepogosto zatečejo po informacije na splet, forume in družabna omrežja. Starši s tem v veri, da delajo dobro za otroka, pogosto naredijo ravno obratno, saj je verjetnost, da je na nasprotni strani spleta na družabnih omrežjih za ustrezen odgovor kompetentna oseba, dokaj mala. Zato moramo poudariti, da se v primeru vseh zgoraj omenjenih vprašanj

posvetuješ z lečečim pediatrom ali farmacevtom v lekarni.

A začnimo lepo po vrsti. Po mednarodnih merilih je otrok oseba do 12. leta. Ta čas je razdeljen na dodatna obdobja:

- prezgodaj rojen otrok oz. nedonošenček,
- novorojenček do prvega meseca starosti,
- dojenček med prvim in 24 mesecem starosti,
- otrok med drugim in 12. letom.

Glede na starost otroka vidimo pomembne razlike v telesni masi, sestavi telesa, razporeditvi in količini telesnega maščevja, beljakovin in vode v telesu. Zelo pomembna je razvitost jeter in ledvic ter s tem tudi encimskih sistemov pri otroku, saj je od njih odvisno odmerjanje mnogih zdravil, ki se lahko iz meseca v mesec močno razlikuje. V Evropski uniji ureja področje pediatričnih zdravil uredba 1901/2006 Evropskega parlamenta in Sveta za uporabo pediatričnih zdravil, pripravljen s strani Evropske agencije za zdravila EMEA.

“

Zdravila brez recepta uporabljamo samo za zdravljenje lažjih bolezenskih stanj pri otrocih, kot so povišana temperatura, bolečina, kašelj, zamašen nos ...

”

Zdravila, ki so na trgu, morajo biti varna, kakovostna in učinkovita. Vsa, ki so na voljo v Sloveniji, imajo te tri lastnosti nedvoumno potrjene. A vseeno so primerna zdravila za uporabo pri dojenčkih le določena. Ta se izdajajo na predpis specialista pediatra, nekaj pa jih je na voljo tudi brez recepta v prosti prodaji. Zdravila brez recepta so tista, pri katerih se je čez leta pokazalo, da je tveganje za otroka pri njihovi uporabi najmanjše.

Zdravnik predpiše ustrezno zdravilo, farmacevt vam ga izda, ustrezno opremi,

označi, svetuje pri izdaji, na tebi pa je, da zdravilo otroku ustrezno doziraš in daješ kot predpisano ter upoštevaš prejeta strokovna navodila. Le tako bo zdravljenje z zdravilom za tvojega otroka učinkovito in varno. Za to je pomembnih tudi naslednjih sedem podatkov, ki jih moraš vedeti o otrokovem zdravilu:

1. IME ZDRAVILA

Vsa zdravila imajo svoje zaščiteno ime kot tudi ime učinkovine, ki je v zdravilu. Določena zdravila vsebujejo isto učinkovino, zaščiteno ime pa je različno. V tem primeru se lahko zgodi, da ob sočasnem dajanju dveh zdravil z isto učinkovino presežemo maksimalno priporočeno dozo za otroka, kar lahko vodi v zastrupitev.

2. NAMEN UPORABE

Zdravnik ob predpisu zdravila tudi pojasni, kako bo zdravilo pomagalo vašemu otroku. Če te informacije nisi dobila, o tem povprašaj farmacevta pri izdaji zdravila. Pogosto so vse informacije na voljo tudi v navodilu za uporabo zdravila, kjer so lahko navedeni tudi drugačni načini uporabe istega zdravila, npr. kapljice za oči se uporabljajo tudi za aplikacijo v nos, ušesa. Če imaš vprašanja glede tega, se obrni na zdravnika ali farmacevta.

3. ODMERJANJE ZDRAVILA

Zdravljenje bo učinkovito le, če boš zdravilo otroku dajala v pravilnem odmerku, s pravih razmikom in dovolj dolgo. Predpisani odmerek je preračunan na otrokovo starost s strani pediatra in preverjen tudi pri izdaji s strani farmacevta. Če zdravilo



daješ prepogosto, lahko presežeš maksimalni odmerek, kar lahko vodi v zastrupitev. V nasprotnem primeru, ob preredkem dajanju, lahko ne dosežemo ustrezne količine zdravila v telesu, kar vodi v neučinkovito zdravljenje. Če pozabiš dati otroku odmerek, mu ga daj takoj, ko je možno. Če je to že skoraj ob času za nov odmerek, tega ne podvoji. Za odmerjanje uporabljaj vedno priložene žličke in brizge, saj lahko uporaba drugih povzroči nepravilen odmerek.

4. NAČIN UPORABE ZDRAVILA

Če je zdravnik predpisal zdravilo za uživanje v obliki tekočine, tablet, praškov ali sirupa, mora otrok to zdravilo tudi zaužiti.

Inhalacijske raztopine so za inhaliranje, kapljice za sluznico so namenjene uporabi na sluznici, dermalni izdelki pa za uporabo na koži. Če imaš vprašanja o uporabi zdravila, povprašaj farmacevta, npr. ali se lahko tableta zdrobi, kakšen razmik mora biti med antibiotikom in probiotikom itn. Pri dajanju bodi potrpežljiva in vztrajna.

5. POZORNOST PRI UPORABI

Večinoma zdravila zaužijemo z vodo ali nesladkanim čajem. Upoštevamo navodila za uživanje zdravila, npr. na tešče (to je ponavadi zgodaj zjutraj eno uro pred zajtrkom), jemanje na prazen želodec (ura pred ali dve uri po jedi), s hrano (tik pred,

med ali po jedi). Zdravil ne uživamo z mlekom, saj ta lahko pri mnogih antibiotikih zmanjša njihovo absorpcijo iz želodca in s tem tudi delovanje.

6. NEŽELENI UČINKI ZDRAVILA

Pojavijo se lahko ob začetku dajanja. Lahko so blagi, srednje izraziti ali močni. Ob zadnjih dveh takoj prenehaj z uporabo zdravila in poišči nujno medicinsko pomoč, v prvem primeru pa nadaljuj z zdravljenjem predpisani čas. Bodi pozorna na slabost, prebavne motne, izpuščaje na koži, srbečico.

7. SHRANJEVANJE ZDRAVILA

Vsako zdravilo ima predpisano temperaturo shranjevanja. Sobna temperatura pomeni temperaturni interval med 15-25 stopinj Celzija. V hladilniku pomeni interval med 2 in 8 stopinj Celzija ali med 8 in 15 stopinj Celzija. Zdravila shranjuj v originalni embalaži, stran od dosega otrok, zaščitene pred soncem in v suhem prostoru. Po končani uporabi nesi morebitno neuporabljeno zdravilo nazaj v lekarno, kjer ga bodo dali v pravilno uničenje. Če ti ostane zdravilo še za nadaljnjo uporabo, upoštevaj rok uporabe in oznako uporabnosti po odprtju, npr. kapljice za oči so uporabne en mesec. Sirupi za uživanje so praviloma uporabni tri mesece po odprtju, razen če piše drugače, magistralna zdravila, narejena v lekarni, pa praviloma en mesec po dnevu izdelave.

Zdravila brez recepta uporabljamo samo za zdravljenje lažjih bolezenskih stanj pri otrocih, kot je povišana temperatura, bolečina, kašelj, zamašen nos, lažje prebavne

težave. Za njihovo uporabo se odloči le, če znaš dobro prepoznati simptome obojenja, določiti primerno stanje za samozdravljenje in če izbereš ustrezno zdravilo za le-to. Za nasvet vstopi v najbližje lekarno, kjer ti bo farmacevt z veseljem pomagal in svetoval pri samozdravljenju in izdal tudi ustrezno zdravilo. Na primer, zdravila za suh in moker kašelj so različna, laiki pogosto niti ne ločijo suhega in mokrega kašlja. Otrokom, mlajšim od dveh let, ne daj zdravil za samozdravljenje brez predhodnega posveta s pediatrom ali farmacevtom v lekarni. Tudi mnoga preizkušena zdravila niso ravno primerna za otroke, npr. Aspirin, ki ga do dopolnjenega dvanajstega leta odsvetujemo zaradi povezave z Reyevim sindromom.

Tudi zdravila rastlinskega izvora so lahko škodljiva, če jih uporabljamo napačno. Kljub naravnim sestavinam lahko vsebujejo učinkovine, ki ob nepravilni uporabi lahko resno ogrozijo zdravje otroka, npr. mentol ali kafa v mazilih, ki v centru za dihanje v možganih znižata frekvenco dihanja in lahko privedeta do zadušitve dojenčka. Njuna uporaba je priporočljiva šele pri otrocih po četrtem letu starosti.

Sodelovanje in zaupanje med starši, zdravstvenimi delavci in otroki je bistvenega pomena za njihovo zdravje in varno ter učinkovito zdravljenje morebitnih obolenj. Staršem in zdravstvenim delavcem je naložena velika odgovornost za pravilno rabo in uporabo zdravil pri naših najmlajših, ki so tudi najbolj ranljivi. Spodbujajmo medsebojno sodelovanje in učenje, saj bo končen rezultat zdrav malček z nasmehom na obrazu :).

BREZ KAŠLJA, BREZ SKRBI



od 6.
mesecev

BRONHAMIL peroralna suspenzija

Za blaženje obeh vrst
kašlja, suhega in mokrega.



NARAVNI
IZVLEČKI
V OTROKOM
PRIJAZNI
OBLIKI



od
rojstva

FITOBALM balzamični gel

Blagodejno deluje na
zgornje dihalne poti.

Pediatři potrjujejo uporabo izdelkov Bronhamil in Fitobalm,
kot zmagovalno kombinacijo pri kašlju.

NARAVNO. UČINKOVITO. VARNO.

Popolnoma naravna pomoč za lajšanje najpogostejših težav otrok:

ODPORNOST IN PREHLAD

KAŠELJ
ZAMAŠEN NOS
PREHLAD
ODPORNOST
BOLEČE GRLO

RAST IN RAZVOJ

APETIT
RAST
ŽELEZO
VITAMINI
PREBAVA

ZA MIRNE DNI IN NOČI

SPANJE
PRED PIKI
POMANKANJE TEKOČINE

V lekarnah in specializiranih trgovinah.

Za nasvete pokličite na brezplačno
telefonsko številko 080 12 77



Vitamin D

Vitamin D prispeva k dobremu delovanju imunskega sistema in mišic, normalni absorpciji kalcija in fosforja ter ohranjanju zdravih kosti in zob. Prav tako ima vlogo pri delitvi celic.



Ustna pršila DLux – vitamin D3:

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D3.
- So zobem prijazna in prijetnega okusa po poprovi meti.
- Ne napenja in ne povzročajo krčev, kar je pri drugih dodatkih z vitaminom D pogosto.
- Ni jih treba hraniti v hladilniku.



DLux Infant: Popolnoma naravna, nežna kombinacija kokosovega olja in 400 i.e. vitamina D3. Primeren od rojstva dalje. Je brez sladil, barvil, arome, konzervansov in drugih snovi.

DLux 1000: Zagotavlja 1000 i.e. vitamina D3 in je primeren za otroke starejše od treh let.

DLux 3000: Zagotavlja 3000 i.e. vitamina D3 in je primeren za odrasle.

Ustna pršila so prehranska dopolnila, le-ta pa niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ob kateri je pomemben tudi zdrav način življenja.



Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več na www.sitis.si ali 02 / 421 33 33.

Pomanjkanje vitamina D ima lahko resne posledice

Raziskave, ki so jih zdravniki opravili v številnih zdravstvenih ustanovah doma in po svetu, dokazujejo, da so nosečnice in doječe mame prepogosto nezadostno obveščene o pomenu vitamina D za lastno zdravje in zdravje otroka. Posledice tega so preнизke ravni tega vitamina, katerega pomanjkanje v nosečnosti povezujejo z različnimi zapleti v sami nosečnosti in boleznimi pri novorojenčku. V obsežni raziskavi, izvedeni v UKC Maribor v letih 2012 – 2014, je dr. Dovnik ugotovil, da je imelo zadostne ravni vitamina D le 12 % porodnic »poletne skupine« in celo samo 1 % porodnic »zimске skupine«! Ugotovljeno je bilo tudi, da so imele nosečnice, ki so rodile prezgodaj, in tiste, ki so rodile s carskim rezom, značilno nižje koncentracije vitamina D v primerjavi s kontrolami.

Pediatři sicer skrbno obveščajo mamice o pomenu vitamina D za dojenčke in priporočajo redno dodajanje 400 i.e. (internationalnih enot) vitamina D v prvem letu življenja. Ker vitamina D materino mleko skoraj ne vsebuje in ker novorojenčkov ni priporočljivo izpostavljati soncu, je to najzanesljivejši način preprečevanja rahitisa. Premalo pa se poudarja koristnost vitamina D za dolgoročno zdravje otroka, za preprečevanje številnih avtoimunskih in drugih kroničnih bolezni.

Poleg najbolj znane naloge, vzdrževanja kalcijeve homeostaze, ki je pomembna za rast, razvoj in vzdrževanje zdravega

okostja, vitamin D vpliva na skoraj vse organe in vse kemične procese. Receptorje za vitamin D imajo možgani, srce, želodec, trebušna slinavka, spolne žleze, koža in drugi organi; aktivira limfocite T in B, vpliva na tkiva. Njegovo kronično pomanjkanje povzroča ne le rahitis pri otrocih ter osteomalacijo in osteoporozo pri odraslih, ampak ima lahko še druge resne posledice, vključno s povečanim tveganjem za hipertenzijo, multiplo sklerozo, nekaterih vrst raka, diabetes tipa 1 ter številne druge avtoimunske bolezni in alergije ...

Vitamin D telo samo tvori, kadar smo z večjim delom nezaščitenе kože (nepokrite in brez sončnih krem) izpostavljeni neposrednim sončnim žarkom, ko so ti dovolj močni. V Sloveniji v hladnejši polovici leta sončni žarki niso dovolj močni za tvorbo vitamina D, zato bi ga vsaj takrat morali vnašati v telo s pomočjo prehranskih dopolnil praktično vsi, še posebej pa otroci in mladostniki (in ne samo dojenčki).

Pomanjkanje vitamina D nima nujno vidnih posledic na kratek rok, posledice se lahko pokažejo šele čez čas, zato je resnično pomembno, da se novorojenčkom in otrokom vitamin D dodaja. Mnoge dojenčke sintetičen vitamin D, predpisan na recept, napenja. V tem primeru priporočam, da ga nadomestite z naravnim vitaminom D in ne opustite dodajanja.

Ivan Soče, avtor knjige Moč vitamina D
www.vitaminD3.si



Za najpomembnejše v življenju.

Da bomo
končno lahko vsi
mirno spali
celo noč.

Brez
dodanih
sladkorjev



Po dnevu, polnem vtisov, potrebuje vaš otrok mirno noč. Zato smo pri HiPPu razvili različne Mlečne kašice za lahko noč, ki vašega otroka prijetno nasitijo za celo noč. Poleg tega, HiPP Mlečne kašice oskrbijo vašega otroka z dragocenim kalcijem, ki je pomemben za oblikovanje kosti. In seveda je vse to najboljše HiPP ekološke kakovosti.

To jamčim s svojim imenom.

Stefan Hipp

Prehrana

Dojenček prve štiri do šest mesecev ne potrebuje dodatkov hranil in vitaminov, razen dodatka vitamina D. Materino mleko zagotavlja vsa hranila in vitamine, potrebne za zdrav razvoj. Ker je dojenček z materinim mlekom dobro preskrbljen vseh prvih štiri do šest mesecev, razen v izjemnih primerih uvajanje goste hrane pred to starostjo ni potrebno. Razpon priporočila za začetek uvajanja goste hrane med dopolnjenim četrtem in šestim mesecem starosti otroka pa omogoča, da z uvajanjem začnemo kadar koli v tem času, in sicer glede na otrokovo pripravljenost, zanimanje in napredovanje na teži.

Priporočen začetek je uvajanje kuhane zelenjave, brez dodatka soli ali začimb, primerna je kombinacija s škrobnimi živili – do šestega meseca predvsem krompir in riž, ob koncu šestega meseca je priporočen stik z glutenskimi žiti. Zelenjavno-škrobnim kombinacijam nekajkrat tedensko nato dodamo tudi meso, sprva belo, lahko tudi ribe, do prvega leta ne priporočamo svinjine. Ko otrok dobro sprejme prvi obrok, dodamo drugega – mlečno-žitne kašice, pripravljene z materinim ali polno prilagojenim mlekom (mlečna formula). Šele nazadnje so na vrsti sadni okusi (po šestem mesecu). Po šestem mesecu priporočamo tudi začetek uživanja jajc, sprva rumenjaka. Pri pripravi hrane za dojenčka v zadnjih mesecih prvega leta lahko uporabljamo izdelka s kravjega mleka (maslo, smetana), otroku postopno lahko ponudimo jogurte in skute, preidemo na žitne kašice, pripravljene na kravjem mleku, za pitje pa priporočamo dojenje ali delno prilagojeno mleko (mlečno formulo).

Poleg svinjine je v prvem letu odsvetovan tudi med, še precej dlje časa – večino predšolskega obdobja – odsvetujemo morske sadeže (razen rib), gobe vseh vrst, previdnost velja tudi z oreščki vseh vrst.

Dodatna navodila prejmejo otroci z velikim tveganjem za razvoj alergij (družinsko pojavljanje).

Umivanje in kopanje

Kopanje dojenčka je čas, ko se otrok uči zaznavati dotik, tip, dele svojega telesa, obenem pa je to čas, ko lahko pregledaš svojega dojenčka in opaziš možne spremembe na koži.

Na vprašanje, kdaj je najboljši čas za kopanje, ni enotnega odgovora. To je takrat, ko tebi in dojenčku najbolj ustreza. Nekaterim ustreza kopanje pred hranjenjem, tik pred spanjem, spet drugim v času med dvema obrokom ali takoj po spanju. Dojenčka ni treba kopati vsak dan, je pa pomembno, da je plenični del vedno čist in suh. Pri kopanju se milo lahko uporabi le enkrat do dvakrat tedensko, sicer sta dovolj topla voda in brisačka.

Nekateri dojenčki uživajo v kopanju, drugi ga sovražijo. Večino dojenčkov topla kopel umiri, zato je pametno kopanje opraviti zvečer pred spanjem oz. dodatno čez dan, če je otrok razdražen.

Dokler popkovina ne odpade (v prvem tednu po rojstvu), dojenčka umivaj samo z vlažno krpo. Patronažna sestra ti bo pokazala natančen postopek, tvojega dojenčka pa bo tudi prvič okopala v banjici. Za umivanje enkrat ali dvakrat tedensko uporabi trdo milo. Po kopanju moraš otroka dobro osušiti.

POPEK

Popek čistiš tako, da uporabiš mehko sterilno gazo in sterilno fiziološko raztopino in dva- do trikrat na dan obrišeš okolico popka. Izogibati se poskušamo stiku z urinom ali blatom, zato to preveri pri vsakem previjanju. Pogosto se v tem predelu pojavi kakšna kaplja krvi, ki ni razlog za skrb. Če pride do večje krvavitve, jo zaustavi s sterilno gazo in drži 10 minut. Če se krvavitev ne ustavi, pokliči zdravnika. Če pride do izločanja ali neobičajnega vonja v predelu popka, najprej očisti predel in nato pokliči zdravnika.

Nega zob

Bakterije se še pred prvimi zobki zlahka nabirajo v dojenčkovih ustih. Nekatere bakterije povzročajo gnitje zob, zato je pomembno, da za dojenčkova usta poskrbimo še pred prvimi zobki. Luknje v zobkih v zgodnjem otroštvu lahko uničijo zobe tvojega otroka in pripeljejo do resne okužbe, če ne ukrepamo. Zavedati se moramo, da je zobni karies posledica bakterijske okužbe in da te okužbe lahko preprečimo.

Mamica, tudi tvoje oralno zdravje je pomembno za zdravje otrokovih zob. Bakterije v tvojih ustih se lahko prenesejo na tvojega otroka, zato ne obližuj njegovega pribora ali dude. Če boš skrbela za svoje zobe, jih umivala in redno obiskovala zobozdravnika, potem na svojega otroka ne boš prenesla toliko nevarnih bacilov. Če imaš v ustih karies, je možnost prenosa škodljivih bakterij na otroka zelo povečana.

- Dojenčkove dlesni po hranjenju obriši z vlažno in čisto krpico.
- Izogibaj se deljenju pribora in "čiščenju" otrokove dude s svojimi usti.
- Ne prežveči hrane, preden jo ponudiš otroku.
- Vsak dan si umivaj zobe in redno obiskuj zobozdravnika.



Dojenček lahko začne dobivati zobke že pri šestih mesecih in zaradi tega občuti boleče dlesni. Dojenčkove dlesni nežno masiraj s čistim prstom, majhno mrzlo žličko ali mokro gazo. Dojenčku za žvečenje ponudi čisto grizalo.

SKRB ZA PRVE ZOBKE

Ponavadi dojenček najprej dobi sprednje zobke. Zobki se lahko začnejo kazati tam okoli šestega meseca. Večina otrok ima do tretjega leta 20 mlečnih zobkov.

Otrok bi do prvega leta starosti že moral obiskati zobozdravnika. Zobozdravnik ti bo podal vse potrebne informacije o zdravih zobeh in o morebitnih zdravljenjih.



- Dvakrat na dan umij otrokove zobke (tudi, če ima samo enega) z mehko ščetko.
- Pri ščetkanju uporabljaj nežne in kratke gibe.
- Zobe ščetkaj približno 2 minuti z malo zobne kreme.
- Še pred prvim rojstnim dnevom otroka naroči na obisk pri zobozdravniku.
- Mlečni zobki so pomembni, čeprav izpadejo, ker z njimi otrok žveči hrano, pomagajo mu pri jasni izgovorjavi in držijo mesto za stalne zobe.
- Načrtuj, da se bo tvoj otrok odvadil dude do drugega leta starosti.

Starši in skrbniki bi morali imeti aktivno vlogo pri skrbi za oralno zdravje svojih otrok – s spodbujanjem zdrave prehrane in rednega ščetkanja zob z zobno pasto, ki vsebuje fluorid. Še ena pomembna navada pa je mesečno preverjanje otrokovih zob. To preverjanje seveda ne nadomesti obiskovanja zobozdravnika, lahko pa pomaga pri zgodnjem prepoznavanju gnitja zob in ostalih morebitnih težav. Spremembe, ki jih opaziš v otrokovih ustih, poročaj zobozdravniku. Z vzpostavljanjem dobrih navad pri ustni higieni v zgodnjem otroštvu lahko izboljšaš zdravje svojega otroka.



Maminega zdravilnega dotika ne nadomesti nihče ...

... a z nekaj pomoči še lažje gre!



SPREJ IN MAZILO ZA RANE
za mamico in dojenčka



FIZIOLOŠKA RAZTOPINA
*za hrmežljave očke, neprehodne noske,
sveže popke*



GEL ZA USTA IN DLESNI
ob izraščanju prvih zobkov



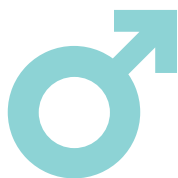
GLAVNIK ZA TEMENCA

Genitalije



Punčka

Pojavi se bel, prozoren ali rožnat izcedek, ki je popolnoma normalen. Izcedek bo izginil po nekaj tednih. Vedno briši od spredaj nazaj (od klitorisa do analne odprtine), da preprečiš okužbe mehurja. Pri umivanju moraš razmakniti ustnice in nežno umiti spodnji predel.



Fantek

Ne vleči kože čez glavico, saj lahko pride do poškodb. Nežno vleči kožico nazaj in umij z vodo in milom. Obrezan lulček bo izgledal rahlo zatečen. Nežno umivaj z vodo in ne kopaj dojenčka, dokler se ranica popolnoma ne zaceli. Ko previjaš, nanesi malo vlažilnega gela, da se ne bo sprjel s plenico. Po enem do dveh dneh boš videla upad rdečice in natečenosti in na vrhu opazila rumeno tkivo. To je normalno. V štirih do petih dneh se bo koža popolnoma zacelila. Takrat lahko nehaš z uporabo vlažilnega gela in lahko začneš s kopanjem.

Nohti

Dojenčkovi nohti so mehki in krhki. Obenem so zelo ostri. Priporočamo striženje nohtov, da se dojenček ne opraska. Najboljši čas za to je med spanjem.





Obleke

Dojenčka oblači, kot oblačiš sebe. V zaprtih prostorih dojenček ne potrebuje več plasti oblačil. Če gresta na sprehod, obleci dojenčka z eno plastjo več, kot se oblečeš sama. V hladnem vremenu ga pokrij z odejico. Upoštevaj dejstvo, da se ti premikaš, medtem ko dojenček leži pri miru. Dojenčku obleci kapo.

V poletnem in sončnem vremenu dobro zakrij dojenčka, saj se dojenčkova koža hitro opeče. Obleci ga zračno in pokrij s klobukom za zaščito pred soncem. Ko gresta v avto, poskrbi, da se dojenčkova koža ne dotika vročega avtosedeža, saj lahko to povzroči opekline.

Rešitev za atopijski dermatitis



Pred uporabo



Pediacyn™



Po 1 tednu uporabe

Lastnosti Pediacyna:

- protivneten
- protimikroben
- zmanjšuje rdečico
- zmanjšuje srbenje
- varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- netoksičen in necitotoksičen
- ne vsebuje kortikosteroidov
- ne tanjša kože
- ne peče
- pH nevtralen

Odpravite srbenje in rdečico!

Pediacyn™

Pediacyn je generacija hidrogelov, ki vsebujejo protivnetne in protimikrobne učinkovine za zdravljenje atopijskega dermatitisa. Osnovne sestavine: natrijev hipoklorit (NaOCl) zmanjšuje število bakterij in hipoklorova kislina (HOCl), ki je znana po močni protimikrobni učinkovitosti.

Primeren tudi za otroke od 3. meseca dalje!



01/810-95-04



www.advanta.si

ADVANTA



PRIM. DR. SC. LENA KOTRULJA,
dr. med., spec. dermatovenerologinja, ožja spec. otroške dermatologije,
Poliklinika za kožne in spolne bolezni »DermaPlus«, Zagreb

Atopični dermatitis

Pomen pravilne uporabe terapij za obvladovanje bolezni

Atopični dermatitis (AD) je najpogostejša kronična vnetna bolezen kože otrok, za katero so značilni srbenje, vnetje in suha koža. Bolezen se pojavi pri 15 do 20 odstotkih otroške populacije, z vidno nagnjenostjo k povečanju pogostosti pojavljanja.

Prvi znaki bolezni se najpogosteje pojavljajo v zgodnjem otroštvu, in sicer med drugim in šestim mesecem starosti pri polovici obolelih otrok, medtem ko se pri 85 odstotkih otrok bolezen pojavi do petega leta starosti. Intenzivnost bolezni s starostjo običajno upada, tako da do sedmega leta starosti 50 odstotkov otrok

nima več nobenih simptomov bolezni. V poznejših letih so takšni otroci bolj nagnjeni k obolenju za bronhialno astmo in napihnenostjo. Pomembno vlogo pri razvoju AD-ja ima gensko nagnjenje za bolezen s poškodovano epidermalno pregrado in motnjami imunskega odziva, kar vodi do prekomerne reaktivnosti na zunanje aler-

gene. Filagrin (FLG) je ključni protein funkcionalne pregrade kože, mutacija katerega povzroča povečano prepustnost kože za alergene in mikroorganizme, kar spodbuja vnetje kože. Koža bolnikov z AD-jem je izredno suha, kar je posledica povečane transepidermalne izgube vode (TEWL), ki jo povzroči poškodba kožne pregrade ali zmanjšana tvorba ceramidov. Poškodovana kožna pregrada je sama po sebi dobra podlaga za kolonizacijo patogenih mikroorganizmov, ne samo zaradi povišanega pH, temveč tudi zaradi pomanjkanja prostih maščobnih kislin, ki prispevajo k anti-mikrobni aktivnosti.

“

Pomembno vlogo pri razvoju AD-ja ima gensko nagnjenje za bolezen s poškodovano epidermalno pregrado in motnjami imunskega odziva, kar vodi do prekomerne reaktivnosti na zunanje alergene.

”

Pri bolnikih z AD-om je bila zaznana specifična kolonizacija kože z bakterijo zlati stafilokok, ki je prisotna tako na zdravi kot tudi na k ekcemom nagnjeni koži. Mikrobiom, naziv za naravni ekosistem mikrobov kože, je sestavni del naravne zaščite kože pred zunanji poškodbami. Številne študije so pokazale pomembnost vloge mikrobiomov na koži, katerih neravnovesje oz. zmanjšanje raznolikosti bakterij v biofilmih

kože lahko vodi do povečane nagnjenosti k razvoju vnetij kože. Zato se v praksi vedno pogosteje uporablja antibiotik, bodisi sistemski ali v lokalni terapiji, kar prispeva k razvoju odpornih sojev bakterij. Ta problem je vse bolj pogost, zato se priporoča izogibanje dolgotrajni in pogosti uporabi antibiotikov pri lokalni terapiji, kot nadomestek pa je priporočljivo uporabiti lokalne antiseptike.

Pri bolnikih z AD-jem in kliničnimi znaki sekundarne bakterijske okužbe je bila zelo učinkovita t. i. metoda bleach baths, ki zmanjšuje kolonizacijo kože z bakterijo zlati stafilokok in preprečuje poslabšanje bolezni. Izraz bleach baths se nanaša na uporabo natrijevega hipoklorita, razredčenega v vodi za kopanje, s končno koncentracijo 0,005 odstotka. Od nedavnega je na našem trgu na voljo lokalni antiseptik v obliki hidrogela. Gel v koncentraciji 0,004 odstotka se lahko uporabi neposredno na vneto kožo in zmanjša srbenje, bolečine in vnetje kože.

Glede na to, da so za AD značilni poškodovana epidermalna pregrada, suha koža in kronično vnetje, je treba pri zdravljenju biti pozoren na preventivo in redno intenzivno nego kože z uporabo oljnih emulzij v vodi ali krem in oljnih kopeli, kot tudi na zmanjšanje kolonizacije bakterij z uporabo lokalnih antiseptikov (kot je natrijev hipokloritni gel) in nadzor vnetja z uporabo lokalnih kortikosteroidov ali imunomodulatorjev (inhibitorja calcineurina).

Vloga preobčutljivosti na hrano pri povzročanju simptomov AD-ja pri dojenčkih je izjemno pomembna, saj je po različnih študijah prizadetih od 30 do 50 odstotkov

otrok. Najpogostejši prehranski alergeni pri otrocih z AD-jem so jajca, kravje mleko, pšenična moka, soja, arašidi in ribe (v 90 odstotkih primerov). Na splošno je tveganje, da so simptomi AD-ja, ki jih povzroča preobčutljivost na hrano, večji, ko je bolnik mlajši, klinična slika pa je bolj izrazita. Do klinične regresije simptomov bolezni prihaja le, ko iz prehrane v celoti izključimo tiste prehranske alergene, za katere je bila ugotovljena preobčutljivost. Izguba preobčutljivosti je odvisna predvsem od vrste hrane in stopnje občutljivosti pri postavljanju diagnoze.

Medtem ko je preobčutljivost na hrano pomembna v zgodnjem otroštvu, so pri starejših otrocih in odraslih pomembnejši okoljski dejavniki oz. inhalacijski alergeni. Poleg pršic iz hišnega prahu so pomembni tudi živalska dlaka, cvetni prah in plesen. Glede na to, da vdihnjeni, vendar tudi kontaktni alergeni pri nekaterih pacientih lahko vplivajo na poslabšanje bolezni, je koristno izvesti ukrepe zoper pršic, hišnega prahu, živalske dlake in perja iz neposrednega okolja, v katerem bolnik živi, pri čemer se je treba izogibati provokativnim dejavnikom, kot je stik kože z volno ali sintetiko in izsušitev kože z uporabo alkalnih mil in penečih kopeli. Ko se vsi ti ukrepi izvajajo v zgodnjem otroštvu, lahko pričakujemo pozitiven učinek na preprečevanje kasnejše senzibilizacije za okoljske alergene. Zdravljenje AD-ja vedno vključuje dva pristopa: neprekinjeno osnovno nego suhe kože z uporabo emolijentnih pripravkov in oljnih kopeli ter izogibanje potencialnim sprožilcem patološkega procesa, kot tudi občasno protivnetno terapijo v fazah poslabšanja ekcemov, ki vključujejo lokalno uporabo kortikosteroidov in imunomo-

dulatorjev ter antimikrobno/antiseptično terapijo. V redkih primerih je potrebno izvesti sistemsko protivnetno terapijo, ki je rezervirana za najtežje oblike atopičnega dermatitisa.

Lokalni kortikosteroidni (KS) pripravki so standardna AD-terapija, ki je potrebna zlasti v primeru poslabšanja bolezni. S pravilno, nadzorovano uporabo ustreznih pripravkov in vodenjem evidence o porabi KS-ov je mogoče doseči dober učinek in se izogniti potencialno resnim lokalnim in sistemskim stranskim učinkom.

V zadnjem času se v terapiji kot dopolnilo kortikosteroidom uporabljajo lokalni imunosupresivi ali imunomodulatorji, ki so primerni za zdravljenje najbolj občutljivih delov, kot so obraz, veke in spolovila pri otrocih, starejših od dveh let. Njihova glavna prednost je, da tudi po dolgotrajni uporabi ne povzročajo atrofije kože, obnavljajo pregrado kože in zmanjšujejo tveganje za okužbo.

Osnova za pravilen pristop k zdravljenju AD-ja je vključitev pacienta in staršev obolenih otrok v izobraževalni program Šola atopije, ki se redno organizira v okviru dermatološke prakse. Poleg aktivnega vključevanja v preprečevanje in zdravljenje bolezni se zahvaljujoč temu izobraževalnemu programu dosega bistveno boljša informiranost tako pacientov kot tudi staršev obolenih otrok. V tem programu je poudarek na razlagi osnove etiopatogeneze bolezni, prepoznavanju in izogibanju dejavnikom poslabšanja bolezni ter pravilni oskrbi in terapiji. Pri otrocih, ki imajo dokazane alergije na hrano, je zelo pomembno, da se starši naučijo razumeti pomen izvajanja eliminacijske diete.

Aromaterapija

INKA P. GERKŠIČ, mednarodno certificirana aromaterapevtka

Aromaterapija je znanost in umetnost uporabe naravno pridobljenih aromatičnih snovi (eteričnih olj) iz rastlin, z namenom uravnovesiti, uskladiti in krepiti človekovo zdravje. Je veja komplementarne in alternativne medicine, ki si prizadeva, da bi poenotila fiziološke, psihološke in duhovne procese ter povečala prirojene sposobnosti samozdravljenja vsakega posameznika. Gre za holističen pristop, katerega cilj ni le odpravljanje posameznih simptomov, temveč celostno zdravljenje.

AROMATERAPIJA ZA DOJENČKE

Pri izdelavi aromaterapevtskih pripravkov za naše malčke ne smemo pozabiti, da imajo (predvsem) dojenčki precej bolj izrazit občutek za vonj kot mi in da jim morda marsikatera vonjava ne bo ustrezala, zato jih uporabljajmo preudarno in diskretno.

Z eteričnimi olji si lahko na naraven način pomagamo pri številnih zdravstvenih težavah. S številnimi lahko pomagamo tudi dojenčkom in malčkom, ko se soočajo z vsakdanjimi težavami. Ker pa so eterična olja izredno kompleksna, jih je treba dobro poznati. Če ti aromaterapija ni domača, svetujem, da se pred uporabo posvetuješ s certificiranim aromaterapevtom.

Uporabo eteričnih olj pred tretjim mesecem starosti odsvetujem. Kasneje lahko uporabljaš številne terapevtske izdelke, v katerih uporabi koncentracijo eteričnih olj do največ 0,5 %, za manjše otroke pa do 1 %. Glede na težo in starost otroka lahko s časoma koncentracije eteričnih olj povečamo, za najstnike pa lahko začnemo uporabljati koncentracije, ki so primerne za odrasle.

Glede na malčkovo težavo in svoje znanje ter sposobnosti ustvarjanja mu lahko pripraviš mazilo, masažno olje, kopel, inhalator, obkladke (komprese) ali kremo. Vedno pa eterična olja močno razredči in jih nikoli ne uporabi samostojno. Uporabiš jih lahko tudi v izparilniku oz. difuzorju.

TOP 3 eterična olja za dojenčke



PRAVA SIVKA

Lavandula angustifolia

Ker deluje sedativno in pomirja centralni živčni sistem, pomaga pri nespečnosti in hiperaktivnosti. Zaradi protivnetnega učinka z njo blažimo vneto ritko, ekceme in pomagamo pri drugih kožnih vnetjih. Odganja prehlade.



RIMSKA KAMILICA

Chamaemelum nobile oz.
Anthemis nobilis

Deluje protivnetno, protibolečinsko in proti krčem, zato je odlična izbira pri kožnih vnetjih, vnetih ritkah, potovalni slabosti in pri rasti zobkov. Ker pomirja, jo uporabimo pri razdražljivosti in hiperaktivnosti. V mazilu ali kompresi bo pomagala pri lišajih, vneti koži in temeninah.



SANDALOVINA

Santalum album

Deluje sedativno, zato pomirja razdražljivost, tesnobo in hiperaktivnost. Bori se proti prehladu, vnetemu grlu in dviguje odpornost. Dojenčka popelje v sladek spanec.

Sladko spanje

V difuzor pol ure pred spanjem kani:

- 1 kapljico eteričnega olja sivke,
- 1 kapljico eteričnega olja sandalovine.

Poskrbi, da bo v difuzorju dovolj vode. Uporabo izparilnika odsvetujem, saj svečka segreva eterična olja. Ko se odpraviš spat, ugasni difuzor.

RECEPT

Boleč trebušček

Za dojenčka, ki ga pestijo kolike, pripravimo kopel. V tem primeru bi namesto eteričnih olj priporočila uporabo hidrolatov. Kopeli dodaj čajno žličko hidrolata rimske kamilice in čajno žličko hidrolata mandarine. Če krči ne popustijo, mu lahko pripravimo še masažno olje. Za otroka uporabimo naslednjo masažno mešanico:

- 10 ml ognjičevega olja (macerat),
- 40 ml osnovnega olja (mandljevo, jojobino, grozdne peške),
- 2 kapljici eteričnega olja rimske kamilice,
- 2 kapljici eteričnega olja sivke,
- 1 kapljica eteričnega olja ingverja.

Potrebno količino masažnega olja nežno vmasiraj po trebuščku. Priporočam tudi kopeli. Pri otrocih, starejših od treh let, lahko število kapljic podvojiš.

Vneto ritka

- 25 g ognjičevega macerata,
- 20 g karite masla,
- 5 g čebeljega voska,
- 1 kapljica vitamina E,
- 2 kapljici eteričnega olja rimske kamilice,
- 2 kapljici eteričnega olja sivke,
- 1 kapljica eteričnega olja čajevca.

Po vsakem previjanju na čisto kožo nanesi tanko plast mazila. Lahko si izdelas tudi vlažilne robčke, ki jih narediš s pomočjo hidrolata rimske kamilice in sivke.

Lekovita ZA NOSEČNICE IN MAMICE

MODROST
NARAVE
WISDOM
OF NATURE



NEGOVALNO OLJE IN KREMA NOSEČKA, ZELIŠČNI ČAJI NOSEČKA, MALINJAK IN MAMI, KREMA LAHKONOG TER SIRUPA LEKOSLEZ, LEKOTUS

V Tosama Belih štacunah, TUŠ drogerijah, lekarnah, specializiranih trgovinah in spletu www.lekovita.si

Lekos d.o.o.
07 81 63 180
info@lekos.si
www.lekos.si



Lekobeba NEGA ZA MALČKE



LEKOBEBE: VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILO, PUDER, MANDLJEVO OLJE, RIBJA MAST

V Tosama Belih štacunah, TUŠ drogerijah, lekarnah, specializiranih trgovinah in spletu www.lekobeba.si

Lekos d.o.o.
07 81 63 180
info@lekos.si
www.lekos.si





SAMO ZA MAMICO

PRED. TITA STANEK ZIDARIČ, dipl. bab., MSc (UK), IBCLC

VIŠ. PRED. ANITA PRELEC, dipl.m.s., MSc (UK), spec.

Nega ran (epiziotomija) po porodu

Poporodno obdobje je obdobje, ki se začne takoj po rojstvu otroka in traja približno šest tednov oziroma 42 dni. V tem času se žensko telo vrne v stanje pred nosečnostjo.

ZA POPORODNO OBDOBJE OZIROMA PUERPERIJ SO ZNAČILNI ŠTIRJE PROCESI:

- krčenje maternice,
- celjenje sluznice in izločanje poporodne čišče,
- nastop in vzdrževanje laktacije,
- vzpostavljanje ovarijske aktivnosti.

Epiziotomijsko rano naredi babica v drugi porodni dobi pri tistih porodnicah, pri katerih zaradi neelastičnosti presredka obstaja večje tveganje, da se presredek raztrga. Tako rano babica ali zdravnik po porodu zašijeta z resorbilnimi šivi, ki po tednu dni sami odpadejo. Podobno se oskrbijo tudi druge možne pri porodu nastale poškodbe presredka. Raztrganje presredka je lahko minimalno ali pa obsežnejše.

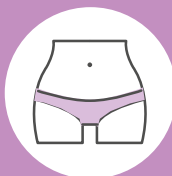
ZA OPTIMALNO CELJENJE SE SVETUJE:

- tuširanje anogenitalnega predela s hladno oziroma mlačno vodo,
- redna menjava higienskih vložkov iz naravnih materialov,
- ležanje na levem boku, zaradi manjše možnosti pritiska na rano, in vlaženje rane s čiščo, ki izteka iz maternice,
- hladni obkladki za zmanjševanje otekline in bolečine,
- pazljivo vstajanje in posedanje ter uporaba napihljivih obročev ali posebne blazine, ki ob sedenju preprečujejo pritisk na rano.



SKRB ZA BRAZGOTINE PO CARSKEM REZU

*Za čim boljše
okrevanje, s terapijo
začnite danes!*



POSVETITE SKRB SVOJI BRAZGOTINI IN NE ODLAŠAJTE Z ZDRAVLJENJEM!

Posledica vsake operacije, tudi carskega reza je brazgotina. Brazgotina, ki jo seveda želite pravilno zaceliti in zmanjšati v največji možni meri. S Scarban® C-Section silikonsko terapijo si lahko zagotovite kar najboljše zdravljenje.

Scarban® silikonski obliž je zelo učinkovit in je klinično dokazano, da zmanjšuje vidnost brazgotine.

Rezultati:

- Tvorba brazgotine se zmanjša
- Zmanjšanje srbenja in bolečine
- Izboljšan videz brazgotine, manj pordelosti

Scarban® C silikonski obliž omogoča vaši koži optimalno podporo pri preprečevanju brazgotinjenja.



01/810-95-04



www.advanta.si

ADVANTA

Nega mamice po carskem rezu

Carski rez je operativni način poroda. Izveden je zaradi medicinskih razlogov. Pri carskem rezu se otrok porodi s prerezom trebušne stene in stene maternice.

Nosečnica se za carski rez dogovori pri indikacijah, ki so znane že med nosečnostjo. V primerih, ko se med potekom naravnega poroda pojavijo težave, povezane z otrokovim stanjem ali zdravjem ženske, pa govorimo o nujnem urgentnem carskem rezu. Poseg se lahko opravi v splošni ali področni anesteziji.

Po operativnem posegu je ženska prvi dan v sobi za intenzivno nego, nato je premeščena na oddelek otročnic. Sobivanje z novorojenčkom je v prvih dneh po carskem rezu delno, po premestitvi na oddelek otročnic pa se od novorojenčka ne loči več.

V enoti intenzivne nege stanje ženske spremljajo s stalnim merjenjem vitalnih funkcij in opazovanjem. Opazuje se dihanje, barva in temperatura kože ter kapilarna polnitev. Najpogosteje se s pomočjo monitorja preprejajo spremljata pulz in saturacija. Krvni tlak se meri v določenih časovnih intervalih.

.....

Zapleti z operativno rano so redki in so prepoznavni že v času bivanja v porodnišnici. Po prihodu domov se svetuje redno dnevno tuširanje, moker obliž rane je treba zamenjati. 7–8 dan po carskem rezu patronažna medicinska sestra ali babica odstrani šive. Svetuje se uporaba bombažnega perila in nošenje elastičnih (ohlapnih) oblačil.

.....

Čišča

Krčenje maternice se začne takoj po porodu. Hormon oksitocin, ki med porodom omogoča popadke, po porodu pospešuje krčenje maternice. Babica bo po porodu ocenjevala krčenje maternice, in sicer v prvi uri po porodu na 15 minut, v naslednjih dveh urah pa vsakih 30 minut. Ob tem babica ocenjuje tudi polnost mehurja. Žensko spodbudi k odvajanju urina, ker polni mehur otežuje spuščanje in krčenje maternice.

Takoj po iztisu posteljice sega vrh maternice v višino okrog popka. Prvi dan po porodu se lahko vrh maternice nekoliko dvigne. Drugi dan se začne maternica spuščati. Nato je pričakovati, da se skrči za en cm ali prst na dan. Po 12. dnevu se vrh maternice ne tipa več, saj se skrije za simfizo.

Znak celjenja maternične sluznice je poporodna čišča ali lohija. Čišča je normalen izcedek iz maternice, ki je na začetku v glavnem sestavljena iz krvi, ki izteka iz ležišča posteljice. V nadaljevanju je v čišči več ostalih delov sluznice. Največ čišče je v prvih treh dneh. V drugem tednu se začne količina močno zmanjševati in po treh do štirih tednih je izcedek le še minimalen. Občasno se še lahko pojavi manjši krvavkast izcedek, predvsem med dojenjem ali pri naporu. Pri izločanju čišče opazujemo količino, barvo in vonj čišče.

Spremembe poporodne čišče so zelo individualne, odvisno od ženskega telesa, življenjskega sloga in drugih dejavnikov. Občasno je lahko zaradi manjših krvavitev ali kot posledica telesnega naprežanja ženske bolj rdečkasta. Kljub temu pa mora biti ženska pozorna na izcedek in opozoriti babico, patronažno medicinsko sestro ali zdravnika, če bi bila čišča rdeča dlje, kot je pričakovano, če bi bila zelo obilna, če bi se nenadoma povečala, ali če bi nenadoma spremenila barvo, torej če bi nenadoma postala svetlejša ali temnejša kot prej.

DAN PO PORODU

BARVA

1. in 2. dan
3. in 4. dan
5. in 6. dan
7. in 8. dan
Po 9. dnevu

krvava s krvnimi strdk
rdeča
rjava
rumena
bela

Odvajanje urina, blata

Zelo pomembno je, da ženska po porodu redno izloča in odvaja urin in blato. Ne samo da to pomembno vpliva na ustrezno krčenje maternice, ugodno deluje tudi na počutje otročnice.

Otročnica mora po porodu čim prej izločiti urin. Običajno prvič izloči urin že v porodnem bloku, torej v prvih treh urah po porodu. Med porodom lahko pride do otekline sluznice mehurja, ki lahko ovira ali popolnoma onemogoči iztekanje urina iz mehurja. V tem primeru ženski pri odvajanju urina pomaga babica.

.....

Če ženski ob koncu nosečnosti v telesu zastaja tekočina, se le-ta po porodu preko sečil izloči iz telesa. Zaradi tega je količina urina prve dni po porodu večja. Večja količina urina je povezana tudi z večjim vnosom tekočine.

.....

Po porodu so manjše motnje v delovanju črevesja pogoste, predvsem je pogosto zaprtje. Kljub temu pa je pomembno, da ženske najkasneje drugi dan po porodu odvajajo blato. Ena izmed precej pogostih težav žensk po porodu so hemoroidalni vozlički. Ti so nekoliko pogostejši po vaginalnih porodih. Simptomi vključujejo bolečine, srbenje, krvavitev ali otečeno območje okoli anusa. Za lajšanje blagih oblik hemoroidov lahko uporabiš kremo, ki je v prosti prodaji in ki se nanese lokalno. Pomembna je tudi ustrezna prehrana, ki preprečuje zaprtje. Za zmanjšanje edema in lajšanje bolečin se lahko lokalno na območju anusa uporabljajo tudi ledeni obkladki. Pri hujši obliki hemoroidov je potrebno dodatno zdravljenje.

Zaradi ohlapanosti mišic medeničnega dna se pri otročnicah lahko pojavi nehoteno uhajanje urina. Mišice medeničnega dna so na dnu medenice. Potekajo od sramnice na sprednji do trtice na zadnji strani in tako zapirajo medenični izhod. Zaradi svojega anatomskega položaja medeničnim in trebušnim organom predstavljajo neke vrste podporno ploščo. Pojav nehotenega uhajanja urina je običajno prehodni, se pa lahko težava ponovno pojavi v kasnejših letih predvsem po številčnejših porodih. Ženski se tako svetuje izvajanje treninga mišic medeničnega dna že po porodu. V primeru, da so težave dolgotrajne, je treba na to pri prvem pregledu po porodu opozoriti ginekologa, ki bo ocenil težavo in po potrebi napotil še k fizioterapevtu.

Popolna zaščita za vsak dan.



Na voljo v
vseh lekarnah
in specializiranih
trgovinah v
Sloveniji.

**POMOČ PRI ATOPIČNEM
DERMATITISU IN ALERGIJAH**

**POMOČ PRI VIRUSNIH IN
BAKTERIJSKIH OKUŽBAH PREBAVIL**

**NASE VEŽE LE TELESU
ŠKODLJIVE SNOVI**

**PODPRE OBNOVO
SLUZNICE PREBAVIL**

UREDİ PREBAVO

Enterosgel ne prehaja v kri. Popolnoma varen za otroke, med nosečnostjo in doječe mame. Brez barve, vonja in okusa ter ne vsebuje sladkorja, glutena, laktoze, maščob, barvil in konzervansov.

*Enterosgel je sestavljen iz silicija, deluje pa kot "pametna spužva". Je v obliki gela, prednost pa je v tem, da je brez okusa in vonja in se ga enostavno vmeša v kozarec vode (tekočine) in spije. Med prehajanjem skozi prebavni trakt nase veže **toksine, viruse, bakterije, težke kovine** in vse ostale telesu škodljive snovi, pri čemer pa nase ne veže vitaminov, mineralov in ostalih telesu dobrih snovi. Varen je med nosečnostjo in dojenjem, otroku pa se ga lahko da od*

*enega leta starosti naprej. Učinkovito podpre odpravljanje virusnih (npr. **Rotavirus**) in bakterijskih (**Salmonela, Shigella** ...) okužb prebavil. S svojim delovanjem študijsko dokazano podpre standardno **terapijo atopičnega dermatitisa**, kot tudi **zdravljenje alergij** in **prebavnih motenj** (driska, bruhanje, zaprtost, zgaga ...). Lahko pa se ga jemlje tudi kot 14-dnevno razstrupljevalno kuro, nekajkrat letno. Preizkušen izdelek, ki ne sme manjkati v nobeni domači lekarni.*



MELITA PRETNAR SILVESTER,

dr. med., spec. psihiater

Poporodna depresija

Otrokovo rojstvo lahko pri materi vzbudi zelo različna čustva in občutke, od veselja, sreče in navdušenja, do strahu, tesnobe in zaskrbljenosti. Lahko vodi tudi v poporodno depresijo, ki je resna duševna motnja in zahteva ustrezno zdravljenje. Prvi korak je prepoznavanje. Ustrezna strokovna pomoč in zdravljenje vodita v uspešno obvladovanje znakov, da se lahko povrnejo sproščenost, veselje in uživanje z otrokom. Nisi edina, nisi sama, mogoče je pomagati.

Vsako rojstvo je pravi mali čudež narave. Hkrati je to poseben čas tudi zaradi številnih sprememb, ki nastanejo. Ženska se po porodu srečuje s telesnimi in psihičnimi spremembami, spremeni se način življenja, medosebni odnosi, lahko tudi socialno in finančno stanje. Že med nosečnostjo in v prvih mesecih po porodu so spremembe in nihanje razpoloženja pri ženskah zelo pogoste. Od kratkih, blažjih poporodnih otožnosti do tesnobe, globlje depresiv-

nosti in do prave poporodne psihoze. Težave se lahko pokažejo kmalu ali pa vse do enega leta po porodu, najpogosteje v prvih štirih tednih. Poporodna depresija je resna duševna motnja, pojavi se lahko v prvih mesecih po rojstvu prvega ali katerega koli naslednjega otroka, po splavu ali po rojstvu mrtvega otroka. Depresija je po rojstvu otroka zaradi velike spremembe v načinu življenja in medosebnih odnosih mogoča tudi pri očetih.

POPORODNA OTOŽNOST

Izidi raziskav kažejo, da se kar pri 80 odstotkih žensk kmalu po porodu pojavi poporodna otožnost. Vzrok je verjetno v nenadnih in intenzivnih hormonskih spremembah po porodu, navadno tretji do peti dan, lahko tudi v prvih nekaj tednih po porodu. Razpoloženje hitro niha, pojavijo se tesnoba, jokavost, razdražljivost, nemir, večja občutljivost, motnje spanja, spremembe teka, utrujenost. Poporodna otožnost največkrat mine sama, brez zdravljenja v nekaj dneh oz. tednu ali dveh.

“

Ženska s poporodno depresijo občuti žalost, obup, nemoč, nevrednost, pomanjkanje volje in veselja, lahko se pojavljajo motnje koncentracije, pozabljivost, občutki krivde, zmanjšan tek, odpor do hrane ali prenažedanje na drugi strani.

”

POPORODNA DEPRESIJA

Pri nekaterih ženskah občutki žalosti, izčrpanosti, tesnobe trajajo dlje in so močnejši kot poporodna otožnost. Poporodna depresija se izrazi štiri do šest tednov po porodu, lahko tudi pozneje v prvem letu po porodu. V različni intenzivnosti se pojavlja pri osmih do 20 odstotkih žensk po

porodu. Vzrok je navadno preplet različnih dejavnikov. Večja verjetnost pojavljanja je, če je porodnica mlajša od 20 let, po nenačrtovani ali neželjeni nosečnosti, če je imela ženska razpoloženske motnje, depresivno ali anksiozno stanje že pred nosečnostjo. Dejavnik večjega tveganja je lahko kakšen hujši stresogeni dogodek med nosečnostjo (bolezen, smrt ali bolezen bližnje osebe). Pogosteje se pojavlja po težkem ali prezgodnjem porodu, ob boleznih ali prizadetosti otroka, če ima depresijo ali anksioznost kateri od družinskih članov. Obremenjujoči so tudi slabi partnerski odnosi, finančna stiska, pomanjkljiva podpora družine, prijateljev, okolice. Zelo pozorni moramo biti, če je ženska v preteklosti že poskušala narediti samomor. Pomembno vlogo imajo tudi hormoni, nihanje ženskih spolnih in pogosto tudi ščitničnih hormonov. Ženska s poporodno depresijo občuti žalost, obup, nemoč, nevrednost, pomanjkanje volje in veselja, lahko se pojavljajo motnje koncentracije, pozabljivost, občutki krivde, zmanjšan tek, odpor do hrane ali prenažedanje na drugi strani. Pogosto se pojavlja umik od ljudi, izguba veselja in zanimanja za stvari ter aktivnosti, ki so jo včasih veselile, izguba energije, utrujenost in izčrpanost, zmanjšano zanimanje za spolnost, negativne misli glede otroka, prevelika skrb zanj ali pa izguba zanimanja zanj, motnje spanja, neodvisno od otrokovega prebujanja. Vsa ta občutja so za žensko še toliko bolj boleča v obdobju, ki je na splošno idealizirano kot čas neizmernega veselja in sreče. Tudi zaradi tega številne ženske težko komu potožijo glede svojega počutja. Če so občutki žalosti ali potrnosti močni, trajajo večinoma ves dan, vsak dan, vsaj dva tedna, je treba poiskati zdravniško pomoč.

Matere, ki razmišljajo, da ni več vredno živeti, imajo samomorilne misli ali namere, misli, da bi škodovala otroku, potrebujejo strokovno pomoč takoj.

Poleg prej omenjenih, se v redkih primerih, približno pri eni od tisoč žensk, najpogosteje v prvih dveh tednih po porodu, pojavi najtežje stanje od vseh poporodnih motenj – poporodna psihoza. Največje tveganje za razvoj te motnje imajo ženske s preteklo izkušnjo bipolarne motnje razpoloženja ali poporodne psihoze. Znaki vključujejo zmedenost, dezorientiranost, halucinacije (prisluhi, prividi), blodnje (nestvarno razmišljanje), preganjavico, zmedeno govorjenje, pretirano nezaupanje, strah, vznemirljivost ali pretirano dobro razpoloženje. Lahko jo spremljajo nespečnost, razdražljivost, neorganizirano vedenje. Motnja zahteva takojšnje zdravljenje in zavarovanje tako matere kot tudi otroka pred morebitno nevarnostjo poškodbe. Zdravljenje vedno vključuje tudi zdravila in je učinkovito.

POIŠČI IN SPREJMI POMOČ

Če pri sebi ali svoji bližnji osebi opaziš našete znake duševne stiske, se o tem čim prej odkrito pogovori z nekom, ki mu lahko zaupaš. Pri blažjih oblikah potrtosti, tesnobe ali depresivnosti bodo morda pomagali že pogovor, spodbuda, razbremenitev in občutek, da te nekdo razume. Dovolj kakovostnega spanja in počitka, ustrezna prehrana in pomoč pri vsakodnevnih dejavnostih pomembno zmanjšajo raven stresa in preprečujejo razvoj globljih oblik depresije. Čas za sproščajoče in prijetne dejavnosti, za gibanje, druženje, čas, ki si ga mamica

vzame zase, je zelo koristno naložen za njeno zdravje in v dobro otroka. Partnerjeva opora, razumevanje, pomoč svojcev in prijateljev so v tem občutljivem obdobju še posebej pomembni in dragoceni. Duševne stiske nikakor niso znak šibkosti ali nesposobnosti, so pogost spremljevalec velikih življenjskih sprememb in povabilo, da ustrezno poskrbiš zase.

ZDRAVLJENJE

Kadar postajajo tesnoba ali depresivni znaki močnejši in trajajo dlje časa, je potrebna strokovna pomoč. K sreči strokovnjaki znamo in lahko uspešno pomagamo. Nisi sama, nisi edina in strokovna pomoč v obliki pogovora, nasveta, podpore, morda tudi učinkovitih in varnih zdravil, je uspešna. Pri blažjih stanjih je v ospredju psihoterapevtska pomoč, zelo koristna je tudi vključitev v kakšno od podpornih skupin ali tistih za samopomoč. Pri močnejše izraženih simptomih pogovor običajno dopolnimo tudi z zdravili. Sodobna zdravila za zdravljenje depresije so učinkovita in varna, nekatera omogočajo tudi nadaljevanje dojenja, če ženska to želi. S hitro in ustrezno obravnavo lahko depresijo, tesnobo in zaskrbljenost dobro obvladamo. To omogoči materi uživati v materinstvu, daje možnost dobre povezanosti z otrokom, kar je temelj drugega otrokovega zgodnjega razvoja in dragocena popotnica v življenje.

DIAGNOSTIČNI CENTER STRAH

Prijazna ginekološka ambulanta - center odličnosti in spoštovanja pacientk

- ✿ Obravnavamo področja ginekologije in porodništva,
- ✿ preglede dojk, ultrazvočne preglede dojk z izvidi, svetovanje o zdravju dojk
- ✿ vodenje nosečnosti z ultrazvočnimi preiskavami Fetal Medicine Foundation, nuhalno svetlino in ostalimi kasnejšimi preiskavami do poroda, poporodni pregled in svetovanje,
- ✿ neizvazivno predrojstveno testiranje-NIPT (Nifty test in Sentis test za napoved raka dojke)
- ✿ ultrazvočne diagnostike notranjih rodil in drugih organov trebuha,
- ✿ svetovanje in preiskave pri neplodnosti,
- ✿ sledenje hormonskih sprememb v vseh starostnih obdobjih, povezanih z nasveti za zdravo staranje,
- ✿ nasveti za pravilno prehrano in pomen telesne dejavnosti v nosečnosti in menopavzi.
- ✿ zadrege v spolnosti bodo zvesto varovane, pozorno poslušane in poskušali vam bomo pomagati.
- ✿ strokoven nasvet bo odgnal dvome o hormonski kontracepciji in odkril dobrobiti za telo in naše zdravje,
- ✿ hormonska nadomestna terapija s telesu identičnimi hormoni, da bo olajšano slabo počutje.



Diagnostični center Strah **Prijazna ginekološka ambulanta**

Primarij Darija Strah, dr. med.
Slamnikarska 3a, 1230 Domžale
M: 0038651 636 000 / T: 00386 590 636 00
www.strah.si

10 let
obstoja
Diagnostičnega
centra Strah





PRIM. DARIJA STRAH

dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Prvi ginekološki pregled in kontracepcija

Novo življenje ne prinese samo veselja ob dolgo pričakovanem in zaželenem dogodku, temveč pomeni predvsem za mamico nove odgovornosti in prilagajanja v obdobju dojenja.

SPREMEMBE PO ROJSTVU OTROKA

Takoj po porodu sta velikokrat partnerski odnos in s tem povezana spolnost postisnjena v ozadje. Ženska si mora najprej opomoči, morda je dojenček zelo zahteven, mogoče dojenje ni steklo tako, kot je pričakovala. Urice med obroki, namenjene počitku, dobri hrani in primerni hidraciji, da bo mleka dovolj, se velikokrat sprevržejo v delo, ki mu ni konca do večera. Mamica postaja vse bolj utrujena in misli na spolnost se velikokrat pridruži tudi strah pred prehitro ponovno zanositvijo.

Večinoma takšno razpoloženje mine po nekaj mesecih. Takrat je prav, da se starša

posvetita vsaj malo tudi sama sebi. Številne ženske povedo, da spolnost po porodu doživljajo drugače, bolj zrelo in velikokrat tudi bolj zadovoljujoče. Seveda pri oblikovanju odnosa do spolnosti po rojstvu igra ta pomembno vlogo partner in učinkovita kontracepcija. Ženska ni več takšna kot prej in tudi njena notranja rodila so spremenjena. Prvo menstruacijo po porodu dobijo ženske zelo različno. Po navadi se prva mesečna krvavitev pojavi med 6. tednom in 6. mesecem po rojstvu otroka. Zelo težko je napovedati, kdaj bo nastopila prva ovulacija in s tem možnost za ponovno zanositev. Tudi polno dojenje ni varna in učinkovita zaščita.

Prvi ginekološki pregled po porodu ženska opravi šest tednov po porodu. Svetovanje o kontracepciji je seveda temeljni del obiska. Pomembno je ali doji, želi ponovno zanositi, je njeno načrtovanje družine končano? Zaradi preprečevanja zdravstvenih zapletov svetujemo dvoletni razmik med posameznimi nosečnostmi.

“

Tabletko lahko začnemo jemati že zelo kmalu po porodu, takoj po pregledu pri ginekologu.

”

KONTRACEPCIJA ZA NEDOJEČE MAMICE

Za nedoječe ženske so možnosti enake kot za ženske v plodnem obdobju. Izbiramo lahko med 16 različnimi vrstami hormonskih kontracepcijskih tabletk, med bakrenim in 3 hormonskimi materničnimi obročki, obližem, vaginalnim obročkom, moško in žensko sterilizacijo ter pregradnimi metodami kot so kondom, ženski kondom, spermicidi ali diafragma. Hormonski vsadki, ki nekaj let sproščajo zaščito ob vstavitvi pod kožo, v Sloveniji niso na voljo.

KONTRACEPCIJA ZA DOJEČE MAMICE

Priporočila za doječe ženske so drugačna, saj veljajo za izbiro kontracepcije določene omejitve. Kombinirane hormonske tabletko, ki vsebujejo estrogen, pri dojenju niso dovoljene. Estrogen vpliva na manjše izlo-

čanje mleka in torej vpliva na dojenje. Progestagenska tabletko (Cerelle ali Cerezette) vsebuje hormon dezogestrel in je edina primerna zaščita v obliki tablete. Dokazano ne spreminja količine mleka, ki znaša dnevno povprečno 800 ml. Ne vpliva na sestavo, vonj ali okus mleka doječe mamice in torej nima nobenega vpliva na morebitno manjšo rast ali slabši razvoj otroka. Je zelo učinkovita, primerljiva z vsemi ostalimi kombiniranimi hormonskimi tabletkami pod pogojem, da mamica resno, zanesljivo in odgovorno jemlje tabletko po navodilu zdravnika.

Tabletko je zelo primerna tudi pri tistih ženskah, pri katerih moramo biti zaradi dejavnikov tveganja ali škodljivih razvad previdni. Zato jo lahko uporabljajo ženske s preveliko telesno težo ali visokim holesterolom, s slabo urejenim krvnim tlakom, tiste, ki pokadijo več kot 15 cigaret dnevno, ali tiste z migrenskimi glavoboli, krčnimi žilami in tiste, ki so prebolele trombozi. Pri vsem naštetem je progestagenska tabletko kot sredstvo izbire kontracepcije uvrščena v skupino zdravil, ki predstavlja več koristi kot tveganja.

Tabletko lahko začnemo jemati že zelo kmalu po porodu, takoj po pregledu pri ginekologu. Zdravnik oceni stanje roditelja in preveri celjenje morebitnih poškodb porodnih poti. Tabletko se jemlje ves čas – neprekinjeno – zjutraj ali zvečer. Če eno tabletko pozabimo, uporabimo 1 teden kot dodatno zaščito kondom, tabletko pa ves čas jemljemo naprej. Po enem tednu je zaščita zopet varna in zanesljiva. Seveda je ohranjena plodnost, ovulacija nastopi že dva tedna po prekinitvi jemanja. Med upo-

rabo se lahko pojavijo majhne krvavitve – spottingi. A zaradi tega obisk pri ginekologu ni potreben.

Dolgotrajne metode povratne kontracepcije predstavljajo učinkovit način zaščite pred neželjeno zanositvijo tudi po porodu. Mednje prištevamo bakrene in hormonske maternične vložke (MV). Učinkovitost je visoka, primerljiva s sterilizacijo. Ta zaščita je neodvisna od subjektivnih dejavnikov, kot so nepravilna uporaba, pozabljivost pri jemanju ali bolezen. Prvi bakreni MV - Gyne-tik - pri nas je bil vstavljen že leta 1964, vendar je njegov delež uporabe dandanes le slaba desetina vseh vložkov. Zagotavlja odlično zaščito, vendar beležimo močnejše, obilnejše mesečne krvavitve, kar lahko privede do slabokrvnosti in bolečin, povezanih s krvavitvijo.

Hormonski MV-ji so trije: so trije: Mirena, Kyleena, Jaydess. Razlikujejo se po količini hormona in trajanju delovanja. Mirena ima 52 mg levonorgestrela, Kyleena 19.5 mg, najmanj Jaydess – 13.5 mg. Hormon se sprošča pretežno lokalno v maternici. Prednosti uporabe MV so trajanje zaščite od 3 do 5 let in enostavna uporaba, ki ne zahteva rednega jemanja ter ima zelo malo sistemskega vpliva hormona na telo. Vendar mora MV vstaviti ginekolog v pravem času, bodisi že na prvem poporodnem pregledu ali kasneje, vedno zadnje dni menstruacije, da bi bil poseg čim manj boleč. Stranski učinki poleg bolečine ob vstavitvi so spremenjene mesečne krvavitve – nekaj tednov do nekaj mesecev trajajoči spottingi – a po nekaj mesecih prenehajo. Približno 20 % žensk nima več menstruacij, kar je zelo zaželeno pri športnicah in slabokrvnih

ženskah. Žensko moramo opozoriti na stanja, ki zahtevajo obisk pri zdravniku: znaki medeničnega vnetja ali zdrs MV, a oboje se pojavlja zelo redko. Ohranitev plodnosti je popolna, saj nastopi praktično takoj po odstranitvi. To je pomembna informacija za ženske, ki načrtujejo ponovno nosečnost, vendar s časovnim odmikom. Tudi MV ne spreminjajo količine mleka, ne vplivajo na sestavo, vonj ali okus in torej nimajo nobenega vpliva na morebitno manjšo rast ali slabši razvoj otroka.

Sterilizacija predstavlja trajno prekinitev plodnosti. Vsaka ženska ali moški po 35. letu se zanjo lahko odloči, pravica je zakonsko urejena. Metoda predstavlja najzanesljivejšo obliko kontracepcije, ki pa je nepovratna. Z operativnim posegom prekinemo prehodnost jajcevodov pri ženski oziroma semenovodov pri moškem. Plodnost je onemogočena, samo spolno doživljanje tako moškega kot ženske ostaneta neokrnjena. Najpogostejša medicinska indikacija pri nas je stanje po dveh ali več carskih rezih, kjer se ob zadnjem carskem rezu poleg tega opravi še sterilizacija. Seveda pa je sterilizacija možna tudi nekaj dni po porodu, ko je porodnica še v porodnišnici, če je starejša od 35 let in če ne želi več roditi. Stranski učinki so večinoma vezani na operacijo (narkoza, poškodba tkiv ali organov ob operaciji), a so zelo redki.

Ginekolog naj žensko dobro pozna in ji ponudi tisto vrsto zaščite, ki bo najbližja njenemu življenjskemu prepričanju, zdravstvenemu stanju, obdobju pred in po porodu, načinu življenja in želji po potomcih. Naj bodo naši otroci načrtovani in zaželeni.

DIAGNOSTIČNI CENTER STRAH

Prijazna ginekološka ambulanta - center odličnosti in spoštovanja pacientk

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. V državah razvitega sveta in tudi v Sloveniji vsako leto na novo zbolijo več kot 1300 bolnic. Obstoječi javni zdravstveni sistem nam omogoča prvo oceno dojk z mamografijo šele pri starosti 50 let. Vemo, da zbolevalo tudi mlade ženske, ki so večinoma zaradi bolezni tudi najbolj prizadete.

Zakaj izbrati ultrazvočno preiskavo dojk že v mladosti ali kot dopolnilno preiskavo v menopavzi?

-  *neboleč pregled, brez neželenih stranskih učinkov, popolna varnost preiskovanke*
-  *pregled je neinvaziven*
-  *pri preiskavi ni ionizirajočega žarčenja in jo lahko neomejeno ponavljamo, priporočamo jo pri vseh ženskah ter tudi nosečnicah*
-  *uspešna metoda odkrivanja sprememb v tkivu dojk pri mlajših ženskah in ženskah v menopavzi. Običajno se pri mlajših od 35 let uporablja kot samostojna preiskava. Pri starejših od 35 let je dopolnilna preiskava k mamografiji*
-  *zgodnje odkrivanje bolezni - bolezenski proces se lahko odkrije, preden se pojavi dovolj velika sprememba, ki bi bila tipna ali zaznavna s kakšno drugo slikovno preiskavo.*
-  *spremenbe se lahko zaznajo že v začetni fazi, opredelimo jih kot nenevarne, benigne, ali pa sumljive, ki potrebujejo nadaljnjo obravnavo*
-  *preiskavo kot prvo metodo uporabljamo za opredelitev tipljivih zatrdlin pri ženskah, ki so mlajše od 35 - 40 let, saj je odlična za razlikovanje cist od solidnih tumorjev. Če ugotovimo na mestu tipljive zatrdline enostavno cisto, punkcija za opredelitev zatrdline ni potrebna.*
-  *preiskava je koristna za razjasnitev na mamografski sliki vidnih nepravilnosti in za opredelitev tipljivih zatrdlin ob negativni ali nepregledni mamografski sliki. Manj je zanesljiva le pri opredelitvi mikrokalcinacij (točkaste, majhne poapnitive v tkivu), ki lahko pomenijo ali benigno stanje ali začetni rakavi proces. Le te mamografija prikaže boljše.*
-  *preiskava zelo dobro pokaže vsebino večjih mlečnih vodov, kar nam lahko pomaga pri opredelitvi izcedka iz bradavice, ki je pogost pojav pri ženski populaciji v vseh starostnih skupinah*



Diagnostični center Strah **Prijazna ginekološka ambulanta**

Primarij Darija Strah, dr. med.
Slamnikarska 3a, 1230 Domžale
M: 0038651 636 000 / T: 00386 590 636 00
www.strah.si

10 let
obstoja
Diagnostičnega
centra Strah



PRIM. DARIJA STRAH

dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Kako poskrbeti za zdrave dojke?

Rak dojk je bolezen, ki strmo narašča iz leta v leto in predstavlja najbolj pogosto rakavo obolenje ženske pri nas in v svetu. Vsako leto na novo zboli okoli 1300 Slovenk, torej več kot tri na dan. Žal jih letno umre skoraj štiristo, saj bolezen odkrijemo prepozno. Storimo več zase in za boljšo preventivo predvsem med 20. in 50. letom starosti, saj v tej starosti za rakom dojk zboli 20 odstotkov bolnic.

V Sloveniji začnemo z aktivno skrbjo odkrivanja raka na dojkah z rednimi rentgenskimi slikanji dojk — mamografijo šele po 50. letu starosti. Večina naših žensk čaka na vstop v DORA slovenski državni program zgodnjega odkrivanja raka dojk, ki zajema vse ženske med 50. in 69. letom starosti. Pregledi se opravijo na dve leti. Nekatere države razvitega sveta z enakimi programi začnejo 10 prej, torej od 40. leta dalje. Zato se čedalje več mladih žensk sprašuje, kako varne so od 20. do 50. leta. Teh žensk namreč program DORA ne zajema. Karcinom dojk pri mladih ženskah žal raste pospešeno in se širi hitreje, kar moč-

no vpliva na zdravljenje in preživetje. In ne pozabimo: vsaka peta bolnica z rakom dojk je mlada.

NAČIN ŽIVLJENJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA

Danes že skoraj ni ženske, ki bi bila brez enega ali več dejavnikov tveganja za razvoj raka. Najbolj nevarni so:

- **nočno delo:** pri mladih ženskah, ki delajo v večizmenskem delu so dokazali, da umetna svetloba ob več kot treh zaporednih nočeh nočnega dela skozi

daljše obdobje poveča rakotvorne procese v ženskem telesu,

- **starost:** povprečna starost obolelih je 60 let, a pozor: med slovenskimi ženskami, ki so leta 2015 zbolele za rakom dojk, je bilo 20 % mlajših od 50. leta),
- **spol:** rak dojk je domena žensk, čeprav lahko zbolijo tudi moški, v Sloveniji približno med 10 in 15 bolnikov letno,
- **geografsko območje:** rak je pogostejši v razvitem svetu, torej pri nas,
- **prva in zadnja menstruacija:** starost pred 10. letom ob prvem mesečnem perilu oziroma po 55. letu starosti ob izgubi mesečnega perila,
- **kasna rodnost:** nerodnost ali prvi porod po 35. letu,
- **prehrana:** prehrana s premalo sadja in zelenjave ter preveč rdečega mesa, živalskih maščob oziroma nasičenih maščobnih kislin
- **alkohol:** pitje alkoholnih pijač veča tveganje za rakotvorne procese,
- **debelost:** prekomerna telesna teža do 10 krat poviša tveganje za raka dojk,
- **telesna neaktivnost:** močno poviša tveganje za raka dojk,
- **hormoni:** nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje menopavznih težav, vendar samo določeni gestageni,
- **ionizirajoče sevanje:** delovno mesto, kjer je izpostavljenost sevanju
- **družinska obremenjenost:** krvne sorodnice, zbolele za rakom dojk ali jajčnikov, za rakom dojk zbolele sorodnice prvega kolena ali zbolele pred menopavzo
- **dedni rak dojk:** mutirana gena BRCA 1 in BRCA2, ki ju lahko dokažemo s SENSITIS testom, zvišata tveganje za razvoj raka za 50 %



Kako za zdravje dojk poskrbimo same?

ZDRAVE ŽIVLJENJSKE NAVADE

Najbolj pomembna je redna telesna aktivnost. Poskušajte biti redno telesno aktivne od mladosti dalje. Če te navade nimamo in se nam zdi, da zanjo nimamo časa, volje ali energije, so to izgovori. Vsak začetek je težak, najbolj pomaga, da se vpišemo v vodeno rekreativno telovadbo ali priključimo eni od mnogih skupin, kjer tečejo pod nadzorom. Dokazano je, da je aktivnost vsaj

trikrat tedensko 60 do 90 minut, kjer se tudi prepotimo zaradi aerobne fizične aktivnosti, najboljša obramba proti rakotvornim procesom v telesu.

Vzdržujmo normalno telesno težo in poskrbimo za dovolj spanja. Poleg redne telesne aktivnosti se poskusimo zdravo prehranjevati. Dokazano obrambni so obroki zelenjave, predvsem zelene, kot so špinača, blitva, brokoli, solata, zelena paprika, avokado, stročnice. Paziti moramo, da jemo sveža in primerno toplotno obdelana, da ne izgubijo vitaminov in mineralov. Zmerno uživanje rdečega mesa dvakrat tedensko, izogibanje predelanim mesninam in konzervirani hrani ter dodatki antioksidantov, kot je na primer resveratol v prehranskih dodatkih, vitamin C v sadju, magnezij v naravnih mineralnih vodah so napotki za vse življenje.

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK VSAK MESEC

Vse ženske od 20. leta dalje bi si morale dojke pretipati enkrat mesečno takoj po končani menstruaciji. Nekaj dni pred menstruacijo so dojke popolnoma drugačne kot v prvih dneh po njej. Dojki sta hormonsko odvisni. Progesteron povzroča težke, napete, boleče in občutljive prsi, takrat jih ne tipajmo. A ravno s samopregledovanjem imamo ženske pravzaprav največ težav. Pravzaprav ne moremo razložiti, kaj tipamo pod prsti, še posebej pri mladih dojkah, dojkah z obilo žleznega tkiva, morda se ob kakšnem vnetju pojavi v področju prsi povečana bezgavka. Take spremembe posameznico popolnoma prestrašijo, postane zbegana. Seveda bi bilo dobro, da razume, kaj pravzaprav tipa pod prsti. Kako?

Obišče naj zdravnika, ki se ukvarja z dojkami. Zdravnik jo nauči, kako se pravilno tipa obe dojki. Z ultrazvočno preiskavo ji lahko nazorno pokaže, kaj tipa pod prsi, v katerem delu so najbolj izražene žleze, kje je več maščobe, kaj se nahaja pod prsno bradavico. Z novim znanjem samopregledovanje postane bolj uspešno, saj preje zatipamo morebitne spremembe. Ob vsaki tipni spremembi je treba čim prej obiskati zdravnika.

Kako za naše zdravje poskrbi zdravnik?

ULTRAZVOK DOJK – PRIPOROČENA PREISKAVA PRI MLAJŠIH ŽENSKAH

Predvsem mlajše ženske se zaradi boljše osveščenosti že zgodaj odločajo za preventivne preglede. Želijo opraviti ultrazvočni pregled dojk in ne mamografije, saj vedo, da telo s slikanjem prejme sevanje.

A vedeti moramo, da tako mamografija kot ultrazvočni pregled dojk nista diagnostični preiskavi. Spadata med presejalni metodi, to pomeni, da v populaciji zdravih žensk iščemo bolezen. Obe metodi imata svoji prednosti in pomanjkljivosti. Za mlajše od 35 let je ultrazvok edina priporočena preiskava zaradi dejstva, da ni sevanja in stranskih učinkov. Mamografija zaradi gostega tkiva mlade dojke ne bo dovolj razločna, in bo torej neuporabna. Za starejše od 35 let je priporočljivo opraviti tako pretipanje dojk, ultrazvočni pregled in mamografijo. V obdobju do 50. leta je več benignih bolezni, ki se pojavijo nepričakovano in povzročajo stisko. Mamografija ne bo odgovorila ali

je na sliki samo nenevarna cista ali goste strukture, ki jih je treba punktirati zaradi sumljivih znakov. Z ultrazvokom lahko določimo diagnozo, ko spremembo punktiramo. Ultrazvok nima stranskih učinkov, je neboleč, brez žarčenja, zato je primeren za nosečnice, mlada dekleta in žene, pri vnetjih dojke, za ženske z vsadki in za moške. A zanesljiv pregled zahteva licencirano znanje ter vrhunsko ultrazvočno opremo s posebno sondo. Znano je, da je s kakovostnimi aparati moč odkriti rakavo obolenje oziroma druge bolezni dojke, ko so veliki le nekaj milimetrov, vsekakor veliko prej, preden jih zatipamo same.

“

A zanesljiv pregled zahteva licencirano znanje in vrhunsko ultrazvočno opremo s posebno sondo. Znano je, da je s kakovostnimi aparati moč odkriti rakavo obolenje oziroma druge bolezni dojke, ko so veliki le nekaj milimetrov, vsekakor veliko prej, preden jih zatipamo same.

”

GENETSKI TEST SENTIS – NAPOVED TVEGANJA ZA DEDNEGA RAKA DOJK IN JAJČNIKOV.

Test SENTIS je zanesljiv genetski test, ki temelji na naj sodobnejši tehnologiji, zanj potrebujemo zgolj vzorec sline. Z njim odkrivamo genetske mutacije v BRCA1 in BRCA2

genu. Mutacije genov so povezane z višjim tveganjem za nastanek dednega raka dojke in jajčnikov. Izvid posameznice je dragocena informacija za vse člane družine, saj so lahko tudi oni nosilci teh sprememb. V primeru, da ima posameznica mutacijo v genu BRCA1 in 2, obstaja pri vsakem izmed njenih potomcev 50-odstotna možnost za prisotnost enake spremembe.

Izpoved znane igralka je zgodba o genetskem testiranju za gena BRCA1 in BRCA2. Igralkina mati je zbolela za rakom dojke in podlegla bolezni. Ko sta obe hčeri po testiranju ugotovili, da imata tudi oni dve mutirani gena BRCA1 in 2, sta se odločili za preventivno odstranitev tako dojke kot jajčnikov, čeprav sta bili zelo mladi. Verjetnost, da bi zboleli za rakom pred 50. letom, je namreč visoka, do 80-odstotna.

KJE LAHKO OPRAVIM PREISKAVE IN GENETSKO TESTIRANJE?

Ob 10. obletnici Diagnostičnega centra Strah smo uvedli nov program kliničnih in ultrazvočnih pregledov dojke in jajčnikov z možnostjo genetskega testa za napoved tveganja ali bodo ženske zbolele za dednim rakom jajčnikov ali dojke. Želimo pomagati vsem tistim ženskam, ki želijo za svoje zdravje poskrbeti že veliko prej, preden dopolnijo 50 let, ženskam, pri katerih mamografija ne more biti narejena, pa tudi ženskam, ki mamografijo odklanjajo in tistim, ki bi rade vedele, kakšne gene nosijo. Da bomo ženske še bolj varne in svojo varnost prenesle tudi na svoje hčere.



ANJA OMAN

*blonterka, podjetnica in
inštruktorica Plesnega pilatesa*

Fit po porodu

Čeprav se počutiš fenomenalno, ker si kar naenkrat lažja in brez trebuha, se zavedaj, da še nisi pripravljena na vadbo. Prisotnost hormona relaksina je še zelo visoka, prav tako potrebuje tvoje telo čas za okrevanje po napornem porodu. Pusti mu čas za počitek in počakaj na prvi pregled pri svojem ginekologu, ki bo potrdil, da si pripravljena.

PREHRANA

V času okrevanja po porodu, ki traja prvih 6 tednov, nikakor ne uporabljaj nobene diete! Če dojiš, se tega drži ves čas dojenja. Seveda je pomembno, da ješ večkrat na dan, da si hrano pripravljáš na zdrav način in posegaš po kakovostnih izdelkih. Jej uravnoteženo in pij ogromno vode. Tudi po prenehanju dojenja ti priporočam, da raje pred dietami izbereš uravnotežen jedilnik, več manjših obrokov na dan, zdravo pripravo hrane, kakovostne sestavine in veliko vode.

VADBA PRVIH ŠEST TEDNOV

Prvih šest tednov je prav, da počivaš, saj je tvoje telo preživeló veliko naporov. Pusti

mu, da se odpočije in ne prepusti se srcu, ki hiti na dolge sprehode na soncu ali še huje: na bližnji hrib. Lotiš se lahko vaj za mišice medeničnega dna in vaj za globoke trebušne mišice.

VADBA PO ŠESTIH TEDNIH

Preden začneš s kakršno koli vadbo, moraš izpolniti najpomembnejši predpogoj, to so močne mišice medeničnega dna in močne globoke trebušne mišice. Brez tega si boš lahko delala več škode kot koristi. Mišice medeničnega dna niso še dovolj močne, če ti med kihanjem še uide. Če čutiš bolečine v križu, je po vsej verjetnosti problem tudi pri trebušnih mišicah. Predlagam ti, da se odločiš vsaj za en individualni obisk pri

strokovnjaku (fizioterapevt, licencirani pilates inštruktor, specializiran za poporodno vadbo). Ko je ta predpogoj izpolnjen, lahko začneš zares.

VOZIČKANJE

Hoja je eden od najboljših načinov tako za izgubo odvečne maščobe kot za krepitev vseh mišic v telesu. Začni počasi, s kratkimi sprehodi, ki jih sčasoma podaljšuješ. Med postanki lahko opraviš tisto šolsko razgibanje telesa od zgoraj navzdol – glava, ramena, roki, prsni koš, boki, kolena, gležnji. Po nekaj sprehodih lahko dodaš počepe. Začni postopoma in dodajaj vedno več ponovitev.

TEK

O, kako paše, a ne? Ko si čisto sama in se spet počutiš tako zelo svobodno ... AMPAK! Tek ni primerna vadba za mamico po porodu. Preveč je obremenjujoč za sklepe, vezi in za mišice medeničnega dna. Začni s hojo in intenzivnimi vajami za mišice medeničnega dna. Počakaj, da boš prenehala z dojenjem in na prenehanje izločanja hormona relaksina. Potem lahko postopoma začneš s tekom. Vsak dan kakšno minuto več. Kombiniraj s hojo.

PLAVANJE

Plavanje je odlična vadba za sklepe (in zelo zabavna in koristna za dojenčka), a zavedaj se, da ne topi maščob. Primerno je za krepitev mišic, ne bo pa ti pomagalo, v kolikor si se odločila izgubiti kakšen kilogram.

VODENE VABE

Primerne vodene vadbe za po porodu so tiste, ki so namenjene ženskam po porodu! Naj bo to z dojenčki ali brez. Redne vodene vadbe NISO primerne, sploh ne tiste, kjer je dvorana nabito polna in inštruktor nikakor ne more preveriti, če vaje vsi izvajajo pravilno. Odloči se za poporodni pilates v majhnih skupinah, kjer te inštruktor lahko nadzira.

FITNES

Če se odločiš za fitnes, bi ti res priporočala, da ti program sestavi strokovnjak, ki te najprej dobro pregleda. Telo ni tako kot pred nosečnostjo, zato tvoj stari program NI v redu.

ONLINE PROGRAMI

Online programi vadbe NISO PRIMERNI. Zakaj? 1. Ker nihče ni preveril stanja tvojega telesa in 2. Ker nihče ne preverja, kako vaje izvajaš. To vrsto vadbe ti priporočam res samo v skrajnem primeru in pod pogojem, da tako zelo obvladaš svoje telo in imaš po možnosti doma prostor z ogledalom, da si lahko 100 % prepričana, da vaje izvajaš popolnoma pravilno. Nikar ne postani obsedena z vadbo. Do svojega telesa imej zdrav in ljubeč odnos. Cilj je, da spraviš telo v neko splošno formo in ne da boš na plaži kot top model. Za to bo še čas, zdaj pa se posveti trenutkom, za katere več ne boš imela nove priložnosti: povezovanje s svojim dojenčkom. Lepa si, ko si zadovoljna sama s sabo in ko se iskreno smejiš. Zapomni si: drugi te bodo videli tako, kot se boš videla ti sama.



Pomagamo reševati *izzive starševstva.*



nosečnost, porod
in dojenje



uvajanje hrane
in zdrava prehrana



zdravje in zdravo
življenje



vzgoja in
družinski odnosi

Spletna predavanja v udobju doma, kadarkoli vama ustreza.
Z odgovori na vprašanja in podporo predavateljev.

Zdaj imata možnost izbire.

www.veva.si
zdaj veva.

veva

spletna
šola za
starše

Shranite matične celice

Najboljše darilo, ki ga lahko podarite ob rojstvu - darilo za njegovo celo življenje.

✓ Shranimo tkivo popkovnice in popkovnično kri

Tkivo popkovnice vsebuje drugačen tip matičnih celic kot popkovnična kri. Tkivotvorne matične celice že namnožujemo, tako da skoraj ni možnosti, da bi matičnih celic bilo premalo. V Sloveniji se s tkivotvornimi matičnimi celicami zdravi avtoimunska obolenja: Crohnovo bolezen, revmatoidni artritis, hude oblike bolezni presadka proti gostitelju, ki nastopi po transplantaciji darovanih krvotvornih matičnih celic (GvHD); v regenerativni medicini se uporabljajo za zdravljenje poškodb kosti, hrustanca in veziv pa tudi možganske in srčne kapi.

✓ Darilo za celo življenje

MLADE CELICE, KI JIH SHRANITE DANES SO NAJKAPOVOSTNEJŠE. UPORABITE JIH LAHKO KADARKOLI V SVOJEM ŽIVLJENJU.

✓ Zaupa nam največ slovenskih staršev

Prvi in edini laboratorij v Sloveniji od 2008, ki shranjuje tkivo popkovnice in popkovnično kri po najvišjih kriterijih.

✓ Delamo drugače

Porod vašega otroka poteka nespremenjeno po vašem porodnem načrtu dokler otroček ni varno v vaših rokah. Nato pa iz popkovnice in posteljice odvajamo kri, ki je ostala in je medicinski odpadke, ki gre v uničenje. To je velika škoda, saj vsebuje izjemno dragocene matične celice, ki bodo otroku v pomoč kadarkoli v življenju.

✓ Vodilni v Evropi

Od leta 2013 je v Sloveniji največje število zdravljenj z matičnimi celicami glede na število populacije. Shranite v Sloveniji.

First minute shranjevanje

V primeru, da se odločite za shranjevanje matičnih celic do 16. tedna vaše nosečnosti, vam podarimo kar 8 % popusta. To je od 150 pa kar do 200 EUR popusta, odvisno za kateri paket se odločite.



ČLAN
SKUPINE
MBSI