



Nosečka

Vsi pregledi v nosečnosti

Pravilna nega novorojenčka

Prvi pediatrični posveti

Vse o cepljenju

Dojenje in uvajanje goste hrane

Skrb za mamico po porodu

vodnik za mamice

NAJINO PRVO LETO

V sodelovanju s slovenskimi pediatri, ginekologi in priznanimi strokovnjaki.

WWW.NOSECKA.NET



Ko sem prvič zanosila, sem imela kup vprašanj. Odgovore nanje sem iskala preko spleta in preko pogovorov s prijateljicami, s svojo mami, babicami in drugimi strokovnimi delavci. Zaželela sem si, da bi tudi moje prijateljice in znanke dobile hitrejši dostop do nujno potrebnih informacij o nosečnosti, zato sem ustanovila spletno mesto Nosecka.net, kateremu je po petih letih sledil ta super priročnik, ki ga držiš v rokah. Pri snovanju vsebine so sodelovali priznani slovenski strokovnjaki s področja ginekologije, pediatrije, fizioterapije, farmakologije, telovadbe, prehrane in vzgoje.

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 priročnik pomagal odgovoriti na večino le-teh. 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 neboljene štručke, ki ti pomeni vse na svetu, je ključ do uspeha in ti bo vedno pomagala najti pravilno rešitev.

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 Kobilice 5, Ljubljana
Odgovorna urednica: Danaja Oblak • Telefon: 00 386 40 831 798 • E-pošta: danaja@nosecka.net
Prelom strani: Lea Živčič • **Lektura:** Daniela Ivanuš • Januar 2020. 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

- 5 Pregledi v nosečnosti po tednih
- 15 Vpliv nosečnosti in poroda na žensko telo
- 17 Shranite matične celice – uspešno so pozdravile več tisoč pacientov

V PORODNIŠNICI

- 23 Prvi dnevi v porodnišnici

NOVOROJEČEK

- 27 Pravilna nega popka
- 29 Spanje
- 33 Hranjenje in dojenje
- 42 Izločanje
- 44 Previjanje
- 46 Jok
- 50 Razvoj čustev

DOJENČKOVO PRVO LETO

- 55 Prvi obisk pediatra
- 56 Skrb za zdravje
- 58 Cepljenje
- 69 Zdravila
- 75 Prehrana
- 76 Umivanje in kopanje
- 78 Nega zob
- 81 Genitalije
- 85 Atopični dermatitis
- 88 Aromaterapija
- 92 Razvoj dojenčka

SAMO ZA MAMICO

- 98 Nega ran po porodu
- 99 Nega mamice po carskem rezu
- 100 Čišča
- 101 Odvajanje urina, blata
- 103 Poporodna depresija
- 107 Prvi ginekološki pregled in kontracepcija
- 111 Skrb za zdrave dojke
- 115 Fit po porodu
- 117 Kako izgubiti porodno težo

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

 Laboratoire
de Mer



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 zanjo 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 priložniku 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 začinja. Naj bo prvo leto VAJINO leto, draga mamica in otroček!

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



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.



Pregledi v nosečnosti po tednih



8. - 12.
teden

Pregled: Naredimo nežen ginekološki pregled in ocenimo maternico. Po potrebi odvzamemo bris materničnega vratu – PAP test. Nosečnici izmerimo krvni pritisk in jo stehamo.

Posvet: Pogovorimo se o pomenu folne kisline v nosečnosti, pravilni prehrani, telesni aktivnosti in redni vadbi pod strokovnim nadzorom ter materinski šoli - izobraževanju za bodoče starše.

Prva ultrazvočna preiskava: Z vaginalno sondo (tipalom) ocenimo, ali se nosečnost razvija v maternici, koliko plodov nosi nosečnica in ali je plod živ (ocenimo bitje srca). Plod izmerimo in tako najbolj natančno določimo pričakovani datum poroda (PDP).

Materinska knjižica: Predstavlja obvezen dokument vsake nosečnice. V njej zapišemo strokovne podatke o boleznih v družini, alergijah, operacijah, stanju ženske pred nosečnostjo, morebitne zaplete prehodnih nosečnosti. Po posvetu in pregledu nosečnico uvrstimo v skupino z nizkim ali velikim tveganjem za zaplete in naredimo načrt za vodenje v naslednjih mesecih.

Laboratorijske preiskave: Potrebna je določitev: krvna skupina in RhD faktor, ICT test in hemogram, sifilis, tokosplazmoza (protitelesa IgG in IgM), urin.



10. - 14.
teden



Zgodnja morfologija ploda ter ocena tveganja za kromosomske nepravilnosti - nuhalna svetlina in dvojni hormonski test, NIFTY test

Ultrazvočna preiskava: Opravimo jo preko trebuha. Ocenimo zgodnji razvoj ploda, tveganje za Downov sindrom in druge kromosomske nepravilnosti, glede na željo nosečnice opazujemo plod s 3D/4D prikazom. Nosečnici odvzamemo kri za dvojni hormonski test (DHT). Pomembno je vedeti, da je zanesljivost izvida na osnovi ultrazvočne ocene le 80 %, skupaj z DHT pa okoli 90%. Torej še vedno ne moremo z gotovostjo trditi, ali ima plod normalne kromosome, saj v primeru, da kromosomi niso normalni, obstaja verjetnost za umsko in/ali telesno prizadetost otroka po porodu.

Neinvazivno presejanje s prosto plodovo DNA (nipt) - NIFTY test

Nifty test je povsem nov, napreden presejalni test, kjer z 99,3 % zanesljivostjo določimo Downov sindrom in nekatere druge najbolj pogoste kromosomske nepravilnosti. Test je neinvaziven, za plod ni nevaren, potrebna je le ena epruveta krvi nosečnice, ki jo pošljemo na analizo v poseben laboratorij v tujino. Izvid je znan v manj kot tednu dni. Pred odločitvijo, ali je nosečnica za ta test primerna, moramo vedno opraviti ultrazvočni pregled zgodnje morfologije ploda in ocene kromosomskih znakov. Testi, ki jih nosečnica opravi, naj vedno temeljijo na skupni odločitvi strokovnega mnenja zdravnika ginekologa s posebno licenco ter nosečnice oziroma para.

16. - 18.
teden

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni pritisk. Poslušamo plodove srčne utripe z mini fetonom ali ultrazvokom.

Na željo nosečnice lahko naredimo ultrazvočno preiskavo zgodnje rasti ploda, vendar tak pregled ni vključen v predpisan obisk, torej ni brezplačen.

V tem tednu je napoved spola že mogoča, saj je zunanje spolovilo dobro vidno. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

Laboratorijske preiskave: urin, a le po potrebi glede na predhodne izvide.



Ste brez prave pomoči v
borbi s srbečico in z izcedkom?

BREZ PREDAJE!

Lomexin je novo zdravilo proti vaginalnim
glivičnim okužbam z edinstveno sestavino
delovanja, ki nudi hitro in dolgotrajno zaščito.
Na voljo v vaši lekarni.

www.lomexin.si

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



Reg. št. zdravila: H/17/02289/001, H/17/02289/002, H/17/02289/003 /
ALTAMEDICS d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana

LOMEXIN®
fentikonazolijev nitrat

20. - 23.
teden

Morfologija ploda

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni pritisk.

Ultrazvočna preiskava: Z natančno oceno plodovih organskih sistemov ocenimo pravilen ali nepravilen razvoj - morfologijo ploda. V tem času še lahko spremenimo predviden datum poroda (PDP), če se rast ploda ne ujema z našimi pričakovanji. Na željo določimo spol otroka. Še vedno ocenjujemo morebitne prisotne znake za kromosomske in druge nepravilnosti, najpogostejša taka nepravilnost je Downov sindrom. V primeru sumljivih znakov pri plodu lahko opravimo dve vrsti preiskav, neinvazivno presejanje s prosto plodovo DNA – Nifty test ali opravimo diagnostično preiskavo - amniocentezo. Le ta je invazivna, opravi se v porodnišnici. Nifty test je napreden presejalni test z zanesljivostjo izvida preko 99 %, potrebujemo le eno epruveto krvi nosečnice. Amniocenteza je 100 %, vendar nosi tveganje za splav, saj moramo odvzeti majhno količino plodovnice s tanko iglo preko trebuha nosečnice.

Specialistična usmerjena 3D/4D morfologija: Opazujemo plodove vedenjske vzorce, premike, izraze obraza in ugibamo, komu je otročiček podoben.

Laboratorijske preiskave: hemogram, ponovna toksoplazmoza pri nosečnicah, ki je še niso prebolele.

26. - 28.
teden

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe in po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice.

Laboratorijske preiskave: urin, ICT test pri RhD negativnih nosečnicah: 3 dni pred 28. tednom se odvzame kri za preiskavo in nato nosečnica prejme injekcijo protiteles za zaščito do poroda v primeru, da je preiskava negativna. Tako ni nobene nevarnosti za plod, če ima krvno skupino z RhD pozitivnim faktorjem. Nosečnico testiramo na morebitno prisotnost nosečnostne sladkorne bolezni s 75 grami sladkorja v krvi - triurni OGTT test. Meje za normalno vrednost sladkorja so spremenjene, dovoljeno je manj glukoze kot pred leti, saj je za plod tako bolj varno.

32. teden

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe in po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice.

Ultrazvočna preiskava: Lahko opravimo dodatno ultrazvočno preiskavo za oceno rasti ploda. Količina plodovnice, ocena delovanja posteljice, plodova lega ter napoved teže ploda ob porodu so pomembni podatki o nosečnosti v tretjem trimesečju.

Laboratorijske preiskave: hemogram in urin.

Napotnice: Nosečnica prejme napotnico za porod v katerikoli slovenski porodnišnici, nalog za prevoz z reševalnim vozilom ter potrdilo za urejanje porodniškega dopusta in otroškega paketa.

35. teden

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni tlak. Poslušamo plodove srčne utripe in po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

Laboratorijske preiskave: urin, toksoplazmoza pri nosečnicah, ki je še niso prebolele.

Abdominalna dekompresija: Po 32. tednu vsaki nosečnici, ki zelo zateka, nosečnost olajša postopek dekompresije. Postopek izvajajo za izboljšanje krvnega in limfnega pretoka. Nosečnica se bolje počuti, manj zateka. Za dodatne informacije pokličite v porodnišnice.



Foto: Jernej Gostiša



Foto: Bernard Benoit



37. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG po presoji izbranega ginekologa. Nosečnica počiva približno 20 minut, preko trebuha snemamo plodove srčne utripe. Tako ocenimo, ali se plod dobro počuti ali je mogoče ogrožen. Preiskavo ponavljamo do poroda. Tudi med samim porodom plod ravno tako ves čas spremljajo z omenjeno preiskavo za nadzor morebitnih zapletov.

Ultrazvočna preiskava: dodatno lahko opravimo ultrazvočno preiskavo s pretoki skozi popkovnico za oceno rasti ploda in delovanje posteljice. S tem izključimo morebitno slabšo rast. Izmerimo količino plodovnice, določimo lego ploda in ocenimo predvideno težo ploda ob porodu. Če plod leži v medenični legi, predlagamo poskus zunanega obrata, ki ga opravijo v porodnišnici.

Laboratorijske preiskave: urin, po potrebi se odločimo za odvzem brisa materničnega vratu na patogene bakterije - Streptokok skupine B. V primeru, da je nosečnica okužena (nosečnice med nosečnostjo nikoli ne zdravimo, saj z nobenim zdravilom nismo uspešni), med porodom prejme intravenozno ustrezno antibiotično terapijo. Tako uspešno lahko preprečimo hud zaplet zaradi okužbe pri novorojenčku - okužbo, ki se lahko kaže s sepo (zastropitev celega organizma). Takrat je otrok lahko življenjsko ogrožen.



38. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak. Po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom - CTG po presoji osebnega ginekologa.

Laboratorijske preiskave: urin.



PreMama^{duo}®

Prehransko dopolnilo
s folno kislino,
vitamini, minerali in
omega-3 maščobnima
kislinama za:



**ženske, ki
načrtujejo
nosečnost,**



nosečnice in



**doječe
mamice**

KAR POTREBUJE BODOČA MAMICA



Izdelek je na voljo v lekarnah in spletnih trgovinah.



Zdrava nosečnost in dojenje – PreMama

Prehranskega dopolnila se v primeru preobčutljivosti na katerikoli sestavino ne sme uporabljati. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Informacije o prehranskem dopolnilu so na voljo pri uvozniku: Alkaloid - INT d.o.o., Šlandrova ulica 4, 1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija, tel: +386 1 300 42 90, e-pošta: info@alkaloid.si, premama@alkaloid.si

Datum objave: od januarja 2020 do januarja 2021



ALKALOID

39. teden

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni tlak. Po potrebi izmerimo velikost trebuha od vrha sramne kosti do vrha maternice. Pregled opravi bodisi zdravnik bodisi medicinska sestra babica.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG po presoji osebnega ginekologa.

Laboratorijske preiskave: urin.

40. teden

Pregled: Nosečnico stehamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ginekološki vaginalni pregled: za oceno morebitnega odpiranja materničnega vratu.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG.

Laboratorijske preiskave: urin.



Z vami na vsakem koraku NOVEGA ŽIVLJENJA



Družina izdelkov za vsako posamezno obdobje od načrtovanja nosečnosti, za čas nosečnosti do dojenja.

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



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

Floradix Floravital®

tekoče železo z vitamini

Prehransko dopolnilo

okusen
TONIK
brez laktoze
in glutena

NARAVNA IZBIRA

pri povečanih potrebah po železu, tudi
v času nosečnosti in dojenja

- z organskim železom (II) v obliki železovega glukonata, ki ga telo zlahka vsrka
- z dodanimi vitamini B₁, B₂, B₆, B₁₂ in vitaminom C
- ne povzroča prebavnih težav

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo
za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in prodajalnah Baby center



utrujena.si **Dr. Gorkič**

41. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ginekološki vaginalni pregled: za oceno morebitnega odpiranja materničnega vratu. V primeru, da je maternično ustje še zaprto in nezrelo, nosečnico osebni ginekolog preda v dokončno varstvo do poroda v 40. tednu in 6 dni v porodnišnico.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom - CTG.

Laboratorijske preiskave: urin.

Poporodni
pregledi

V nosečnosti smo vam posvetili strokovno skrb in vas varno pripeljali do srečnega dogodka. Veseli bom vaše povratne vesti o izidu poroda, novorojenčku, vašem stanju in dojenju.

Šest tednov po porodu vas bomo naročili na prvi poporodni pregled, kjer se bomo po ginekološkem pregledu in pregledu dokumentacije o porodu izčrpno pogovorili o načinu kontracepcije ter spremenjeni spolnosti po rojstvu otroka.

Do prvega poporodnega pregleda odsvetujemo spolne odnose.

Naj nosečnost in prvi meseci po porodu minejo brez težav!

OPORA ZA NOSEČNIŠKI TREBUH



PAS ZA TREBUH PO PORODU



Izdelki so na voljo v vseh bolj založenih lekarnah, specializiranih trgovinah in na spletnih trgovinah.

3M
Nexcare™
PRODUCTS

Nosečnost

Vpliv nosečnosti in poroda na žensko telo

VPLIV NOSEČNOSTI NA LEDVENO HRBTENICO

Med nosečnostjo se žensko telo spreminja. Najbolj opazna sprememba, ko plod raste, je povečanje trebuha. Vedno večji in vedno težji plod povzroči spremembno težišča telesa. Težišče se premakne naprej. Sprememba težišča najbolj vpliva na mišice in medvretenčne diske. Mišice morajo delati veliko več, da uravnotežijo pritisk, ki ga povzroča sprememba težišča. Tudi diski morajo prenašati večji pritisk (na primer ob sklanjanju), pritisk je lahko tudi do 20-krat večji kot običajno. Od 6. meseca nosečnosti dalje se veliko nosečnic sooča z bolečinami v hrbtu ali v predelu medeničnega dna, saj je trebuh že občutno večji, težišče pa je prestavljeno naprej.

Uporaba opore za trebuh lajša tovrstne bolečine. Opora dvigne nosečniški trebuh in tako sprostí težo otroka oz. omogoči, da se teža trebuha lepše porazdeli po večjem delu hrbta. Nudi nežno, a stabilno oporo, kar sprošča nelagodje v predelu hrbta in trebuha. Stabilizira hrbtenico in trebuh ter izboljšuje telesno držo.

Da bi preprečili težave, se svetuje, da je nosečnica že od začetka primerno aktivna, usmerjeno telovadi za mišice hrbta in trebuha ter ima primerno držo.

VPLIV NOSEČNOSTI IN PORODA NA TREBUH

Ko trebušček raste, se mišice razmikajo in nekaterim ženskam se stanje ne vrne v začetni položaj. Pri približno tretjini primerov pride do stanja razmika trebušnih mišic, ki ga imenujemo diastaza rektusov. Po porodu priporočamo uporabo pasu za trebuh, ki skupaj drži obe strani trebušne stene in tako pomaga, da se stukture vrnejo v običajen položaj.

Pas za trebuh po porodu drži trebuh v pravilnem položaju, mami pa zagotavlja občutek varnosti in udobja. Zagotavlja nežen, a še vedno močan pritisk na trebušne mišice, ki so oslabiljene po porodu. Mami pomaga, da se čim hitreje vrne k običajnim aktivnostim. Posebej priporočljiv je po carskem rezu, saj nudi trebuhu udobje in zaščito v času celjenja.

Informacije, podane v članku, ne nadomeščajo diagnoze osebnega zdravnika ali specialista. Glede zdravstvenega stanja se vedno posvetuj z zdravnikom. Upoštevaj navodila za uporabo izdelkov.

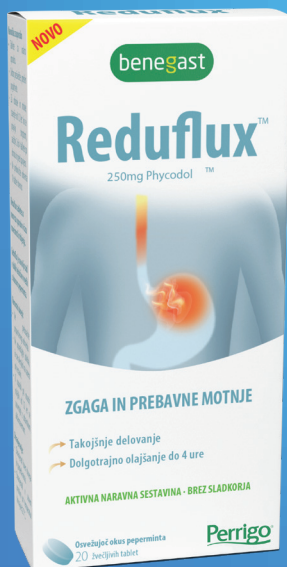
PETER STRAŽAR,

dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Reduflux™

PROTI ZGAGI IN PREBAVNIM MOTNJAM

- ✓ Takojšnje delovanje in dolgotrajno olajšanje
- ✓ Varen za uporabo v času nosečnosti in dojenja
- ✓ Naravna sestavina iz rjavih alg
- ✓ Osvežujoč okus poprove mete



Perrigo

benegast

www.benegast.com



DR. MARKO STRBAD
univ. dipl. mikrobiol.

Pred porodom **Shranite matične celice – uspešno so 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. Kot pomoč pri sprejemanju pomembne odločitve, zakaj shraniti matične celice, ti ponujamo nekaj odgovorov.

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 s shranitvijo otrokovih matičnih celic poskrbimo za zdravo prihodnost naših otrok že danes.

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 različnih celic. Tkivi vsebujejo 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 babice 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 odvzmeta 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 krioprotektant, 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 morebitno 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 motnjah 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 odvajamo 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 kadarkoli v življenju.

Kar je najpomembnejše: Otroku nič ne odvajamo. Vse slovenske porodnišnice imajo naše natančno navodilo, naj počakaajo, 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 mami, 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 zamrznitve 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.

Shrani matične celice

Najboljše darilo, ki ga lahko podariš ob rojstvu – darilo za 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 bilo matičnih celic 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 shraniš danes, so najkakovostnejše. Uporabiš 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

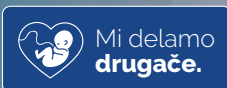
Porod tvojega otroka poteka nespremenjeno po tvojem porodnem načrtu, dokler otroček ni varno v tvojih rokah. Nato iz popkovnice in posteljice odvajamo kri, ki je ostala in je medicinski odpadke, ki gre v uničenje. To je velika škoda, saj vsebuje izjemno dragocene matične celice, ki bodo otroku v pomoč 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 odločiš za shranjevanje matičnih celic do 16. tedna nosečnosti, ti podarimo 8 % popusta. To je od 150 pa kar do 200 evrov popusta, odvisno, za kateri paket se odločiš.





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 prebranju 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 bolezni 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 zdravstvene-ga 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.





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, ostanek 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 ostanek 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 ostanek popkovine ves čas čist in suh. Pleničko zavijaj tako, da se ne bo dotikala popka. Tako bosta popek in ostanek 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 ostanek popkovine hitreje posušil in odpadel.
- Izogibaj se oprijetim pajackom.
- Nikoli ne poskušaj odtrgati ostanka popkovine, tudi če visi le še na nitki.

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.

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 raziskava pa so pokazale,

da se popkovine, ki jih ne mažemo z alkoholom, zacelijo enako hitro, nimajo večjega tveganja za okužbo in izogremo se draženju kože z alkoholom.



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. Navodi-la upoštevaj doma in povsod drugje, kjer bo otrok spal. Podnevi in ponoči. Z navodili seznanj-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 zavrt, poskrbi, da ni pretesno zavrt 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 krepi vratne mišice.



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/copatk,
- ☐ kapico (navadna, mehka), pozimi: kombinezonček (z nogicami),
- ☐ pozimi: toplo odejico za v avtosedež in 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 cuclji 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 zapienjajo 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 za igrice, ki so vezane na obraz, komunikacijo in telesni stik

mustela®

NOVO

Naj na dojenje ostanejo le lepi spomini

BALZAM ZA
NEGO BRADAVIC
DOJEČIH MAMIC

BALZAM PRIPOMORE K ZAŠČITI IN POMIRITVI
BRADAVIC DOJEČIH MAMIC. OMOGOČA
UDOBEEN OBČUTEK MED DOJENJEM.



30 ml



 **Certificiran ekološki izdelek**
100 % sestavin naravnega izvora

 **Olivno olje ekološke pridelave**

 **Brez sestavin živalskega izvora;
brez lanolina**

 **Izdelek vsebuje samo 6 sestavin**

 **Je varen tako za mamico
kot za dojenčka**

Uporaba:

Po dojenju nanesite na bradavice
debel sloj balzama. Balzama pred
dojenjem **ni potrebno izpirati.**



IZDELEK JE NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH (TOSAMINE BELE ŠTACUNCE,
LEPOŠANA V E. LECLERCU, SANATURA MAXI IN HM ŠIŠKA).

100 %
sestavin
naravnega izvora

93 %
sestavin
ekološke pridelave



EXPANSIENCE®
LABORATOIRES

Protecting your health through innovation

Pooblaščen zastopnik in distributer:
Swixx Biopharma d.o.o.,
Pot k sejmišču 35,
1231 Ljubljana-Crnuče, Slovenija

Swixx  **BioPharma**
Modern Medicines for All

PM-SI-2019-12-1279

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. Nekatere 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 doje 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 sporazumevati 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 znajdemo 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. Otroku 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 vseh o 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 dnevom (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 dnevom 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 spi je 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 mamica.



omogoča
natančno odmerjanje

praktičen
za uporabo

ne vsebuje
sladkorja

Za vašega dojenčka bi naredili vse. Privoščite mu le najboljše in želite tudi dojeti, 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 mamica. 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

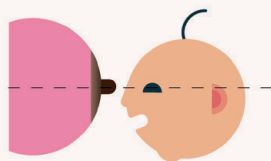
Prvo pristavljanje naj bi se zgodilo nekje v pol ure po rojstvu. Nobene škode ni, če se zaradi okoliščin to kdaj zgodi kasneje. Pomembno je, da se pred prvim pristavljanjem otroku ne ponudi steklenička, umešno mleko ali glukoza.

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

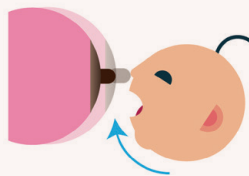
dojka. Otročka postavimo v višino prsi (nekateri mame celo počakajo, da otroček sam pripleza – se z nogami odrine – do dojke).

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.

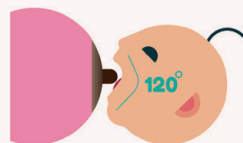
1 Tvoja bradavička naj bo v višini otrokovih oči



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°)



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 prenapoljenosti, 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 mamice 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 glave in bo pristavljen naravnost na dojko.

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.

Poskrbi, da bo dojenček široko odprl usta in se bo prisestal ne samo na bradavico, ampak tudi na območje okoli bradavice. Dojko med dojenjem podpri z roko, da ne bo teža

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 glavičice, 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 segregaj 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 popitega 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.

Nežen in razigran z malčkom je vaš dan



NEGA IN ZAŠČITA OBČUTLJIVE, NEŽNE KOŽE NOVOROJENČKOV, DOJENČKOV IN OTROK

V prvih mesecih otrokovega življenja je za nego kože pomembno izbrati blage in nevtralne izdelke, ki so varni za uporabo, vašemu otroku pa zagotavljajo dobro počutje. Kozmetični izdelki Malček temeljijo na skrbno izbranih kakovostnih sestavinah. Izdelani so v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana in so

namenjeni negi in zaščiti kože dojenčkov in otrok, ne vsebujejo barvil in dišav, njihova sestava pa je preprosta.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializirani prodajalni LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

70
LET
ZDRAVJA



LEKARNA LJUBLJANA

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.

**Brez vsega, česar
občutljiva koža
ne prenaša.**



**Naš najboljši nasvet:
najboljša skrb za občutljivo kožo.**

Koža vašega dojenčka je petkrat tanjša kot koža odraslega, zato potrebuje posebno nežno nego. Naši HiPP vlažni robčki so prepojeni z blagim losjonom, ki nežno očisti, še posebej mehki in vsebujejo naravni ekološki izvleček mandlja. Poleg tega smo se pri HiPP-u posledično odpovedali dodajanju vsega, kar ni dobro za dojenčkovo kožo.

Naša največja skrb tudi za najbolj občutljivo dojenčkovo kožo.

To jamčim s svojim imenom. *Stephan Hipp*

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.

Starši priporočajo
otroške plenice

babylove ^{dm}



97% staršev* bi plenice **priporočilo**
svojim prijateljem.

Po mnenju staršev* je največja prednost
plenic **vpojnost, kvaliteta in udobje.**

*Ocena in rezultati testiranja plenice babylove premium so narejeni
na podlagi testiranja, ki ga je marca 2019 opravilo 76 naključnih staršev.
Več na www.dm-drogeriemarkt.si/otrok.



KUPIJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

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.

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 soseda/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!

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.

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 dudu, 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.

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®



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,
- odpravita 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.

Razvoj čustev

KATARINA SLEVEC, mag. psih.

Čustva so zapleteni psihofiziološki procesi, ki v nas sprožijo reakcijo na pomembna dogajanja. Vključujejo telesne spremembe, izraze, aktivnosti ali težnjo po aktivnosti in mišljenje. Že v prvem letu življenja služijo prilagajanju na okolje, saj čustvena stanja spodbujajo vedenjske odzive na zunanje in notranje dogodke. Nadalje so čustveni izrazi pri dojenčku komunikacija, saj usmerjajo pozornost drugih, da se nanj odzovejo.

Že novorojenčki imajo sposobnost posnemati enostavne čustvene izraze, ki jih zaznajo na obrazih drugih. V prvih mesecih začnejo vse pogosteje usklajevati svoja čustvena stanja in izraze z izrazi ljudi, s katerimi komunicirajo. Čustva, ki jih dojenček izraža, so direkten prikaz njegovega čustvenega stanja, saj se sposobnost prikrivanja čustvenih stanj pojavi šele v zgodnjem otroštvu.

Že dojenček izraža vsa temeljna čustva (veselje, zanimanje, presenečenje, strah, jezo, žalost, gnus), kar lahko sklepamo direktno na podlagi njegovih obraznih izrazov. Nekateri strokovnjaki dokazujejo, da je ta čustva mogoče prepoznati že v prvih tednih po rojstvu. V približno šestem mesecu dojenček oblikuje povezane vzorce čustvenega izražanja, ki zajemajo obrazne izraze, usklajene z držo in gibanjem telesa ter tonom in spremembo glasu. Ti vzorci čustvenega izražanja so odvisni od socialnega konteksta, v katerem se dojenček nahaja. Tako se v stiku z mamo ali očetom dojenček navadno odziva z izrazi veselja, povečanjem gibalne dejavnosti in pozitivno vokalizacijo. Pri neodzivni odrasli osebi so prisotni žalostni izrazi in zmedena vokalizacija,

medtem ko se na jezen obraz najpogosteje odzovejo z jokom ter močnimi in nepovezanimi gibi. Že pri dojenčku je torej njegovo čustveno izražanje dobro organizirano in specifično, zato ga je potrebno opazovati, saj nam veliko pove o njegovih potrebah.

RAZVOJ ČUSTVENEGA IZRAŽANJA

V prvih tednih življenja se novorojenčki najpogosteje nasmehnejo, če so siti, med REM-spanjem, ali v odziv na blag dotik (npr. božanje, pestovanje) in zvok, ki naj bo prijazen glas blage intenzitete. Konec prvega meseca se največkrat nasmehnejo človekovemu obrazu ter zanimivim stvarjem, ki se gibajo. Dojenčkov nasmeh kot izraz veselja, se v tretjem mesecu najpogosteje pojavi med prijetnim druženjem z ljudmi, ne glede na to ali dojenček odraslo osebo pozna ali ne. Med tretjim in četrtem mesecem se dojenček prične glasno smejati, sprva kot odziv na razmeroma močne in prijetne dražljaje, kot je npr. igrica Biba leze. Veselje postaja v drugi polovici prvega leta bolj selektivno. Tako se dojenček mnogo pogosteje nasmehne poznani osebi kot nepoznani, kar predstavlja tudi znak razvoja navezanosti. Nasmeh



prične dojenček v drugi polovici prvega leta namerno uporabljati kot socialni signal in pri družabni igri s predmeti.

Na neprijetne izkušnje, kot so bolečina, lakota, premajhna ali prevelika stimulacija, se novorojenček odzove s splošnim distresom. Na njegovem obrazu lahko že v prvih dveh mesecih med jokom opazimo jezne izraze, ki do šestega meseca postopno postajajo pogostejši in intenzivnejši. Dojenček jih začne uporabljati v raznolikih situacijah, kot so odvzem njemu zanimivega predmeta, oviranje gibanja, položitev v posteljo ... Pogostejši čustveni izrazi jeze v prvem letu, predstavljajo dojenčkovo prilagojeno odzivanje, saj je to njegov socialni signal, da se nahaja v neugodnem stanju in ga je potrebno umiriti.

Kot odziv na bolečino, oviranje in ločitev od osebe, na katero je navezan, se dojenček odzove s čustvom žalosti, ki pa je manj pogosto kot jeza. Izraz žalosti se poveča v primeru hudo motene komunikacije med dojenčkom in staršem oziroma dolgotrajne ločitve otroka od starša.

Čustvo strahu, podobno kot žalost, v prvih šestih mesecih dojenček izraža le redko, in sicer v situacijah, ko zazna močne in nenadne dražljaje v okolici. Strah je verjetno prisoten, ker dojenček nima razvitih gibalnih sposobnosti, ki bi mu omogočile oddaljitve od nevarne situacije. V drugi polovici prvega leta, z razvojem dojenčkovih gibalnih, spoznavnih in socialnih sposobnosti, izraz strahu postaja pogostejši. Dojenček postane bolj zadržan, ko dobi novo igračo, ali pred seboj zagleda neznano osebo. Prav tako se z razvojem samostojnega gibanja prične bati globine. Strah je prilagojen odziv, ki otroka obvaruje pred poškodbami. Po prvem letu postanejo situacije, ki pri otroku vzbudijo strah, pogostejše in bolj raznolike. Več strahu občuti zaradi sposobnosti samostojnega gibanja, boljše prepoznavne potencialne nevarnosti, pričakovanja bolečine (npr. naučeni strah pred zdravnikom, zobozdravnikom) in opazovanja strahu pri drugih ljudeh.

Ko dojenček začne razumeti svoje vedenje in vedenje drugih oseb kot namerno, se zaveda, da lahko nadzoruje svoja dejanja in učinke, ki jih lahko doseže. S tem tudi

prepozna osebo ali predmet, ki mu povzroča ugodje ali neugodje in posledično nanj usmeri svoja čustva.

NAVEZANOST

Odnos med mamo in otrokom se začne s spočetjem in se krepí skozi obdobje nosečnosti, poroda, hranjenja in nege. Dojenček ne obstaja sam, oziroma nanj ne moremo gledati kot na samostojno osebo, saj je vedno v odnosu z mamo oziroma svojim skrbnikom. Pediater Winnicot, ki se je veliko posvečal raziskavam na področju razvojne psihologije, je govoril o primarni materinski preokupaciji. Ta pojem pomeni, da mama po otrokovem rojstvu za nekaj časa svoje potrebe in želje odloži na stranski tir ter se posveti skrbi za otroka. Pomembno je, da zna mati empatično predvidevati, kaj otrok rabi. Nobena mama ni popolna in tudi kadar se mati in otrok ne ujameta v komunikaciji, lahko mati naredi popravke, da ponovno vzpostavi kontakt in zadovolji otrokovo potrebo.

V materinski negi lahko nastanejo različne napake in motnje, če se mama ni zmožna odzivati na otrokove potrebe. To pomeni, da mama ni empatično uglasena na potrebe otroka – ko otrok nekaj rabi, mame ni tam, da bi zadovoljila njegovo potrebo. Prav tako ni koristno, da se mama vmešava v stanje otrokovega mirovanja, če se ne pojavi potreba ali želja: otrok ne rabi kontakta, ko je v fazi mirovanja, starš pa posega vanj (bolj zaradi sebe kot zaradi otroka). Obe motnji otrok doživlja kot trčenje oziroma vtikanje ter lahko negativno vplivata na otrokov nadaljnji razvoj. Pri tem se otrok

pogosto začne prilagajati temu, kar starši od njega želijo, in ne ve, kaj sam občuti, kaj želi, kdo je.

Zgodnji medosebni odnos med skrbnikom in otrokom vpliva tudi na razvoj možganskih struktur. V zgodnjem otroštvu je najbolj bistveno čustveno uglasjevanje in regulacija (uravnavanje), kar je temelj varne navezanosti. V prvem letu otrokovega življenja uglasjevanje pogosteje poteka na neverbalni ravni, saj otrok svojih želja in potreb še ne more ubesediti. Pomembno je, da starš prepozna čustveno stanje otroka in mu da vedeti, da ga je prepoznal. Prijetna čustva in ljubeč dotik, objem, pogled, »pogovor«, igra v odnosu med staršem in otrokom vplivajo na ustrezen razvoj možganov (prefrontalnega korteksa), na zmožnost samoregulacije oziroma samokontrole in na razvoj socialnih sposobnosti otroka. V prvih dveh letih je zelo pomembno spodbujanje pozitivnih občutkov in regulacija previsoke stopnje stimulacije (ko je otrok preveč vznemirjen, prestrašen, tesnoben) s pomiritvijo otroka, kar zmanjšuje negativna čustvena stanja v tem obdobju.

Otrok že zelo zgodaj razvije nezavedne modele navezanosti oziroma nezavedno zaznavanje, kakšen je on in kakšna je druga oseba. To zajema doživljanje o tem ali je druga oseba varna, ali se nanjo lahko zanese in ali je on sam v redu ali ne. Na podlagi teh nezavednih spominov otrok reagira v kasnejših odnosih in nanj vplivajo, ne da bi se tega zavedal. Otrok lahko razvije varno navezanost, ki je opazna tako, da po krajši ločitvi od starša in ponovnim snidenjem, išče njegovo bližino in se hitro pomiri. Za razvoj varne



navezanosti je potrebno, da je starš čustveno dostopen in učinkovit pri zadovoljevanju potreb. Otrok lahko tako že v prvem letu razvije določene strategije za uravnavanje stresa (npr. pri ločitvi od mame) in učinkovito samopomirjanje.

Pri izogibajoči navezanosti otrok ob krajši ločitvi od starša navzven kaže nižjo stopnjo stresa in ob ponovnem snidenju starša

ignorira. Raziskave kažejo, da otrok kljub navidezni nižji ravni stresa reagira z npr. povišanim bitjem srca, vendar tega ne pokaže. Pri izogibajoči navezanosti so starši lahko čustveno nedostopni in neobčutljivi na otrokove potrebe (hladnost, zavračanje in brezbržnost), ali pa pretirano vsiljivi in preveč kontrolirajoči.

Pri anksiozno-ambivalentni navezanosti se ob separaciji otroka in starša otrok odzove z velikim stresom. Pri ponovnem snidenju išče stik s staršem, vendar se ne pomiri hitro in se ne vrne k igri. Otroci so nagnjeni k prekomernemu vznburjenju (veliko emocij, tesnobe) in se zelo težko pomirijo, regulirajo. Tudi kasneje v odraslosti so bolj nagnjeni k višku čustvenih stanj in se težje pomirijo. Za razvoj ambivalente navezanosti je značilno, da so starši nekonsistentni in nepredvidljivi v nujenju skrbi.

Za dezorganizirano navezanost je značilno, da za otroka starš ni varna baza, ampak se ga celo boji, ker je nepredvidljiv, zlorabljaljoč. Otrok lahko deluje, kot da ni prisoten, saj se zaradi počutja ogroženosti odmakne, disociira stran od sebe, kar mu omogoča, da ne čuti te bolečine. Ta navezanost se je pokazala kot najbolj povezana z različnimi psihičnimi težavami kasneje v razvoju. Starši so v odnosu z otrokom dojeti kot zastrašujoči, prestrašeni in miselno odsotni.

Dojenčki in malčki se v kakovosti in intenzivnosti v navezanosti na osebo in v številu oseb med seboj razlikujejo. V največji meri je kakovost odvisna od vedenja starša do otroka, v manjši meri pa seveda tudi od otrokovega temperamenta.



DOJENČKOVO PRVO LETO

HELENA MOLE, *dr.med., spec.pediatrice*

Prvi obisk pediatra

V starosti enega meseca, če prej ni posebnega razloga, z novorojenčkom prvič obiščeta pediatra. Pediatra boš seznaniła z boleznimi v družini, s potekom nosečnosti in poroda, poporodnim dogajanjem v porodnišnici in doma. Opisala boš hranjenje, odvajanje in vedenje otroka (spanje, mo-

rebitne kolike, polivanje ...). Dogovorila se bosta glede nadaljnega režima hranjenja in morebitnih dodatkov – predvsem vitamina D. Pediatr bo otroka stehal, izmeril bo njegovo dolžino in obseg glave. Pri obisku se oceni ustreznost napredovanja na teži in rasti. Ob pregledu pediatr 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 trebušček 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.



IRENA PUNTAREC, DR.MED.

Spec. pediater

Priporočila in novosti

Cepljenje otrok

O cepljenjih se zadnje čase precej govori. Januarja 2020 se pripravlja tudi nova shema cepljenja. A še vedno srečujemo ljudi, ki so v dvomih ali cepiti svojega otroka ali ne. Še vedno obstaja strah pred stranskimi učinki, avtizmom, še vedno srečujemo starše, ki pravijo da nimajo dovolj informacij in se jim zato zdi lažje izogniti cepljenju, kot se odločiti zanj. Po spletu še vedno kroži kup nepreverjenih informacij o škodljivosti cepiva, in celo takšne, da samo cepivo povzroča bolezen. Namen mojega članka je razložiti, katera cepiva so pri nas dostopna, katere bolezni na ta način preprečujemo, kako je to pomembno za naše otroke ter poskušati odgnati neupravičen strah pred cepljenjem.

KAJ JE CEPLJENJE?

Cepljenje je varen, enostaven in učinkovit ukrep za zaščito pred pogostimi nalezljivimi boleznimi za katere ne obstaja vzročno zdravilo in ki lahko povzročijo zelo hude in trajne zdravstvene posledice ali pa lahko privedejo celo do smrti. Cepiva vsebujejo oslABLJENE ali uničene bakterije, viruse ali njihove sestavine, ki ne morejo povzročiti bolezni. Spodbudijo imunski sistem, da izdelata zaščitna protitelesa proti povzročitelju nalezljive bolezni. Če pride cepljen otrok v stik s povzročiteljem te bolezni, ga protitelesa prepoznajo in otroka zaščitijo, podobno kot da bi bolezen že prebolel. Zaščita s cepljenjem ni stoddotna, če pa kljub

cepljenju otrok zbolijo, prebolijo blažje oblike bolezni. Težimo k precepljenosti prebivalcev nad 95 %, torej kolektivni zaščiti, ker so v tem primeru pred nalezljivimi boleznimi varni tudi posamezniki, ki zaradi osnovne bolezni ali drugih razlogov ne smejo biti cepljeni ali po cepljenju niso razvili zaščitnih protiteles. V primeru, da število necepljenih oseb začne naraščati, se pojavi veliko tveganje za pojav epidemij te bolezni. Do sedaj smo z vsemi ukrepi in visoko precepljenostjo uspeli odpraviti le virus črnih koz, vse ostale bolezni so nekje po svetu še prisotne, kar pomeni, da je cepljenje v današnjem času velikih migracij prebivalstva in potovanja po celem svetu nujno potrebno. Cepljenje proti boleznim, ki jih prenašajo živali (steklina, klopni meningoencefalitis) ne moremo izkoreniniti, zato je tukaj cepljenje edini zaščitni ukrep, ki ga lahko izvajamo. Pomembno je, da cepljenja opravimo pred vstopom v kolektivno varstvo, da zaščitimo otroke same, ter otroke, ki zaradi osnovne bolezni ne smejo biti cepljeni.

STRANSKI UČINKI

Vsa cepiva, ki jih uporabljamo, so podvržena najstrožjim metodam nadzora proizvodnje in kakovosti. Razvita tehnologija omogoča vedno večjo varnost cepiva. Katera cepiva bomo uporabljali določata Nacionalni inštitut za varovanje zdravja ter Ministrstvo za zdravje in po celotni Sloveniji uporabljamo enotna cepiva. Med vsemi zdravili so cepiva najbolj varna, neželeni učinki so redki, večinoma blagi in prehodni. Resni neželeni učinki pa so izjemno redki, prav tako alergijske reakcije kot so urtikarija, Qiunckejev edem ali anafilaksija. Najbolj pogosto se pojavljajo slabo

počutje in razdražljivost ter otekline, rdečina in bolečina na mestu vboda, ki se blažijo z hladnimi obkladki vode ali fiziološke raztopine (alkohola ali ledu ne uporabljajo, ker lokalno reakcijo le še poslabšajo). Nekateri otroci odreagirajo s povišano temperaturo, ki se znižuje z antipiretiki in traja lahko le nekaj dni po cepljenju. Po cepljenju proti ošpicam, mumpsu in rdečkam se redko pojavi izpuščaj 10 do 14 dni po cepljenju ali otekline obušesnih žlez, tudi mesec dni po cepljenju.

ZMOTE IN NERESNICE O CEPLJENJU

Še vedno srečujemo informacije, da cepljenje povzroča avtizem, nevrološke bolezni, zaostanek v razvoju, a so te neresnice s številnimi raziskavami ovržene in je dokazano, da se te bolezni pojavljajo v enakem odstotku pri cepljenih in necepljenih otrocih. Prav tako je informacija, da cepljenje proti humanim papilomskim virusom povzroča neplodnost popolnoma neresnična in že zdavnaj odvržena. Strah pred cepljenjem je torej neutemeljen.

VRSTE CEPIVA IN PRIPOROČILA ZA UPORABO

Nekaj časa se že uporabljajo kombinirana cepiva, kar pomeni da je v eni brizgalki več cepiv. Na ta način otroku prihranimo dodatne vbode, ter zmanjšamo število obiskov pri zdravniku. Sedaj je v uporabi 5-valentno cepivo (proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, okužbam z Hemofilusom influence tip B in otroški paralizi), ki bo od januarja 2020 zamenjano za 6-valentno (proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, okužbam z Hemofilusom influence tip B, otroški

paralizi in Hepatitisu B). Cepivo, ki ga uporabljamo pri enem letu starosti je 3-valentno (proti ošpicam, mumpsu in rdečkam).

Cepivo, odvisno od vrste, vbrizgamo pod kožo ali v mišico, nekatera pa nakapamo v usta. Otroke mlajše od dveh let cepimo v mišico na sprednji strani stegna, starejše od dveh let pa v mišico zgornjega dela nadlahti. Ob prvem letu cepimo pod kožo v levo nadlaht.

Priporočila kdaj cepiti otroke in s katerim cepivom, so določena na podlagi številnih strokovnih raziskav. V primeru bolezni, ali kakšnih drugih opravičenih razlogov, se razmik med odmerki lahko podaljša in se nadaljuje po običajni shemi. Cepljenja ni potrebno pričenjati znova ali dodajati dodatnih odmerkov. Prilagoditev cepljenja ni potrebna niti pri prezgodaj rojenih otrocih. Prav tako se po shemi cepijo otroci z alergijami za hrano, senenim nahodom in astmo, pri kroničnih srčnih, pljučnih, ledvičnih ali jetrnih boleznih in stabilnih nevroloških stanj. V teh primerih je cepljenje še bolj priporočljivo, ker otroci z temi boleznimi hitreje zbolijo, bolezen poteka težje in je več zapletov.

V primeru blagega prehlada, driske, zdravljenja z antibiotiki, nizkimi odmerki kortikosteroidov ali po preboleli akutni bolezni lahko

cepimo po programu torej cepljenja ni potrebno prelagati.

V primeru akutne bolezni (povišana temperatura, bruhanje, angina, vnetje sečil...) cepljenje preložimo dokler se bolezen ne pozdravi.

Otroci, ki ne smejo biti cepljeni, so le ti, pri katerih je potrjena resna alergična reakcija na sestavine cepiva (anafilaksija, ki se pojavi enkrat na milijon cepljenj), ki so imeli resen neželen učinek pri predhodnem cepljenju ter pri boleznih, ki so nezdružljive s cepljenjem (nekatero nevrološke bolezni). Pri imunosupresivnem zdravljenju cepimo le z mrtvimi cepivi. V teh primerih osebni pediater pošlje vlogo za trajno opustitev cepljenja na Komisijo za cepljenje na Pediatrični kliniki v Ljubljani ali na Ministrstvo za zdravje. Vlogo na Ministrstvo za zdravje pošljejo lahko tudi sami starši, če menijo da obstajajo zdravstveni razlogi za opustitev določenega cepljenja.

Nalezljive bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, še posebej ogrožajo dojenčke in majhne otroke, zato s cepljenjem začnemo v starosti 3 mesecev. Takrat otroci namreč izgubijo večino zaščitnih protiteles, ki so jih prejeli od mame v času nosečnosti.

Pomembno!

Nalezljive bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, še posebej ogrožajo dojenčke in majhne otroke, zato s cepljenjem začnemo v starosti 3 mesecev. Takrat otroci namreč izgubijo večino zaščitnih protiteles, ki so jih prejeli od mame v času nosečnosti.

NALEZLJIVE BOLEZNI, PROTI KATERIM CEPIMO	
Prvo leto starosti	
trije meseči	davica (D), tetanus (T), oslovski kašelj (P), hemo filus influence tip b (Hib), otroška paraliza (IPV) (1. odmerek - DTPHi b IPV) pnevmokokne okužbe (1. odmerek PCV)
štiri do pet mesecev	davica (D), tetanus (T), oslovski kašelj (P), hemo filus influence tip b (Hib), otroška paraliza (IPV) (2. odmerek - DTPHi b IPV)
šest mesecev	davica (D), tetanus (T), oslovski kašelj (P), hemo filus influence tip b (Hib), otroška paraliza (IPV) (3. odmerek - DTPHi b IPV), pnevmokokne okužbe (2. odmerek PCV)
Drugo leto starosti	
12 do 18 mesecev	o š pice (O), mumps (M), rdečke (R) (1. odmerek OMR) pnevmokokne okužbe (3. odmerek PCV)
12 do 24 mesecev	davica (D), tetanus (T), oslovski kašelj (P), hemo filus influence tip b (Hib), otroška paraliza (IPV) (4. odmerek - revakcinacija DTPHi b IPV)
Tretje leto starosti	
tri leta	klopni meningo ce falitis (1. odmerek OME)
Pred vstopom v šolo	
pet do šest let	o š pice (O), mumps (M), rdečke (R) (2. odmerek OMR) in hepatitis B (1. in 2. odmerek HBV)
Šolsko obdobje	
1. razred OŠ	hepatitis cin ti ce k (BV)
3. razred OŠ	davica (D), tetanus (T), oslovski kašelj (P) (5. odmerek - revakcinacija DTP)
6. razred OŠ (samo deklice)	okužbe s HPV (1. in 2. odmerek HPV cepiva)
ob sistematskem pregledu v srednji šoli	tetanus (T) (odmerek revakcinacija)

Koledar cepljenja (NIJZ, 2019)

**ZAČETEK CEPLJENJA
(PRI 3. MESECIH STAROSTI)**

Ob sistematskem pregledu v starosti 3 mesecev, po natančnem pregledu če je zdrav, otrok dobi prvi odmerek kombiniranega 5-valentnega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, okužbam s Hemofilusom influence tip B ter otroški paralizi. Istočasno se starši lahko odločijo za cepivo proti pnevmokoknim okužbam. V primeru, da se odločijo za obe cepivi, otroka cepimo v mišice stegna na obeh nogicah.

Za zaščito so potrebni trije odmerki kombiniranega 5-valentnega cepiva, ki se aplicirajo do 6. meseca starosti, četrta doza, ki je potrebna za okrepitev in podaljšanje imunosti, pa se aplicira eno leto po tretjem

odmerku. Za dolgotrajno zaščito so nujni še poživitevni odmerki proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju v tretjem razredu osnovne šole ter proti tetanusu v srednji šoli.

Za zaščito pred pnevmokoknimi okužbami so potrebni trije odmerki cepiva. Prva dva odmerka prejme otrok v prvem letu, tretjega pa v drugem letu starosti.

**PRED KATERIMI BOLEZNIMI NAS ŠČITI
5-VALENTNO CEPIVO?**

1. Davica je bolezen dihalnih poti. V žrelu, grlu in sapniku nastanejo membranske obloge, ki povzročajo bolečine v žrelu, hitro zatem tudi težave pri dihanju. Bakterija lahko poškoduje srce, povzroča motnje srčnega ritma, v težkih primerih tudi odpoved srca.

Lahko poškoduje živčni sistem, povzroči ohromelost ali celo smrt.

2. Tetanus je bolezen, ki prizadene živčni sistem, kar lahko privede do hudih mišičnih krčev. Prizadete so žvekalne mišice, pojavijo se generalizirani krči po vsem telesu, lahko so prizadeti centri za dihanje in srčne mišice. Bolezen se lahko konča s smrtjo. Povzroča ga bacil tetanusa, ki ga najdemo v zemlji (posebno gnojeni), v telo pa pride z vbodom, preko ran ali kožnih opeklin.

3. Oslovski kašelj je zelo nalezljiva bolezen, ki povzroča hude napade kašlja, ki trajajo več tednov. Zaradi napadov kašlja otroci težko jejo in pijejo, težko dihamo, ob kašlju pogosto bruhamo. Lahko se razvije pljučnica, vročinski krči, možganske krvavitve, v najhujših primerih bolezen privede tudi do smrti. Najbolj nevaren je za otroke, mlajše od enega leta. Zato je sedaj priporočljivo tudi cepljenje nosečnic po dopolnjenem 24. tednu nosečnosti, za njihovo zaščito in zaščito novorojenca.

4. Otroška paraliza je virusna bolezen, ki napade živčni sistem in lahko povzroči trajno ohromelost mišic (paralizo). Začne se kot gripi podobno stanje, pojavijo se hude bolečine v mišicah, bolnik ne more več premikati rok ali nog. Če prizadene mišice prsnega koša ali možgane, je bolezen lahko smrtna. V Evropi je bilo že proglašeno izkoreninjenje, toda dokler otroška paraliza ne bo izkoreninjena po vsem svetu, bomo morali s cepljenjem nadaljevati.

5. Hemofilusom influence tip b (Hib) je bakterija, ki najpogosteje povzroča pljučnico ali vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Ob okužbi se lahko razvijejo resni zapleti, kot so cerebralna paraliza, gluhost, delna slepota, epilepsija ali duševna zaostalost. Okužbe je potrebno hitro zdraviti, sicer se lahko konča s smrtjo.

6. Pnevmonokokne okužbe povzroča bakterija pnevmokok. Prenaša se s kužnimi kapljicami. Pri otrocih pnevmokok največkrat povzroči vnetje srednjega ušesa, redkeje pljučnico, včasih pa tudi invazivne okužbe, kot so meningitis, sepsa in invazivna pljučnica, ki se lahko končajo tudi smrtno. Najpogosteje zbolijo otroci stari manj kot dve leti, predvsem če so v jaslih in vrtcih. Pnevmonokok je vse bolj odporen proti številnim antibiotikom, kar otežuje zdravljenje okužb, zato je njihovo preprečevanje s cepljenjem še toliko bolj pomembno.

STAROST ENEGA LETA

V starosti enega leta otroke cepimo s kombiniranim 3-valentnim cepivom, ki ščiti pred ošpicami, mumpsom in rdečkami. Ob sistematskem pregledu ter natančnem pregledu, če je otrok zdrav, opravimo cepljenje pod kožo v levo ramo.

Za zaščito sta potrebna dva odmerka, prvi se aplicira med 12. in 18. mesecem starosti, drugi pa pred vstopom v osnovno šolo. V primeru, da je otrok že cepljen z dvema dozama cepiva proti pnevmokoknim okužbam, v starosti enega leta dobi še tretji odmerek, ki ga apliciramo v mišico stegna.

PRED KATERIMI BOLEZNIMI NAS ŠČITI 3-VALENTNO CEPIVO?

1. Ošpice so zelo nalezljiva bolezen, ki se prenaša s kašljanjem ali kihanjem. Znaki bolezni so povišana telesna temperatura, izpuščaji in slabo počutje. Bolezen traja pet do deset dni. Možni zapleti so pljučnica, vročinski krči in encefalitis (vnetje možganov). V zelo resnih primerih lahko ošpice povzročijo tudi smrt.

2. Rdečke povzroča virus rdečk. Znaki bolezni so kratkotrajen izpuščaj, otekline brez gub in boleče žrelo. Okužba nosečnice z rdečkami v prvih treh mesecih nosečnosti ima lahko hude bolezenske posledice za še nerojenega otroka. Lahko nastanejo prirojene okvare vida, sluha, srca in možganov novorojenčka kar pri devetih od desetih okuženih nosečnic.

3. Mumps povzroči virus mumpsa. Znaki bolezni so povišana telesna temperatura, glavobol ter otečene obušesne in ostale žleze slinavke. Bolezen traja sedem do deset dni. Lahko povzroči trajno izgubo sluha, meningitis (vnetje možganskih ovojnic) in encefalitis (vnetje možganov). Redkeje povzroči bolečo oteklino mod in neplodnost pri moških.

V 3. LETU STAROSTI

V starosti 3. let od letošnjega leta priporočamo, ob sistematskem pregledu, tudi cepljenje proti klopnem meningoencefalitisu. Osnovno cepljenje se opravi s tremi odmerki, prvi požitveni odmerek dobijo tri leta po zadnji dozi, nato pa so potrebni požitveni odmerki vsakih pet let.

Klopní meningoencefalitis (KME) je virusna bolezen, ki povzroča vnetje možganskih ovojnic in centralnega živčnega sistema. Na človeka se virus prenese z vbodom okuženega klope. Klopí živijo v gozdni podrastí, grmovju vlažnih mešanih gozdov, travi in na vrtu, njihovim vbodom pa se lahko izognemo z ustreznimi oblačili in mazili (repelenti). Poskrbeti moramo, da klope čim prej in pravilno odstranimo.

CEPLJENJE PRED VSTOPOM V ŠOLO

Zraven drugega odmerka cepiva proti ošpicam, mumpsu in rdečkam, so otroci cepljeni tudi proti hepatitisu B. Za zaščito so potrebni trije odmerki. Prva dva odmerka prejmejo pred, tretjega pa po vstopu v osnovno šolo.

Hepatitis B je virusno obolenje jeter. Pri obolenju človeku se virus nahaja v telesnih tekočinah, kot so kri in slina. Novorojenčki mater okuženih z virusom hepatitisa B, se pogosto okužijo že v nosečnosti ali med porodom. Zato takoj po porodu cepimo novorojenčke mater, ki so nosilke virusa hepatitisa B. Okuženi dojenčki in majhni otroci pogosto postanejo doživljenjski nosilci virusa in imajo večjo verjetnost, da se jim tekom življenja razvija rak jeter ali odpoved jeter. Okužba se širi tudi s spolnimi kontakti, uporabo okuženih ostrih predmetov in s souporabo pribora za injiciranje.

CEPLJENJE PO VSTOPU V ŠOLO

Zraven tretje doze cepiva proti hepatitisu B v prvem razredu osnovne šole, požitvenem odmerku proti davici, tetanusu in oslovskem kašlju v 3. razredu osnovne šole, imajo deklice v 6. razredu osnovne šole možnost cepljenja proti humanim papilomskim virusom (HPV). V zadnjem času si prizadevamo, da s cepljenjem začnemo tudi pri fantih. Cepljenje se opravi s tremi odmerki cepiva.

Okužba s humanimi papilomavirusi (HPV) je spolno prenosljiva okužba, ki lahko povzroča hujše predrakave spremembe in rak materničnega vratu, nekatere druge vrste raka in genitalne bradavice.

CEPIVA, KI NISO V REDNEM PROGRAMU CEPLJENJA

Rotavirusne okužbe povzročajo rotavirusi, ki so najpogostejši povzročitelji hude driske pri dojenčkih in majhnih otrocih. S cepljenjem zelo učinkovito zaščitimo otroke do 3. leta starosti.

Cepljenje proti rotavirusnim okužbam se opravi s dvema ali tremi odmerki, odvisno od cepiva. Začne se lahko od 6. tedna starosti, zaključeno pa mora biti, odvisno od izbranega cepiva, najkasneje do 24. oziroma 32. tedna starosti. Cepivo se v obliki sirupa daje v usta.

Gripa je akutna okužba dihal, ki se zelo hitro širi v zimskih in spomladanskih mesecih. Najpogostejši zapleti gripe pri otrocih so bronhitis, bakterijska pljučnica, vnetje srednjega ušesa in vročinski krči. Cepljenje proti gripi je zelo priporočljivo za otroke s kroničnimi obolenji obtočil, dihal, sečil, nevromišičnimi boleznimi, malignimi obolenji, sladkorno boleznijo, nekaterimi boleznimi krvi in krvotvornih organov, boleznimi, ki slabijo imunski odziv in za otroke, ki so daljši čas zdravljeni s salicilati.

Otroci, mlajši od 9 let, ki so prvič cepljeni proti gripi, prejmejo dva odmerka cepiva v razmiku enega meseca. Otroci, ki so proti gripi že bili cepljeni oz. so stari 9 let ali več, prejmejo le en odmerek. Cepljenje z ustreznim cepivom je potrebno vsako leto ponoviti. Posebej je priporočljivo za otroke od 6 mesecev do 2 let, pri katerih ima lahko gripa težji potek.

Meningokokni meningitis je nevarna bolezen z nenadnim začetkom. Znaki so visoka

vročina, mrzlica, glavobol, bruhanje, krvavitev pod kožo in v notranjih organih. Hitro napreduje do šoka in odpovedi številnih organov ter se lahko konča s smrtjo. Povzroča ga bakterija meningokok, ki se prenaša s kužnimi kapljicami po zraku ali preko predmetov. Zaradi težke klinične slike, pogostih trajnih posledic in velike smrtnosti, je ta bolezen treba čim prej začeti zdraviti z antibiotiki. Tudi osebe, ki so bile v tesnem stiku z bolnikom, morajo prejeti antibiotik. Cepljenje proti meningokokom je zlasti priporočljivo za otroke s pomanjkanjem komplementa ali brez vraničice ter pred potovanjem na območja, kjer je ta bolezen zelo pogosta.

Norice so pogosta otroška virusna bolezen, ki običajno mine brez posledic. Možni zapleti so hude okužbe kože, brazgotine, poškodba možganov in celo smrt. Cepljenje proti noricam je priporočljivo za otroke z akutno levkemijo, pri zdravljenju z visokimi odmerki zdravil, ki slabijo imunski sistem, pri bolezni ledvic, težke astme ali pred presaditvijo organov.

Tuberkuloza je resna nalezljiva bolezen, ki se širi s kužnimi kapljicami preko bližnjega stika z okuženo osebo. Cepljenje je obvezno le za novorojenčke iz družin, ki so se v zadnjih petih letih pred rojstvom novorojenčka priselili iz držav, kjer se tuberkuloza pogosto pojavlja in za otroke, katerih matere se zdravijo zaradi tuberkuloze.

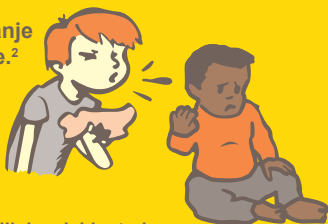
NOVOSTI

Od januarja 2020 bo cepilna shema spremenjena. Namesto 5-valentnega bo uvedeno 6-valentno cepivo proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi, okužbam z

PREPOZNAJTE • PREVERITE • UKREPAJTE

Invazivna meningokokna bolezen je bakterijska okužba, katere posledici sta lahko **sepsa in meningitis**.^{1,2*}

Invazivna meningokokna bolezen se širi preko tesnih človeških stikov, kot so kašljanje, kihanje ali poljubljanje.²



Do 1 od 5 preživelih ima lahko trajne posledice, kot so amputacija okončin, brazgotine in težave pri učenju.^{2,4}

Približno 1 od 10 okuženih bolnikov morda ne bo preživel.²

Invazivna meningokokna bolezen lahko po pojavu simptomov povzroči smrt v **24 do 48 urah**, če jo ne zdravimo dovolj hitro.^{2,3}



Otroci mlajši od 5 let (še posebej dojenčki) so najbolj izpostavljeni tveganju okužbe z meningokokom, vendar invazivna meningokokna bolezen lahko prizadene vse starostne skupine.^{4,6}



Pomagajte zaščititi vaše otroke proti invazivni meningokokni bolezni

Med zgodnjimi simptomi se pojavijo⁹:

- Zvišana telesna temperatura
- Zaspanost
- Slabost, bruhanje
- Slabo počutje in bolečina v nogah
- Razdražljivost
- Izguba apetita
- Glavobol



Lahko se razvije nenaden izpuščaj v pozni fazi, ki se pojavi kot drobne podkožne krvavitve, ki izgledajo kot vijolične pike.⁷⁻¹⁰

O morebitnih dodatnih vprašanjih in možnostih zaščite proti invazivni meningokokni bolezni se posvetujte s svojim zdravnikom.

Če opazite kateregakoli od zgoraj naštetih simptomov, hitro **ukrepite** in takoj poiščite zdravniško pomoč.

Pomembno je **prepoznati** znake in simptome, pravočasno **preveriti** možnosti zaščite in **ukrepati** hitro, če posumite na **invazivno meningokokno bolezen**.^{*}

*Invazivna meningokokna bolezen lahko povzroči meningitis in sepsa (zastripitev krvi).³ Meningitis in sepsa lahko povzročijo tudi drugi povzročitelji okužb.^{11,12}

Literatura: 1. Pelton SI. Journal of Adolescent Health. 2010;46:S9-S15. 2. World Health Organization. Meningococcal meningitis fact sheet No. 141. Updated January 2018. Dostopno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/en/>. Dostopano 8. marec 2018; 3. Caugant DA and Maiden MCJ. Vaccine. 2008;27S:B64-B70; 4. Rosenfield NE et al. N Engl J Med. 2001;344:1378-88; 5. Cohn AC et al. MMWR. 2013;62:1-28; 6. European Centre for Disease Prevention and Control. Surveillance of invasive bacterial diseases in Europe 2011. Stockholm: ECDC. 2013. Dostopno na: <http://www.ecdc.europa.eu/sites/portal/files/media/en/publications/invasive-bacterial-diseases-surveillance-2011.pdf>. Dostopano 8. marec 2018; 7. Thompson MJ et al. Lancet. 2006;367:397-403; 8. CDC Pink Book. Chapter 14. Meningococcal Disease. In: Hamborsky J, Kroger A, Wolfe S, eds. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/mening.html>. Dostopano 8. marec 2018; 9. MacNeil J and Patton M. Chapter 8. Meningococcal Disease. In: Centers for Disease Control and Prevention. Manual for the Surveillance of Vaccine-Preventable Diseases. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/surv-manual/chpt08-mening.pdf>. Dostopano 8. marec 2018; 10. Bosis S et al. J Prev Med Hyg. 2015;56:E121-E124; 11. Meningitis. Centers for Disease Control and Prevention website. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/meningitis/index.html>. Dostopano 8. marec 2018; 12. Basic information: sepsis. Centers for Disease Control and Prevention website. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/sepsis/basicindex.html>. Dostopano 8. marec 2018.

Vse pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana

GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, tel.: +386 (0)1 280 25 00, medical.x.si@gsk.com

Datum priprave: november 2019 NP-SI-MNX-ADVT-190001



STAROST/ŠOLSKO OBDOBJE	OBVEZNA CEPLJENJA	PRIPOROČENA CEPLJENJA
trije meseci starosti	<i>davica, tetanus, oslovski kašelj, Hemofilus influence tip B, otroška paraliza, Hepatitis B</i>	<i>pnevmokokne okužbe</i>
pet mesecev starosti	<i>davica, tetanus, oslovski kašelj, Hemofilus influence tip B, otroška paraliza, Hepatitis B</i>	<i>pnevmokokne okužbe</i>
dvanajst mesecev starosti	<i>davica, tetanus, oslovski kašelj, Hemofilus influence tip B, otroška paraliza, hepatitis B</i> <i>ošpice, mumps, rdečke</i>	<i>pnevmokokne okužbe</i>
tri leta		<i>klopni meningocelitis</i>
vstop v šolo	<i>ošpice, mumps, rdečke</i>	
tretji razred osnovne šole	<i>davica, tetanus, oslovski kašelj</i>	
šesti razred osnovne šole		<i>okužbe s humanimi papilomskimi virusi</i>
srednja šola	<i>tetanus</i>	

Hemofilusom B ter Hepatitisu B. Novo 6-valentno cepivo bo nadomestilo 5-valentno in cepivo proti Hepatitisu B. To bo shemo cepljenja poenostavilo, tretja doza bazičnega cepiva ter cepljenje proti Hepatitisu B pred vstopom v šolo ne bosta več potrebna. S 6-valentnim cepivom bodo cepljeni otroci v starosti 3. in 5. mesecev, pri 12. mesecih bodo dobili poživitveni odmerek istočasno s cepivom proti ošpicam, mumpsu in rdečkam.

NOVOSTI PRI PLAČILU CEPLJENJ

Pri sistematskem pregledu v starosti 3. let se starši lahko odločijo za cepljenje otrok proti klopnem meningoencefalitisu, pri katerem so tri doze plačane iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, ostale pa ostanejo samoplačniške. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je plačano iz obveznega zdravstvenega zavarovanja do petega leta starosti, prav tako je cepljenje proti gripi za otroke z zdravstveno indikacijo brezplačno. Naslednje leto se planira uvedba

cepljenja proti humanim papilomskim virusom tudi za dečke v 6. razredu osnovne šole, če pa se bodo deklice odločile za cepljenje tudi kasneje, bodo cepljenje prav tako lahko opravile na stroške obveznega zdravstvenega zavarovanja.

POSEBNA PRIPOROČILA

Cepljenje novorojenčkov, katerih matere imajo dokazan hepatitis B, se priporoča takoj po rojstvu s cepivom proti hepatitisu B. Če pa so matere iz območjih, kjer je tuberkuloza še prisotna, se priporoča cepljenje proti tuberkulozi prav tako takoj po rojstvu. V starosti 3. in 5. mesecev lahko zraven obveznih in priporočenih cepiv cepimo tudi proti meningokoknim okužbam.

Po 6. mesecu starosti lahko otroke cepimo proti gripi (dobijo 2 odmerka v razmiku enega meseca), po prvem letu tudi proti noricam (3 odmerke).

KAJ SO ROTAVIRUSI?

ROTAVIRUSNI GASTROENTERITIS

je virusna okužba prebavil¹

Pri otrocih, mlajših od 5 let, lahko ta okužba povzroči **HUDO DRISKO** in **DEHIDRACIJO**

KDO SE OKUŽI Z ROTAVIRUSI?



mali otroci, mlajši od 5 let²



Skoraj **VSAK OTROK** se do **5. leta³** okuži z rotavirusi^{1,4}

KAKŠNI SO SIMPTOMI ROTAVIRUSNE OKUŽBE?^{4,5}



Bruhanje



Vodena driska



Zvišana telesna temperatura

Simptomi lahko trajajo od **3 do 7 dni²**

KAKO SE ŠIRIJO ROTAVIRUSI?

SO ZELO NALEZLJIVI⁷



Zlahka se prenašajo s **ČLOVEKA NA ČLOVEKA**, zlasti v zaprtih okoljih, kot so bolnišnični oddelki in vrtci, ali v družini.

VIRUSI LAHKO PREŽIVIJO NA...⁸



ROKAM vsaj **4 URE**



predmetih, na primer na **IGRAČAH** do **10 DNI**

KAKŠNE SO POSLEDICE ROTAVIRUSNE OKUŽBE?

Rotavirusne okužbe so pri dojenčkih in otrocih vodilni vzrok **SPREJEMOV V BOLNIŠNICO** zaradi **HUDO DRISKE**²



V DRUŽINI⁹⁻¹⁰



Manjši prejemki



Manjša delovna storilnost



Čustveni vpliv

S PEDIATROM SE POSVETUJTE O ZAŠČITI OTROKA PRED ROTAVIRUSI



Literatura: 1. Parashar UD, Burton A, Lanata C, et al. Global mortality associated with rotavirus disease among children in 2004. J Infect Dis 2009; 200 Suppl 1: S9-S15. 2. World Health Organization. Weekly epidemiological record 2013; 88: 49-64. 3. Parashar UD, Hummelman EG, Bresee JS et al. Global illness and deaths caused by rotavirus disease in children. Emerg Infect Dis 2003; 9: 565-72. 4. Leung AK, Kellner JD, Davies HD. Rotavirus gastroenteritis. Adv Ther 2005; 22: 476-87. 5. Anderson EJ, Weber SG. Rotavirus infection in adults. Lancet Infect Dis 2004; 4: 91-9. 6. Nyquist AC. Rotavirus vaccine. Pediatr Ann 1999; 28: 533-9. 7. Fischer TK, Bresee JS, Glass RI. Rotavirus vaccines and the prevention of hospital-acquired diarrhea in children. Vaccine 2004; 22 Suppl 1: 49-54. 8. Mrukowicz J, Szajewska H, Vesikari T. Options for the prevention of rotavirus disease other than vaccination. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008; 46 Suppl 2: S32-7. 9. Giaquinto C, Van Damme P, Huet F, et al. Costs of community-acquired pediatric rotavirus gastroenteritis in 7 European countries: the REVEAL Study. J Infect Dis 2007; 195 Suppl 1: S36-S44. 10. Domingo JD, Patrzalek M, Cantarutti L, et al. The impact of childhood acute rotavirus gastroenteritis on the parent's quality of life: prospective observational study in European primary care medical practice. BMC Pediatrics 2012; 12:58.

Cepiva proti tuberkulozi, meningokokom, gripi in noricam so samoplačniška.

V ogroženih območjih, kjer je veliko klopov, priporočamo cepljenje proti klopnem meningoencefalitisu že po prvem letu starosti, prvi odmerki so v tem primeru samoplačniški, po tretjem letu starosti pa so tri poživitvene doze plačane iz stroškov obveznega zavarovanja.

Po 6. tednu starosti se lahko opravi cepljenje proti rotavirusu, z dvema ali tremi odmerki odvisno, od vrste cepiva. Cepiva so samoplačniška.

Za nedonošenčke rojene do 28. tedna nosečnosti, za otroke s komplicirano prirojeno srčno napako ali kronično pljučno boleznijo je predpisano cepljenje proti respiratornem sincicijskem virusu. Ker je to cepivo izredno drago, so kandidati za cepljenje določeni le v Porodišnici ali na Pediatrični kliniki v Ljubljani in se pri osebni pediatri izvaja pod strogo kontrolo terciarnega centra. Potrebnih je pet odmerkov cepiva v enomesečnih presledkih v obdobju

pojavljanja tega virusa, običajno od novembra do marca.

Upam, da mi je uspelo na dokaj razumljiv način razložiti nevarnosti nalezljivih bolezni ter pomembnost cepljenja.

Mlade generacije različne informacije iščejo na spletu, prav tako v zvezi z cepljenji. Žal lahko na spletu najdete kup nepreverjenih informacij, neverodostojnih virov ter mnega nestrokovnjakov, ki iz različnih nepreverjenih razlogov nasprotujejo cepljenju. Zato priporočamo, da se o cepljenju pogovorite s svojim pediatrom ali da informacije iščete le na straneh uradnih zdravstvenih institucij, kot je Nacionalni inštitut za javno zdravje, kjer se ves čas objavljajo nove, preverjene in z številnimi raziskavami podkrepljene informacije, ki veljajo v naši državi ter prav tako v sosednjih razvitih državah po Evropi in Združenih državah.

Na koncu ne pozabimo, da so se prvi poskusi cepljenj začeli že pred več kot 200 leti in je cepljenje v vseh letih do današnjih dni rešilo že nešteto življenj.



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, po informacije prepogosto zatečejo 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 pravim 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. Upoštevac navodila za uživanje zdravila, npr. na tešče (to je ponavadi zgodaj zjutraj eno uro pred zajtrkom), jemlje 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 predpisane čase. 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 obolenja, določiti primerno stanje za samozdravljenje

in če izbereš ustrezno zdravilo za le-to. Za nasvet vstopi v najbližjo 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 kafra 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



od
rojstva

BRONHAMIL peroralna suspenzija

Za blaženje obeh vrst
kašlja, suhega in mokrega.



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))





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

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

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.

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, primerne je kombinacija s škrobnimi živili – do šestega meseca predvsem krompir in riž, ob koncu šestega meseca je priporočen stik z

(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).

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

Nega

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.

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 ste-

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.

rilno 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.

Baby
sebamed®

clinically
PH 5.5
tested

Baby sebamed® za medicinsko,
znanstveno utemeljeno nego
kože od prvega dne.



clinically
PH 5.5
tested

100%
soap
free

NOVO



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.

- 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.



Če imaš v ustih karies, je možnost prenosa škodljivih bakterij na otroka zelo povečana.

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.

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.

- 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.



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 pleničko. 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 nadeni 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.

NOVO

Baby
seba
med[®]

clinically
pH
5.5
tested

Baby sebamed[®] za medicinsko,
znanstveno utemeljeno
nego kože od prvega dne.



FACE & BODY WASH FOAM

For delicate, dry skin
With Panthenol

- Very mild cleansing foam helps to prevent dryness of baby's skin
- Protective care complex with Allantoin
- Gentle formula with natural Bisabolol

THE BEST PROTECTION
FROM THE FIRST DAY

100%
soap
free

clinically
pH
5.5
tested

junior-angini®

ZA OTROKE

Strokovnjak za boleče grlo

Pastile
za boleče grlo



Sirup
za suh
kašelj in
boleče grlo



od 4. leta
starosti



od 1. leta
starosti





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 pogostnosti 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 nagnjenost za bolezen s poškodovano epidermalno pregrado in motnjami imunskega odziva, kar vodi do prekomerne reaktivnosti na zunanje alergene. 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 antimikrobni aktivnosti.

“

Pomembno vlogo pri razvoju AD-ja ima gensko nagnjenost 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 zunanjimi 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 (inhibitora 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 imunomodulatorjev ter protimikrobno/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 pravi pristop k zdravljenju AD-ja je vključitev pacienta in staršev obolelih 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 obolelih otrok. V tem programu je poudarek na razlagi osnovne 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 krepi ti 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.

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.

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.

Uporabo eteričnih olj pred tretjim mesecem starosti odsvetujem. Kasneje lahko uporabljajš 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 kolikah, vneti ritki, 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 temenicah.



SANDALOVINA

Santalum album

Deluje sedativno, zato pomirja razdražljivost, tesnobo in hiperaktivnost. Bori se proti prehladu, vnetemu grlu in dviguje odpornost. Dojenčka popelje v sladke 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
RECEPT
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 izdeliš 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 štacuncah, 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 MAZILLO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILLO, PUDER, MANDLJEVO OLJE, RIBJA MAST

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

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



Razvoj dojenčka

TINA HRABAR, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok

V zadnjem času se je zelo razvilo področje gibalnega razvoja dojenčka, mamice z dojenčki se lahko udeležite tudi različnih delavnic, kjer z različnimi vajami poskrbite za zdrav gibalni razvoj dojenčka. Poleg zdravega gibalnega razvoja pa ne gre zanemariti tudi ostalih, prav tako pomembnih področij razvoja dojenčka, ki se med seboj prepletajo.

ČUTILA

Čutila so najpomembnejša v prvih mesecih dojenčkovega življenja. Njihov razvoj spodbujamo zato, da dojenčka pripravimo na to, da bo lažje razumel svet okrog sebe.

RAZVOJ JEZIKA

Čeprav se zdi, da dojenček še ni pripravljen na učenje jezika, je to pomembno obdobje, da pridobi osnovne in pomembne informacije za nadaljnje učenje. Osnovne dejavnosti za jezikovno učenje dojenčka so pripovedo-





vanje enostavnih povedi, opisovanje nedavnih dogodkov, odzivanje na dojenčkovo čebljanje s ponavljanjem za njim in branje.

MISELNI RAZVOJ

Miselni ali kognitivni razvoj pri dojenčkih bi lahko prevedli v razvoj logičnega mišljenja. Ko igrača kar naenkrat izgine v škatli in dojenček že misli, da je ni več, poskrbimo, da se kasneje zopet pojavi. Osnovne dejavnosti za razvoj miselnega dela so opazovanje delov telesa v ogledalu, skrivanje predmeta, ki se zopet pojavi, in spodbujanje dojenčka k dotiku igrače, ki visi nad njegovim trebuškom.

SOCIALNI RAZVOJ

Odnos z mamico in očkom, sorojenci, babico in dedkom, kasneje prijatelji, učitelji in drugimi, temelji na posebnih pravilih, ki so izziv za vsakega izmed nas. Dojenčka na te odnose pripravljamo od rojstva dalje in ga vključujemo v družbo, v kateri živimo. Osnovne dejavnosti za socialni razvoj so povezovanje

mamica – dojenček v prvih dneh življenja, nudenje ljubeznivih in prijaznih minutk z bližnjimi in vključevanje dojenčka v bližnjo okolico (obisk trgovine, knjižnice ...).

GIBALNI RAZVOJ

Zelo pomemben in pri dojenčkih izredno hiter razvoj, ki poteka skozi določene faze preko trebuščkanja, obračanja, kotaljenja, usedanja, plazenja, vstajanja in prvih korakov. Osnovne dejavnosti za gibalni razvoj so igre na trebuščku, pravilno dvigovanje in odlaganje preko boka in spodbujanje samostojnosti v gibanju preko določenih vaj.

Vsa področja dojenčkovega razvoja so izredno pomembna in se med seboj močno prepletajo. Prav tako je za dojenčkov splošni zdrav razvoj pomemben preplet dobrega počutja mame in očka, medsebojno razumevanje, hranjenje, počitek, ljubkovanje in nega. Ko bo vse to skrbno vzpostavljeno, je čas za igre in nove dogodivščine vašega najmlajšega in najdražjega.

Za brezskrbno
mladost:
#otroci



www.merkur-zav.si/merkur-otroci

Danes za vaš jutri.


MERKUR
ZAVAROVALNICA

Malčkova varnost

Še včeraj ste v rokah pestovali novorojenčka, a že v naslednjem hipu vaš malček radovedno teka naokoli in spoznava svet, ki ga obdaja. In prav ta otroška radovednost vašega malčka dela tako edinstvenega, saj mu pomaga ustvarjati njegov karakter.

“

Da pa bo lahko neskončno užival v brezskrbni in vihravi mladosti, je dobro, da poskrbimo za njegovo varnost.

”

Ko malčki odkrivajo okolico, njihove oči uzrejo številne čudovitost, ki jih obdajajo, a ker so še tako majhni, pa med odkrivanjem ne znajo prepoznati nevarnosti, ki lahko prežijo nanje. Za njihovo varnost lahko že zelo dobro poskrbimo sami, predvsem tako, da ustvarimo varen dom. V domu preverimo, kateri predmeti so lahko zanje nevarni in jih umaknemo z njihovega dosega rok. To najlažje naredimo tako, da se postavimo na njihovo višino in vidimo, do kje lahko dosežejo.

ELEKTRIKA

- zaščitite vtičnice z varovali, umaknite električne kable izven dosega malčkovih rok, kable lahko na steno pritrdite z mičnimi nalepkami.

POHIŠTVO

- robove pohištva zaščitite z mehko peno,
- predalnike z nevarnimi predmeti zaščitite pred odpiranjem, vrata omarič pa lahko zaprete tako, da okrog ročajev namestite elastike,
- na steno trdno pričvrstite predalnike, ki se lahko prevrnejo.

NEVARNI PREDMETI

- čistila, kozmetične pripomočke ali druge nevarne tekočine umaknite na police, ki so nedosegljive otroškim rokam,
- ostre predmete in kuhinjske pripomočke pospravite v višje ležeče predalnike,
- s tal ali mizic umaknite manjše predmete, ki bi jih malček lahko pogoltnil
- tudi igrače, ki niso primerne malčkovim starosti, naj še počakajo nekaj časa na igro z njim.

PREMIKANJE PO PROSTORU

- prostori, kjer so zdrhljive ali grobe površine, zaščitite s preprogo,
- v prostoru, kjer otrok preživi največ časa ob igranju, na tla namestite mehko podlago, ki bo ublažila padec

A ker otroška igra ne ostane le doma, ampak otroci navdušeno tekajo tudi izven doma, je dobro poskrbeti tudi za varnost in preventi-

vo, ko vas ni zraven. Dobra preventiva je sklenitev nezgodnega in zdravstvenega zavarovanja, s katerimi lažje premagamo trenutke, ko zaradi telesne poškodbe ali hude bolezni otroka potrebujemo finančno oziroma zdravstveno pomoč.

Zakaj je nezgodno zavarovanje za malčka pomembno, nam je zaupala Špela Rogelj, zavarovalna zastopnica Merkur zavarovalnice, ki je za svojega otroka tudi sama sklenila zavarovanje Merkur otroci.

“

“Sama sem mamica dveh majhnih otrok in ko pomislim na njuno varnost, mi je izredno pomembno to, da imata moja otroka kakovostno nezgodno zavarovanje. Zakaj? Ker v primeru hujše poškodbe z ugotovljeno invalidnostjo ali v primeru hujše otroške bolezni žal nimam zagotovljenih finančnih sredstev, ki bi mojemu otroku zagotovila kar najboljšo oskrbo, ki bi jo v danem trenutku potreboval. Zato tukaj nastopi zavarovalnica, v mojem primeru Merkur zavarovalnica, saj sem želela za svoje otroke le najboljše in tako sklenila zavarovanje Merkur otroci, ki je namenjen otrokom in mladim, ki so ob sklenitvi zavarovanja stari med 0 in 27 let,” pravi Rogljeva.

”





SAMO ZA MAMICO

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

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

Nega ran 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.

Nega mamice po carskem rezu

Carski rez je operativni način poroda. Izveden je zaradi medicinskih razlogov. Pri carskem rezu se otrok rodi 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 neprestano 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 naprezanja 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

krvava s krvnimi strdk

3. in 4. dan

rdeča

5. in 6. dan

rjava

7. in 8. dan

rumena

Po 9. dnevu

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.

lahko lokalno na območju anusa uporabljajo tudi ledeni obkladki. Pri hujši obliki hemoroidov je potrebno dodatno zdravljenje.

Zaradi ohlapnosti mišic medeničnega dna se pri otročnicah lahko pojavi nehoteno uhajanje urina. Mišice medeničnega dna so na dnu medenice. Potekajo od sramni-

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

ce 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 številnejših 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.



**PODPORA PRI
LAJŠANJU ALERGIJ**

**POMOČ PRI VIRUSNIH IN
BAKTERIJSKIH OKUŽBAH PREBAVIL**

**NASE VEŽE LE TELESU
ŠKODLJIVE SNOVI**

**PODPRE OBNOVO
SLUZNICE PREBAVIL**

UREDÍ 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. Ne vsebuje sestavin živalskega, niti rastlinskega izvora.

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 pomaga pri zdravljenju akutne in kronične diareje, ki je posledica sindroma razdražljivega črevesja (IBS). Lahko pa se ga jemlje tudi kot podporo pri lajšanju alergijskih reakcij, ali 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 depresivnosti

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 neželeni nosečnosti, če je imela ženska razpoloženske motnje, depresivno ali anksiozno stanje že pred nosečnostjo. Dejavniki večjega tveganja je lahko kakšen hujši stresogeni dogodek med nosečnostjo (bolezen, smrt ali bolezen bližnje osebe). Pogostejše 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 potrtosti 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 (prisluihi, prividi), blodnje (nestvarno razmišljanje), preganjavico, zmedeno govorjenje, pretirano nezaupanje, strah, vznemirjenost 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 dobrega 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 dojk)
- ✿ 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 potisnjena 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 igrata 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.



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



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.

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 izločanje mleka in torej vpliva na dojenje.

Progestagenska tabletko (Cerule 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 rodil 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 uporabo 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, pozabljalnost pri jemanju ali bolezen. Prvi bakreni MV - Gynetik - 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 zanje 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 njene mu 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 boleljajo 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
obstaja
Diagnostičnega
centra Strah



PRIM. DARIJA STRAH

dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Skrb 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 močno 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 večzmenjskem 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 BRCA1 in BRCA2, ki ju lahko dokažemo s SENTIS 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 resveratrol 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 doje 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 prej 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.

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

Test SENTIS je zanesljiv genetski test, ki temelji na najsodobnejši 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 igralkje 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 mutirana gena BRCA1 in 2, sta se odločili za preventivno odstranitev

“

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.

”

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 deseti 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

*blogerka, 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 preživelo 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 porodno 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 razgibavanje telesa od zgoraj navzdol – glava, ramena, roki, prsni koš, boki, kolena, gležnji. Po nekaj sprehodih lahko dodaš počepe. Začni postopoma in dodaj 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 vadbice za po porodu so tiste, ki so namenjene ženskam po porodu! Naj bo to z dojenčki ali brez. Redne vodene vadbice NISO primerne, sploh ne tiste, kjer je dvorana nabito polna in inštruktor nikakor ne more preveriti, če vaje vsi izvajajo pravilno. Odloči se za porodni 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 za 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.



NIKO POPOVIĆ

*Magister farmacije &
Precision nutrition certified coach*

Kako izgubiti porodno težo

Kot oče dveh otrok sem se najprej vprašal, kako bi z enim stavkom odgovoril na to vprašanje novopečeni mamici, ki nima časa ali energije prebrati celotnega članka. Če sklepam iz lastnih izkušenj družinskega vzdušja po porodu, je verjetno tudi pri tebi trenutno večina tvoje pozornosti namenjena približno pol metra veliki novi srečici v tvojem domu. Torej, kakšen je odgovor?

- *Počasi in vztrajno?*
- *Potrpežljivo in brez kompliciranja?*
- *Z enostavnim in postopnim usvajanjem zdravih navad?*

Vse to drži. Za več podrobnosti, kako na preprost in zdrav način pridobiti nazaj staro postavo, pa bo vseeno najbolje, da še nekaj časa vztrajaš pri branju. Poporodno obdobje je kljub vsem izzivom, ki jih prinaša, po mojem mnenju idealno obdobje za ustvarjanje zdravih navad. Vem, vem, lahko si kar predstavljam, kako si morda misliš, da je meni kot moškemu lahko to govoriti, ker mi ni bilo treba devet mesecev skrbeti za razvijajoče se življenje, doživeti poroda, dojiti in se dnevno ukvarjati z domom, ki je videti kot vojno stanje. Vendar pa obstaja kar nekaj razlogov, zakaj tako mislim. Naj ti razložim.

V zadnjem letu svojega življenja si izkusila eno največjih (sicer tudi eno najbolj izpopolnjujočih) sprememb svojega telesa. Čeprav večina zdravstvenih organizacij priporoča, da ženske med nosečnostjo pridobijo 11–18 kilogramov, pa raziskave kažejo, da približno polovica nosečnic za več kot toliko poveča svojo telesno težo. In čeprav si ob porodu del te teže že izgubila, prav ta relativno hitra sprememba telesa od zanositve do poroda in pa dejstvo, da si še mlada, pomembno vplivata na glavni dejavnik uspešnega hujšanja po



porodu – motivacijo! Večina mamic si namreč želi pridobiti svojo staro postavo in glede na to, da bereš ta članek, verjamem, da si tudi ti med njimi. Poleg tega izguba pridobljenih kilogramov zmanjša tveganje za sladkorno in srčno-žilne bolezni.

Dodatni razlogi, da je poporodno obdobje primerno za vzpostavitev zdravih navad, so povezani z dojenjem, če si se seveda odločila zanj. Za kakovostno mleko je pomembno, da se mamica zdravo prehranjuje. Poleg tega lahko ob rednem dojenju dnevno porabiš dodatnih 300–500 kalorij, kar je enakovredno porabi kalorij ob približno 30–45 minut precej intenzivne telesne aktivnosti. Mogoče malo manj očitno, a še pomembnejše pa je dejstvo, da se zaradi dojenja ne smeš lotiti kakšnih nesmiselnih, pretirano intenzivnih diet, ker bi lahko ob prevelikem zmanjšanju vnosa kalorij prišlo do pomanjkanja mleka. Ampak zakaj je to idealno tudi za hujšanje oz. razvijanje zdravih navad? Pri veliki večini ljudi samo postopno izvedene spremembe postanejo trajne. Več o tem v nadaljevanju.

Še zadnji argument, da je ravno sedaj pravi čas za uvedbo sprememb, pa se zopet nanaša na tvoj ljubi naraščaj. Zelo kmalu te bo začel intenzivno opazovati in posnemati tvoje navade. In takrat, čeprav bi si včasih starši želeli, da temu ne bi bilo tako, ti ne bo koristila dobronamerna razlaga o tem, kako je brokoli zdrav, če bo tebe videl s čipsom pred televizijo. Mogoče pa bo tvojim zdravim navadam sledil celo očka in bo kdaj namesto sladkarij posegel po kosu svežega sadja. Mogoče. Kar želim povedati je, da lahko kot mamica pomembno vplivaš na prehranjevalne navade celotne družine. Sedaj torej razumeš, zakaj si izbrala pravi čas za zdravo prehranjevanje. Še preden ti zaupam, kako se tega lotiti, pa si pogledaj tri načine, ki dolgoročno NE delujejo.

Kaj ne deluje?

Prvi je štetje kalorij. Na vnos oz. absorpcijo kalorij namreč vplivajo dejavniki, kot so način priprave hrane, stopnja zrelosti sadja in zelenjave, tvoja črevesna mikroflora in drugi faktorji, zaradi katerih je med izračunanimi in dejansko zaužitimi kalorijami do 25 % razlike.

Po drugi strani lahko zaradi nenatančnega določanja bazalnega metabolizma, odstopanja pri merjenju porabe kalorij med telesno aktivnostjo, termičnega učinka hrane in drugih dejavnikov pride do enakega odstopanja tudi pri porabi energije. Sicer je res, da je razlika med absorbiranimi in porabljenimi kalorijami edini dejavnik, ki določa, kaj se dogaja s tvojo težo, vendar pa je štetje kalorij kot način kontroliranja prehranjevanja in doseganja zelene teže precej nenatančna in zato nezanesljiva metoda. Poleg tega ni ravno praktično beležiti slehernega grizljaja in požirka, ki ga narediš.

Kot že omenjeno je drugi način, ki na dolgi rok pogosto ne vzdrži, slepo sledenje katerikoli izmed različnih vrst zelo restriktivnih diet. Keto, LCHF, paleo in druge stroge diete sicer lahko imajo pozitivne učinke, vendar je izključevanje celotnih skupin živil nepotrebno s stališča zdravja in predvsem dolgoročno pogosto težko izvedljivo za doseganje ali vzdrževanje zdrave telesne teže.

Tretji način prehranjevanja, za katerega še nisem slišal, da bi se ga kdorkoli držal na dolgi rok, je prehranjevanje po vnaprej predpisanem jedilniku. Mogoče ti uspe kakšen teden, dva ali celo en mesec, dva. Potem pa tvoj popoln jedilnik zmoti življenje mlade mamice – utrujena si od nočnega vstajanja, izčrpa te vsakodnevna skrb za otroka in kar naenkrat je zadnja stvar v tvojih mislih ta, da boš za malico pojedla tri kose puranje šunke, eno tanko rezino polnozrnatga kruha in šest češnjah paradiznikov.

Vsi opisani pristopi imajo eno ključno pomanjkljivost: od tebe zahtevajo preveč, predvsem pa preveč naenkrat. Natančno štetje kalorij, točni jedilniki od zajtrka do večerje ali kategorično zavračanje določenih makro hranil (npr. ogljikovih hidratov) lahko sicer kratkoročno vodijo do uspeha. Žal pa je tovrstno prehranjevanje pogosto dolgoročno nevzdržno, saj zahteva previsoko motivacijo posameznika.

Si se kdaj vprašala, zakaj je večina programov za hujšanje v stilu "V šestih tednih do izklezanega trebuha"? Enostavno, dlje časa je težko zdržati, če je hujšanje preveč naporno, in kilogrami se po zaključenem programu prikradejo nazaj.

Ali obstaja boljši način?

Ja, nedvomno. Mladim mamicam svetujem, da v svoje življenje postopoma vpeljejo zdrave navade. Pri tem se držimo dveh pravil:

- 1. Vsakih 14 dni uvedeš eno novo navado. Ne dveh ali treh – eno.*
- 2. Navada mora biti enostavna, da jo lahko dodaš v svoj vsakdan.*

Vse nove navade naj bi tvoje prehranjevanje postopoma in brez težav spremenile na način, s katerim boš sčasoma dosegla boljše navade.

Jedla boš raznoliko, minimalno procesirano hrano, bogato s hranilnimi snovmi.



Zaužila boš vsaj pet porcij sadja in zelenjave dnevno.



Popila boš vsaj 2 litra tekočine na dan (predvsem v obliki vode ali nesladkanih čajev oz. limonade).



Pri večini obrokov boš vključila beljakovine (npr. skuto, jajca, puranje meso, piščanca).



Zamenjala boš predelane ogljikove hidrate s polnovrednimi (npr. polnozrnat kruh, testenine in riž). kvinoja, amarant)



V dnevni meni boš vključila zdrave maščobe (npr. olivno olje, avokado, oreščke, semena, lososa).



Začela boš slediti svojim biološkim (in ne psihološkim) potrebam po hrani.



Med jedjo boš z mislimi pri hrani.



Jedla boš počasi in z užitkom.



In kaj so konkretni primeri takih navad?

Odvisno od tega, kakšen je tvoj trenutni jedilnik:

Če za zajtrk po navadi poješ dva rogljička z marmelado, se lahko najprej potrudiš en rogljiček zamenjati z virom beljakovin (npr. islandski jogurt s svežim sadjem). Ob drugem rogljičku še vedno uživaš.

Če pri kosilu občasno ješ solato, si lahko zastaviš za cilj, da boš jedla solato vsaj 5-krat na teden, morda kdaj celo pred obrokom. In takoj bo manj 'prostora' za celo porcijo krompirja.

Če si zvečer rada spečeš jajčka na oko in zraven poješ dva kosa belega kruha, lahko zaenkrat preprosto namesto belega kupiš polnozrnat kruh. Mogoče te bo bolj nasitil in boš pojedla samo en kos.

Kot omenjeno so navade preproste zato, ker želimo, da postanejo trajne. Cilj je v šestih do dvanajstih mesecih temeljito spremeniti način prehranjevanja in ga potem zadržati celo življenje. Hitri rezultati po navadi ne prinašajo trajnih sprememb. Torej ... analiziraj svoj jedilnik. Poglej, kje bi lahko kakšno malenkost spremenila, in to počni, dokler ti ne postane navada. Nato se loti nove spremembe.

Želim ti veliko uspeha in lepih trenutkov v tem čudovitem obdobju!

Potrebuješ pomoč?

Če potrebuješ pomoč pri spreminjanju svojih navad, ti v sodelovanju z Nosečko ponujam možnost brezplačnega testiranja programa "Zdrave navade".

Za brezplačno testiranje programa piši na: niko@zdravenavade.si

zdravenavade.si





Najboljše dogodivščine se začnejo pri nas!

Prva vožnja iz porodnišnice, prvi sprehod v jutranjem sončku, prvi nasmeh, prvo skupno kosilo... dogodki, ki bodo za vedno ostali zapisani v vašem srcu!

Skozi to prelepo obdobje z vašim otrokom vas spremljamo tudi mi, v želji, da vam pri-skočimo na pomoč.

babycenter

roka za vse vaše začetke

✓ Strokovna predavanja in svetovanje za bodoče starše

Pričakujete dojenčka? Prisluhnite skrivnostim starševstva, poroda ter dojenja, ki jih bodo razkrivale naše predavateljice ter koristnim nasvetom, kako se pripraviti na prihod novorojenčka, odhod v porodnišnico in kaj v resnici potrebujete za novega družinskega člana?

✓ Širok izbor izdelkov za dojenčke in otroke

Na enem mestu vam nudimo najširšo ponudbo vozičkov in varnostnih avtosedežev, pohištva, pripomočkov in igrač priznanih blagovnih znamk.

✓ Pridružite se nam v Klubu Baby Center

Aktualni dogodki, novosti, številne akcijske ugodnosti in dodatni 2% bonus, ki ga ob nakupu nad 10 eur prištejemo na vašo klubske kartico.



✓ V skrbi za novega člana - ugodnost Naš plusek

Stalni 10% popust na skrbno izbrane izdelke za novorojenčke. Izdelke (vozički, lupinice, pripomočki za nego, posteljice, ...) s posebno oznako poiščite na naših policah!



✓ Pooblaščen servis

Za izdelke, kupljene v naših trgovinah, vam zagotavljamo pooblaščen servis, nadomestne in rezervne dele. V času popravila vam nudimo možnost uporabe nadomestnega izdelka.

Obiščite nas na www.babycenter.si ali v poslovalnicah po vsej Sloveniji!