Nosečka

NAJBOLJ BRAN MATERINSKI VODNIK V SLOVENIJI · 1

Vsi pregledi v nosečnosti

Pravilna nega novorojenčka

Dojenje in skrb za zdrave dojke

Skrb za mamico po porodu

Nuša Gnezda: Pravilna vadba

vodnik za mamice

NAJINO PRVO LETO

V sodelovanju s slovenskimi pediatri, ginekologi in priznanimi strokovnjaki.

WWW.NOSECKA.NET

Melvita

NEGA ZA NAJLEPŠE OBDOBJE ŽIVLJENJA

OLJE PROTI STRIJAM IN ZA ELASTIČNOST KOŽE

Olja sladkega mandlja, šipka in rička



[85 %]

ZMANJŠA VIDEZ STRIJ*

100 % NARAVNO

Primerno od drugega trimesečja dalje in med dojenjem.

ORGANIC COSMETIQUE BIO COSMETIC

Certified B Corporation

* Uporabniški test na 21 ženskah v 2 mesecih.

15 % POPUSTA

s kodo **NOSECKA15**

www.melvita.si

Koda velja do 15. 1. 2027 v spletni trgovini www.melvita.si za ves nakup in jo lahko unovčite le enkrat. Popusti, akcije in darila se izključujejo. Ponudba je odvisna od zaloge. Popust ne velja za pravne osebe ter ne velja na prodajnih mestih Nama, Müller, Leposana in Medilek.

VSEBINA

PRED PORODOM

6 Pregledi v nosečnosti po tednih
13 Radiofrekvenčna terapija trebuha po porodu
15 Vpliv nosečnosti in poroda na žensko telo
17 Vse o matičnih celicah
22 Razvoj hormonskega sistema ploda
30 Slabokrvnost v nosečnosti
30 Vitamini in minerali v prehranskih dopolnilih
33 Pomen vitamina D v nosečnosti
37 Kaj so tveganja pomanjkanja folne kisline v nosečnosti
40 Popadki: kako izgledajo in kje čutimo bolečino

V PORODNIŠNICI

43 Prvi dnevi v porodnišnici
46 Dokumenti za mamico in otroka ob rojstvu

NOVOROJEČEK

49 Pravilna nega popka
52 Spanje
57 Hranjenje in dojenje
66 Izločanje
68 Previjanje
70 Jok
74 Razvoj čustev

DOJENČKOVO PRVO LETO

79 Prvi obisk pediatra
82 Vse o cepljenju
93 Zdravila primerna za dojenčke
98 Umivanje in kopanje
100 Nega zob
105 Nega genitalij
108 Izbor primernega avtosedeža
111 Atopični dermatitis
114 Aromaterapija za dojenčka
118 Razvoj dojenčka in zgodnja komunikacija

SAMO ZA MAMICO

123 Nega ran po porodu
126 Čišča, odvajanje urina in blata
129 Poporodna depresija
133 Prvi ginekološki pregled in kontracepcija
137 Skrb za zdrave dojke
141 Nuša Gnezda: Treningi po porodu



netArnica
Vaša mreža zdravja

Vse za nego dojenčka in mamice na enem kliku

netArnica.si

Izkoristi 10% popust in uporabi kodo: NOSECKA10

Popust ob nakupu izdelkov: **A-Derma Dermalibour+, A-Derma Exomega Control, Avène SUN, Avène Tolerance, Ferti-Lily, Bronchomed, Bio-Kult, Dianatal, Hyalofemme, Hyalogin, Revalid, Antimetil, BioGaia, Lactil.**

Kupon ne zagotavlja ugodnosti za izdelke v akciji in promocijska pakiranja.
Prav tako ne zagotavlja brezplačne poštnine.



Ko sem prvič zanosila, sem imela nešteto vprašanj. Odgovore sem iskala na spletu, pri prijateljicah, mami, babicah in strokovnjakih. Želela sem, da bi bile ključne informacije o nosečnosti dostopne hitreje, zato sem pred 12 leti ustanovila spletno mesto ***Nosecka.net****, kateremu je kmalu sledil ta priročnik.*

Pred dvema letoma sem ustanovila ***spletno Šolo za starše****, ki je danes najbolj priljubljena šola za starše med slovenskimi starši. Pri snovanju vsebine so sodelovali priznani strokovnjaki s področja ginekologije, pediatrije, fizioterapije, farmakologije, telovadbe, prehrane in vzgoje.*

Vem, da si vznemirjena in hkrati malo nervozna – še posebej, če pričakuješ prvega otroka. Po prihodu domov se bodo pojavila nova vprašanja, na katera morda v porodnišnici nisi niti pomislila. Upam, da ti bo priročnik v pomoč pri odgovorih.

Zapomni si, da je vsak otrok edinstven. Veliko odgovorov boš našla, če boš poslušala sebe – skrb za dojenčka nam je naravno dana. Starševstvo je učenje, prilagajanje in predvsem ljubezen. Ljubezen do tvoje male stručke ti bo vedno pomagala najti pravo pot.

Čudovito potovanje te čaka!

Danaja Oblak
ustanoviteljica znamke Nosečka®

Nosečka
Z vami od leta 2013

NAJINO PRVO LETO, VODNIK ZA MAMICE
Izdan pod znamko Nosečka®, ki je last podjetnika Danaja Oblak s.p., Cesta na Brdo 114, Ljubljana
Odgovorna urednica: Danaja Oblak • Telefon: 00 386 40 831 798 • E-pošta: danaja@nosecka.eu
Prelom strani: Lea Živčič • Januar 2026. Vse pravice 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: **www.nosecka.net** in **www.solazastarse.com**



Uvodna beseda ginekologinje

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 znajdemo pred zagatami in razmišljamo o pravilni vzgoji, sprašujemo se, ali smo na pravi poti. Vsi, prav vsi se v življenju znajdemo 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 priročniku najdeš tudi nasvete, kako negovati otroka, kaj kupiti, da mu ne bi škodilo, katero kremo izbrati, nasvete pediatrinje in babic ter še in še …

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

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

CURAPROX

SWISS PREMIUM
ORAL CARE



NEŽNO ŠČEKTANJE
OD PRVEGA ZOBKA

Otroške zobe moramo skrbno negovati, saj so zaradi tanjše sklenine dovzetnejši za nastanek kariesa. Ko se pojavi prvi zobek, je čas za prvo zobno ščetko, ki naj ima majhno glavo z gostimi, nežnimi in mehkimi ščetinami. Takšna je učinkovita in neškodljiva, otroku pa bo nežno masirala občutljive dlesni ob izraščajočih zobkih in mu nudila ugodje ob ščetkanju, s čimer bo vzpostavljena prijetna vsakodnevna rutina.



CuraproxSlovenija curaprox_slovenija **www.curaprox.si**

Koledarček

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 stehtamo.

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, NIPT 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 test

NIPT test je 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 stehtamo 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.

Morfologija ploda



Pregled: Nosečnico stehtamo 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 – NIPT test ali opravimo diagnostično preiskavo - amniocentezo. Le ta je invazivna, opravi se v porodnišnici. NIPT 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.



Pregled: Nosečnico stehtamo 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.

MEDICOVER GENETICS

VERAgene
comprehensive NIPT



NIPT, ki gre korak dlje

VERAgene + SMA
Neinvazivni prenatalni test, ki hkrati analizira **anevploidije, mikrodelecije** in **monogenske dedne bolezni**.

Analizira **101 monogensko bolezen**, kot sta cistična fibroza, spinalna mišična atrofija idr.

Kumulativno tveganje, da bo plod prizadet zaradi enega od genetskih stanj, ki jih pregleduje VERAgene + SMA, je približno **1 na 50**.

Več o testu

VAREN
Neinvaziven odvzem vzorca

PREPROST
Vzorec materine krvi in bukalni bris biološkega očeta

NATANČEN
>99% stopnja odkrivanja

UČINKOVIT
Rezultati v 7 delovnih dneh

STROKOVEN
Akreditiran EU laboratorij

AMBULANTA ZA KLINIČNO GENETIKO
V naši ambulanti pred odvzemom vzorca opravite posvet s **strokovnjakom klinične genetike**.

www.medgen.si

Medgen
z vami že od 2003

32. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo 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 stehtamo 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 zunanjega 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 sepso (zastrupitev 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.

39. 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.

40. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ginekološki vaginalni pregled: za oceno morebitnega odpiranja maternične vratu.

CTG: Ocena stanja ploda s kardiotokogramom – CTG.

Laboratorijske preiskave: urin.

41. teden

Pregled: Nosečnico stehtamo in ji izmerimo krvni tlak.

Ginekološki vaginalni pregled: za oceno morebitnega odpiranja maternične 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.

Radiofrekvenčna terapija trebuha po porodu

Radiofrekvenčna vakuumska terapija po porodu je priljubljena neinvazivna metoda, ki pomaga pri obnovi telesa. Po porodu se pogosto pojavijo ohlapna koža, strije, povečanje teže in celulit. Ta terapija izboljša videz kože, poveča njen tonus in čvrstost ter zmanjša maščobne obloge na trebuhu.

- **Oblikovanje trebuha:** Pomaga pri razgradnji maščobnih celic in njihovem izločanju, kar zmanjša maščobne obloge.
- **Tonus kože:** Stimulira kolagen in elastin za večjo čvrstost in elastičnost kože.
- **Zmanjšanje strij:** Obnavlja kožo, zmanjšuje videz strij in izboljšuje prekrvavitev.
- **Limfna drenaža:** Spodbuja odvajanje tekočin in zmanjšuje otekline.
- **Krvni obtok:** Izboljšuje prekrvavitev za hitrejšo regeneracijo kože.

POSTOPEK TERAPIJE

- Traja 30-60 minut.
- Priporoča se 6-10 terapij na 1-2 tedna.
- Postopek je neboleč, lahko povzroči rahlo rdečico.

OMEJITVE

- Priporočljivo je počakati 6-8 tednov po porodu.
- Ni primerno za osebe z nekaterimi zdravstvenimi težavami.



PETRA STANOVNIK
vodja terapij za ženske

NARAVNA REŠITEV ZA STRIJE IN BRAZGOTINO PO CARSKEM REZU

Microneedling je učinkovit za zmanjšanje strij, po carskem rezu pa je odličen za zmanjševanje vidnosti brazgotine carskega reza.

Več informacij na: **asteri.si**

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 povačanje 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 sprosti 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, mamici pa zagotavlja občutek varnosti in udobja. Zagotavlja nežen, a še vedno močan pritisk na trebušne mišice, ki so oslabljene 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.

POLONA PODNAR,
dr. med., spec. ginekologije in porodništva

MEDICOVER GENETICS

10 Years of Trust
VERACITY®

Neinvazivni prenatalni test



Rezultati ki jim lahko **zaupate**

Več o testu

PRESEJANJE ZA KLINIČNO POMEMBNA GENETSKA STANJA

Osredotočeno le na rezultate, ki res štejejo za vas in vašega otroka

IZJEMNA GLOBINA ODČITAVANJA

Najgloblja analiza z validacijo od 0.7 MB

KLINIČNO VALIDIRANO ZA RAZLIČNE VRSTE NOSEČNOSTI

Enoplodne in dvoplodne nosečnosti, tudi po IVF in z darovanimi celicami

AMBULANTA ZA KLINIČNO GENETIKO
V naši ambulanti pred odvzemom vzorca opravite **posvet s strokovnjakom klinične genetike**.

Medgen
z vami že od 2003

Razvoj hormonskega sistema ploda se začne že pri materi

Hormonski sistem nadzira delovanje telesa prek hormonov, ki uravnavajo rast, metabolizem, krvni sladkor, pritisk, količino vode v telesu, občutek lakote, čustvovanje in cirkadiane ritme. Razvoj tega sistema se začne že v zgodnji nosečnosti – hipofiza se razvije v 4. tednu, ščitnica, nadledvične žleze in trebušna slinavka pa teden kasneje.

V prvem trimesečju ščitnica in nadledvične žleze začnejo izločati hormone, ki usklajujejo presnovo. Ščitnični hormoni so ključni za razvoj plodovega živčnega sistema. Sredi nosečnosti nadledvične žleze proizvajajo hormone, ki vplivajo na razvoj spolnih organov in stresne odzive. Hormoni za spolno diferenciacijo nastajajo že po 8. tednu nosečnosti, do konca drugega trimesečja pa so vse glavne endokrine žleze že popolnoma razvite.

Motnje v prehrani in hormonskem ravnovesju ploda lahko povzročijo trajne posledice v njegovi fiziologiji in metabolizmu ter povečajo tveganje za bolezni, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca, debelost in motnje nevrološkega razvoja. Zato je za optimalen razvoj ploda ključno, da ima nosečnica uravnotežen hormonski sistem. S pravilno prehrano, telesno aktivnostjo in izogibanjem hormonskim motilcem lahko sama prispeva k zdravemu razvoju ploda. Zdravnik pa mora pravočasno prepoznati morebitne hormonske primanjkljaje in jih ustrezno uravnati.

Hormonsko ravnovesje po porodu je ključno obdobje za zdravje matere in otroka

Hormonski sistem po porodu doživi velike spremembe, saj prehaja iz nosečniškega v poporodno stanje. Ta prehod lahko spremljajo hormonska nihanja, ki vplivajo na počutje matere in njeno sposobnost skrbi za otroka. Zmanjšanje hormonov, kot sta progesteron in estrogen, lahko povzroči poporodno depresijo, utrujenost in težave z dojenjem.

V tem obdobju so ključni ustrezna prehrana, počitek in čustvena podpora, saj hormonsko neravnovesje vpliva tudi na otrokov razvoj. Hormoni v materinem mleku igrajo pomembno vlogo pri otrokovem imunskem sistemu in metabolizmu, zato je spremljanje njegovega razvoja bistveno.

Za boljše razumevanje hormonskega ravnovesja so na voljo različni testi, ki preverjajo ravni ščitničnih, spolnih in stresnih hormonov. Redno spremljanje lahko pomaga pri zgodnjem odkrivanju težav in preprečevanju dolgoročnih zapletov. Laboratorijske preiskave omogočajo natančno oceno hormonskega stanja ter podporo materi in otroku v tem občutljivem obdobju.

POLONA PODNAR
dr. med., spec. gin. in porod.

PROGRAM PRIPOROČAJO SLOVENSKI ZDRAVNIKI

Šolazastarše

“Neverjetno veliko vsebine!”

Najbolj strokovna spletna video predavanja za bodoče starše.

solazastarse.com

100% PRIZNAN PROGRAM













MJUŠA KREVS
magistrica inženirka prehrane

Nosečnost

Vitamini in minerali v prehrani in prehranskih dopolnilih

Nosečnost je posebno obdobje, polno pozitivnih, lepih občutkov. Ker je za nosečnice na voljo ogromno nasvetov, je pomembno, da ženske zaupajo verodostojnim informacijam glede potrebnih sprememb v zvezi z vnosom hranil.

KAJ POMENI UREJEN MIKROBIOM

Urejen črevesni mikrobiom je izjemnega pomena za imunski sistem. V kolikor imamo urejen mikrobiom, bolje deluje tudi naš encimski sistem in tako naše telo lažje in bolje absorbira vse potrebne hranilne snovi. Stanje mikrobioma mamice je tudi v času dojenja pomembno za razvoj otrokovega mikrobioma, s tem pa za imunski sistem obeh - celice imunskega sistema namreč izvirajo iz črevesja. Obenem raziskave kažejo, da imajo otroci manj pogoste alergije in astmo, če ima mati v času nosečnosti urejen črevesni mikrobiom. Pravilno ravnovesje med blagodejnimi in škodljivimi bakterijami vzdržujemo predvsem s pravilno prehrano, torej z uživanjem pestrih in svežih živil, z uživanjem fermetiranih živil in z dodajanjem omega-3 maščob v prehrano. Mikrobiom v času nosečnosti pri plodu povzroči »imunski odtis«, ki ima vpliv na razvoj otrokovega imunskega sistema v mladosti. Stanje v črevesnem mikrobiomu

lahko najhitreje podpremo z uživanjem večstopenjsko fermentiranim napitkom z 31-imi izbranimi sevi dobrodejnih mikroorganizmov, ki posnemajo zdravo črevesno mikrobioto.

V času poroda se različni mikroorganizmi, ki jih vsebuje mikrobiom mame, preselijo v vagino, kjer jih plod ob porodu zajame in ti tvorijo zasnovo za razvoj imunskga sistema dojenčka. Če mama nima uravnoteženega in dovolj pestrega mikrobioma, te zdrave zasnove ni. Enako mikrobiom vpliva na sestavo materinega mleka.

VITAMINI

Za zdravje vašega malčka je pomembno predvsem vaše zdravje. Vitamini, ki si zaslužijo največ pozornosti, so v tem obdobju zagotovo vitamini A, C, D, B in folna kislina, ki jo je potrebno v obliki prehranskega dopolnila uživati že kakšne 3 mesece pred začetkom nosečnosti.

Dober vir vitamina A in njegovega prekurzorja so živila živalskega izvora, kot npr. ribje olje, pa tudi zelena zelenjava in rdeče, oranžno in rumeno sadje in zelenjava. Potrebe po vitaminu D med nosečnostjo niso dosti povečane, vendar je nasploh preskrbljenost s tem vitaminom prenizka že pri splošni populaciji. Dobro je torej vitamin D uživati v obliki prehranskih dopolnil, obenem pa ujeti kakšen dodaten žarek sonca.

Kot ponavadi, se med pomembnimi znajde tudi vitamin C. Ker je vodotopen, ga telo ne skladišči v večjih količinah, zato je njegov vnos pomemben vsak dan. Poleg tega, da povečuje absorpcijo železa, je seveda izjemnega pomena za rast in razvoj tkiv ploda. Ob vitaminu C najprej pomislimo na limone in ostale citruse, a še več ga vsebujejo paprika, acerola, brokoli in kivi.

MINERALI

Za pravilen razvoj plodu so zelo pomembni kalcij, jod, magnezij in železo, o katerem smo govorili prej. Razvoj živčnega sistema je najbolj izrazit v prvem trimesečju, zato je takrat potrebno paziti na primeren vnos joda, ki ga vsebujejo kuhana jajca, suhe slive, v olupku pečen krompir, kozji in ovčji jogurt in na primer fižol. Vsebujejo ga tudi alge, morski sadeži in jodirana sol, vendar ta živila niso primerna za uživanje med nosečnostjo.

Vnos kalcija je nasploh pri velikem delu populacije prenizek. Veliko ga vsebujeta sezam in zelena zelenjava (por, brokoli, ohrovt, koromač in podobno) ter nekatere mineralne vode. Ker je kalcij zelo pomemben element kosti in zob, je vnos kalcija še posebej pomemben, ko se ti začnejo oblikovati, pa vse do poroda, ko plod raste. Na vnos kalcija torej pazite predvsem, ko plod doseže starost 5 tednov in kasneje.

Tudi magnezij je pomemben za izoblikovanje zob in skeleta, zato je vsekakor pomemben za plod in njegov razvoj. V času nosečnosti so potrebe po magneziju povečane, veliko pa ga zaužijemo, če v prehrano vključimo polnovredne žitarice in izdelke iz polnozrnatih žit, ter ribe in perutnino. Še boljši izkoristek ima magnezij, ki se nahaja v raznovrstni zelenjavi, saj ta ne vsebuje snovi, ki bi njegovo absorpcijo zmanjševale.

OMEGA-3 MAŠČOBE

Omega-3 so družina esencialnih maščobnih kislin. Najpomembnejši vrsti sta DHK in EPK. Živila, bogata z omega-3, so predvsem ribe in ribje olje, manjši delež omega-3 pa najdemo tudi v nekaterih živilih rastlinega izvora, kot so lanena semena, chia semena, laneno olje in razni oreški.

Za nosečnice in doječe mamice so še posebej priporočljive zato, ker uživanje DHK v času nosečnosti in dojenja prispeva k razvoju možganov in vida zarodka in kasneje dojenčka.

O pomembnosti omega-3 maščobnih kislin govori tudi dejstvo, da je postalo obvezno celo dodajanje dokozaheksaenojske kisline (DHK) začetnim formulam za dojenčke in nadaljevalnim formulam, da jih prejmejo tudi dojenčki, ki se iz kateregakoli razloga ne morejo dojiti.

Poleg že dolgo dokazanih učinkov na vid, možgane in srce sedaj študije kažejo še marsikatere dobrobiti za nosečnice in novorojenčke. Kot kaže, lahko dodatek omega 3 maščob med nosečnostjo zmanjša preobčutljivost na alergene v hrani, pogostost atopijskega dermatitisa, pojavljanje astme, število prezgodnjih rojstev in rojstev otrok s prenizko porodno težo. Obenem zmanjša tveganje za rino-konjunktivitis (sezonsko alergijo) pri otrocih in umirja hiperaktivnost predšolskih otrok – študija je pokazala da uživanje 1 g omega-3 maščobnih kislin deluje enako, kot uživanje Ritalina®.



Na tržišču je prehranskih dopolnil z omega-3 ogromno, kako se torej premišljeno lotiti nakupa, da dobimo zares kakovosten izdelek?

Ob nakupu ribjega olja bi morali premisliti o zadostni količini EPK/DHK maščobnih kislin, svežini rib in preverjeni vsebnosti težkih kovin. Pomembno je tudi, v kakšni obliki je olje: trigliceridi so naravna oblika, ki se nahaja v ribah in jo telo zlahka in predvsem hitro uporabi, kar pa ne velja za oblike etil-estrov.

Pomembno je, da nosečnica in doječa mama zaužije dovolj Omega-3. V prenatalnih kapsulah je navadno dovolj samo za plod ali dojenčka, ki pa se v tem primeru porabi za mamo in ne zanj. Zato mora tudi mama nujno uživati zadosti omega-3. Šele potem bo na voljo dovolj za dojenčka.

Viri članka:

1. *Can Early Omega-3 Fatty Acid Exposure Reduce Risk of Childhood Allergic Disease, Elizabeth A. Miles and Philip C. Calder.*
2. *Omega-3 fatty acid addition during pregnancy (Review), Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M*
3. *EFSA Scientific Opinions: Fish Oil for Human Consumption. Food Hygiene, including Rancidity (2010)*
4. *Turner et al.: Are health benefits of the fish oil limited by products of oxidation? (2006)*
5. *RUBIN Report 196: Potential health benefits of low-oxidized omega-3 oil*
6. *Comparison of Therapeutic Effects of Omega-3 and Methylphenidate (Ritalin®) in Treating Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Naser Dashti, Hoda Hekmat, Hamid Reza Soltani, Abolghasem Rahimdel and Mohammad Javaherchian*
7. *Probiotic Supplementation During Human Pregnancy Affects the Gut Microbiota and Immune Status.*
8. *Yuyi Chen, Zhe Li, Kian Deng Tye, Huijuan Luo, Xiaomei Tang, Yu Liao, Dongju Wang, Juan Zhou,Ping Yang, Yimi Li, Yingbing Su, and Xiaomin Xiao*
9. *Influence of maternal microbiota during pregnancy on infant immunity. D. D. Nyangahu and H. B. Jaspan*

BiO gelée royale BABY

Naravni ščit imunskega sistema za najmlajše

VITAMIN C

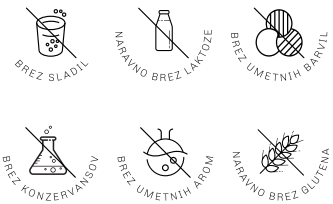
MATIČNI MLEČEK

VITAMINI B_1, B_2, B_6

AGAVIN SIRUP



- Od 1.-3. leta starosti.
- Za krepitev imunskega sistema[1].
- Za povečanje odpornosti ob pogosti odsotnosti iz vrtca[1].
- Za zmanjšanje utrujenosti in povrnitev energije v napornih obdobjih kot npr. ob vstopu v vrtec[1].



[1]Vitamina B6 in C imata vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispevata k normalnemu psihološkemu delovanju in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Na voljo na www.medex.si ter v Medexovi trgovini na Miklošičevi 30 v Ljubljani.

medex

Slabokrvnost - napolnite zaloge železa naravno

Slabokrvnost je v nosečnosti pogost pojav, zlasti v zadnjem trimesečju, ko se potrebe po železu močno povečajo. Ko zdravnik ugotovi nizke zaloge železa, pogosto predpiše tablete, ki pa imajo lahko neprijetne stranske učinke, kot je zaprtje, kar je v nosečnosti še posebej moteče. Na srečo lahko številna živila in naravni sokovi pomagajo pri povečanju zalog železa na bolj prijazen način.

Dobri viri železa

Pri iskanju virov železa najprej pomislimo na jetrca in rdeče meso. Vendar je danes težko dobiti kakovostna jetrca živali, ki so bile hranjene naravno in brez škodljivih dodatkov, kar je v nosečnosti še posebej pomembno. Rdeče meso je sicer dober vir železa, vendar ga ni priporočljivo uživati pogosto, saj lahko prekomeren vnos vpliva na zdravje srca in ožilja.

Rastlinski viri železa so zato odlična alternativa. Med najbolj bogate vire spadajo melasa, temna čokolada in kakav, pa tudi temnozelena listnata zelenjava, stročnice, oreščki, semena in suho sadje. S premišljeno kombinacijo teh živil lahko nosečnica na naraven način zadosti potrebam po železu.

Absorpcija železa iz hrane

Pogosto slišimo, da se železo iz rastlinskih virov slabše absorbira kot iz živalskih. Vendar pa je absorpcija železa v veliki meri odvisna od zdravja črevesne mikrobiote. Če je črevesje obremenjeno s predelano hrano ali posledicami jemanja zdravil, se lahko tudi železo iz mesa slabše vsrka. V nosečnosti in ob močnejših menstruacijah je zato pomembno poskrbeti za zdravo črevesno floro. Za dobro vsrkavanje železa v telesu je priporočljivo redno uživanje mlečno-kislinsko fermentiranih živil, kot so kefir, jogurt, kislo zelje, repnica, sirotka in kruh z drožmi. Če takšnih živil ni dovolj v prehrani, lahko koristne bakterije podprete tudi s fermentirano sirotko.

Pomembno je tudi, da se med uživanjem železa izogibate živilom, ki zavirajo njegovo absorpcijo, kot so kava, pravi čaj, vino in nekatere žitarice.

Kdaj poseči po prehranskih dodatkih?

Če kljub zdravi prehrani in urejeni črevesni flori zaloge železa ostajajo nizke, so prehranski dodatki priporočljivi.

V nosečnosti je skoraj nemogoče vzdrževati optimalno raven železa zgolj s prehrano, zato je smiselno izbrati kakovostne dodatke, ki ne obremenjujejo prebavnega sistema.

Telesu prijazni so pripravki, ki vsebujejo železov (II) glukonat, saj se lažje in hitreje absorbirajo ter ne povzročajo prebavnih težav, kot je zaprtje.

Avtorica članka: Sabina Topolovec

Dr. Steinberger® Nacht

SLABOKRVNOST?

Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Je dobrega okusa, z zeliščnimi izvlečki.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.



Ne povzroča prebavnih težav!

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

BetterYou

Vitamin D



Učinkovita in priročna ustna pršila z vitaminom D3!

- Primerni za vso družino.
- **Ne povzročajo krčev in ne napenjajo.**
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D3.
- Znanstveno dokazano zagotavljajo **hitro** in **učinkovito** absorpcijo.

Popolnoma naraven,
primeren **od rojstva naprej**.



Primeren za nosečnice
in doječe mamice.



-20%
s kodo **NOSECKA20**
na **www.sitis.si**

dm tuš drogerija Sanolabor TOSAMA

Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah.

Nosečnost

Pomen vitamina D

Vitamin D ima v času nosečnosti edinstveno vlogo, saj ne deluje le kot vitamin, temveč v telesu prevzame funkcijo hormona. Njegova prisotnost je ključna za uravnavanje ravni kalcija in fosfatov, kar neposredno vpliva na mineralizacijo okostja tako bodoče mamice kot ploda. Ker sodobni življenjski slog pogosto ne omogoča zadostne naravne tvorbe tega vitamina, je njegovo spremljanje in dodajanje varno zagotovilo za zdravo nosečnost.

Naloge vitamina D med nosečnostjo

Glavna naloga vitamina D je spodbujanje absorpcije kalcija iz črevesja, kar je nujno za izgradnjo močnih kosti in zob dojenčka. Poleg kostne mase vitamin D pomembno vpliva na razvoj dojenčkovega imunskega sistema in delitev celic. Pri mamicah zadostne ravni vitamina D zmanjšujejo tveganje za nastanek preeklampsije, nosečniške sladkorne bolezni in nizke porodne teže novorojenčka.

Prav tako igra pomembno vlogo pri ohranjanju dobrega razpoloženja in splošne odpornosti organizma.

Naravni viri in izzivi absorpcije

Telo večino vitamina D proizvede samo, ko je koža izpostavljena neposrednim sončnim žarkom (UVB sevanju). Vendar pa v našem geografskem pasu, zlasti med oktobrom in aprilom, sonce ni dovolj močno za zadostno tvorbo. Tudi poleti uporaba zaščitnih krem s faktorjem in zadrževanje v zaprtih prostorih močno omejita ta naravni proces. S hrano, kot so mastne ribe, jajčni rumenjak in obogateni mlečni izdelki, pokrijemo le majhen del dnevnih potreb, zato je pomanjkanje med nosečnicami zelo pogost pojav.

Kdaj in kako varno dodajati vitamin D?

Smernice v Sloveniji svetujejo, da nosečnice in doječe matere preverijo svoje ravni vitamina D, zlasti v zimskih mesecih. Pri izbiri dopolnil je ključno posegati po obliki vitamina D3 (holekalciferol), ki je telesu najbolj naravna in se učinkovito pretvori v aktivno obliko.

Za optimalno absorpcijo je priporočljivo, da se vitamin D zaužije skupaj z obrokom, ki vsebuje zdrave maščobe, saj je to vitamin, topen v maščobah.

Redno dodajanje zagotavlja stabilne zaloge, ki se prek posteljice prenašajo na plod in mu omogočajo najboljši možni začetek.

Nosečnost

Kaj so tveganja pomanjkanja folne kisline

Si že v veselem pričakovanju ali pa nosečnost šele načrtuješ? Potem si verjetno že slišala za folno kislino. A kaj točno je in zakaj jo moramo pravzaprav jemati, si lahko prebereš v nadaljevanju tega članka. Folna kislina je pomembna pri različnih procesih v organizmu.

Izjemno vlogo ima v času prvega trimesečja nosečnosti za pravilno zapiranje plodove nevralne cevi, iz katere se razvijejo možgani in hrbtenjača. Nevralna cev ploda se zapre od 21. do 28. dneva po zanositvi, če pa ostane odprta, le-to vodi v hudo prizadetost novorojenega otroka. Pravilen in zadosten vnos folne kisline pred in med nosečnostjo dokazano zmanjša incidenco prirojenih napak nevralne cevi za več kot 70%, poleg tega pa tudi zmanjšuje pogostost nepravilnosti na srcu.

Pomembno si je zapomniti, da o folni kislini govorimo kot izključno sintetični obliki vitamina B9, ki jo lahko zaužijemo le v obliki prehranskih dopolnil. Določena živila namreč ne vsebujejo folne kisline, temveč folate, naravno obliko vitamina B9.

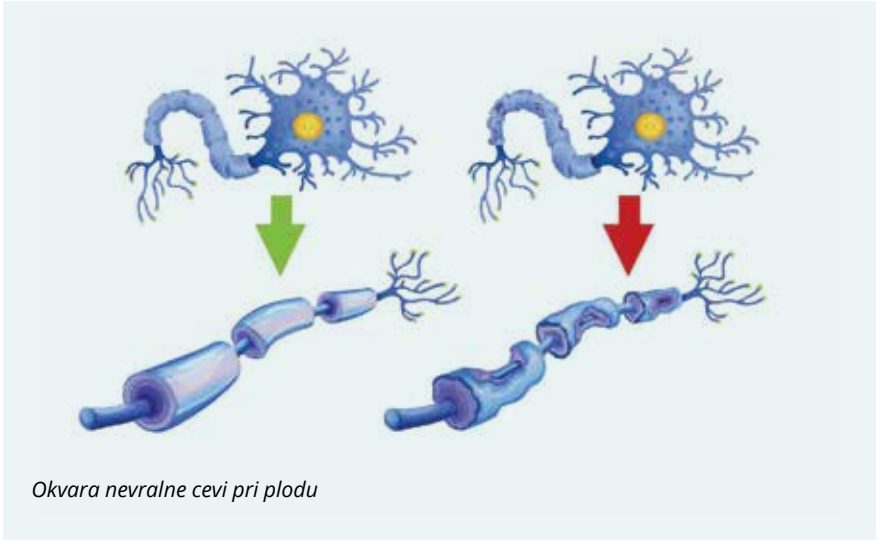
Ženske, ki želijo zanositi ali bi lahko zanosile, bi morale zaužiti 400 mikrogramov metilirane folne kisline v obliki prehranskih dopolnil dnevno, da se preprečijo zgoraj opisane možne prirojene nepravilnosti pri novorojenčku. Z uživanjem bi morale pričeti vsaj 8 tednov pred zanositvijo ter nadaljevati vse do 12. tedna nosečnosti, priporočljivo pa je tudi jemanje v času dojenja. Pri nekaterih ženskah obstaja večje tveganje za okvare nevralne cevi, zato je verjetno, da jim bo zdravnik svetoval večji odmerek.

Večje tveganje obstaja, če:

- imaš sladkorno bolezen
- imata ti ali tvoj partner okvaro nevralne cevi
- si imela v prejšnji nosečnosti okvaro nevralne cevi pri plodu
- imata ti ali tvoj partner družinsko anamnezo okvar nevralne cevi
- imaš epilepsijo
- uživaš večje količine alkohola

Poleg rednega jemanja sintetične folne kisline je seveda vselej, predvsem pa pred in v času nosečnosti pomembna uravnotežena prehrana.V prehrano vključi čim manj predelane hrane in čim več zelenjave in sadja, ki vsebuje folate.

Živila, ki vsebujejo zelo veliko folatov, so na primer: brstični ohrovt, brokoli, špinača, pšenični kalčki, fižol, šparglji in avokado.
Uživanje folne kisline je torej učinkovito, varno in enostavno. Že več kot 20 let pa se kaže zelo slaba zavzetost za jemanje med ženskami kljub znanju, ki ga medicina širi med ljudi. Vse uspehe dodajanja folne kisline v prehrano izničimo z lastnim brezbrižnim odnosom do dobro dostopnega vitamina, ki ga lahko kupimo v vsaki lekarni. Po zadnjih podatkih pravilno jemlje folno kislino manj kot 20% slovenskih nosečnic. In seveda se posledično rojevajo otroci z različno stopnjo nevrološke prizadetosti. Spremenimo torej svoj odnos do folne kisline, zase in za svoje otroke, da bi se rojevali kar najbolj zdravi.



Okvara nevralne cevi pri plodu

Magnezij – ključen mineral za sproščeno nosečnost

Nosečnost je obdobje povečanih potreb po številnih hranilih, med katerimi ima magnezij osrednjo vlogo. Ta mineral sodeluje v več kot 300 encimskih procesih v telesu in je nepogrešljiv tako za zdravje bodoče mamice kot za pravilen razvoj ploda. Ker ga telo ne more proizvajati samo, je ključno, da ga v zadostni meri vnesemo s hrano ali kakovostnimi dopolnili, zlasti ko se potrebe v zadnjem trimesečju močno povečajo.

Zakaj je magnezij nepogrešljiv?

V nosečnosti magnezij skrbi za normalno delovanje mišic in živčnega sistema. Pomaga preprečevati neprijetne mišične krče, zlasti v nogah, ki so pogosta težava nosečnic. Poleg tega ima pomembno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka in preprečevanju prezgodnjih popadkov, saj deluje blago sproščujoče na maternico. Za plod je magnezij nujen za izgradnjo močnih kosti, zob in razvoj živčevja.

Kje v prehrani najdemo magnezij?

Najboljši prehranski viri magnezija prav zelenolistna zelenjava (špinača, ohrovt), oreščki in semena (zlasti bučna semena in mandlji), polnovredna žita, stročnice ter celo prava črna čokolada. Željeno je, da nosečnica posega po čimbolj raznoli in polnovredni prehrani.

Različne oblike magnezija

Pogosta težava pri uživanju magnezija je njegova absorpcija. Telo različne kemijske oblike magnezija sprejema na različne načine in jih uporablja za različne namene. Zato je v nosečnosti smiselno uživati več različnih virov magnezija.

Vsaka od teh oblik se v telesu sprošča drugače; nekatere so nežnejše do prebave, druge pa se hitreje prenesejo do mišic ali živčnega sistema. Takšen celovit pristop omogoča telesu, da izkoristi mineral tam, kjer ga v določenem trenutku najbolj potrebuje.

Kdaj poseči po prehranskih dodatkih?

Potrebe po magneziju se v nosečnosti povečajo na približno 350–400 mg dnevno. Če kljub zdravi prehrani čutite utrujenost, razdražljivost ali pogoste krče, so kakovostna dopolnila priporočljiva. Pri izbiri bodite pozorni na izdelke brez nepotrebnih umetnih barvil, arom ali sladil.

Dodatek cinka ter vitaminov C, B1 in B6 lahko še dodatno podpre delovanje magnezija in prispeva k zmanjševanju utrujenosti. Za zunanjo sprostitev mišic in blagodejno delovanje na kožo se lahko uporabi tudi magnezijevo olje v obliki pršila.

MgNIFICENT MAGNEZIJ

Razvito in proizvedeno
v Sloveniji.

Mgnificent magnezijev napitek

Več kot samo magnezij. Vsebuje pet kvalitetnih oblik magnezija z visoko absorbcijo:

magnezijev bisglicinat, magnezijev taurat, magnezijev malat, magnezijev glukonat, magnezijev citrat.

Cink, vitamin C, B1 in B6 dodatno podprejo in dopolnijo pozitivne učinke napitka. Naravni izvleček robidnice in borovnice. Brez konzervansov, umetnih barvil, umetnih arom in umetnih sladil. Sladkano z naravnim sladilom stevia.



Mgnificent magnezijevo olje

Popolnoma naravna, visoko koncentrirana vodna raztopina izjemno čistega magnezijevega klorida brez dodanih konzervansov, kar potrjuje tudi Certifikat Zechstein Inside. Sprošča, krepi in deluje blagodejno.

Na voljo v spletni trgovini **mgnificent.com** ter na več kot 300 prodajnih mestih po vsej Sloveniji.

Porod

Popadki: kako delujejo in kje čutimo bolečino

Kako delujejo popadki

Stena maternice je mišica, ki se razteza in raste skupaj z vaš dojenčkom. Ko je čas, da se vaš otrok rodi, se ta mišica začne ritmično krčiti. Temu pojavu pravimo popadki.

Ko se porod in s tem popadki začnejo, ima veliko nosečnic občutek kakor da se je otrok zvil v klobčič.

Možno je čutiti tudi bolečino na sprednji strani stegen.

Nekatere ženske pravijo, da so popadki podobni menstrualnim ali črevesnim krčem. Druge jih občutijo bolj kot bolečine v križu.

Ko so popadki učinkoviti, se maternični vrat tanjša in mehča. Poleg tega popadki potiskajo otroka navzdol proti maternični-mu vratu. Zaradi tega se maternični vrat odpre oz. razširi.

Učinkoviti popadki se začnejo pri vrhu maternice in potujejo navzdol.

To lahko občutite kot krčenje, ki se prične pojavljati od zadaj in potuje proti vaši prednji strani.

Spremljanje (merjenje) popadkov

Merjenje popadkov bo vam in zdravniku pomagalo spremljati, kaj se dogaja. Potrebno je vedeti, kako dolgo trajajo (dolžina) in kako pogosti so (pogostost).

Trajanje popadka se izmeri tako, da merimo trajanje krčenja od trenutka, ko ga začutimo, do trenutka, ko krčenje popusti. Ta čas se običajno meri v sekundah.

Pogostost popadkov je čas med začetkom enega popadka do začetka naslednjega. Vključuje popadek in obdobje počitka med krčenjem vse do začetka naslednjega popadka. Ta čas se meri v minutah.

Ni potrebe, da smo ves čas poroda osredotočeni na merjenje popadkov. Kljub temu je morda dobro, da začnete spremljati popadke, ko menite, da se je porod začel, zato da preverite, ali se krčenje dogaja po določenem vzorcu.

Prav tako boste morda želeli začeti spremljati popadke kadar se zaveste, da je občutek pri popadkih drugačen, kakor je bil prej. To vam lahko pomaga določiti primeren čas počitka med vsakim popadkom.

Vzorci popadkov

Redni popadki. Popadki so redni, če sta trajanje in pogostost v določenem časovnem obdobju stabilna. To so na primer popadki, ki trajajo 60 sekund in nastopijo vsakih pet minut v obdobju ene ure.

Neredni popadki. Popadki so neredni, kadar ni moč določiti enovitega vzorca. Primer je serija treh popadkov, ki trajajo med 30 in 45 sekundami in nastopijo najprej po desetih, nato sedmih in potem petnajstih minutah.

Napredujoči popadki. Popadki, ki trajajo dlje in postajajo vedno bolj pogosti. Sčasoma popadki postajajo daljši, močnejši in so si bližje skupaj.

Nenapredujoči popadki. Popadki, ki ne postajajo daljši, močnejši in bolj pogosti. To lahko pomeni, da popadki ne odpirajo maternično vratu.

Stopnje poroda

1. stopnja: Od prvih popadkov do popolnega odprtja maternično vratu. V tem času se krčenje maternice stopnjuje in je bolj usklajeno.

2. stopnja: Ta stopnja traja od popolne razširitve maternično vratu do rojstva ploda. Ponavadi traja 60 minut. Poleg krčenja maternično mišic mora porodnica močno pritiskati, da je porod lahko spontan.

3. stopnja: Ta stopnja se začne po porodu ploda, konča se s porodom placente.

4. stopnja: So štiri ure po porodu, ko je verjetnost zapletov, npr. krvavitve, največja.

Vsekakor pa je porod za vsako porodnico drugačen, prag bolečine je pri vsaki drugačen, prav tako tudi potek poroda. Prav vsaka močna bolečina pa izzveni, ko v roke dobiš svojega otročka.

Območja bolečine med porodom





V PORODNIŠNICI

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

PRVI DNEVI V PORODNIŠNICI

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

PREGLEDI IN NEGA NOVOROJENČKA V PORODNI SOBI:

- oskrba popka,
- tehtanje, merjenje telesne dolžine in obsega glavice,
- 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 glavice,
- 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 zdravstvenega zavarovanja.



POT DOMOV

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

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

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

Za pravilno namestitev sedeža se lahko obrneš tudi na policijo.



Prirojena samozavest.
Novi T-Roc

Emisije CO_2: 128–126 g/km. Kombinirana poraba goriva: 5,6–5,5 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0146–0,0120 g/km. Število delcev: 0,0000–0,0000x10^{11}. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Nekatera prikazana oprema je na voljo opcijsko. PORSCHE SLOVENIJA, d.o.o.

Kaj morate urediti, ko pričakujete otroka?

Če se vam bo kmalu pridružil nov družinski član, morate starši že pred njegovim rojstvom in tudi v določenem času po njem, urediti vrsto postopkov in dokumentacije za svojega novorojenčka.

Priznanje očetovstva
Že v času nosečnosti, lahko pa tudi po rojstvu otroka, mora oče uradno priznati otroka kot svojega, če starša nista poročena. To lahko uredite pri pristojnem centru za socialno delo v javni listini, v oporoki ali pa na upravni enoti pred matičarjem.

Materinski in očetovski dopust
Vlogo za materinski dopust lahko oddate 60 dni pred rokom poroda. Praviloma z njim začnete 28 dni pred predvidenim datumom poroda in traja 105 dni. Če rodite pred predvidenim rokom, vlogo oddajte čim prej. Očetje pa lahko uveljavljajo očetovski dopust, in sicer v trajanju 30 koledarskih dni.

Starševski dopust
Za nadaljnjo nego otroka po izteku materinskega in očetovskega dopusta, lahko starša koristita še starševski dopust, ki lahko traja 260 dni.
Po rojstvu

Določitev osebnega imena
Izjavo o določitvi otrokovega osebnega imena ter izjavo o določitvi otrokovega prebivališča starši izpolnite že v porodnišnici. Za to boste potrebovali le osebni dokument in poročni list, če ste s partnerjem poročeni. Za nadaljnje postopke pa potem poskrbi porodnišnica, v kateri je otrok rojen. Ime otroka lahko tudi naknadno prijavite na katerikoli upravni enoti najpozneje v 30-dneh po rojstvu.

Matična številka in rojstni list
Z vnosom novorojenčkovih podatkov v matični register vaš otrok pridobi enotno matično številko. Skladno s postopkom matičar nato izda rojstni list, ki ga posreduje materi otroka.

V občini, kjer živite, vam bodo na matičnem uradu na vašo prošnjo izdali tudi kopijo rojstnega lista, ki jo boste kasneje potrebovali npr. za osebno izkaznico, vpis v vrtec in za druge dokumente.

Obvezno zdravstveno zavarovanje
Tisti starš, po katerem bo otrok zavarovan, mora v roku 60-tih dni po rojstvu novorojenčka prijaviti v obvezno zdravstveno zavarovanje. Prijavo bo pravzaprav opravil delodajalec na podlagi rojstnega lista otroka, ki mu ga bo posredoval starš, takoj ko ga prejme.

Vloga za otroški dodatek
Najbolje je, da za otroški dodatek zaprosite v 30-tih dneh po porodu. Na ta način se vam bo namreč priznal z mesecem otrokovega rojstva.

Več koristnih nasvetov za bodoče starše in najpomembnejše informacije iz Šole za starše poiščite na:

www.nosecka.net
www.solazastarse.com

OBAÏBI



NAJMEHKEJŠI ZAČETEK ŽIVLJENJA

Obaïbi newborn kolekcija za prve mesece.

-15% s kodo **OBAIBI15**
Samo na spletu.

okaidi.si



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?

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

KAKO SKRBETI 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 zavihaj 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, novejše raziskave pa so pokazale, da se popkovine, ki jih ne mažemo z alkoholom, zacelijo enako hitro, nimajo večjega tveganja za okužbo in izognemo se draženju kože z alkoholom.



ofenosept®

1 mg/20 mg v 1 ml dermalno pršilo, raztopina

zdravilo vsebuje *oktenidinijev diklorid/fenoksietanol*

PRIMEREN TUDI ZA VAŠEGA NOVOROJENČKA





Nežen do kože, močan proti mikroorganizmom.

Dermalna raztopina za antiseptično zdravljenje ran, sluznic in kože

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

schülke

OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira

PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: december 2022. SI.22.0FE.79

Spanje

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

- Dojenček naj spi na hrbtu ali na boku, v prvih tednih odsvetujemo spanje na trebuhu, razen pod nadzorom (npr. pri vas na prsnem košu).
- Podlaga mora biti trda. Na varni vzmetnici naj bo rjuha primerne velikosti. Mehke podlage, kot so odeje in ovčja koža, niso primerne.
- Odeje, blazine in igrače naj ne ležijo po postelji. Če je otrok med spanjem zavit, poskrbi, da ni pretesno zavit in da nima rokic prekrižanih 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.



Kako ustvarimo dober ritem spanja

Dojenčkovi spalni cikli so precej krajši od odraslih. Več časa spijo v REM stanju (lahek spanec, ki ga lahko hitro zmotimo). To je nujno potrebno za otrokov razvoj možganov. Med 6. in 8. tednom bo dojenček podnevi spal krajša obdobja, nočno spanje se bo počasi daljšalo. Ponoči se bo zbudil na kratko, da se naje. Spanec bo postal globlji, manj bo REM stanja.

Možno je, da bo vaš dojenček že pri osmih tednih prespal celo noč. Vsak dojenček pa je drugačen in več možnosti je, da bo njegov spanec moten vsaj prvih nekaj mesecev. Z jasnimi in doslednimi navadami lahko dojenčku pomagamo, da čim prej doseže zastavljeni cilj. Dobre spalne navade lahko dojenček razvije že od 6. tedna naprej. V tem času se namreč začenja razvijati spalni ritem. Nekaj nasvetov s katerimi lahko pripomorete k hitrejšemu razvoju dobrih spalnih navad.

Prvih 6 do 8 tednov, vaš dojenček verjetno ne bo zdržal pokonci več kot dve uri naenkrat. Če boste čakali več kot dve uri preden ga uspavate, bo že preutrujen in bo veliko težjo zaspal.

- mencanje oči
- božanje ušeska z rokico
- nežni temni krogi okoli oči
- stokanje in jok
- strmenje
- zehanje in pretegovanje
- izguba zanimanja za ljudi in igrače
- dojenček postane miren in tih

Lahko začne tudi obračati glavo vstran ali se začne naslanjati na vaš prsni koš. Ko opazite znake utrujenosti, poskusite otroka položiti v posteljico (zibko, ležalnik...) ali ga uspavajte. Ne skrbite, kmalu boste brez težav prepoznavali znake utrujenosti.

Pri okoli treh mesecih, je vaš dojenček sposoben zaspati sam. To seveda ne pomeni, da tudi bo. Ko opazite znake utrujenosti, položite dojenčka v posteljico. Če želite, lahko ostanete zraven, dokler ne zaspi.

Kako otroka uspavate je zelo pomembno. Če bo prvih nekaj tednov zaspal ob hranjenju ali ob zibanju, bo to pričakoval tudi kasneje. Nekateri strokovnjaki zato ne priporočajo teh vrst uspavanja, ampak odločitev je vaša. Sami morate najti način uspavanja, ki bo najbolj primeren za vas in vašega dojenčka.

Če želite vzpostaviti dosledno, rutinsko uspavanje, morate rutini ostati zvesti vsak večer. Partner vam lahko pri uspavanju pomaga, da ne bo preveč za vas. Lahko skopa dojenčka in ga obleče, vi ga nahranite in skupaj zaspita.

Lahko noč :)

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 kompletek),
- [ ] nogavičke/copatki,
- [ ] 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 plenic 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 (zapenjajo naj se na strani),
- [ ] trije pajacki, ki se zapenjajo na ramenih v velikosti 62,
- [ ] dva ali trije spalni pajacki v velikosti 62,
- [ ] od dva do trije pari nogavičk in/ali copatkov,
- [ ] dva pralna slinčka,
- [ ] dve jopici,
- [ ] dve kapici,
- [ ] en podložen pajacek ali vreča za pozno jesen ali zimo,
- [ ] igrače za igrice, ki so vezane na obraz, komunikacijo in telesni stik



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 dojiti, nekatere ne morejo, nekje se ne želi dojiti 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 ženskine dojke takoj po porodu polne mleka. Po devetih mesecih nosečnosti je žensko telo dobilo nov izziv. Dojiti.

Dojke so se spremenile že v nosečnosti in se pripravile na izpolnitev svojega namena: dati otroku hrano. Vsaka mama mora po porodu vedeti, da je zdaj zanjo čas poležavanja, čas cartanja, čas razvajanja. Zakaj? Ker je to najboljši čas, da se mama in otrok naučita 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. Otrok začne izgubljati težo in sproži se nov dvom. Mleko še ni priteklo. Veliko mam zmotno verjame, da imajo "samo" mlezivo, torej kolostrum.

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

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

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

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

KAKO V DOJKAH NASTAJA MLEKO?

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

VELIKOST ŽELODČKA NOVOROJENČKA

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

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

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



1. dan

5 - 7 ml



3. dan

10 - 20 ml



7. dan

45 - 70 ml



30. dan

80 - 150 ml

Naravna pomoč
pri dojenju



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

- omogoča **natančno odmerjanje**
- **praktičen** za uporabo
- **ne vsebuje** sladkorja



Za vašega dojenčka *bi naredili vse.*

Privoščite mu le najboljše in želite tudi dojiti, ker veste, da je vaše mleko najbolj primerna hrana za dojenčka. Vendar pa ni vedno enostavno. Na nastanek mleka vpliva veliko dejavnikov, zaradi česar vas občasno lahko zaskrbi: "Imam dovolj mleka?" Navadni komarček in sladki janež v kapsulah Lactil prispevata k nastajanju mleka pri doječih mamicah. Kapsule so standardizirane, kar pomeni, da vsaka kapsula vsebuje enako količino sestavin v natančno določenem odmerku za ugodno delovanje. Poleg tega je uporaba kapsul zelo praktična, ker ne zahteva posebne priprave.

Kupite Lactil®, ki vam bo pomagal, da bo vaš dojenček sit, vi pa *pomirjeni*.

Na voljo v vaši najbližji lekarni, Sanolaborju in spletnih lekarnah.

Kapsule Lactil so prehransko dopolnilo.

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

Tilman®

SI.24.LACTIL.04, januar 2024

PRVO PRISTAVLJANJE

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

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

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

1 *Tvoja bradavička naj bo v višini otrokovih oči*



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



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



DOJEČA MAMICA

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

Mastitis nastane, če se v dojkah pojavi preveč mleka. Ko pride do prenapolnjenosti, povečaj število podojev in poskusi dojiti vsako uro. Nikoli ne preskoči dojenja, čeprav je lahko bolečina neznosna. Po vsakem dojenju si dojke obloži s hladnimi obkladki. Nekatere 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 glavice in bo pristavljen naravnost na dojko.



Poskrbi, da bo dojenček široko odprl usta in se bo prisesal 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 poslušaš dojenčka in ga nahraniš, ko je lačen. Znaki lakote pri dojenčku so jok, sesanje dlani, obračanje glavice, 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 hranjene po steklenički, izberi polno prilagojeno mleko, ki je osnovano na kravjem mleku in vsebuje veliko pomembnih dodatkov, ki ga po sestavi poskušajo približati materinemu mleku.

Pozorno preberi, katere sestavine vsebuje, in natančno upoštevaj navodila za pripravo. Dodaj točno določeno količino vode, saj je lahko premalo ali preveč vode škodljivo. Voda mora biti čista, neoporečna. Steklenička mora biti čista. Mleka ne segrevaj v mikrovalovni pečici, ker lahko ustvari tople točke in opeče dojenčka. Vedno zavrzi mleko, ki je ostalo od hranjenja, saj se v njem hitro pojavijo bakterije. Stekleničke ne porivaj preglobokо 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 potrepljaj 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 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 priporočil za začetek uvajanja goste hrane med dopolnjenim četrtim 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 četrtim 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.

Uporaba prsne črpalke

Nekatere mamice se že v času nosečnosti odločijo, da iz različnih razlogov svojega otroka ne bodo dojile, vseeno pa bi mu želele zagotoviti pozitivne lastnosti, ki jih nudi materino mleko. V tem tem primeru so prsne črpalke nepogrešljive, z njimi pa lahko doječa mamica tudi povečuje svojo količino mleka v prsih, zato ni nič presenetljivega, da se prsne črpalke vedno znova znajdejo na nakupovalnem seznamu, ko par pričakuje novorojenčka.

Najpogostejši razlogi za uporabo črpalke

- želja po povečanju količine mleka v prsih (kombiniranje dojenja in črpanja),
- otrok se ne doji, najpogosteje zaradi nepravilnega pristavljanja,
- mamica želi shraniti nekaj mleka za čas, ko je otrok v varstvu pri nekom drugem,
- otrok ne prenaša dobro adaptiranega mleka,
- otrok je slaboten ali nedonošen,
- mama zboli in ji dojenje predstavlja prevelik napor,
- zaradi zamašenih mlečnih vodov ali mastitisa
- bradavice lahko postanejo boleče in je potrebno narediti več premora.

Mamino mleko, kapljice življenja

Večkrat **nagrajeni izdelki** blagovne znamke **Medela** so v podporo mamam, dojenčkom in njihovim družinam v vznemirljivem in ključnem obdobju življenja.

Pet vrst črpalk, ki **posnemajo naravno otrokovo sesanje**, nastavki za bradavice s katerimi mama doji, posebne stekleničke za slabotne dojenčke, sterilne vrečke za mleko, naravne lanolinske kreme in več.

Spoznaj Medelo



medela
THE SCIENCE OF CARE™

Odkrijte svet pripomočkov na www.ams-meding.si / T: 03 746 11 50

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.

ENTEROSGEL®

HITRA REŠITEV PRI PREBAVNIH TEŽAVAH

www.enterosgel.si

Proti driski, prebavnim motnjam in IBS-D

- Za novorojenčke in otroke
- Za noseče in doječe matere
- Naravno in hipoalergeno
- Klinično testirano



Primeren od **0 let** dalje

UNIKATEN MEDICINSKI PRIPOMOČEK



Enterosgel je medicinski pripomoček v obliki gela brez okusa in vonja. Deluje kot »pametna spužva«, ki v črevesju nase selektivno veže škodljive snovi ter se izloči iz telesa po naravni poti z blatom. Ne prehaja v kri in je popolnoma varen za uporabo. Zelo hitro bo zaustavil drisko!

Že več kot **30 let uporabe** in kliničnih študij dokazujejo njegovo učinkovitost pri zaustavitvi driske, prebavnih motenj in blaženju simptomov IBS-D.

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0123 .

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. mlezivo 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.

to.to

NOVO
OTROŠKE PLENICE



0	1	2	3	4	5	6	7
PRE MATURE 1 - 3 kg	NEW BORN 2 - 5 kg	MINI 4 - 8 kg	MIDI 6 - 10 kg	MAXI 9 - 14 kg	JUNIOR 11 - 16 kg	PLUS 15 + kg	SUPER+ + 17 kg

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 duda, crkljanje, objem ali božanje. Poskusi z ritmičnim zibanjem, hojo, vožnjo z avtom, vožnjo v vozičku, gugalnico, nošnjo v kengurujčku. Pomagata lahko tudi sprememba položaja ali pomirjujoča glasba/zvok. Upoštevaj dejstvo, da je novorojenček že družabno bitje, ki mu lahko pomagajo tvoja pozornost, govor, nasmeh ali igra.

BioGaia®
Supporting your invisible heroes

Zadovoljni trebuščki
za srečne trenutke.

KLINIČNO DOKAZANO

- Vsebuje koristne bakterije ***L. reuteri* Protectis**.
- Opravljenih **> 180 kliničnih raziskav.**



Izdelki BioGaia so prehranska dopolnila.

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

SI26.BIOGAIA.01 januar 2026



NEKAJ TEHNIK, KI POMIRIJO JOKAJOČEGA DOJENČKA:

- stik koža 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 stvarem, 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 osebno pozna ali ne. Med tretjim in četrtim 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 nelagodnem 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 oddaljitev 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 prepoznave 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 krepi 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 popravek, 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 uglašena 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 uglaševanje in regulacija (uravnavanje), kar je temelj varne navezanosti. V prvem letu otrokovega življenja uglaševanje 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 stopnja 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 brezbrižnost), ali pa pretirano vsiljivi in preveč kontrolirajoči.

Pri anskiozno-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 vzburjenju (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 nudenju skrbi.

Za dezorganizirano navezanost je značilno, da za otroka starš ni varna baza, ampak se ga celo boji, ker je nepredvidljiv, zlorabljajoč. 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.pediatrije*

Prvi obisk pediatra

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

Naslednji obiski pri pediatru

- **2 MESECA** – kontrola teže in rasti, ocena razvoja, prve spodbude – npr. obračanje na 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 trebušček 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. 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 izdela 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 stoodstotna, če pa kljub cepljenju

otrok zboli, preboli blažjo obliko bolezni. Težimo k precepljenosti prebivalcev nad 95 %, torej kolektivni zaščiti, ker so v tem primeru pred nalezljivimi bolezni 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 izkoreniniti 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 vrtec, 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 oteklina, 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 oteklina 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 6-valentno cepivo (proti davici, tetanusu, oslovskem kašlju, okužbam s Hemofilusom influence tip B, otroški paralizi in hepatitisu B). Od začetka 2025 je cepivo, ki ga uporabljamo pri enem letu starosti, 4-valentno (proti ošpicam, mumpsu, rdečkam in noricam).

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 nadlahet.

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 treba 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.

ZAČETEK CEPLJENJA (PRI 3 MESECIH STAROSTI)

Ob sistematskem pregledu v starosti 3 mesecev otrok (če je zdrav) prejme prvi odmerek kombiniranega 6-valentnega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, okužbi s hemofilusom influence tipa B (Hib), otroški paralizi in hepatitisu B. Istočasno se starši lahko odločijo za cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. V primeru, da se odločijo za obe cepljenji, otroka cepimo v mišice stegna na obeh nogicah.

Osnovno cepljenje proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi, okužbi s hemofilusom influence tipa b (Hib) in hepatitisu B se opravi z dvema odmerkoma cepiva pri 3. in 5. mesecu starosti, tretji odmerek pa otrok prejme med 11. in 18. mesecem starosti. Za obnovitev zaščite so potrebni poživitveni odmerki proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju v drugem razredu osnovne šole in ob sistematskem pregledu v srednji šoli.

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.

Za zaščito pred pnevmokoknimi okužbami so potrebni štirje odmerki cepiva. Prve tri odmerke otrok prejme pri 3., 5. in 6. mesecu starosti, četrti (poživitveni) odmerek pa med 11. in 18. mesecem starosti.

PRED KATERIMI BOLEZNIMI NAS ŠČITI 6-VALENTNO CEPIVO?

1. Davica je bolezen dihalnih poti. V žrelu, grlu in sapniku lahko 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 pravilno delovanje srca. 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 dihajo, ob kašlju pogosto bruhajo. Lahko se razvije pljučnica, vročinski krči, možganske krvavitve, v najhujših primerih bolezen privede tudi do smrti. Najbolj nevaren je za dojenčke, še posebej tiste najmlajše. Zato je 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 bila otroška paraliza že razglašena za odpravljeno (eliminirano), vendar bo cepljenje potrebno nadaljevati, dokler bolezen ne bo izkoreninjena po vsem svetu.

5. Okužba z bakterijo hemofilus influence tipa b (Hib) 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 končajo s smrtjo.

6. Hepatitis B je virusno obolenje jeter, ki se lahko kaže z utrujenostjo, drisko, bruhanjem in zlatenico. Okužba lahko poteka tudi brez očitnih zdravstvenih težav, pri čemer okužena oseba ne ve, da je klicenosec, in lahko okužbo prenaša na druge. V kasnejšem poteku bolezni se lahko razvijeta kronično vnetje jeter in rak jeter.

Pnevmokokne okužbe povzroča bakterija Streptococcus pneumoniae (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. Pnevmokok 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 (11 – 18 mesecev) otroke cepimo s kombiniranim 4-valentnim cepivom, ki ščiti pred ošpicami, mumpsom, rdečkami in noricami. Ob sistematskem pregledu, če je otrok zdrav, opravimo cepljenje pod kožo v levo ramo. Za zaščito sta potrebna dva odmerka, prvi se aplicira med 11. in 18. mesecem starosti, drugi pa bo apliciran pri treh letih starosti.

Po dopolnjenem prvem letu starosti priporočamo cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu (KME). Osnovno cepljenje se opravi s tremi odmerki (ki jih krije obvezno zdravstveno zavarovanje), prvi poživitveni odmerek dobijo tri leta po zadnjem odmerku, nato pa so potrebni poživitveni odmerki vsakih pet let.

Klopni meningoencefalitis je virusna bolezen, ki povzroča vnetje možganskih ovojnic in centralnega živčnega sistema. Na človeka se virus prenese z vbodom okuženega klopa. Klopi živijo v gozdni podrasti, grmovju vlažnih mešanih gozdov, travi in na vrtu, njihovim vbodom pa se lahko izognemo z ustreznimi oblačili in z uporabo repelentov. Poskrbeti moramo, da klope čim prej in pravilno odstranimo.

V primeru, da je otrok že cepljen z dvema odmerkoma 6-valentnega cepiva in s tremi odmerki cepiva proti pnevmokoknim okužbam, med 11. in 18. mesecem starosti dobi še poživitvena odmerka.

PRED KATERIMI BOLEZNIMI NAS ŠČITI 4-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, otekle bezgavke 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.

4. Norice so zelo pogosta otroška virusna bolezen, ki jo preboli skoraj vsak. Kljub temu, da je potek noric večinoma lahek in predvidljiv, pa se pri dveh odstotkih

bolnikov pojavijo zapleti, kot so hude okužbe kože, brazgotine, prizadetost osrednjega živčevja (npr. vnetje možganov), pljučnica, sočasno vnetje srednjega ušesa, okužbe krvi in prizadetost drugih organov. Virus varičele zostra, ki povzroča norice, po prebolelih bolezni ostane v živčevju in lahko kasneje tekom življenja (pri okoli 15% oseb), povzroči pasovec oziroma herpes zoster.

PRI TREH LETIH STAROSTI

Otroci, ki so bili cepljeni s štirivalentnim cepivom proti ošpicam, rdečkam, mumpsu in noricam, bodo drugi odmerek tega cepiva prejeli pri treh letih starosti.

CEPLJENJE PO VSTOPU V ŠOLU

V 2. razredu osnovne šole prejmejo otroci 4. odmerek cepiva proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju. 5. odmerek cepiva proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju prejmejo na sistematskem pregledu v srednji šoli.

Cepljenje proti humanim papiloma virusom (HPV) za deklice in dečke poteka v 6. razredu osnovne šole. Cepljenje preprečuje okužbe, ki povzročajo več vrst raka pri moških in ženskah: raka materničnega vratu, zadnjika, ustnega dela grla, penisa, nožnice in ženskega zunanjega spolovila. Cepljenje je najučinkovitejše v zgodnji mladosti, pred začetkom spolne aktivnosti, saj takrat imunski sistem ustvari boljšo zaščito. Do 15. leta sta potrebna dva odmerka cepiva, po 15. letu pa trije.

HPV (humani papiloma virusi) so skupina virusov, ki povzročajo okužbe kože in sluznic ter so najpogostejša spolno prenosljiva okužba. Do okužbe pogosto pride že kmalu po začetku spolne aktivnosti, najpogosteje



pri mladostnikih in mlajših odraslih, starih od 15 do 25 let. Nekateri tipi HPV povzročajo genitalne bradavice, medtem ko drugi povečujejo tveganje za nastanek raka. V Sloveniji se približno 1600 žensk letno operativno zdravi zaradi predrakavih sprememb na materničnem vratu, ki jih povzročajo nevarni genotipi HPV.

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 kapljic daje v usta in je samoplačniško.

Meningokokni meningitis je nevarna bolezen z nenadnim začetkom. Znaki so visoka vročina, mrzlica, glavobol, bruhanje, krvavitve 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 visoke smrtnosti, je to 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 vranice ter pred potovanjem na območja, kjer je ta bolezen zelo pogosta.

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 leta 2025 je v program cepljenja uvedeno cepljenje proti noricam, ki je brezplačno za vse otroke, rojene po februarju 2024. Hkrati se cepi proti ošpicam, mumpsu in rdečkam, kar pomeni, da otrok ne potrebuje dodatnega odmerka ali obiska pri pediatru, da je zaščiten še proti noricam.

POSEBNA PRIPOROČILA

Otroci, mlajši od dveh let starosti, spadajo med tiste skupine prebivalstva, ki imajo večje tveganje za zaplete zaradi prebolevanja gripe, zato je za njih cepljenje proti gripi še posebej priporočljivo. 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 še posebej priporočljivo za otroke, mlajše od dveh let, in za tiste, ki imajo določena kronična obolenja (kronične bolezni obtočil, dihal, sečil, nevro-mišična



bolezen, nekatere maligne neoplazme, sladkorna bolezen, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, bolezni, ki slabijo imunski odziv) ter za otroke, ki so daljši čas zdravljeni s salicilati. Cepijo se lahko otroci, starejši od 6 mesecev. 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 je brezplačno in ga je treba ponoviti vsako leto.

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

Cepiva proti rotavirusnim in meningokoknim okužbam so samoplačniška.

Za zaščito majhnih dojenčkov v prvih mesecih življenja, ko še ne morejo biti cepljeni, je zelo priporočljivo cepljenje nosečnic proti oslovskemu kašlju in tudi proti respiratornemu sincicijskemu virusu (RSV). Cepljenje pri nosečnici spodbuja nastanek protiteles, ki se prek posteljice prenesejo na otroka ter ga v prvih, najbolj občutljivih mesecih po rojstvu ščitijo pred boleznijo. Nosečnicam se svetuje tudi cepljenje proti gripi. Vsa tri cepljenja so za nosečnice brezplačna.

Za nedonošenčke rojene do 28. tedna nosečnosti, za otroke s kompliciranо prirojeno srčno napako ali kronično pljučno boleznijo, je predpisana zaščita RSV. Ker je to cepivo izredno drago, so kandidati za cepljenje določeni le v Porodnišnici ali na Pediatrični kliniki v Ljubljani in se pri osebnem pediatru izvaja pod strogo kontrolo terciarnega centra. Potrebnih je pet ali šest odmerkov cepiva v enomesečnih presledkih v obdobju pojavljanja tega virusa, običajno od novembra do marca.

Mlade generacije pogosto iščejo informacije na spletu, tudi o cepljenju. Žal splet vsebuje številne nepreverjene informacije, neverodostojne vire in mnenja nestrokovnjakov, ki iz različnih neosnovanih 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.

Prvo in drugo leto starosti	
3 mesece	davica, tetanus, oslovski kašelj, Hib, otroška paraliza, hepatitis B *(1. odmerek)* pnevmokokne okužbe *(1. odmerek)*
5 mesecev	davica, tetanus, oslovski kašelj, Hib, otroška paraliza, hepatitis B *(2. odmerek)* pnevmokokne okužbe *(2. odmerek)*
6 mesecev	pnevmokokne okužbe *(3. odmerek)**
11 do 18 mesecev	ošpice, mumps, rdečke, norice *(1. odmerek)*** davica, tetanus, oslovski kašelj, Hib, otroška paraliza, hepatitis B *(3. odmerek)* pnevmokokne okužbe *(poživitveni odmerek)*
eno leto	klopni meningoencefalitis *(3 odmerki)*
6 do 23 mesecev	gripa *(1 ali 2 odmerka v sezoni)*

Pred vstopom v šolo	
5 do 6 let	ošpice, mumps, rdečke *(2. odmerek)**** hepatitis B *(1. in 2. odmerek) - razen pri otrocih, ki so že bili cepljeni s 6-valentnim cepivom#*

Po vstopu v šolo	
2. razred OŠ	davica, tetanus, oslovski kašelj *(4./5. odmerek)##* hepatitis B *(3. odmerek)#*
6. razred OŠ	okužbe s HPV *(1. in 2. odmerek)*
Ob sistematskem pregledu v srednji šoli	davica, tetanus, oslovski kašelj *(5./6. odmerek)##* okužbe s HPV *(3 odmerki)###*

Koledar cepljenja (NIJZ, Datum zadnje revizije: december 2024). Koledar velja za šolsko leto 2024/25. Otroci, rojeni v letu 2025, ne bodo v celoti cepljeni po tem koledarju.



znamka na svetu št. 1 za nego dojenčkov in otrok

Johnson's® baby

Za zdrav razvoj kože od prvega dne



* Vir Euromonitor International Ltd; lepota in osebna nega 2023 glede na kategorijo izdelkov za dojenčke in otroke; vsi maloprodajni kanali; vrednost prodaje pri MPC; podatki za leto 2022.

Naročnik oglasa: Lomas d.o.o., Kardeljeva ploščad 11a, 1000 Ljubljana, Telefon: (01) 568 00 00 | www.lomas.si





JANEZ ERČULJ MAG. FARM.
Koncesionar
Lekarna pri Kranjskem orlu

Nasvet farmacevta

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. Upoštevamo navodila za uživanje zdravila, npr. na tešče (to je ponavadi zgodaj zjutraj eno uro pred zajtrkom), jemanje na prazen želodec (ura pred ali dve uri po jedi), s hrano (tik pred, med ali po jedi). Zdravil ne uživamo z mlekom, saj ta lahko pri mnogih antibiotikih zmanjša njihovo absorpcijo iz želodca in s tem tudi delovanje.

6. NEŽELENI UČINKI ZDRAVILA

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

7. SHRANJEVANJE ZDRAVILA

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

Zdravila brez recepta uporabljamo samo za zdravljenje lažjih bolezenskih stanj pri otrocih, kot je povišana temperatura, bolečina, kašelj, zamašen nos, lažje prebavne težave. Za njihovo uporabo se odloči le, če znaš dobro prepoznati simptome 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 :).



VAM IZPADAJO LASJE?

Cilj naših strokovnjakov je, da boste vi ponosni na svoje lase.



Revalid® serum za rast las s 3 % Redensyl® in izvlečkom pelina iz švicarskih Alp zmanjša izpadanje las in spodbuja rast do 28.000 novih las po 3 mesecih uporabe*. Za čim boljši rezultat ga uporabljajte skupaj z Revalid® stimulirajočim šamponom. Podprite svoje lase tudi od znotraj z Revalid® kapsulami za lase, prehranskim dopolnilom, ki vsebuje vitamine, minerale, aminokisline in rastlinske izvlečke. Spodbudite rast vaših las in izboljšajte svojo samozavest!

Švicarski, zanesljiv, učinkovit. V vaši lekarni. www.revalid.si

REVALID®
SWISS HAIR CARE

* Z dvojno slepo, s placebom kontrolirano klinično raziskavo pod nadzorom izkušenih dermatologov je bilo dokazano, da 3 % Redensyl® ciljno učinkuje na matične celice lasnih mešičkov iz katerih izraščajo novi lasje.

SI 24 REVALID 02. januar 2024

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 obrokoma ali takoj po spanju. Dojenčka ni treba kopati vsak dan, je pa pomembno, da je plenični del vedno čist in suh. Pri kopanju se milo lahko uporabi le enkrat do dvakrat tedensko, sicer sta dovolj topla voda in brisačka.

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

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

POPEK

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



SPLETNA UČILNICA
IN MOBILNA APLIKACIJA.
VEDNO S TEBOJ.
CELO LETO.

#1
SPLETNA ŠOLA
ZA STARŠE
V SLOVENIJI

100% PRIZNANA SPLETNA

Šola za starše

- Zgodnja nosečnost
- Pozna nosečnost in priprava na porod
- Porod v slovenskih porodnišnicah
- Lajšanje porodne bolečine
- Vse o dojenju
- Nega novorojenčka
- Skrb za mami po porodu
- Vadba med nosečnostjo in po porodu
- Spanje un uspavanje dojenčka
- Nega prvih zobkov
- Praktične vaje in druge uporabne vsebine

Po ogledu programa prejmeta tudi potrdilo.

Predavajo priznani slovenski zdravniki in zdravstveno osebje slovenskih porodnišnic.

Skeniraj in uporabi kodo
NOSECKA za 10 % popusta
na celoten program
Šola za starše

solazastarse.com

Nega prvih zobkov

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 oblizuj 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 prepoznanju 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.

Prvi zobek – prva ščetka!

Za veliko staršev je umivanje otrokovih zob zadnja bitka pred spanjem. Vendar je še kako pomembno, da ne obupate, saj bosta trud in potrpežljivost poplačana z otrokovim zdravjem in samozavestjo. Ne bo bolečin in neprespanih noči, ki jih povzročajo pokvarjeni zobje; ne bo strahu pred zobozdravnikom; ne bo zadaha in sramu, ker v ustih namesto lepih biserov zevajo črne luknje in rjavi madeži. Ob vsem tem pa lahko prihranite tudi kakšen evro za zobozdravstvene storitve.

Čestitam, dobili ste prvi zobek!
Čeprav je majhen, ni nepomemben, zato svetujem, da takoj vzamete nežno in mehko zobno ščetko ter začnete ščetkati dvakrat dnevno. Prav tako se čim prej dogovorite za prvi obisk pri zobozdravniku. Dal vam bo napotke in povedal, kako skrbeti za zobe. Ko povod za obisk zobozdravnika ni zobobol, je lahko za otroka pravo doživetje: pomični stol, s katerim lahko sam upravlja, lučke, pihalniki in prhe za zobe. Naj vam zaupam, da tudi zobozdravnikom ni nič prijetno, če je za prvi obisk kriv zobobol.

S ščetko rišemo krogce
Pravilnih tehnik umivanja zob je več. Priporočam, da malega nadobudneža varno in stabilno namestite, ter mu z mehko in nežno ščetko po 10-krat zakrožite po vseh dostopnih ploskvah vsakega zoba. Ko ščetkate pokončne ploskve (vse razen grizne), poščetkajte zraven še približno 2 mm dlesni. Tako boste počistili mesta, kamor »zobni črvički« najraje skrijejo zaloge hrane: ob dlesni in v žlebičkih na razgibanih reliefih griznih ploskev.

Moj pa zna že sam
Od enoletnika ne pričakujete, da si zapne jopico, od dvoletnika ne, da si zaveže čevlje, od petletnika pa ne temeljito umitih zob in uporabe medzobne ščetke ali zobne nitke. Sami smo si sposobni dovolj dobro umiti zobe šele pri 9-12 letih. Za umivanje otrokovih zob smo odgovorni starši, zato se ne bojte z otrokovo ščetko umiti njegovih zobkov. Pri mlajših otrocih vsakič in vse ploskve zob. Ko je otrok že spretnejši, lahko starši delajo manj in pomagajo le pri težje dostopnih mestih.

Abrakadabra, čisti zobki!
Ščetka ni čarobna palčka, zato je treba umit vsak zobek z vseh strani. Pojasnite zakaj umivamo zobke s petjem, igrami in zgodbami. Malčka lahko zamotite s petjem, z igračko ali risanko. Umivanje zob naj bo vsakodnevna dejavnost za vse družinske člane. Otrok lahko s ščetko-igračko umije zobe svojemu medvedku, uporabite slikanice in domišljijo. Izogibajte se kazni, raje pohvalite in nagradite. Seveda ne s sladkarijami. Preverite tudi, da ne drgnete pregrobo, v tem primeru bo mehka ščetka hitro zacvetela in jo boste morali zamenjati.

Ne kaznujte otroka, ki si ne mara umivat zob s tem, da mu privoščite gnilobo in zobobol! Rajši mu prepovejte sladkarije za kak dan, ker mu jih itak pojejo bakterije :)

Alenka Novšak, dr. dent. med.

MALENKOSTI NAREDIJO
RAZLIKO

CURAPROX

Encimi in fluoridi v zobni pasti Curaprox Enzycal krepijo naravno odpornost ustne flore in ščitijo pred kariesom.



CuraproxSlovenija curaprox_slovenija **www.curaprox.si**

SWISS PREMIUM ORAL CARE



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 sprijel 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.

malizakladi



Multibrand otroška spletna trgovina in nova fizična trgovina na kar 1000 m²

VRHUNSKA OPREMA IN LJUBEZEN DO LEPEGA

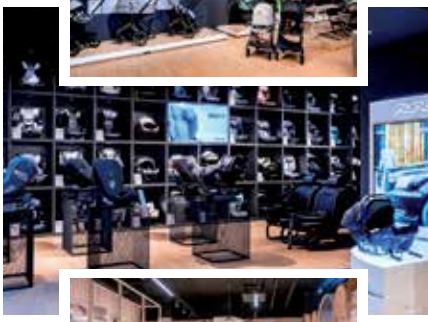
V spletni trgovini malizakladi.si in v novi fizični trgovini na kar 1000 m² je predstavljena najboljša otroška oprema na svetu; otroški vozički, avtosedeži, otroško pohištvo, nosilke, gugalniki, sedeži za kolo, kolesa, poganjalci, bogat izbor otroških igrač, garderobe in modnih dodatkov za mame in otroke ter drugi priljubljeni izdelki priznanih blagovnih znamk.

Nove blagovne znamke in novi kotički z bogato ponudbo priznanih blagovnih znamk. Uživajte v razširjeni ponudbi izbranih izdelkov, ki bodo popestrili in kakor z bleščicami posuli sladko pričakovanje male kepice in vseh skupnih trenutkov z malimi zakladki.

Dobrodošli v novi otroški trgovini Mali zakladi (spodnja etaža Emporiuma, BTC City Ljubljana) in na malizakladi.si









Varno na poti

Zanesljiva izbira za varne in brezskrbne začetke

Prvi nakupi za dojenčka so posebni. Polni pričakovanj, veselja in tudi vprašanj. Kaj res potrebujem? Kje naj ne sklepam kompromisov? Kako naj izberem pametno za otroka in družinski proračun?

Ko pričakujete novega člana družine, si želite predvsem občutka varnosti. Da ste pripravljeni. Da imete pri roki prave rešitve. Takšne, ki vam bodo olajšale vsakdan in ob tem poskrbele za udobje ter varnost vašega otroka.

Zato mnogi starši iščejo blagovno znamko, ki ponuja več kot le posamezen izdelek. Takšno, ki razume **želje sodobnih družin, ki iščejo kakovost, varnost in funkcionalnost,** a hkrati tudi **dostopnost.** Blagovna znamka **FreeON** že več kot 15 let razvija izdelke s prav to mislijo mislijo in širokim naborom rešitev za **zanesljivo podporo na vsakem koraku starševstva.**

Varnost na prvem mestu že od prve vožnje naprej

Avtosedež je eden najpomembnejših kosov otroške opreme. Predstavlja ključen element otrokove varnosti v prometu, zato kompromisi pri izbiri niso sprejemljivi.

Vsi FreeON avtosedeži so **skladni z veljavnim evropskim varnostnim standardom ECE R129** in izpolnjujejo stroge varnostne zahteve.

Ta standard prinaša še dodatno varnost. Vključuje **testiranja bočnih trkov** in razvrščanje sedežev glede na **otrokovo višino,** kar zmanjšuje možnost napačne izbire.

Pri znamki FreeON že **več kot 15 let** razvijajo **avtosedeže z mislijo na varno pot družin** ob vsakem prevoženem kilometru. Glavno vodilo ostaja enako: zagotoviti **maksimalno zaščito** ter hkrati poskrbeti za **udobje otroka med vožnjo.**

KAKO IZBRATI USTREZEN AVTOSEDEŽ?

Pri izbiri bodite pozorni na:

1. ustreznost glede na otrokovo višino oziroma starost,

2. način namestitve v vozilo (Isofix ali varnostni pas),

3. enostavnost uporabe,

4. udobje, ki ga sedež nudi otroku.



SKENIRAJ ZA VEČ NASVETOV

Avtosedež FreeON Galaxy Superior

Vir fotografije: FreeON

KLJUČNI DEJAVNIKI PRI UPORABI AVTOSEDEŽA

1. Pravilna namestitev: Avtosedež mora biti čvrsto in pravilno nameščen v vozilo v skladu z navodili proizvajalca.

2. Pravilno pripenjanje otroka: Pasovi morajo biti poravnani in dovolj zategnjeni, da otrokovo telo ob morebitnem trku ostane stabilno.

3. Izogibanje rabljenim sedežem: Rabljeni avtosedeži so lahko poškodovani ali imajo skrite napake, kar bistveno zmanjša nivo varnosti, ki jo lahko nudijo vašemu otroku.



Voziček FreeON Opty



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

Pri bolnikih z AD-om je bila zaznana specifična kolonizacija kože z bakterijo zlati stafilokok, ki je prisotna tako na zdravi kot tudi na k ekcemom nagnjeni koži. Mikrobiom, naziv za naravni ekosistem mikrobov kože, je sestavni del naravne zaščite kože pred 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 antimikrobno/antiseptično terapijo. V redkih primerih je potrebno izvesti sistemsko protivnetno terapijo, ki je rezervirana za najtežje oblike atopičnega dermatitisa.

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

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

Osnova za pravilen pristop k zdravljenju AD-ja je vključitev pacienta in staršev 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 osnove etiopatogeneze bolezni, prepoznavanju in izogibanju dejavnikom poslabšanja bolezni ter pravilni oskrbi in terapiji. Pri otrocih, ki imajo dokazane alergije na hrano, je zelo pomembno, da se starši naučijo razumeti pomen izvajanja eliminacijske diete.

Aromaterapija

INKA P. GERKŠIČ, *mednarodno certificirana aromaterapevtka*

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

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 uporabljaš številne terapevtske izdelke, v katerih uporabi koncentracijo eteričnih olj do največ 0,5 %, za manjše otroke pa do 1 %.

Glede na težo in starost otroka lahko s časoma koncentracije eteričnih olj povečamo, za najstnike pa lahko začnemo uporabljati koncentracije, ki so primerne za odrasle.

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

TOP 3 eterična olja za dojenčke



PRAVA SIVKA
Lavandula angustifolia

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



RIMSKA KAMILICA
Chamaemelum nobile oz. Anthemis nobilis

Deluje protivnetno, protibolečinsko in proti krčem, zato je odlična izbira pri 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 sladek spanec.

RECEPT • RECEPT •

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.

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.

Vneta 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 izdelaš tudi vlažilne robčke, ki jih narediš s pomočjo hidrolata rimske kamilice in sivke.

Zgodnja komunikacija

Razvoj govora se začne že ob rojstvu in je bistven za otrokov socialni, kognitivni in čustveni razvoj. Otroci pridobivajo govorne veščine skozi poslušanje, opazovanje in posnemanje ljudi okoli sebe. Vsakodnevne dejavnosti, kot so pogovor, petje, igra in branje, bistveno vplivajo na razvoj komunikacije.

Vloga staršev in vzgojiteljev

Starši igrajo ključno vlogo pri učenju komunikacije in govora. Z ustreznimi spodbudami, kot so pripovedovanje, opisovanje in branje, bogatijo otrokovo besedišče ter mu pomagajo razumeti svet. Prav tako je pomembno, da starši uporabljajo jasen in pravilen govor ter ustvarijo spodbudno okolje za izražanje misli in potreb.

Vzgojitelji v vrtcu s strukturiranimi dejavnostmi, kot so petje, pripovedovanje zgodb in ustvarjanje kotičkov za učenje, spodbujajo otrokov jezikovni razvoj. Socialna interakcija z vrstniki dodatno obogati otrokove jezikovne in komunikacijske veščine.

Pomen in spodbujanje komunikacije

Kakovostna zgodnja komunikacija vpliva na otrokovo sposobnost učenja in kognitivni razvoj. Ključno je ustvariti spodbudno in varno okolje z naslednjimi pristopi:

1. Uporabljajte jasen in slovnično pravilen govor. Izogibajte se pretirani uporabi pomanjševalnic in "pootročenega" govora.

2. Govorite otroku na njegovem nivoju, vzpostavite očesni kontakt in pridobite njegovo pozornost.

3. Pozorno spremljajte otrokov sluh in dihanje ter se ob sumu težav posvetujte z zdravnikom.

4. Ubesedite otrokova sporočila z uporabo kratkih, razumljivih stavkov.

5. Komentirajte vsakodnevne dejavnosti z enostavnimi besedami in frazami, ki jih otrok lažje ponovi.

6. Zmanjšajte število vprašanj, raje opisujte situacije ali dejavnosti.

7. Dajte otroku čas za odziv in omogočite izbiro (npr. "Boš čaj ali sok?").

8. Vključite se v otrokovo igro, ki naj vsebuje različne dražljaje, kot so zanimive igrače in knjige s slikami.

S pravilno zgodnjo komunikacijo starši ustvarjajo okolje, ki aktivno spodbuja razvoj otrokovega govora in jezika ter gradi temelje za uspešno prihodnost.

Več nasvetov za spodbujanje govorno-jezikovnega razvoja najdete na spletnem portalu **www.gingotalk.com**.

Avtorici: Petra Kavšek Vrhovec in Meta Dolinar, logopedinji in soustanoviteljici logopedskega portala GingoTalk

BabyCenter



Biti starš? Otročje lahko!

Brezplačni klub za starše in otroke

- 2% nazaj na tvojo kartico
- Darilo za rojstni dan
- Nasveti strokovnjakov
- Partnerska ponudba
- Brezplačne aktivnosti
- Klubske cene
- Podaljšan rok vračila
- Moj profil
- Osebno svetovanje
- Nadomestni izdelek

Za najboljšo ponudbo se včlani brezplačno!



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.

Okrevanje po carskem rezu: Celovit vodnik za mamice

Carski rez je operativni poseg, ki zahteva spoštovanje procesa celjenja telesa in posebno skrb. Čeprav se morda zdi, da je okrevanje po carskem rezu drugačno kot po naravnem porodu, se ključna načela – počitek, higiena in postopno vračanje k dejavnostim – ne spreminjajo. Razumevanje tega procesa ti bo pomagalo, da boš v poporodno obdobje stopila samozavestna in suverena.

Nadzor in bivanje v porodnišnici

Po operativnem posegu je ženska prvi dan v sobi za intenzivno nego, nato pa je premeščena na oddelek otročnic. V enoti intenzivne nege stanje ženske spremljajo s stalnim merjenjem vitalnih funkcij in opazovanjem, kar vključuje spremljanje dihanja, barve in temperature kože ter kapilarne polnitve. Najpogosteje se s pomočjo monitorja neprestano spremljata pulz in saturacija, krvni tlak pa se meri v določenih časovnih intervalih. Sobivanje z novorojenčkom je v prvih dneh po carskem rezu delno, po premestitvi na oddelek otročnic pa se mama od novorojenčka ne loči več.

Skrb za operativno rano in šive

Zapleti z operativno rano so redki in so prepoznavni že v času bivanja v porodnišnici. Po prihodu domov se svetuje redno dnevno tuširanje, pri čemer je moker obliž rane treba zamenjati. Ključno je, da predel reza ostaja čist in suh, kar spodbuja hitrejše celjenje tkiva. Običajno sedmi ali osmi dan po carskem rezu patronažna medicinska sestra ali babica odstrani šive, kar je pomemben mejnik v procesu fizičnega okrevanja.

Udobje in izbira oblačil po posegu

Za čim manjše draženje predela operativne rane se v obdobju okrevanja svetuje uporaba bombažnega perila. Bombaž omogoča koži, da diha, in ne povzroča dodatnega trenja na občutljivem mestu reza. Prav tako je priporočljivo nošenje elastičnih oziroma ohlapnih oblačil, ki ne stiskajo trebušnega predela. Takšna izbira garderobe mami omogoča lažje gibanje in večje udobje pri negi novorojenčka, hkrati pa ščiti rano pred nepotrebnimi pritiski v prvih tednih po porodu.

Prvi dnevi v porodnišnici

Prvi dan po operaciji se boš počasi začela premikati, saj je zgodnje vstajanje iz postelje ključno za preprečevanje strdkov in spodbujanje prebave. Osebje ti bo pomagalo pri negi rane in vodenju bolečine. Pomembno je, da si v tem času nežna do sebe in da si dovoliš prositi za pomoč.

Nega operativne rane doma

Rana po carskem rezu zahteva redno čiščenje z blagim milom in vodo ter temeljito su-



šenje, bodisi z nežnim tapkanjem z brisačo bodisi s sušilcem za lase na hladni nastavitvi. Priporočljivo je nošenje udobnega, ohlapnega spodnjega perila, ki se ne drgne ob rano. Če opaziš znake vnetja, se takoj posvetuj z zdravnikom.

Postopno vračanje k dejavnostim

V prvih tednih se izogibaj dvigovanju težkih predmetov in napornim vajam. Začni s kratkimi sprehodi in postopno povečuj njihovo trajanje. Pomembno je, da poslušaš svoje telo in da se ne siliš preveč. Ne pozabi, da je okrevanje po carskem rezu proces, ki zahteva čas in potrpežljivost.

Želiš miren porod in samozavestno starševstvo?

V naši spletni **Šoli za starše®** (www.solazastarse.com) smo s pomočjo več kot 40 slovenskih zdravnikov in strokovnjakov pripravili celosten program, kjer se boš naučila vse o negi po porodu, dojenju ter negi dojenčka. Strokovna vsebina ti je na voljo 24/7 na tvojem telefonu, računalniku ali tablici, za obdobje celega leta. Pridruži se tisočem bodočih mamic in suvereno zakorakaj v starševstvo.nitev. Najpogosteje se s pomočjo monitorja neprestano spremljata pulz in saturacija. Krvni tlak se meri v določenih časovnih intervalih.

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.

DAN PO PORODU	BARVA
1. in 2. dan	krvava s krvnimi strdki
3. in 4. dan	rdeča
5. in 6. dan	rjava
7. in 8. dan	rumena
Po 9. dnevu	bela

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.

Odvajanje urina, blata

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

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

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

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

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





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 prenajedanje 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 razpoloženjske motnje, depresivno ali anksiozno stanje že pred nosečnostjo. Dejavnik večjega tveganja je lahko kakšen hujši stresogeni dogodek med nosečnostjo (bolezen, smrt ali bolezen bližnje osebe). Pogosteje se pojavlja po težkem ali prezgodnjem porodu, ob bolezni 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 prenajedanje 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 škodovale otroku, potrebujejo strokovno pomoč takoj.

Poleg prej omenjenih, se v redkih primerih, približno pri eni od tisoč žensk, najpogosteje v prvih dveh tednih po porodu, pojavi najtežje stanje od vseh poporodnih motenj – poporodna psihoza. Največje tveganje za razvoj te motnje imajo ženske s preteklo izkušnjo bipolarne motnje razpoloženja ali poporodne psihoze. Znaki vključujejo zmedenost, dezorientiranost, halucinacije (prisluhi, prividi), blodnje (nestvarno razmišljanje), preganjavico, zmedeno govorjenje, pretirano nezaupanje, strah, 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 naštete 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 močneje 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 pregledi dojk z izvidi, svetovanje o zdravju dojk
- vodenje nosečnosti z ultrazvočnimi preiskavami Fetal Medicine Foundation, nuhalno svetlino in ostalimi kasnejšimi preiskavami do poroda, poporodni pregled in svetovanje,
- neizvazivno predrojstveno testiranje-NIPT (Nifty test in Sentis test za napoved raka dojke)
- ultrazvočne diagnostike notranjih rodil in drugih organov trebuha,
- svetovanje in preiskave pri neplodnosti,
- sledenje hormonskih sprememb v vseh starostnih obdobjih, povezanih z nasveti za zdravo staranje,
- nasveti za pravilno prehrano in pomen telesne dejavnosti v nosečnosti in menopavzi.
- zadrege v spolnosti bodo zvesto varovane, pozorno poslušane in poskušali vam bomo pomagati.
- strokoven nasvet bo odgnal dvome o hormonski kontracepciji in odkril dobrobiti za telo in naše zdravje,
- hormonska nadomestna terapija s telesu identičnimi hormoni, da bo olajšano slabo počutje.

Diagnostični center Strah
Prijazna ginekološka ambulanta

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



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 maternični 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 tabletke, ki vsebujejo estrogen, pri dojenju niso dovoljene. Estrogen vpliva na manjše izločanje mleka in torej vpliva na dojenje.

Progestagenska tabletka (Cerelle ali Cerazette) 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 tabletke po navodilu zdravnika.

Tabletka 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 tabletka 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. Tabletka se jemlje ves čas – neprekinjeno – zjutraj ali zvečer. Če eno tabletko pozabimo, uporabimo 1 teden kot dodatno zaščito kondom, tabletke 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 – spotingi. A zaradi tega obisk pri ginekologu ni potreben.

Dolgotrajne metode povratne kontracepcije predstavljajo učinkovit način zaščite pred neželeno zanositvijo tudi po porodu. Mednje prištevamo bakrene in hormonske maternične vložke (MV). Učinkovitost je visoka, primerljiva s sterilizacijo. Ta zaščita je neodvisna od subjektivnih dejavnikov, kot so nepravilna uporaba, pozabljivost pri jemanju ali bolezen. Prvi bakreni MV - 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 vstaviti so spremenjene mesečne krvavitve – nekaj tednov do nekaj mesecev trajajoči spotingi – a po nekaj mesecih prenehajo. Približno 20 % žensk nima več menstruacij, kar je zelo zaželeno pri športnicah in slabokrvnih ženskah. Žensko moramo opozoriti na stanja, ki zahtevajo obisk pri zdravniku: znaki medeničnega vnetja ali zdrs MV, a oboje se pojavlja zelo redko. Ohranitev plodnosti je popolna, saj nastopi praktično takoj po odstranitvi. To je pomembna informacija za ženske, ki načrtujejo ponovno nosečnost, vendar s časovnim odmikom. Tudi MV ne spreminjajo količine mleka, ne vplivajo na sestavo, vonj ali okus in torej nimajo nobenega vpliva na morebitno manjšo rast ali slabši razvoj otroka.

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

Ginekolog naj žensko dobro pozna in ji ponudi tisto vrsto zaščite, ki bo najbližja njenemu življenjskemu prepričanju, zdravstvenem stanju, obdobju pred in po porodih, 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 zboli več kot 1300 bolnic. Obstoječi javni zdravstveni sistem nam omogoča prvo oceno dojk z mamografijo šele pri starosti 50 let. Vemo, da zbolevajo 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.*
- *spremembe 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 poapnitve 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



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



- **dedni rak dojk:** mutirana gena BRCA 1 in BRCA2, ki ju lahko dokažemo s 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 resveratol v prehranskih dodatkih, vitamin C v sadju, magnezij v naravnih mineralnih vodah so napotki za vse življenje.

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK VSAK MESEC

Vse ženske od 20. leta dalje bi si morale dojke pretipati enkrat mesečno takoj po končani menstruaciji. Nekaj dni pred menstruacijo so dojke popolnoma drugačne kot v prvih dneh po njej. Dojki sta hormonsko odvisni. Progesteron povzroča težke, napete, boleče in občutljive prsi, takrat jih ne tipajmo. A ravno s samopregledovanjem imamo ženske pravzaprav največ težav. Pravzaprav ne moremo razločiti, kaj tipamo pod prsti, še posebej pri mladih dojkah, dojkah z obilo žleznega tkiva, morda se ob kakšnem vnetju pojavi v področju prsi povečana bezgavka. Take spremembe posameznico popolnoma prestrašijo, postane zbegana. Seveda bi bilo dobro, da razume, kaj pravzaprav tipa pod prsti. Kako?
Obišče naj zdravnika, ki se ukvarja z dojkami. Zdravnik jo nauči, kako se pravilno tipa obe dojki. Z ultrazvočno preiskavo ji lahko nazorno pokaže, kaj tipa pod prsi, v katerem delu so najbolj izražene žleze, kje je več maščobe, kaj se nahaja pod prsno bradavico. Z novim znanjem samopregledovanje postane bolj uspešno, saj preje zatipamo morebitne spremembe. Ob vsaki tipni spremembi je treba čim prej obiskati zdravnika.

Kako za naše zdravje poskrbi zdravnik?

ULTRAZVOK DOJK – PRIPOROČENA PREISKAVA PRI MLAJŠIH ŽENSKAH

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

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

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

“

A zanesljiv pregled zahteva licencirano znanje in vrhunsko ultrazvočno opremo s posebno sondo. Znano je, da je s kakovostnimi aparati moč odkriti rakavo obolenje oziroma druge bolezni dojk, 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 dojk 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 igralke je zgodba o genetskem testiranju za gena BRCA1 in BRCA2. Igralkina mati je zbolela za rakom dojk 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 tako dojk 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 dojk in jajčnikov z možnostjo genetskega testa za napoved tveganja ali bodo ženske zbolele za dednim rakom jajčnikov ali dojk. 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.



NUŠA GNEZDA
dipl. fitnes trenerka
ustanoviteljica Fitmami programov

Treningi 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. Najprej mu pusti čas za počitek in potem začni nežno in počasi.

Pri Fitmami programih se držim tristopenjskega okvira poporodnega programa.

Stopnja 1: ***rehabilitacija in okrevanje (od 0 do 6 tednov po porodu)***

Stopnja 2: ***vrnitev k vadbi (od 7 do 18 tednov po porodu)***

Stopnja 3: ***priprava na trening pred porodom ali vrnitev na trening moči (od 19 do 42 tednov po porodu)***

Namen vadbe po posameznih stopnjah je omogočiti mamici čas za zdravljenje, rehabilitacijo in postopno vzpostavitev temeljev splošne telesne pripravljenosti.

Vsaka stopnja temelji na prejšnji. Tovrsten postopen pristop poveča možnosti, da ostane zdrava, vadba varna, hkrati pa bo mamica dosledno napredovala.

Cilj je, da po približno 42 tednih pridobi dovolj moči, vzdržljivosti in zmogljivosti, da se bo lahko ukvarjala z dejavnostmi, ki jo veselijo ali jih bo šele začela trenirati.

Stopnje niso oblikovane kot trdna in stroga pravila. Čeprav sem podala grobo časovnico za vsako stopnjo, se dejanski roki za okrevanje in rehabilitacijo zelo razlikujejo od posameznice do posameznice.

Nekatere mamice bodo okrevale brez težav in se bodo lahko v približno devetih mesecih vrnile k vsem dejavnostim, ki jih imajo rade. Druge bodo za ustrezno okrevanje in vrnitev k polni aktivnosti potrebovale leto ali več.

Kako veste, da ste pripravljene na naslednjo stopnjo?

1. Imate minimalne ali dobro obvladane simptome medeničnega dna, ki ne ovirajo vadbe ali uživanja v vadbi.

2. Vadbo lahko vsak teden razširite z eno ali več spremenljivkami, med drugim z obsegom treninga, obremenitvijo ali tempom.

3. Imate stabilno energijo.

Obnove in celjenja tkiva ne morete pospešiti, lahko pa ga upočasnite, če prehitro naredite preveč.

V poporodnem obdobju se umetnost vadbe sreča z znanostjo. Vadbo je treba oblikovati glede na raven pripravljenosti, dosedanje okrevanje, raven energije, urnik in želje.

Ne pozabite: če je določena vaja ali vadba za vas prezahtevna, jo zmanjšajte. Če je prelahka, poskusite s težjo različico ali dodajte večjo obremenitev.

Stopnja 1: REHABILITACIJA PO PORODU

V stopnji rehabilitacije in okrevanja (od 0 do 6 tednov po porodu) so aktivnosti namenjene spodbujanju zdravljenja in ne smejo biti bolj naporne od vsakodnevnih opravil. K težki vadbi ali tradicionalnemu treningu moči se ne smete vrniti, dokler ne vzpostavite trdnih temeljev. To ni vedno odvisno od tega, koliko ste bili pred nosečnostjo aktivni, saj so se nekatere živčno-mišične povezave "prekinile".

Takoj po porodu začnite z dihalnimi vajami, povezovanjem medeničnega dna in diafragme ter z nežnimi vajami, kot so aktivacijske "vaje", ki se dobro obnesejo pri številnih ženskah po porodu. Obe dejavnosti sta fantastična načina, ki pripomoreta k temu, da si povrnete moč in delovanje jedra ter medeničnega dna.

Idealno je, da dihalne in aktivacijske vaje, ki vam vzamejo le nekaj minut dnevno, izvajate vsaj petkrat tedensko. (Ta pogostost je primerna le zato, ker je intenzivnost tako nizka. V drugi stopnji boste omejili pogostost vadbe na največ trikrat na teden, saj bodo vaje postale zahtevnejše.)

Če ne pretiravate, vam lahko te vaje pomagajo zmanjšati bolečine, ohraniti gibljivost in obnavljati povezavo med živci in mišicami. Bolečine ali utrujenosti ne smete občutiti. V kolikor ju, pogostost takoj zmanjšajte.

Ne pozabite: če se v zgodnjem poporodnem obdobju ne počutite pripravljene na izvajanje katere koli od teh vaj, je tako prav! Najpomembneje je, da počivate in premikate svoje telo (ali pa tudi ne) na način, ki vam ustreza.



Stopnja 2: VRNITEV K VADBI

Čeprav se v drugi stopnji (od 7 do 18 tednov po porodu) pogosto vrnemo k bolj standardnim programom, ne smemo pozabiti, da še vedno okrevate po nosečnosti in porodu.

Teden za tednom se izvajajo iste vaje z rahlimi spremembami v številu serij in ponovitev.

Da v prvih mesecih ne bi ustvarili prevelikega intraabdominalnega pritiska ali preveč obremenili medeničnega dna, se vadba izvaja brez uteži. Število ponovitev se lahko zmanjša, obremenitev pa poveča, ko pridobite na moči in funkciji ter le, če vadbo dobro prenašate (brez diastaze rektusov, simptomov medeničnega dna ali zadrževanja diha).

Ne pozabite: gibanja imate že tako dovolj, ker materinstvo to od vas samo po sebi zahteva. Vadba za moč je potrebna zato, da lahko to gibanje opravljate brez bolečin.

Vaje naj bodo zato takšne, da jih lahko prenesete v vsakdanje življenje (kot so pritiski nad glavo, mrtvi dvigi, nošenje uteži in počepi).

Pri vajah dodajte sklope intenzivnega krčenja mišic medeničnega dna. Te kontrakcije vadite v različnih položajih (npr. stoje, leže, kleče) in šele sčasoma med različnimi vrstami gibanja.

Tudi če niste v prvih šestih tednih izvajali nobenih rehabilitacijskih dejavnosti, vam bo verjetno zdravnik na pregledu dovolil vadbo. Priporočam, da vseeno dva tedna vsak dan ali skoraj vsak dan izvajate aktivacijske vaje.

Stopnja 3 : PRIPRAVA NA TRENING

Končni cilj tretje stopnje (od 19 do 42 tednov po porodu) je pripraviti telo na vrnitev k dejavnostim, ki jih želite opravljati, za kar je potrebna ponovna vzpostavitev moči. Program se mora osredotočiti na primarne gibalne vzorce in sestavljene vaje, ki imajo funkcionalni učinek.

Ko napredujete v obremenitvi, pogostosti, obsegu in zahtevnosti, poskrbite, da se pri vaji ne pojavijo hribček ali izboklina na linea albi (diastaza rektusov), simptomi medeničnega dna ali zadrževanje diha. Vsako serijo morate še vedno končati z občutkom, da bi lahko z dobro tehniko opravili še nekaj ponovitev.

Vadba v tretji stopnji je primerna za mamice, ki:

- so imele nekompliciran porod,
- želite nadaljevati s pridobivanjem vaše mišične mase
- ste zaključile program prve in druge stopnje.

Če ste v tretji stopnji (več kot 19 tednov po porodu), vendar niste izvajali nobenih rehabilitacijskih ali okrevalnih dejavnosti, priporočamo dvoje:

- vsak dan ali skoraj vsak dan (oziroma tako pogosto kot vam dopuščata urnik in raven energije) sami doma izvajajte vaje prve stopnje, ki je prilagojen 5.—6. tednu.
- začnite z vajami za moč v okviru druge stopnje programa.

S tem boste postopoma izboljšali delovanje jedra in medeničnega dna, začeli ponovno oblikovati temeljne gibalne vzorce ter obnovili moč in mišično maso, preden preidete na zahtevnejše dejavnosti.

Po šestih tednih lahko, če je vse v redu (torej ne občutite bolečin, utrujenosti ali inkontinence), preidete na tretjo stopnjo. To je stopnja, v kateri lahko nadaljujete s treningom za moč ali aktivnostjo, ki ste jo imeli pred nosečnostjo.





SPLETNA UČILNICA
IN MOBILNA APLIKACIJA.
VEDNO S TEBOJ.
CELO LETO.

#1
SPLETNA ŠOLA
ZA STARŠE
V SLOVENIJI

100% PRIZNANA SPLETNA

Šola za starše

- Zgodnja nosečnost
- Pozna nosečnost in priprava na porod
- Porod v slovenskih porodnišnicah
- Lajšanje porodne bolečine
- Vse o dojenju
- Nega novorojenčka
- Skrb za mami po porodu
- Vadba med nosečnostjo in po porodu
- Spanje un uspavanje dojenčka
- Nega prvih zobkov
- Praktične vaje in druge uporabne vsebine

Po ogledu programa prejmeta tudi potrdilo.

Predavajo priznani slovenski zdravniki in zdravstveno osebje slovenskih porodnišnic.

Skeniraj in uporabi kodo
NOSECKA za 10 % popusta
na celoten program
Šola za starše

solazastarse.com