PORADNIK

czas na ZDROWIE

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

MAGAZYN BEZPŁATNY

WYDANIE SPECJALNE 2018

MAMO, JA ROSNĘ!

PIERWSZY ROK ŻYCIA MALUSZKA

Piękne 9 miesięcy

Zadbaj o siebie w ciąży

WITAJ NA ŚWIECIE

4 zasady zakupów dla niemowlaka:

- BEZPIECZEŃSTWO
- WYGODA
- PEWNOŚĆ
- JAKOŚĆ

Innowacyjne podejście do pielęgnacji skóry bardzo wrażliwej

Powszechnie przyjęło się myśleć, że skóra niemowlęcia jest nieskazitelna – idealnie gładka, miękka i pozbawiona niedoskonałości. Okazuje się jednak, że nawet maluszki borykają się z różnymi problemami skóry i, podobnie jak dorośli, posiadają jej określony typ. Jego ustalenie jest niezwykle ważne i niezbędne dla właściwej pielęgnacji. Wieloletnie badania przeprowadzone przez Laboratoires Expanscience pozwoliły zidentyfikować cechy fizjologiczne skóry bardzo wrażliwej. Z perspektywy rodzica ma to kluczowe znaczenie w podejściu do dbałości o tego typu skórę, ponieważ jak potwierdzają badacze, jedno na troje dzieci posiada skórę bardzo wrażliwą, która wymaga specjalistycznej opieki.

Charakterystyczne objawy skóry bardzo wrażliwej to przede wszystkim obniżony próg tolerancji skórnej - co to oznacza w praktyce? Skóra o takim charakterze silnie reaguje na wszelkiego rodzaju czynniki zewnętrzne, takie jak wiatr, słońce, zmiany temperatur, zanieczyszczenie powietrza, czy styczność z niektórymi sztucznymi tkaninami. Podczas kontaktu z ubraniami, niektórymi kosmetykami, zbyt twardą wodą a nawet brodą taty, mogą występować na niej liczne zaczerwienienia - szczególnie widoczne na twarzy dziecka. Towarzyszą jej też niewidoczne gołym okiem objawy: uczucie mrowienia i napięcia skóry, które stają się przyczyną codziennego dyskomfortu odczuwanego przez malca.

Skóra bardzo wrażliwa, podobnie jak skóra normalna, wymaga codziennego nawilżania i ochrony. Dodatkowo ma ona szczególne potrzeby związane ze swoją fizjologią. Wymaga natychmiastowego i długotrwałego ukojenia, aby poprawić poczucie komfortu dziecka na co dzień. Jak skóra każdego noworodka, jest bardzo delikatna i niedojrzała, dlatego potrzebuje czasu, żeby zaadaptować się do środowiska zewnętrznego. Nie ma jeszcze całkowicie wykształconej bariery naskórkowej - mogą przez nią przenikać szkodliwe substancje z otoczenia, dlatego wymaga specjalistycznych produktów do pielęgnacji i oczyszczania, które gwarantują optymalną tolerancję i doskonałe powinowactwo do skóry.

Odpowiedź Musteli na potrzeby skóry bardzo wrażliwej

Nowa gama produktów Mustela® jest pierwszą linią kosmetyków przeznaczoną dla skóry bardzo wrażliwej. Zawiera kompleks naturalnych składników aktywnych, takich jak Avocado Perseose® i Schizandra, które zapewniają gwarantowaną skuteczność. Mustela® od zawsze pozyskuje swoje składniki aktywne z samego serca roślin ze względu na ich czystość i kompatybilność ze skórą dziecka. Avocado Perseose®, idealnie dostosowuje się do potrzeb skóry niemowlęcia i noworodka, wspiera rozwój funkcji bariery skóry, wzmacniając przy tym produkcję jej kluczowych elementów (protein oraz lipidów). Chroni również bogactwo komórkowe, działając jak tarcza ochronna dla komórek w przypadku oddziaływania szkodliwych czynników zewnętrznych. Natomiast drugi ze składników aktywnych - Schizandra (*Cytryniec Chiński*), jest niezwykle bogaty w witaminy A, B6, C i E. Bezcenne dla zdrowia właściwości Schizandry były znane już w starożytnych Chinach. Współcześni naukowcy jedynie potwierdzili dobroczynny wpływ tego owocu w procesie regeneracji skóry i łagodzenia stanu zapalnego, dlatego razem z Avocado Perseose® stanowi główny składnik produktów z linii.

Innowacyjna gama kosmetyków do skóry bardzo wrażliwej Mustela® jest odpowiedzią na ciągle rosnące oczekiwania rodziców względem kosmetyków do jak najbezpieczniejszej pielęgnacji ich pociech. Specjalistyczne portfolio produktów zapewnia możliwość kompleksowej opieki w zakresie pielęgnacji, oczyszczania i kąpieli noworodków.

Łagodzący krem nawilżający do twarzy można stosować już od pierwszych dni życia. Redukuje drobne zaczerwienienia zapewniając natychmiastowe i długotrwałe nawilżenie. Delikatna konsystencja kremu ułatwia aplikację, która pełni istotną rolę podczas pielęgnacji skóry bardzo wrażliwej.

Łagodzące mleczko nawilżające wyjątkowo łatwo rozprowadza się na skórze dziecka pozostawiając uczucie nawilżenia i ukojenia. Dodatkowo poprawia wygląd skóry oraz łagodzi uczucie mrowienia i napięcia, towarzyszące bardzo wrażliwej skórze. Przy regularnym stosowaniu tworzy ochronną warstwę dając efekt drugiej skóry, która skutecznie chroni przed mikrouszkodzeniami oraz nadreaktywnością na czynniki zewnętrzne. Ponadto ogranicza utratę wody oraz sprawia, że skóra staje się miękka i gładka.

Łagodzący żel do mycia włosów i ciała jest całkowicie bezpieczny, dlatego można go stosować do codziennej kąpieli już od pierwszych dni życia. Zawarte w nim łagodne substancje powierzchniowo czynne delikatnie oczyszczają, nie podrażniając bardzo delikatnej skóry dziecka. Dzięki temu bariera hydrolipidowa pozostaje nienaruszona. Nieperfumowana formuła pozostawia przyjemny naturalny zapach czyniąc skórę malucha gładką a włosy miękkimi. Żel ten nie zawiera mydła, nie szczypie w oczy i łatwo się spłukuje. Cienki naskórek noworodka jest niezwykle podatny na uszkodzenia mechaniczne, dlatego po kąpieli, podczas wycierania ręcznikiem należy zachować szczególną ostrożność i unikać intensywnego pocierania materiału ze skórą niemowlaka.

Łagodzące chusteczki oczyszczające to ultra miękkie, bezzapachowe, łagodzące chusteczki do twarzy, ciała i pośladków. Pozwalają na szybkie, delikatne i skuteczne oczyszczenie skóry dziecka bez konieczności spłukiwania. Skóra pozostaje miękka bez lepkiej warstwy.

Wysoka reaktywność skóry bardzo wrażliwej ogranicza zakres kosmetyków do jej pielęgnacji. Najbezpieczniej jest używać preparatów, które zawierają jak najwięcej składników pochodzenia naturalnego i są pozbawione kompozycji zapachowych, które mogą podrażniać czy uczulać delikatną skórę niemowlaka. Bezpieczne kosmetyki to takie, które przeszły szereg badań pod nadzorem niezależnych ekspertów. Wszystkie produkty do skóry bardzo wrażliwej Mustela® zostały opracowane i przetestowane przy użyciu rygorystycznych procedur i testów w celu uzyskania najwyższej tolerancji produktów, dając tym samym gwarancję nieszkodliwości i najwyższej ochrony delikatnej skóry dziecka.

Artykuł sponsorowany

reklama

SPIS TREŚCI

Z ręką na... brzuchu....4
Promienna w ciąży....8
9 miesięcy w formie ....
12
Dla dwojga, nie za dwoje....14
Witaj na świecie maluszku!....16
Drogocenna kropla....18
Niech rośnie zdrowo!....20
W zawrotnym tempie....22

Jeśli jesteś zainteresowany współpracą lub reklamą w magazynie **„Czas na zdrowie”,** skontaktuj się z nami:
reklama@czas-na-zdrowie.pl
Rozwiązania reklamowe dopasujemy do twoich potrzeb.

Redaktor naczelna: **Marta Nowik**
Biuro reklamy: **reklama@czas-na-zdrowie.pl**
Wydawca: **Socrates Time Sp. z o.o.**
ul. Legnicka 5, 31-216 Kraków
Zdjęcia: **Fotolia**
Okładka: **Fotolia**
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę zamieszczonych ogłoszeń i reklam, a także za błędne stosowanie prezentowanych w magazynie preparatów.

reklama

1. IMS Medical Index OTC, 2016 Q2, MAT/06/2016, Projected RX; CHC 3 – 06P1 Skin Protectors & Emolients © 2017 QuintilesIMS and its affiliates. All rights reserved.

Dobre przygotowanie do narodzin dziecka zapewni ci komfort psychiczny. Razem z nami skompletuj wyprawkę noworodka i torbę na porodówkę. Przekonaj się, co jest niezbędne, co się przyda, a z czego można zrezygnować.

Z RĘKĄ NA... brzuchu

Malutkie śpioszki, śmieszne skarpetki, pachnące oliwki... Kupowanie rzeczy dla niemowlaka sprawia przyszłej mamie ogromną frajdę. Planując zakupy, weź jednak pod uwagę siły, jakimi dysponujesz. Szalejące hormony i dodatkowe kilogramy pod koniec ciąży mogą zmienić tę przyjemną czynność w koszmar. Dlatego zapoznaj się z poniższym kalendarium i dobierz optymalny moment na szykowanie wyprawki.

KALENDARZ CIĄŻY

1. MIESIĄC

Twoje ciało zaczyna przygotowywać się do nowej roli. Hormony buzują, co sprawia, że twoje samopoczucie zmienia się jak w kalejdoskopie. Duża ilość progesteronu wpływa na proces przygotowywania piersi do karmienia. Biust staje się bardziej wrażliwy. To nie jedyna dolegliwość pierwszego miesiąca. Najprawdopodobniej cierpisz z powodu mdłości, częściej musisz chodzić do toalety, gorzej znosisz niektóre zapachy czy smaki.

2. MIESIĄC

Dziecko szybko rośnie. Pod koniec ósmego tygodnia ma już ponad 1 cm. W tym czasie wykształca się łożysko, które zapewnia mu pokarm i tlen z organizmu mamy, a także odprowadza produkty przemiany materii. Serce zaczyna bić. Powoli budują się układy krwionośny, pokarmowy, oddechowy oraz moczowy. Pojawiają się wypustki, które dadzą początek kończynom.

Jeśli masz regularne miesiączki, właśnie w drugim miesiącu orientujesz się, że coś dziwnego dzieje się z twoim ciałem. 5. tydzień to moment, w którym najczęściej wykonuje się test ciążowy. Między 6. a 8. tygodniem powinnaś zgłosić się do ginekologa, który ostatecznie potwierdzi dobrą nowinę, przeprowadzi niezbędne badania i wspólnie z tobą omówi przebieg ciąży.

3. MIESIĄC

Maluch rozwija się jak na drożdżach. W 12. tygodniu ma już około 6 cm i waży niecałe 20 g. Ponieważ rosną mu mięśnie, robi się coraz bardziej ruchliwy.

Wreszcie dopisuje ci apetyt. To dlatego, że rośnie zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Uważaj jednak, żeby nie przytyć zbyt wiele. Wyraźnie powiększyły ci się już piersi, zaokrąglił brzuszek. 12. tydzień to czas na wizytę u ginekologa i badanie USG oceniające ryzyko wad genetycznych płodu.

4. MIESIĄC

Maleństwo waży mniej więcej tyle, ile szklanka płatków owsianych i mierzy tyle, co pół bochenka chleba (ok. 12 cm). Ma już wyraźne rysy twarzy. Większość narządów jest już w pełni uformowana. Pojawiają się paznokcie.

Początek drugiego trymestru ciąży to moment, kiedy nabierasz energii i siły do działania. Na okrągłym brzuszku pojawia się tzw. kresa czarna (*linea nigra*). W 16. tygodniu czeka cię kolejna wizyta u lekarza.

5. MIESIĄC

Jeśli tego chcesz, możesz już poznać płeć swojej pociechy. Ma już ponad 16 cm długości i waży mniej więcej tyle, co średniej wielkości słoik kremu czekoladowego (320 g).

Pod koniec tego okresu najprawdopodobniej po raz pierwszy poczujesz, jak dziecko się rusza. Nie zdziw się, jeśli zaczniesz odczuwać też delikatne skurcze – to macica zaczyna przygotowywać się do porodu. Około 20. tygodnia lekarz zleci ci kolejne USG.

6. MIESIĄC

Mózg maluszka intensywnie się rozwija. W konsekwencji maleństwo słyszy już dźwięki, jest wrażliwe na światło. Jeśli narodzi się przedwcześnie, w 24. tygodniu, ma już szansę przeżyć. Na świat wówczas przyjdzie mała istota, niewiele większa od dłoni dorosłego mężczyzny.

Koniec drugiego trymestru zamykasz sporym brzuszkiem i kolejną konsultacją ginekologiczną.

7. MIESIĄC

Mniej więcej w 30. tygodniu czeka cię trzecie USG, na którym zobaczysz już całkiem sporego dzidziusia, który waży kilogram. Silny maluch daje nieźle w kość, robiąc przewrotki, ruszając kończynami. Nie zdziw się, jeśli zaczniesz odczuwać zgagę i ucisk na żebra.

8. MIESIĄC

W ciągu miesiąca masa twojej pociechy podwoiła się. Dziecko otwiera oczy, mruga. Jego skóra coraz bardziej przypomina tę, z jaką się narodzi.

Prawdopodobnie ważysz już 10-12 kilogramów więcej niż na początku ciąży. 34. tydzień to ostatnia chwila na wybór miejsca na poród.

9. MIESIĄC

Cała energia maleńkiego organizmu skupiona jest głównie na rośnięciu i nabieraniu masy. Około 40. tygodnia malec waży 3,5 kg i mierzy 54 cm. Powinien już obrócić się głową w dół, być w pozycji do porodu, co sprawdzi lekarz na ostatnim planowanym USG, około 35. tygodnia.

Spakowana do porodu ruszasz się coraz mniej, bo duży brzuch skutecznie ci to utrudnia. Dzień powitania maluszka na świecie może przyjść w każdej chwili. Powodzenia!

TORBA NA PORODÓWKĘ

Niezbędnik mamy:

- 2-3 koszule nocne, najlepiej rozpinane z przodu, by móc bez trudu karmić dziecko. Nie powinny być zbyt długie, żeby przy wstawaniu z łóżka się nie zaplątywały.
- Szlafrok.
- Klapki pod prysznic, kapcie (plus skarpetki, jeśli często marzniesz w stopy).
- Kilka par jednorazowych albo obszernych bawełnianych majtek.
- Paczka dużych, chłonnych podpasek (będą potrzebne na ciążowe odchody).
- Wkładki laktacyjne, aby chronić bieliznę przed nawałem mlecznym.
- Biustonosz dla kobiet karmiących piersią.
- Kosmetyczka: żel do mycia i do higieny intymnej, szampon, szczoteczka i pasta do zębów, grzebień.
- Ręcznik.
- Ubranie, w którym wyjdziesz ze szpitala.
- Butelka wody mineralnej, lekkostrawne przekąski.
- Telefon komórkowy z ładowarką.

Niezbędnik dziecka:

- Body (4-5 sztuk), śpioszki (3 sztuki), dwie czapeczki bawełniane. W zależności od pory roku konieczne jest także ubranie wierzchnie: ciepła czapka, kombinezon lub sweterek.
- Ręcznik.
- 3 pieluchy tetrowe.
- Rożek i mały kocyk.
- Paczka pieluch jednorazowych w najmniejszym rozmiarze i wilgotne chusteczki.

Dokumenty:

- Dowód osobisty (niezbędny jest numer pesel, bo dzięki niemu można sprawdzić ubezpieczenie w systemie EWUŚ).
- Karta ciąży.
- Aktualne wyniki, w tym USG, a także badania w kierunku kiły, wirusowego zapalenia wątroby, HIV; grupa krwi i czynnik Rh (oryginał), a przy ujemnym wyniku Rh (Rh-) również badanie na obecność przeciwciał anty-Rh. Ważny jest wynik posiewu z przedsionka pochwy i odbytu w kierunku *Streptococcus agalactiae*.
- Pieniądze na opłacenie dodatkowych udogodnień.

MAŁE KRÓLESTWO

Najważniejszym meblem w pokoju niemowlaka jest łóżeczko. Wystarczy drewniane, ze szczebelkami, ale możesz też wybrać model z szufladą na pościel oraz opcją kołyski. Potrzebne są do niego materac (powinien być dość twardy), pościel, ochraniacz na szczebelki i przybornik. Przyda się też rożek do owijania dziecka i mały kocyk do nakrywania, np. w wózku.

Pierwszą używaną zabawką będzie karuzelka z pozytywką, którą montuje się na łóżeczku. Będziesz ją włączała już pod koniec pierwszego miesiąca życia malca. Obserwowanie jej wpłynie na rozwój małych oczek. Relaksująca muzyka ukoi smyka do snu.

Warto stworzyć listę rzeczy potrzebnych i przekazać ją bliskim oraz znajomym, którzy wybierają się z pierwszą wizytą u maleństwa. Wówczas mają szansę kupić praktyczny prezent.

PIERWSZE PODRÓŻE

Warto kupić nowy fotelik samochodowy, dopasowany do wieku i wagi dziecka. Decydując się na konkretny model, kieruj się wynikami uzyskanymi w tzw. testach zderzeniowych (crash test), np. ADAC, AA Trust, OEAMTC.

Im wyższą ocenę uzyskał fotelik (np. 4 i 5), tym lepiej. Na to, czy fotelik ma specjalny system ochrony główki (to bardzo przydatna funkcja), wskazują oznaczenia: SPS, ASP, SIP.

Na codzienne spacery potrzebny jest wózek. Przemyśl jego wybór, biorąc pod uwagę, w jaki sposób najczęściej będziesz z niego korzystać (np. czy często będziesz go składać). Z przydanych akcesoriów rozważ też zakup parasolki chroniącej przed słońcem oraz torby, w której zmieszczą się niezbędne sprzęty do pielęgnacji.

NIEWIELKA GARDEROBA

Na start potrzebujesz zaledwie pięć par body lub kaftaników ze śpiochami lub półśpiochami. Przydadzą ci się jeszcze ze dwa pajacyki, tak byś miała w sumie 5-7 pełnych zestawów ubraniowych. Kup także dwie pary skarpetek, czapeczkę, bawełniane rękawiczki-niedrapki, kombinezon dostosowany do pogody. Wszystko w najmniejszych rozmiarach 58-62 cm, najlepiej z czystej bawełny, bez koronkowych aplikacji i suwaków, które mogłyby ranić skórę dziecka.

MINIKOSMETYCZKA

Wybieraj kosmetyk z jak najbardziej ubogim składem. Delikatna skóra malca nie powinna mieć do czynienia ze zbyt dużą ilością potencjalnych alergenów. Najlepiej sprawdzają się preparaty z linii dla niemowląt, „od pierwszych dni życia", z atestami, np. Polskiego Towarzystwa Alergologicznego (PTA), Instytutu Matki i Dziecka (IMiD), Centrum Zdrowia Dziecka (CZD), Państwowego Zakładu Higieny (PZH).

Przyda się żel do mycia albo płyn do kąpieli, najlepiej w postaci emolientu, który kupisz w aptece lub drogerii z dermokosmetykami. Poproś farmaceutę również o odpowiednie kremy – przeciwko odparzeniom i krem ochronny z filtrami UV dostosowany do pogody. Do przemywania oczu rano i wieczorem konieczne są jednorazowe, sterylne gaziki i sól fizjologiczna. Do przecierania wodą buzi dziecka pomocne będą płatki kosmetyczne. Warto kupić też nawilżane chusteczki, które będziesz używać podczas przewijania i zawsze, gdy będziesz chciała na szybko przemyć rączki lub ciało smyka.

Zamykając listę akcesoriów do pielęgnacji malca, dopisz na niej: dwa ręczniki (najlepiej z kapturem), wanienkę do kąpieli, szczotkę do czesania włosów, nożyczki z zaokrąglonymi końcówkami lub obcinacz do paznokci. ■

Coś ekstra!

1. Elektroniczna niania – pozwoli ci kontrolować bezpieczeństwo malucha, kiedy jest sam.
2. Monitor oddechu – to dobry (często niezbędny) zakup dla wcześniaków i dzieci z wadami wrodzonymi.
3. Laktator – ręczny bądź elektryczny, odciąga pokarm, bez którego trudno ci będzie zostawić dziecko pod opieką taty czy dziadków.
4. Podgrzewacz – pomocny nocą i w podróży. Ułatwi podgrzewanie nie tylko mleka, ale i dań w słoiczkach.
5. Sterylizator – przydaje się zwłaszcza mamom, które karmią butelką.

reklama

Więcej informacji i przygód ATODERMisiów na
www.zsercemoatopii.pl

Z sercem o atopii

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PROMIENNA w ciąży

Przez 9 miesięcy twoje ciało czeka prawdziwa rewolucja. Hormony szaleją, skóra staje się wrażliwa, piersi powiększają rozmiar. Takie zmiany wymagają kosmetyków do zadań specjalnych.

Ale po kolei. Nie jest tak, że zaraz po tym, jak lekarz potwierdzi pozytywny wynik testu ciążowego, musisz rzucić się w wir zakupów. Tym bardziej że w pierwszym trymestrze zaleca się ograniczenie stosowania kosmetyków do niezbędnego minimum, by jak najbardziej chronić rozwijający się płód. Unikaj preparatów przeciwzmarszczkowych, silnie skoncentrowanych, które zawierają niewskazane substancje aktywne (patrz ramka na str. 10), substancje zapachowe, barwniki i konserwanty.

ZACHOWAJ TWARZ

W pierwszym trymestrze skóra staje się sucha i wrażliwa. Delikatny nawilżający preparat do twarzy najlepiej kupić w aptece lub drogerii z dermokosmetykami. Jego podstawą powinny być składniki kojące i uspokajające cerę.

Jeśli twoja cera łatwo się przetłuszcza, sięgnij po krem matujący, niezapychający porów i niezawierający kwasów salicylowych. W przypadku, gdy masz problemy z trądzikiem, skontaktuj się z lekarzem dermatologiem lub dermokonsultantką, którzy podpowiedzą, jakie produkty możesz stosować. Podobnie jeśli cera jest szczególnie wrażliwa. Być może konieczne będzie zastosowanie rozwiązań dla skóry atopowej.

Punkt drugi to pudry, tusze i podkłady. Nawet te, do których jesteś przyzwyczajona, w ciąży zaczną cię podrażniać, wywołując zaczerwienienia, przebarwienia, swędzenie. W dodatku nie wszystkie nadają się dla przyszłej mamy. Zrezygnuj z tych wzbogaconych o retinol i witaminę C, gdyż mogą sprzyjać pojawieniu się ciemnych plam na twarzy.

Zaokrąglający się w ciągu tych 9 miesięcy owal twarzy możesz lekko skorygować. Wystarczą dobry pędzel i puder brązujący, nakładany na kości policzkowe i skronie. Do demakijażu stosuj zaś żele, toniki czy mleczka, niezawierające alkoholu, najlepiej hipoalergiczne.

UWAGA NA SŁOŃCE

Na co dzień stosuj krem z filtrami (SPF powyżej 30), najlepiej mineralnymi, które odbijają promienie UV od skóry, a przy tym nie wnikają w nią, nie powodują podrażnień. To bardzo ważne, bo wyższy poziom estrogenów w ciąży sprawia, że zwiększa się pigmentacja skóry, a przez to łatwo o tzw. ostudę (charakterystyczne rozległe przebarwienia, zwłaszcza na brodzie i wokół ust).

OSTROŻNIE Z ZABIEGAMI

A co z wizytami u kosmetyczki? Skoro „domowa" pielęgnacja musi być delikatna, czy oznacza to, że musisz zrezygnować z zabiegów w salonie? Nie do końca. Ważne jednak, żeby powierzyć zdrowie swoje (i maluszka) profesjonalistom, którzy dostosują formuły kosmetyczne do twojego stanu. Powinny być delikatne i nieinwazyjne, nawilżające, uelastyczniające i regenerujące skórę. Na pewno musisz zrezygnować z zabiegów z wykorzystaniem prądu stałego,

Ciąża to najlepszy kosmetyk na świecie

1 Jeszcze zanim zaokrągli się brzuszek, piersi powiększają swój rozmiar, są jędrne i krągłe.

2 Twoja pupa staje się bardziej wypukła. I to bez godzin spędzonych na siłowni!

3 Ubywa ci lat. Twarz promienieje. Cera wygładza się, a hormony i radość z nadchodzącego macierzyństwa również dodają twarzy blasku.

4 Włosy zyskują piękne lśnienie, są gęste. A to za sprawą estrogenów, które pobudzają mieszki włosowe do bardziej wytężonej pracy.

5 I bez wizyty u manikiurzystki masz piękne paznokcie. Duża ilość kobiecych hormonów sprawia, że stają się odporne na złamania i szybciej rosną.

reklama

AVÈNE EAU THERMALE, REFLEKS SŁONECZNY SPF 50+, 30 ML

Fotostabilny preparat przeciwsłoneczny do ochrony skóry wrażliwej. Skutecznie chroni przed promieniowaniem UVB oraz UVA. Wodoodporny, nie zostawia białych śladów, suchy w dotyku.

ultradźwięków, lasera. Zapomnij też o korygowaniu urody w ramach medycyny estetycznej, robieniu makijażu permanentnego, stosowaniu kwasów, zabiegów wykorzystujących duże stężenie witaminy A i jej pochodnych oraz kwasu salicylowego. Ciężarnym nie służą też skrajne temperatury. Zrezygnuj więc z krioterapii, rozgrzewających kapsuł spa, sauny i solarium. To ostatnie szkodzi ci również ze względu na wzmożone promieniowanie UV.

BALSAM NICZYM BIUSTONOSZ

Z każdym kolejnym dniem ciąży piersi stają się coraz pełniejsze. Tuż przed rozwiązaniem mogą powiększyć się nawet o kilka rozmiarów. Nic dziwnego, że skórze trudno jest nadążyć z rozciąganiem. Jeśli chcesz uniknąć ich zwiotczenia, regularnie wmasowuj w nie odpowiedni specyfik z serii dla przyszłych mam. Pomogą też masaże i hartowanie piersi wodą (polewaj je przez pięć minut – raz ciepłą, raz zimną wodą). Jeśli zachodzące w nich zmiany powodują bolesne doznania, zastosuj preparaty uśmierzające dolegliwości, np. z wyciągiem z nagietka.

Nie żałuj też pieniędzy na biustonosz adekwatny do ich aktualnego rozmiaru. Być może do rozwiązania będziesz potrzebować ich kilka, ale to inwestycja, za którą twoje piersi po ciąży i karmieniu będą ci wdzięczne. Właściwie uszyty odciąży też przeciążony kręgosłup.

„NIE" DLA ROZSTĘPÓW

Nieestetyczne, najpierw różowe, później białawe paski pojawiające się, gdy skóra nie nadąża za tempem rozciągania się, to rozstępy. Najczęściej pojawiają się na brzuchu, udach i pośladkach. Zdaniem dermatologów doświadcza ich nawet 80 proc. ciężarnych. Im bardziej elastyczna jest skóra, tym lepiej znosi tak szybki przyrost masy ciała i więżące się z nim jej rozciąganie.

Zatem od pierwszych chwil w stanie błogosławionym nawilżaj ciało, stosując balsamy lub oliwki do ciała. Jeśli do tej pory sięgałaś po delikatne preparaty, możesz kontynuować ich aplikację. Ważne, by nie zawierały konserwantów i perfum. Jednak jeśli chcesz mieć 100 proc. pewności, że nie zaszkodzisz dziecku, sięgnij po linie kosmetyków dedykowane kobietom w ciąży. Natomiast od drugiego trymestru korzystaj z preparatów przeciwdziałających powstawaniu rozstępów, wzmacniających włókna kolagenu i elastyny, odpowiadającej za jędrność ciała. Dobrze jeśli w swoim składzie zawierają substancje nawilżające, jak witamina E i oleje roślinne, a także krzem pobudzający regenerację naskórka. Stosuj je dwa razy dziennie, okrężnymi ruchami podszczypując i rolując skórę. Taki energiczny masaż pobudza krążenie, dzięki czemu zawarte w preparacie substancje skuteczniej wnikają w głąb ciała.

UWAGA, ŻYLAKI

W trzeci trymestr wejdziesz powoli. Dosłownie. Bo nogi w tym czasie zaczynają puchnąć, stają się ociężałe. Dodatkowe kilogramy i zmiany anatomiczne skutkują pojawieniem się pajączków, a nawet żylaków. Dzieje się tak, ponieważ macica naciska na żyłę główną dolną, zwiększając ciśnienie w naczyniach krwionośnych nóg.

Unikniesz ich, pilnując wagi. Jeśli przed zajściem w ciążę nie miałaś problemów z masą ciała, nie powinnaś przytyć więcej niż około 12 kg. Staraj się też nie rozsiadać na dłużej, bo to (podobnie jak długotrwałe stanie) nie służy prawidłowemu przepływowi krwi. Jeśli już lądujesz na kanapie czy krześle, nogi oprzyj wysoko. Gromadzeniu się krwi w nogach mogą też zapobiec pończochy przeciwżylakowe. Stosuj też maści i żele przeciwobrzękowe i przeciwzapalne (np. z wyciągiem z kasztanowca). Pamiętaj jednak, aby przed ich użyciem skonsultować się z lekarzem, czy są bezpieczne dla ciebie i dziecka. ■

URODA POD SPECJALNYM NADZOREM

1. Zapomnij o kosmetykach wyszczuplających oraz złuszczających, zawierających kwasy, w tym glikolowy lub salicylowy i ich pochodne.
2. Na cenzurowanym są wszystkie samoopalacze i produkty wybielające, czyli te, które ingerują w pigmentację.
3. Unikaj preparatów z witaminą A i jej pochodnymi. Jest teratogenna, czyli uszkadza płód.
4. Omijaj produkty silnie regenerujące, ponieważ wrażliwa w ciąży skóra może źle reagować na zawarte w nich składniki aktywne.
5. Ogranicz zapachy. Silnie perfumowane specyfiki, zwłaszcza zawierające olejki eteryczne (niewskazane w pierwszym trymestrze).
6. Daruj sobie lakier do włosów czy paznokci. Zawarte w nich ftalany mogą szkodzić dziecku.

LIERAC PHYTOLASTIL
ŻEL I SERUM KORYGUJĄCE ROZSTĘPY

- Skutecznie i trwale zmniejsza widoczność rozstępów
- Spłyca istniejące rozstępy, zmniejsza ich głębokość, szerokość i długość
- Przywraca koloryt zdrowej skóry

KOREKTA ROZSTĘPÓW
80%
zmniejszenie widoczności istniejących rozstępów*

* Badanie kliniczne z wykorzystaniem koncentratu, przeprowadzone z udziałem 45 ochotników stosujących produkt 2 razy dziennie przez 40 dni – % satysfakcji

LABORATOIRES LIERAC PARIS

LIERAC PHYTOLASTIL
INTENSYWNE KURACJE PRZECIW ROZSTĘPOM

Rozstępy to bardzo rozpowszechniony problem, który dotyczy nawet 50-90% kobiet. Skutecznym i bezpiecznym rozwiązaniem w walce z rozstępami są kuracje Lierac Phytolastil oparte na silnie skoncentrowanych aktywnych wyciągach roślinnych. Unikalny kompleks **SKRZYP – PRZYWROTNIK – BLUSZCZ** trwale restrukturyzuje skórę, działając **zapobiegawczo** i **korygująco na rozstępy na biuście, brzuchu, biodrach i pośladkach**. Jego wysoka efektywność została potwierdzona w 11 międzynarodowych badaniach z udziałem ponad 500 kobiet.

LIERAC PHYTOLASTIL
ŻEL ZAPOBIEGAJĄCY ROZSTĘPOM

- Zapobiega pojawianiu się rozstępów
- Przywraca skórze właściwą strukturę
- Zwiększa elastyczność i sprężystość
- Zapewnia intensywne nawilżenie

ŁATWA APLIKACJA
SZYBKIE WCHŁANIANIE
WYSOKA WYDAJNOŚĆ

ZAPOBIEGANIE ROZSTĘPOM
84%
zapobieganie rozstępom*

* Badanie kliniczne z wykorzystaniem żelu, przeprowadzone z udziałem 48 ciężarnych ochotniczek, stosujących produkt od trzeciego miesiąca ciąży do 1 miesiąca po porodzie – % satysfakcji

PHYTO
MOC ROŚLIN DLA TWOICH WŁOSÓW

PHYTOCYANE
KURACJA NA REAKCYJNE WYPADANIE WŁOSÓW

Program polecany przy wypadaniu włosów spowodowanym zmianą pór roku, stresem, zmęczeniem, utratą wagi, wahaniami hormonalnymi oraz w okresie po urodzeniu dziecka.

PHYTOCYANE
WZMACNIAJĄCY SZAMPON REWITALIZUJĄCY

- Przeciwdziała wypadaniu
- Energetyzuje i wzmacnia włosy
- Intensyfikuje i przedłuża działanie serum

PHYTOCYANE
REWITALIZUJĄCE SERUM PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW

- Spowalnia wypadanie
- Stymuluje wzrost włosów
- Przywraca piękno

PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW
85%
efektywności w zapobieganiu wypadaniu włosów*

* Badanie kliniczne przeprowadzone przez niezależne labolatorium na 77 kobietach.

reklama

www.phyto.pl www.lierac.com.pl

9 miesięcy W FORMIE

Ćwiczenia w duecie – z maleństwem pod twoim sercem – wprawią was oboje w znakomity nastrój. Sprawią również, że do dnia porodu będziesz w pełni sprawna, zaś po nim szybciej wrócisz do oczekiwanej formy. Startujemy!

Ciąża to nie choroba. Nie ma więc powodu, dla którego miałabyś zrezygnować z aktywności fizycznej. Zwłaszcza jeśli wszystko przebiega prawidłowo i nie ma żadnych zdrowotnych przeciwwskazań*. Dlatego nie chowaj sportowych ubrań na dno szafy, lecz zakładaj je jak najczęściej, by cieszyć się sportem. To zaprocentuje: ładną sylwetką z zaokrąglonym brzuszkiem, ale bez nadliczbowych kilogramów, znakomitym samopoczuciem, łatwiejszym porodem.

DELIKATNIE, BEZ POŚPIECHU

Zanim zaszłaś w ciążę, byłaś bardzo aktywna fizycznie? Nie rezygnuj ze sportu. Możesz nadal chodzić do siłowni, o ile dostosujesz formę wysiłku do nowych możliwości. Już w pierwszym trymestrze, kiedy nie masz zaokrąglonego brzuszka, zmniejsz jego intensywność. Zapomnij o forsowaniu lub przeciążaniu siłowym organizmu. Warto skonsultować z trenerem, które ćwiczenia lepiej odpuścić. Bądź też czujna na sygnały, jakie wysyła ci organizm. Jeśli pozornie proste ćwiczenie wywołuje ból lub dyskomfort, przerwij je. To nie jest czas na eksperymentowanie i sprawdzanie możliwości swego ciała.

Ćwiczenia wzmagają wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia. Skorzysta na tym także dziecko.

Jeśli zaś nie jesteś typem sportowca, nie namawiamy cię, byś właśnie w okresie ciąży pokochała treningi. Wystarczą regularne, dłuższe (minimum kwadrans) spacery w umiarkowanym tempie. Znakomitą formą ruchu dla ciężarnych jest także taniec. Organizuj z mężem wieczorki przy muzyce – dostarczą wam porcji ruchu, dobrych emocji, bliskości.

Bezpieczną formą ruchu dla przyszłych mam jest także pływanie. Woda doskonale relaksuje, zmniejsza napięcia mięśniowe, daje wytchnienie zmęczonym plecom i nogom. Dzięki regularnym treningom na basenie poprawisz wydolność organizmu, funkcjonowanie układu oddechowego i krążenia, usprawnisz przemianę materii. Warto z tego korzystać, podobnie jak i z prostej gimnastyki. Najlepiej jest zapisać się do klubu fitness na zajęcia dla przyszłych mam. Pod okiem profesjonalisty możesz tam ćwiczyć aerobik, zumbę, tai chi, pilates lub jogę. Ale nie do utraty tchu. Warto wiedzieć, że w ciąży należy unikać zadyszki – płytki i szybki oddech powoduje zaburzenia przepływu tlenu do płodu.

UWAŻNIE I Z TROSKĄ

Wybierając formę aktywności fizycznej, zwróć uwagę na czynniki, na które nie masz żadnego wpływu. Zmiany w układzie krążenia (m.in. zwiększa się częstość pracy serca) i systemie hormonalnym, jak również rozluźnienie więzadeł stawowych (zwłaszcza kręgosłupa) oraz przesunięcie się środka ciężkości powodują, że niektóre dyscypliny są dla ciebie nieodpowiednie. Zrezygnuj ze sportów, w których istnieje duże ryzyko upadków: jazdy na nartach, rolkach, łyżwach oraz konno, surfingu, gry w tenisa. Jest sporo przeciwwskazań do dźwigania ciężarów, nurkowania i pobytów w saunie. Weź pod uwagę fakt, że w ciąży łatwiej o zawroty głowy, szybsze oznaki zmęczenia. Dlatego nie rób nic na siłę. Ruch ma dostarczyć ci radości, a nie trosk.

Uwaga! Skonsultuj się z lekarzem, jeśli po aktywności fizycznej krwawisz lub plamisz z dróg rodnych albo odczuwasz regularne skurcze. Niepokój powinny wzbudzić także wysokie ciśnienie tętnicze (gdy przekracza 140/90 mm Hg) i silny ból brzucha. ■

*Przeciwwskazaniami do regularnej aktywności fizycznej są: nadciśnienie tętnicze (zwane ciążowym), anemia, cukrzyca, infekcje wirusowe i bakteryjne, zapalenie nerek, choroby tarczycy, a także sytuacje, kiedy krwawisz z dróg rodnych, jesteś zagrożona przedwczesnym porodem lub odklejającym się łożyskiem. Ruch powinien być skonsultowany z lekarzem, jeśli nosisz ciążę bliźniaczą.

3 ĆWICZENIA DLA PRZYSZŁEJ MAMY

1. Rozciąganie

Usiądź na podłodze i oprzyj się plecami o ścianę. Nogi ugnij w kolanach, stopy złącz. Naciskaj na kolana, jakbyś chciała, by dotknęły podłogi. Policz do 5. Rozluźnij. Dzięki temu łagodzisz napięcie w dolnej części pleców.

2. Na piłce położniczej

Usiądź na dużej piłce w rozkroku i powoli wykonuj ruchy okrężne biodrami. Dostosuj tempo do oddechu. Powtórz 20 razy. Efekt? Wzmocnisz mięśnie, pomożesz też właściwie ustawić się dziecku przed porodem.

3. Kucanie (tzw. siad indiański)

Stań w rozkroku, stopy skieruj na zewnątrz, ręce oprzyj o ścianę. Powoli opuszczaj biodra tak, jakbyś chciała usiąść, stopy w tym czasie powinny przylegać całą powierzchnią do podłogi. Wytrzymaj kilkanaście sekund i powoli wstań. Powtórz 2-3 razy. To ćwiczenie wzmacnia uda i przygotowuje miednicę do porodu.

To ważne!

Jeśli w trakcie ćwiczeń poczujesz silne kołatanie serca, będziesz mieć trudności ze swobodnym oddychaniem, zacznie ci się kręcić w głowie, zatrzymaj się! Usiądź wygodnie lub połóż się na lewym boku z uniesionymi lekko nogami. Odpocznij.

DLA DWOJGA, nie za dwoje

Myślisz, że ciąża to powód wystarczająco dobry, by „pogrzeszyć" dietetycznie? Zapomnij! Od jakości żywienia w tym czasie zależy zarówno twoje zdrowie, jak i przyszłość dziecka.

Żeby zbudować nowe życie, potrzebny jest odpowiedni materiał. A ten pochodzi tylko i wyłącznie z diety przyszłej mamy. Nie oznacza to jednak, że powinnaś zacząć się objadać. Bynajmniej. Przez pierwsze miesiące nie musisz nawet zwiększać porcji swoich posiłków. Natomiast powinny być one bardziej odżywcze.

– Należy jeść dla dwojga, a nie za dwoje. To na pewno nie uda się bez warzyw, ryb, mleka i produktów mlecznych oraz pełnoziarnistych – tłumaczy Anna Sobolewska-Wawro, dietetyk z programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia". Proste? Tak, o ile przyszła mama nie ulega ciążowym zachciewajkom i nie zjada lodów na śniadanie lub porcji tiramisu zamiast sałatki.

MARNA WYMÓWKA

– To mit, że apetyt np. na czekoladę wynika z zapotrzebowania organizmu przyszłej mamy na magnez – akcentuje dietetyk. – Zachcianki to z jednej strony efekt huśtawki hormonów regulujących uczucie sytości, a z drugiej spuścizna po przodkach, kiedy to, co słodkie i tłuste, pozwalało przeżyć – tłumaczy. Konsekwencją ciążowych „smaczków" są albo tycie, albo niedobory żywieniowe. Jedno i drugie stanowi zagrożenie zarówno dla dziecka, jak i matki. – Nadwaga lub otyłość ciężarnej przekładają się na większe ryzyko nadmiaru kilogramów u dziecka. Poza tym sprzyjają cukrzycy w ciąży. Łatwiej też o komplikacje podczas porodu – wylicza Anna Sobolewska-Wawro.

W GRANICACH NORMY

Wiadomo, w ciąży kilogramów przybywa. Ale kiedy jest ich już zbyt wiele? – Tu sytuacja się komplikuje, bo wszystko zależy od stanu odżywienia przed ciążą. – Jeśli kobieta miała prawidłową masę ciała, może utyć między 11,5 a 16 kg w ciągu 9 miesięcy, z czego w pierwszym trymestrze nie więcej niż 2 kilogramy – tłumaczy dietetyk. Jak nie przekroczyć tej granicy? W pierwszym trymestrze w ogóle nie należy zmieniać wartości energetycznej posiłków. – W drugim zaleca się dodać 360 kcal, czyli mniej więcej tyle, ile ma duża kanapka. To nie jest wielki kawałek tortu czy trzy pączki – uczula ekspert. – W trzecim trymestrze to dodatkowe 450 kcal w porównaniu do tego, co jadło się wcześniej, czyli mniej więcej jedna kanapka i garść orzechów – dodaje.

NA CENZUROWANYM

Wbrew pozorom nie ma wielu produktów, które przyszła mama powinna całkowicie wykluczyć z diety. Są to surowe mięso, ryby, owoce morza, jaja i niepasteryzowane mleko. Warto też zrezygnować z wątróbki. – Zawiera znaczne ilości witaminy A o działaniu teratogennym, czyli uszkadzającym ludzki płód – wyjaśnia dietetyk. Na liście wykluczeń są jeszcze alkohol i papierosy, jako szczególnie niebezpieczne używki. – Nie można też przesadzić z ilością kofeiny dziennie. Nie powinno być jej więcej niż 200 mg na dobę, co oznacza dozwolone dwie kawy i jedną herbatę – wyjaśnia.

WAŻNE SUPLEMENTY

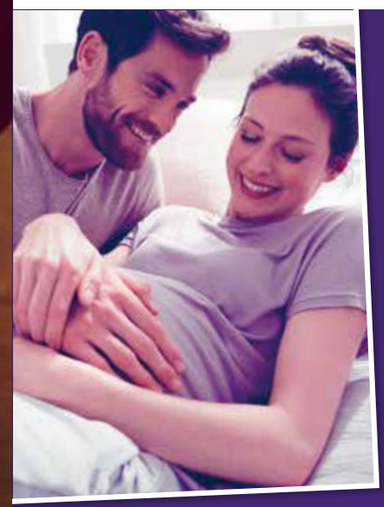
Niestety, nie wszystkie niezbędne składniki znajdziesz w diecie w odpowiedniej ilości. Wśród deficytowych substancji jest żelazo, na które w ciąży wzrasta zapotrzebowanie aż o 60 proc. O tym, czy wprowadzić je jako uzupełnienie diety, powinien zdecydować lekarz na podstawie badań krwi. – Drugi składnik to kwas DHA, kwas wielonienasycony, niezbędny do budowy mózgu i oka dziecka – tłumaczy Anna Sobolewska-Wawro. I on może być suplementowany tylko na podstawie decyzji lekarza. Dla pań starających się o dziecko i w pierwszym trymestrze ciąży ważny jest też kwas foliowy, gwarantujący właściwy rozwój układu nerwowego maleństwa. ■

Woda zdrowia doda!

2,5 litra płynów dziennie odpowiednio nawodni organizm przyszłej mamy i zapewni prawidłowy rozwój maluszka. Pozwoli też łatwiej przetrwać dolegliwości pierwszego trymestru, takie jak poranne nudności, problemy z wypróżnianiem, zapobiegnie również wysuszeniu skóry. Najlepiej sięgaj po zwykłą, niegazowaną wodę.

Ale w ramach nawilżania organizmu możesz też wypić szklankę niesłodzonego soku i 1-2 szklanki mleka lub produktów pochodzenia mlecznego, np. kefiru, jogurtu.

reklama



Celebruj moment, gdy razem poczujecie pierwsze kopnięcia.

femibion
Z miłości do nowego życia.

ODKRYJ
Femibion® Natal 2 PLUS
- od 13. tygodnia ciąży.

Zawiera DHA, wspomaga rozwój mózgu Twojego dziecka*.

* Spożycie DHA przez matkę przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu i oczu płodu i niemowlęcia karmionego piersią. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200mg DHA dziennie ponad zalecane dzienne spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 dla dorosłych t.j. 250mg (DHA i EPA). Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia. POL-FEM-1801-0002

Pierwsze dni i tygodnie z niemowlakiem każda mama przeżywa po swojemu. Masa dobrych emocji przeplata się z niepokojem o nowego członka rodziny. Wszyscy uczą się siebie nawzajem. Co może pomóc w tym wyjątkowym okresie?

WITAJ NA ŚWIECIE maluszku!

Po eksplozji euforii, że wreszcie jesteś z maleństwem w domu, może przyjść chwila zwątpienia, czy dasz sobie radę. Sytuacji nie ułatwia zmęczenie, będące wynikiem nie tylko porodu, ale i pierwszych nieprzespanych nocy. W takiej sytuacji nie wahaj się prosić bliskich o pomoc. Fakt, tatuś nie ma piersi, by nakarmić potomka. Ma za to silne ramiona, które znakomicie ukołyszą szkraba do snu. A babcia? Jej ciepło i cierpliwość przydadzą się popołudniami, kiedy maleństwo zwykle odreagowuje emocje z całego dnia. Ofiarowanego ci wolnego czasu nie marnuj na sprzątanie. Odpręż się i zrelaksuj. Jeśli nie lubisz bałaganu, zaangażuj do pracy męża. Narodziny dziecka to znakomity czas, by przeorganizować życie całej rodziny, na nowo wyznaczyć obowiązki. Wszystkim wyjdzie to na dobre.

OKO W OKO Z NOWORODKIEM

Dziecko kwili, płacze, krzyczy... W ten sposób porozumiewa się z tobą. Zanim zaczniesz rozumieć specyficzny język maleństwa, upłynie wiele dni. Do tego czasu kieruj się matczyną intuicją, biorąc pod uwagę, które wysyła ci szkrab. Rytmicznie popłakuje i otwiera usta, porusza główką, jakby czegoś poszukiwał? To znak, że jest głodny. Jeśli podsuniesz mu skrawek pieluszki tetrowej i zacznie ją ssać, czas na podanie mu mleka. Gdy popłakuje, wierci się, drży mu broda, pewnie marznie. Natomiast zmęczenie objawia się kwileniem, kapryszeniem, ziewaniem i odwracaniem głowy od światła. A kiedy maluchowi brakuje bliskości rodzica, pokrzykiwanie szybko zmienia się w głośny lament i prężenie całego ciała.

Jeśli ustalisz, jaka jest przyczyna płaczu i zaspokoisz potrzebę malca, w domu zapanuje cisza. Ale bywa tak, że źródło rozdrażnienia niemowlęcia nie jest tak oczywiste. Wówczas warto skorzystać ze sprawdzonych metod uspokajania maluszka. Można nosić go w chuście na piersi, rytmicznie kołysać. Albo urządzić mu ciepłą kąpiel, niezależnie od pory dnia – pluskanie się w ciepłej wodzie często działa odprężająco.

PIĘKNY BRZYDALEK

Martwisz się urodą niemowlaka? Faktycznie: ma ogromną głowę, która w chwili narodzin stanowi aż jedną czwartą długości ciała. Do tego jest stożkowata, ponieważ kości czaszki nie są ze sobą zrośnięte i podczas porodu układają się w taki sposób, by umożliwić maleństwu przejście przez wąskie drogi rodne. Spokojnie, po kilku dniach zobaczysz już normalny, owalny kształt.

Nie przeraź się także wyglądem cery noworodka. Jeśli rodził się siłami natury, może mieć bardzo czerwoną buzię, z popękanymi drobnymi naczynkami. Te niewielkie siniaczki wchłoną się w ciągu kilku dni. Nieco dłużej, bo kilka tygodni, poczekasz na zniknięcie tzw. meszku płodowego – włosów na policzkach, uszach, a nawet plecach smyka.

Z kolei perłowe grudki na nosie dziecka to niegroźne torbiele gruczołów łojowych, z którymi nic nie trzeba robić, gdyż wkrótce same znikną. Czerwone krostki przypominające trądzik są zaś efektem działania maminych hormonów i ustąpią najpóźniej po miesiącu. Cerę wystarczy przemywać ciepłą wodą, nie trzeba stosować na nią żadnych kremów.

Z WIZYTĄ U LEKARZA

W pierwszym roku życia dziecka czeka cię wiele wizyt w przychodni. I to wcale nie z powodu kłopotów zdrowotnych malca. Wręcz przeciwnie – aby zapewnić mu harmonijny rozwój, trzeba chodzić z nim do lekarza mniej więcej co miesiąc, dwa – na badania kontrolne, podczas których pediatra zważy i zmierzy małego pacjenta, zaś wynik zapisze na siatce centylowej. Jeśli cokolwiek go zaniepokoi, wypisze skierowanie na wizytę u specjalisty.

Niemowlęta najczęściej odwiedzają ortopedę (powinien on sprawdzić, czy malec nie ma dysplazji stawów biodrowych) i neurologa (zwłaszcza jeśli dziecko ma problemy z napięciem mięśniowym), nieco rzadziej okulistę, dermatologa i alergologa, zaś bardzo sporadycznie kardiologa. Pediatra może zapytać cię o sposób i częstotliwość karmienia dziecka, liczbę zużywanych pieluszek, godziny snu – te informacje pomogą mu ocenić kondycję smyka. ■

PIELĘGNACYJNE ABC

1 **Higiena pępka** – kikut pępowiny odpada między 5. a 15. dobą po porodzie. Nie przemywaj go spirytusem, lecz gazikiem nasączonym ciepłą wodą i ewentualnie odkażaj preparatem oktenidyny. Warto często go odsłaniać (np. odwijać pieluszkę), by docierało do niego powietrze.

2 **Przewijanie** – noworodek zużywa nawet 12 pieluszek na dobę, bo należy zmieniać je za każdym razem, gdy zrobi kupkę. Im starsze niemowlę, tym rzadziej się wypróżnia, ale należy zwracać uwagę na to, by było przewijane co około dwie godziny w ciągu dnia i choć raz w nocy. Długotrwały kontakt z moczem i kałem może wywołać bolesne odparzenia. Żeby im zapobiegać, warto stosować specjalne kosmetyki ochronne na skórę okolic intymnych.

3 **Kąpiel** – wystarczy 2-3 razy w tygodniu. Zadbaj, by temperatura wody wynosiła 37 st. C, zaś powietrza około 24 st. C. Do mycia maluszka świetnie sprawdzą się emolienty w postaci żelu, olejku, emulsji lub płynu. Te bezzapachowe preparaty nie tylko umyją skórę dziecka, ale mają również silne właściwości nawilżające – zapobiegają utracie wody z naskórka, natłuszczają go i uelastyczniają. Są polecane zwłaszcza noworodkom i dzieciom cierpiącym na AZS.

reklama

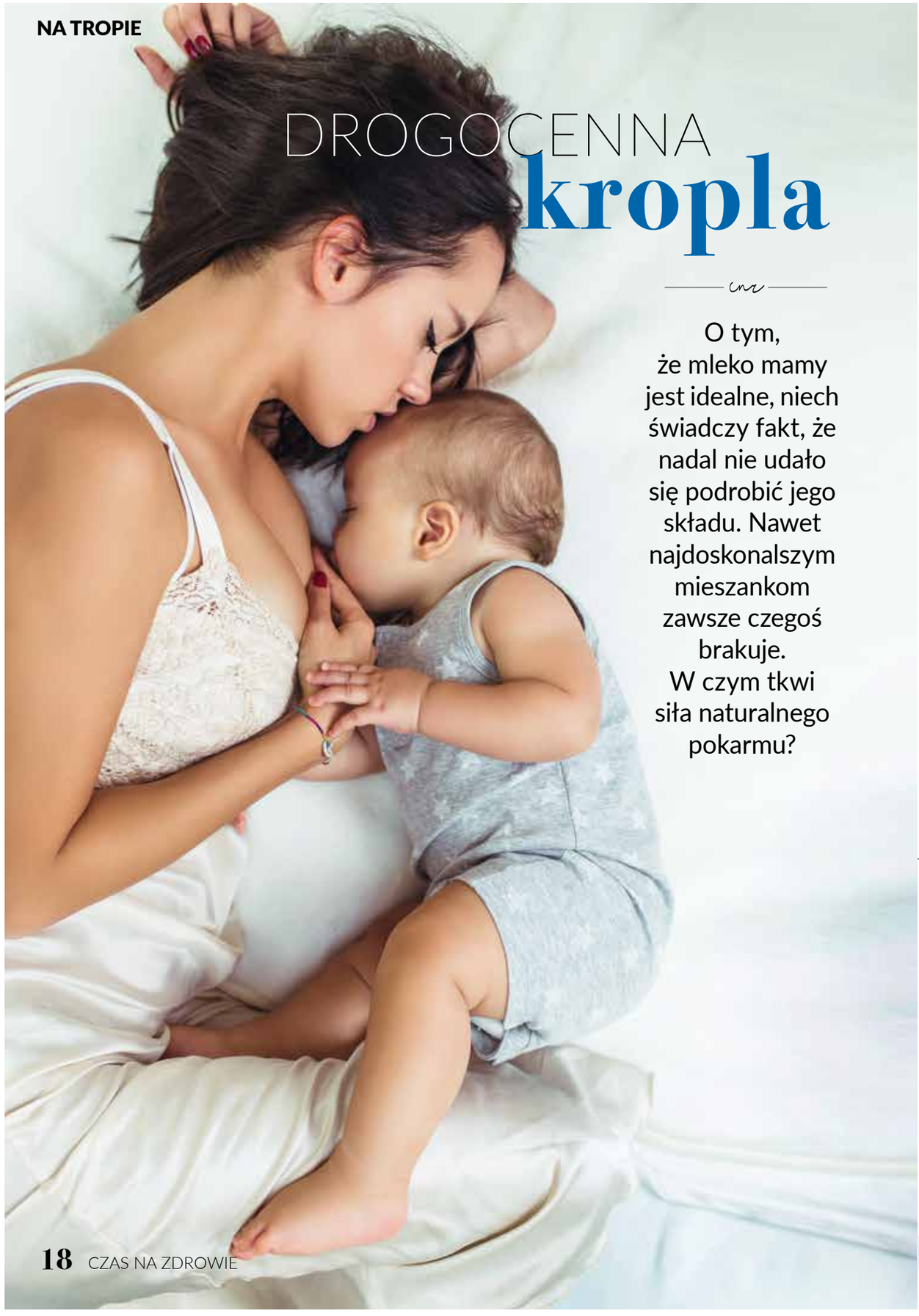
LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ABY ODMIENIĆ ŻYCIE SKÓRY WRAŻLIWEJ

Marka La Roche-Posay z myślą o najwyższym bezpieczeństwie stworzyła kompletną gamę produktów – od kąpieli po pielęgnację skóry – odpowiednich już od pierwszych dni życia. Gamę tworzą LIPIKAR SYNDET AP+ krem myjący oraz LIPIKAR BALSAM AP+.

LIPIKAR SYNDET AP+ to wyjątkowy krem myjący, który koi i łagodzi skrajnie suchą skórę, zmiękcza, wygładza, nawilża i chroni. Przeznaczony jest do pielęgnacji skóry głowy, twarzy oraz ciała już od pierwszych dni życia. Odpowiedni również do mycia skóry z ciemieniuchą.

LIPIKAR BALSAM AP+ odbudowuje i chroni barierę skórną oraz przywraca odpowiedni poziom lipidów. Przeznaczony do skóry twarzy i ciała już od pierwszych dni życia.



DROGOCENNA kropla

O tym, że mleko mamy jest idealne, niech świadczy fakt, że nadal nie udało się podrobić jego składu. Nawet najdoskonalszym mieszankom zawsze czegoś brakuje. W czym tkwi siła naturalnego pokarmu?

Mleko mamy dostarcza niemowlakowi wszystkich składników odżywczych, jakich potrzebuje, i to w idealnych ilościach oraz proporcjach. Zmienia się nawet w trakcie jednego karmienia. Na początku jest rzadsze, z większą ilością wody, by ugasić pragnienie. Dopiero potem staje się gęste, sycące, zaspokajające głód. Jego skład modyfikuje się nawet w ciągu doby. W dzień pokarm zawiera więcej laktozy i białka, zaś nocą – tłuszczu.

ZDROWY START

Matczyny pokarm obfituje nie tylko w łatwostrawne i dobrze przyswajalne białko oraz ważne dla budowy tkanki nerwowej długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe (LC-PUFA), ale również węglowodany, głównie laktozę ważną dla pracy mózgu i dającą energię. Zawiera składniki mineralne (żelazo i wapń w dużym stężeniu), witaminy (A, C i E), przeciwciała, które organizm mamy produkuje na bieżąco po zetknięciu się z drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Wiele niezależnych badań naukowych wykazało, że dzieci karmione naturalnie rzadziej chorują na alergię i astmę w przyszłości. Utrzymują też prawidłową masę ciała i niestraszna im otyłość. Do tego pokarm mamy korzystnie wpływa na rozwój mózgu malca i w efekcie na jego inteligencję. To głównie zasługa aminokwasów – tauryny i cystyny, których optymalne ilości znajdują się w mleku naturalnym.

MAŁY SSAK PRZY PIERSI

Karmienie co dwie, trzy godziny, w oparciu o sztywny grafik – to już przeszłość. Według najnowszych zaleceń niemowlę powinno jeść na żądanie, co znaczy, że jest przystawiane do piersi, kiedy się tego domaga. Może być tak, że będzie ssało co godzinę, a następnie zrobi sobie czterogodzinną przerwę na drzemkę. Niewiele dzieci w pierwszym półroczu życia przesypia całą noc bez posiłku, zwłaszcza w okresie intensywnego rozwoju, np. nauki nowych umiejętności ruchowych, kiedy zapotrzebowanie na kalorie wzrasta.

A jak dziecko sygnalizuje głód? Przede wszystkim płaczem i krzykiem. Noworodek na rękach mamy obraca główkę w kierunku piersi i uchyla usta, starsze niemowlę zaś wkłada rączki do buzi.

BONUSY DLA MAMY

Karmienie naturalne jest wygodne, szybkie, praktyczne i... nic nie kosztuje. Mama może przystawić maleństwo do piersi niemal wszędzie, nie musi mieć przy sobie butelki i mieszanki mlecznej. Dzięki laktacji zyskuje też sporą dawkę zdrowia. Szybciej wraca do formy sprzed ciąży, łatwiej traci nadliczbowe kilogramy (organizm zużywa więcej kalorii). W przyszłości zaś mamom, które karmiły naturalnie, mniej zagraża rak piersi i jajników. Rzadziej chorują na osteoporozę i mają problemy z wysokim ciśnieniem krwi. ■

Siara na dobry początek

Pierwsze matczyne mleko (tzw. siara) noworodek pije po kilku godzinach od porodu. Jest go niewiele, ale wystarczająco, by zaspokoić głód i przede wszystkim dostarczyć nieocenionych przeciwciał odpornościowych. Badania dowodzą, że siara działa jak naturalny antybiotyk oraz zmniejsza ryzyko rozwoju alergii w przyszłości.

reklama

Pharmaceris
EMOTOPIC
E
SKÓRA SUCHA I ATOPOWA

EMOLIENTY OD 1. DNIA ŻYCIA
DO CODZIENNEGO STOSOWANIA
WYROBY MEDYCZNE OPARTE NA NATURALNYCH OLEJACH
OLEJ Z KONOPII
OLEJ CANOLA

Niech rośnie zdrowo!

O tym, jak bardzo ważne jest żywienie dziecka, zwłaszcza w 1000 pierwszych dni jego życia, rozmawiamy z Anną Sobolewską-Wawro, dietetykiem programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia".

O czym powinna wiedzieć każda świeżo upieczona mama?
Że wyzwaniem jest karmienie dziecka. Zwłaszcza małego, które potrzebuje kilka razy więcej składników odżywczych niż dorosły, a przy tym ma dużo mniejszy żołądek. Dlatego pokarmy, które mu podajemy, powinny być odżywczo skoncentrowane.

W przypadku niemowlaka to nie jest chyba problem, bo wszystko, co niezbędne, otrzymuje z mlekiem mamy.
Teoretycznie tak, w praktyce bywa różnie. Z badania przeprowadzonego przez Instytut Matki i Dziecka wynika, że dwie trzecie rodziców zbyt wcześnie zaczyna wprowadzać do diety dziecka produktów innych niż mleko. Przypominam, że według wskazań WHO niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy i zaleca się kontynuowanie tego sposobu żywienia do dwóch lat lub dłużej o ile matka i dziecko tego chcą. Według norm europejskich, do których odwoływało się badanie, krócej: przez pierwsze 17 tygodni.

Co więcej, mimo że dzieci mają inne potrzeby żywieniowe niż dorośli, już niemal 40 proc. niemowląt dostaje te same posiłki co oni. Nic dziwnego, że co drugi malec ma za mało błonnika w diecie, 94 proc. ma niedobory witaminy D, 30 proc. – jodu, 80 proc. – potasu, a 42 proc. – wapnia. Niemal 90 proc. otrzymuje niedostateczną ilość warzyw, powszechny jest niedostatek produktów mlecznych, stąd niedobory wapnia, i ryb, co się przekłada na zbyt niskie spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych u 99 proc. dzieci. A właśnie te kwasy są niezbędne do budowy mózgu, który rozwija się najintensywniej na początku życia.

To jak karmić, żeby nakarmić?
Jeśli chodzi o żywienie niemowląt, mamy jego dokładny schemat, trzeba się go trzymać. Po pierwszym roku życia już takich wytycznych nie ma. Trzeba kierować się zdrowym rozsądkiem: podawać żywność najwyższej jakości, bez dodatku soli i cukru, bez produktów przetworzonych, do picia tylko wodę. Należy pamiętać o warzywach i owocach do każdego posiłku i o tym, by dziecko codziennie dostawało mleko oraz produkty mleczne, dobre tłuszcze roślinne, orzechy, zboża pełnoziarniste. I dwa razy w tygodniu serwować mu ryby.

A kiedy maluch nie ma ochoty na taką dietę?
Nic na siłę. Po pierwsze, zdrowe dziecko nie jest w stanie się zagłodzić. Powinno być tak, że rodzic decyduje, co i kiedy zje pociecha, a ona – czy w ogóle i ile. Niestety, często jest dokładnie na odwrót: malec dyktuje, co chce zjeść, a rodzic zachęca go, by zjadł jeszcze łyżeczkę. Tymczasem nakłaniając dziecko do dodatkowych porcji, rozregulowujemy jego mechanizmy głodu i sytości. Dlatego ważna jest pewna konsekwencja: najpierw podajemy warzywa, które dzieci najmniej lubią, potem resztę. Nie dajemy napojów do przepijania, bo wypełniają brzuch, i pilnujemy, żeby dziecko jadło o ustalonych porach, a nie podjadało co godzinę.

Po drugie, warto zastanowić się, jaki dajemy dziecku przykład. Co ląduje na naszych talerzach, co je starsze rodzeństwo. Rodzice zapominają, że powinni świecić przykładem. Dlatego pracę nad zdrową dietą trzeba zacząć od samych siebie.

I na koniec – dobrze jest pamiętać, że dzieci potrzebują nie tylko bodźców smakowych, ale i wzrokowych, więc to, co podajemy, musi być ładne. Maluch powinien mieć też możliwość sprawdzenia posiłku rękoma. Dobrze działa też angażowanie we wspólne zakupy, gotowanie, przygotowywanie posiłków. Nieważne, że się ubrudzi. Ważne, że się zapozna, przekona i zje. ■

reklama

NUTRICIA, NUTRIKID MULTI FIBRE, 200 ML

Preparat odżywczy dla dzieci powyżej 1. roku życia o smaku czekoladowym lub truskawkowym. Zawiera odpowiednią kompozycję energii, białka, witamin i minerałów oraz błonnika.

W zawrotnym tempie

Nawet się nie obejrzysz, a pierwsze 365 dni życia malucha będziecie mieć za sobą. Okres ten jest dla dziecka jak przejażdżka na rollercoasterze. Malec wciąż uczy się czegoś nowego. Zobacz, czego możesz się spodziewać.

BILANS ROCZNIAKA

Około pierwszych urodzin czeka was poważna wizyta lekarska, zamykająca niemowlęcy etap w życiu twojego maleństwa. Weź na nią koniecznie książeczkę zdrowia dziecka, zaświadczenia dotyczące przebytych chorób czy pobytów w szpitalu oraz badania diagnostyczne wykonywane w mijającym okresie. Kilka dni przed wizytą zrób szczegółowy rekonesans: co cię niepokoi w zachowaniu niemowlaka, o co chciałabyś zapytać. Lekarz zważy i zmierzy malucha, sprawdzi, czy wyrosły mu pierwsze zęby, i skieruje na kolejną dawkę szczepień.

Kamienie milowe

To umiejętności ruchowe i intelektualne istotne w rozwoju malucha, który powinien opanowywać je w odpowiedniej kolejności i czasie. Nie oznacza to jednak, że jeżeli twoja pociecha „nie wyrabia się", masz od razu wpadać w panikę. Każde dziecko jest inne, więc pewne odchylenia od „normy" są możliwe. Na wszelki wypadek swoje obawy skonsultuj z lekarzem. W wielu przypadkach do usunięcia nieprawidłowości wystarczy zmiana sposobu pielęgnacji i kilka ćwiczeń.

1. miesiąc
Maluch, leżąc na brzuchu, potrafi oderwać brodę od podłoża. W pozycji na plecach jest w stanie odwracać głowę na boki. Nie powinien już mieć problemów ze ssaniem.

2. miesiąc
Dziecko zaczyna gruchać i nawiązuje kontakt z opiekunem. Wodzi wzrokiem, uśmiecha się do najbliższych.

3. miesiąc
Niemowlę jest już w stanie podeprzeć się na przedramionach, leżąc na brzuchu. Robi przewrotki, z zainteresowaniem ogląda swoje palce i wkłada je do ust.

4. miesiąc
W pozycji na brzuszku sprawnie unosi głowę, a nawet klatkę piersiową. Jest w stanie w sposób kontrolowany trzymać w rączce zabawkę.

5. miesiąc
Dziecko wyciąga ręce po interesujące je rzeczy.

6. miesiąc
Potrafi przekładać przedmioty z ręki do ręki i sprawnie wkłada je do swoich ust. Zaczyna gaworzyć.

7. miesiąc
Siedzi już stabilnie, bez podtrzymywania.

8. miesiąc
Malec zaczyna przygotowywać się do raczkowania, przechodzi do pozycji siedzącej. Jest coraz bardziej samodzielny podczas jedzenia: sam trzyma butelkę i wkłada do ust chrupki lub fasolkę.

9. miesiąc
Opanował już chwyt pęsetkowy, dzięki czemu może precyzyjnie chwytać i przekładać przedmioty. Chętnie się bawi w „koci, koci, łapci" i potrafi zrobić „pa pa".

Roczek
Sprawnie wkłada klocki do pojemnika i umie sam je z niego wyjąć. Stara się naśladować otaczających go dorosłych. Posługuje się słowami: mama, tata, baba.

Bioaron® D
witamina D
Suplement diety
Słoneczna witamina dla dzieci!
Phyto Pharm

400 j.m. 30 sztuk 90 sztuk
Krople wyciskane z kapsułki
1 kapsułka dziennie
NOWOŚĆ

800 j.m. 30 sztuk 90 sztuk
Krople wyciskane z kapsułki
1 kapsułka dziennie
BW/02/2018/11
reklama
Od pierwszych dni życia.
Więcej na: www.bioaron.pl

Bebilon 2 HA ProExpert

PRZY WYBORZE MLEKA ZAUFAJ EKSPERTOM

Bebilon HA 2 ProExpert zawiera:

- częściowo **zhydrolizowane białko**
- opatentowaną, klinicznie przebadaną **kompozycję oligosacharydów (GOS/FOS)**
- **witaminy C i D*** dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego

Jeżeli karmienie piersią nie jest możliwe, to mlekiem następnym zalecanym dla zdrowych niemowląt powyżej 6 miesiąca życia, u których istnieje podwyższone ryzyko wystąpienia alergii na białko mleka krowiego (np. gdy jeden z członków najbliższej rodziny jest alergikiem**) jest **Bebilon HA 2 ProExpert**.

Chcesz się dowiedzieć więcej?

Wejdź na **www.bebiprogram.pl** i zapytaj Eksperta o **Bebilon HA 2 ProExpert**

Nie należy stosować mleka HA 2, gdy lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka alergię na białko mleka krowiego.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

* Bebilon HA 2 ProExpert, zgodnie z przepisami prawa, zawiera witaminy C i D.

** Rodzice lub rodzeństwo dziecka.

reklama