



Mali savjeti za velike trenutke

**DOBRODOŠLICA
NA SVIJET**

Za suh i začepljen nosić
Aqua Maris nudi najčišće
kapi morske vode,
dokazano pogodne za
uporabu od najranije dobi.



čistoća

učinkovitost

stručnost

jednostavnost

AQUA MARIS®

Lift the senses.
Oснаžite osjete.

135 milijuna korisnika
na preko 30 tržišta
ukazalo je povjerenje
originalnom hrvatskom
brendu. **Provjerite zašto!**





SADRŽAJ

Što ponijeti u rodilište	4
Savjeti za miran san u trudnoći	6
Koje namirnice treba izbjegavati u trudnoći	8
Važnost primjene probiotika od najranije dobi	10
Kalendar dohrane	12
Beba i povišena temperatura	14
Sigurnost i ljekovitost morske vode od prvoga dana	16
Steznik - treba li ga nositi nakon poroda	18
Donesite i vi osmijeh u bolnice	20
Vi pitate, mi odgovaramo	22
Klub vjernosti za trudnice i roditelje: Mamina škrinjica	23



Započnimo veselu obiteljsku avanturu!

Kada spoznate da ste trudni, nije neuobičajeno da se u glavi pojavi niz pitanja, no ne brinite - vrlo brzo ćete prihvatiti i zavoljeti svoju novu životnu ulogu. Kako buduće mame najčešće potroše vrijeme na istraživanje trudnoće, u ovome priručniku pripremili smo informacije o tome što očekivati u pojedinim stadijima trudnoće i kako olakšati tegobe koje ih prate. Po dolasku iz rodilišta, mladi roditelji puni su nedoumica pa donosimo savjete i o tome kako se pripremiti na novu avanturu nakon devet mjeseci slatkog iščekivanja. Slušajte svoje instinkte i budite najbolji roditelj što možete. Uživajte u novom periodu života, a mi se nadamo da ćemo vam u tome barem malo pomoći.

MAŠA SAFUNDŽIĆ KUČUK

MAJKA DVIJU DJEVOJČICA,
DIREKTORICA ISTRAŽIVANJA I RAZVOJA





Što ponijeti u rodilište

Spremanje torbe za rodilište je čin koji za svaku trudnicu ima veliko značenje. U tom trenutku vjerojatno ste već nabavili svu opremu za bebu pa je spremanje torbe za rodilište ujedno i posljednja priprema za porod.

Kad je torba spremna, sve što trebate napraviti je: **roditi!** Mnoge mame upravo zato odgađaju spremanje torbe tik do pred sam termin poroda. No, kad dođe vrijeme za **odlazak u bolnicu**, bolje je da budete potpuno skoncentrirani na sebe, umjesto da si stvarate nepotreban stres i panično sakupljate stvari. Zato je dobro **planirati unaprijed**.

Kako bi vam bilo lakše pakirati se, imajte na umu da se trebate pripremiti za **tri različita „događaja“**: sam porod, boravak u rodilištu i izlazak iz rodilišta. Stvari za rodilište najbolje je spakirati u ruksak ili torbu i njih ćete ponijeti sa sobom kada pođete u bolnicu. Stvari za boravak na odjelu donijet će vam partner prilikom prve posjete, kao i stvari za izlazak iz rodilišta kad za to dođe vrijeme.

DOKUMENTI:

- osobna iskaznica
- zdravstvena iskaznica
- trudnička knjižica
- ultrazvučna knjižica
- nalaz o krvnoj grupi i Rh faktoru

ODJEĆA:

- jednu spavaćicu za rađaonu i jednu rezervnu u koju ćete se presvući nakon poroda
- kućni ogrtač
- papuče i/ili gumene natikače u kojima možete pod tuš
- tople čarape ili dokoljenke ako ste zimogrozni
- jednokratne mrežaste gaćice
- grudnjak za dojenje
- gumica ili obruč za kosu

KOZMETIČKA TORBICA:

- četkica i pasta za zube
- voda u spreju za osvježanje
- krema za suhu kožu i bradavice
- četka/češalj

HIGIJENSKE POTREPŠTINE:

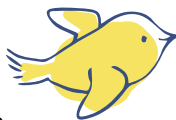
- ručnik
- higijenski ulošci - najbolji su oni "staromodni" od obične vate
- toaletni papir (jedna ili dvije role)
- vlažne maramice
- dezinfekcijsko sredstvo za ruke ili tekući sapun
- ulošci za dojenje (nekoliko pari)

OSTALO:

- boca vode
- mobitel, punjač
- izdajalica za mlijeko
- nekoliko ručnika
- blagi gel za tuširanje

ZA IZLAZAK IZ RODILIŠTA:

- dvije-tri pelene
- pelenu za široko povijanje
- benkicu ili bodi
- odijelce
- kapicu
- dekiću
- autosjedalicu

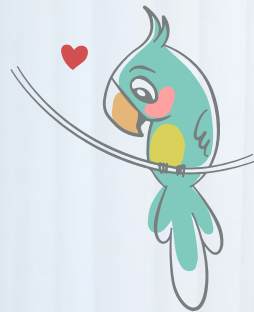


Torbu imajte spremnu **mjesec dana prije** termina poroda. Držite je uvijek na istom mjestu i pobrinite se da suprug ili drugi ukućani znaju gdje stoji.

Jedna od prvih stvari koja će vam zatrebati po dolasku kući su higijenske potrepštine za bebu. Čim pupčana ranica zacijeli, kreće se s kupanjem u kadi. Kako je koža beba tanja i podložnija utjecaju štetnih tvari iz okoline, savjetujemo da odaberete proizvod na bazi prirodnih sastojaka, kao što je **Adrialab Dječji šampon i kupka** čiji provjereni sastojci garantiraju vrhunsku kvalitetu proizvoda. Za njegu pelenske regije, ista linija nudi već dobro poznatu **Dječju mast** čiju kvalitetu potvrđuju generacije sretnih beba.



Adrialab Dječji šampon i kupka te Dječja mast za svakodnevnu njegu kože od prvog dana života.



Savjeti za miran san u trudnoći

Mislili ste da problemi sa spavanjem počinju tek nakon poroda? Prevarili ste se: svaki trimestar trudnoće donosi specifične teškoće sa spavanjem.

PRVI TRIMESTAR

Umor je stalni pratitelj trudnoće, a u prvome trimestru rješavamo ga se - spavanjem. Tijelo naporno radi stvarajući novi život i posteljicu, povećava volumen krvi, srce brže tuče te se povećava razina **progesterona, hormona koji potiče na spavanje**. Sve to znači da ćete spavati više! Istodobno, dodatna tekućina nužna za povećanje volumena krvi kojom će se preko pupka hraniti dijete često će vas buditi za **mokrenje**. Uz to, neke trudnice budilicu će zamijeniti drukčijim buđenjem - **jutarnjom mučninom**.

Odmorajte se nakon obroka, uvedite barem pola sata dnevnoga odmora nakon ručka te pratite koje vam vrijeme sada najbolje odgovara za najučinkovitiji odmor. **Pijte dovoljno tekućine** tijekom cijeloga dana kako ne biste cijelu noć išli na toalet. A ako se nikako ne možete namjestiti da vam bude ugodno - to je sasvim normalno! Tijelo vam se mijenja, a pomoći ćete mu budete li maštoviti s jastucima, prostorom i položajima.

DRUGI TRIMESTAR

Sada ćete najbolje spavati: noć ćete moći **prespavati u komadu**, ujutro ćete se buditi puni energije i veseli, a čak i ako nikada niste mogli samo malo odspavati poslijepodne i ostati prisebni, sada ćete moći. Iskoristite to do maksimuma jer treći je trimestar priprema za život s novorođenčetom. Sada je vrijeme da, ako već niste, **počnete spavati na boku**, a nekim trudnicama već u ovome razdoblju dobro dođe **jastuk za dojenje u obliku banane**.

TREĆI TRIMESTAR

Trbuh vam je već velik, što znači da je **spavanje na leđima** nemoguće, a možda se ne možete namjestiti niti s jastukom za dojenje. Ako se nikako ne možete dovoljno ugodno smjestiti na lijevome boku, s više jastuka između nogu i iza leđa, **fotelja koja se spušta** dobro je rješenje.

Opet počnite paziti kada i koliko pijete jer sada glava bebe **pritišće mjehur** pa ćete strpljenje koje ste vježbali u prvome trimestru s **čestim noćnim mokrenjima** sada testirati - s golemim trbuhom.

Osim svega navedenoga, **žgaravica, grčevi u nogama, hrkanje i micanje djeteta** mogu vas buditi tijekom svih noći trećega trimestra. Da ne spominjemo kako će vam se usred noćne budnosti vratiti sve horor priče o porodu koje ste ikada čuli! Stoga je najbolje da se o porodu i svome tijelu dobro informirate ili da pronađete **doulu**, odnosno educiranu i iskusnu osobu koja pruža kontinuiranu emocionalnu, fizičku i informativnu potporu majci prije, tijekom i nakon poroda.

Grčeve u nogama ublažit će svakodnevna lagana šetnja, topla kupka prije spavanja i izbjegavanje dugotrajnoga sjedenja prekrštenih nogu. **Žgaravica** će nestati s povećanim brojem malih obroka tijekom dana, a **hrkanje** će nestati s viškom kilograma poslije poroda, nakon kojega slijede nove avanture u spavanju.



Koje namirnice treba izbjegavati u trudnoći

Trudnoća je izvor raznih praznovjerja, među kojima se nađe svašta - od kretanja preko želja i razmišljanja do hrane. Ipak, neke zabrane u vezi s hranom doista imaju smisla.

Prehranu u trudnoći svakako valja prilagoditi. Ne, to nije zato što jedete za dvoje: ne, ne treba vam **dvostruko više hrane**. Međutim, nekih sastojaka vam zaista treba više, a neki su pak prijeko potrebni za razvoj fetusa. I moguće je da upravo ti nedostaju u vašoj prehrani.

Primjerice, **folna kiselina**, koju nalazimo u zelenome lisnatom povrću, žitaricama, grahoricama, voću, kvascu i sojinim sjemenkama, iznimno je važna za **rani razvoj djeteta**. Nema li je dovoljno, središnji živčani sustav fetusa možda će se nepravilno razviti. Svježe voće i povrće donosi obilje **vitamina C**, koji pomaže protiv infekcija i osigurava posteljicu, ali ne operete li ga iznimno dobro, riskirate toksoplazmozu koja izaziva pobačaje i oštećenje ploda. To se, doduše, događa rijetko, ali ne znači da je zato imalo manje opasno u trudnoći!

Kalcij, nužan i djetetu i vama tijekom cijele trudnoće, potražite u lisnatome zelenom povrću, mahunarkama i brokuli, ali ne nužno i u mlijeku ili sirevima, unatoč tome što su oni najomiljeniji izvor kalcija. Nepasterizirano mlijeko i sirevi poput mozzarelle,



fete, camemberta ili svježega kravljeg sira mogu sadržavati **listeriju**, bakteriju koja izaziva listeriozu, bolest zbog koje dolazi do pobačaja i mrtvorodene djece. Istu opasnost donosi i sušeni losos, inače bogat kalcijem. **Riba** je temelj zdrave prehrane, no u trudnoći sa svim valja oprezno! Sabljarke, skuše, tune i morski psi sadrže veće količine žive pa ih je nužno izbjegavati.

I dok nema nikakvih dokaza da podgrijavanja ili kuhanje hrane šteti na bilo koji način, **sirovo u trudnoći** nije cool! Zato sushi, sirove kamenice i klice preskočite, a usput pripazite i kako je pripremljeno **meso** koje konzumirate. Sve što nije potpuno pečeno, odnosno propisno termički obrađeno, potencijalno je izvor rijetkih, ali iznimno opasnih bolesti, poput već spomenute listerioze!

Pazite i što pijete. **Alkohol** valja sasvim izbaciti, a **svježe cijeđene sokove** zaobići iz istih razloga zbog kojih meso valja dobro skuhati. **Kavu, kolu, crne čajeve i čokoladu** konzumirajte s mjerom: više od 200 miligrama kofeina dnevno, pokazala su istraživanja, može utjecati na rast fetusa i dovesti do smanjene porođajne težine djeteta te povećati rizik od pobačaja.

Porast tjelesne težine kod žena logična je pojava tijekom trudnoće, no kilograme nerijetko tada dobiju i njihovi partneri. Muškarci trudnoću često doživljavaju kao vlastitu pa zajednički suživot s trudnicom utječe na povećanje obroka kod budućih tata, a posljedično i na porast kilograma.



Jeste li znali da i majčino mlijeko sadrži bifidobakterije, što jasno govori o dobrobitima bakterijskih kultura te načinu na koji se priroda pobrinula za izgradnju crijevne mikroflore i imuniteta?

Važnost primjene ‘dobrih’ bakterija od najranije dobi

Probavni sustav živahno je stanište mnogih mikroorganizama, loših i dobrih, a zajedno tvore ravnotežu u zdravu organizmu. Njihova ravnoteža uvjetuje zdravlje probavnoga trakta, kao i imunološki odgovor. U bolesti i neravnoteži crijevne mikroflore važno je stoga posegnuti za sojevima dobrih bakterija koje su sastavni dio metabolizma zdrave jedinke.

Trudnoća

Upotreba dobrih bakterija u trudnoći korisna je za trudnicu, ali i za **zdravlje fetusa**. Posebno se preporučuje trudnicama koje naginju bakterijskim infekcijama i koriste antibiotike. **Antibiotici**, naime, blokiraju razvoj, kako loših, tako i dobrih bakterija. Neravnoteža mikroflore utječe i na novorođenče **pri samom porodu**, s obzirom na to da prva kolonizacija crijeva novorođenčadi počinje prolaskom kroz vaginalni kanal majke. **Dobre bakterije** vratit će narušenu ravnotežu crijeva te tako zaštititi i majku i dijete. Osim toga, njihova se primjena preporučuje majkama u trudnoći te tijekom dojenja i u cilju **prevencije pojave atopijskog dermatitisa**.

Bebe i djeca

Crijevna mikroflora svakog od nas jedinstvena je i specifična kao i otisak prsta. U dječjim se crijevima počinje razvijati pri rođenju i razvija se sve do druge godine života. Rezultati brojnih istraživanja upućuju na važnost **bakterijskog sastava crijeva** novorođenčeta kao mogućeg faktora za razvoj mnogih kroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi. Upravo je zato upotreba dobrih bakterijskih kultura u prvim mjesecima života, kada crijevna mikroflora i imunološki sustav nisu još zreli, posebno važna, s ciljem uspostave ravnoteže i urednog funkcioniranja imunološkog sustava.

Dobre bakterije pokazale su se korisnim saveznikom u još jednom vrlo izazovnom segmentu prvih dana roditeljstva - u **ublažavanju dojenačkih kolika**, koje neke bebe jako muče. Iako točan uzrok kolika nije potpuno definiran, pokazuje se kako je upravo **nezrelost crijeвне mikroflоре** u podlozi njihove pojave, zbog čega proizvodi s pomno odabranim bakterijskim kulturama mogu pomoći. Ako se pak jave crijevne viroze i proljevi, dobre će bakterije smanjiti njihovo trajanje te **pripomoći bržem oporavku!**

Normia Baby kao prvi izbor

Pri izboru bakterijskih kultura u obzir treba uzeti soj, njihov broj te kvalitetu. Ponajviše kvalitetu jer bakterijski soj do crijeva treba preživjeti dovoljno sposoban za djelovanje. **Normia Baby kapi** sadrže posebno odabrane sojeve *Lactobacillus rhamnosus*, **LGG®** i *Bifidobacterium*, **BB-12®**, koji spadaju među najbolje istražene sojeve za primjenu kod dojenčadi, djece i trudnica te su zbog toga namijenjene korištenju od prvog dana života. Lišene su svih nepotrebnih aditiva, **ne sadrže gluten, laktozu, bjelančevine mlijeka, kao ni ostale potencijalne alergene.**

Dobro je znati da se primjena dobrih bakterija savjetuje i za vrijeme trajanja antibiotske terapije. Stoga, **već uz prvu dozu antibiotika**, radi prevencije antibiotikom uzrokovanog proljeva, uzmite i Normiu u razmaku od 3 sata.

Na kraju, upamtite da se dobre bakterije svakako preporučuju kod beba rođenih carskim rezom, zbog odgođene prve kolonizacije crijeva.

Doc. dr. sc. Orjena Žaja, prim. dr med. spec. pedijatrijske gastroenterologije

Klinika za pedijatriju
KBC Sestre milosrdnice



Kapi za primjenu od prvog dana života, za ravnotežu crijevne mikroflоре.



Kalendar dohrane

Dohrana je, kako i sam naziv govori, dodatak neke druge hrane osnovnoj hrani - majčinom mlijeku. Uvođenje dohrane vrlo je uzbudljivo iskustvo za vas i za vašu bebu!

Početak dohrane ne znači prestanak dojenja ni zamjenu majčinog mlijeka krutom hranom, već samo **dodatak** toj primarnoj hrani. Dijete samo preko majčinog mlijeka dobiva većinu svojih energetske potrebe, no oko šestog mjeseca života raste potreba za **vitaminima A, B i C, željezom, kalcijem i cinkom**. Kada stigne vrijeme za dohranu, novu vrstu hrane bebi u početku treba davati u vrlo malim količinama.

Učestalost dohrane:

- 2-3 puta dnevno: 6-8 mjeseci
- 3-4 puta dnevno: 9-11 mjeseci
- 3-4 puta dnevno uz 1-2 manja obroka: 12-24 mjeseci

Količina dohrane:

- Oko 200 kcal dnevno: 6-8 mjeseci
- Oko 300 kcal dnevno: 9-11 mjeseci
- Oko 550 kcal dnevno: 12-24 mjeseci

Slijedi **kalendar dohrane**, koji služi samo kao orijentacijski vodič i nije ga se nužno strogo pridržavati. Svako dijete ipak ima drugačiji ritam dohrane, različite preferencije i posebne potrebe.

5 MJESECI STAROSTI

Voće – kruške, jabuke i banane

Žitarice – riža, kukuruzno brašno, krupica, pahuljice

6 MJESECI STAROSTI

Mliječni proizvodi – svježi kravlji sir, skuta

Voće – marelice, breskve, trešnje, šljive, avokado

Povrće – mrkva, špinat, blitva, tikvice, krumpir

Žitarice – pšenica, ječam, zob, ražena krupica

Masnoće – ulje (suncokretovo, maslinovo), margarin

7 MJESECI STAROSTI

Mliječni proizvodi – jogurt, kiselo mlijeko

Voće – kupine, jagode, borovnice, maline

Povrće – mahune, brokula, buča

Meso – pileтина, puretina (bijelo meso)

Slatkiši – keksi (petit beurre) u kašicama

8 MJESECI STAROSTI

Mliječni proizvodi – vrhnje

Voće – limun, naranče, grejp, mango

Povrće – soja, pastrnjak

Žitarice – kruh, dvopek, graham krekeri

Riba – pastrva, bijela riba

Meso – teletina, kunić, janjetina

Masnoće – maslac

9 MJESECI STAROSTI

Povrće – grašak, repa, šparoge, patlidžan, cvjetača

Žitarice – tjestenina, kvinoja, proso

Jaja – žumanjak

Meso – junetina, govedina

Slatkiši – keksi za grickanje

10 MJESECI STAROSTI

Voće – dinja, datulje, smokve, kivi

Povrće – kupus, kelj, poriluk

Riba – plava riba

Meso – svinjetina, šunka

Slatkiši – puding

11 MJESECI STAROSTI

Voće – mljeveno, orašasto

Povrće – cikla, krastavci, rajčica

Žitarice – miješane žitarice, dojenački musli

Začini – češnjak, peršin

Slatkiši – čokolada u prahu

12 MJESECI STAROSTI

Sir – gauda, ementaler (polutvrđi)

Voće – grožđe (nasjeckano), lubenica

Povrće – leća, grah

Žitarice – pšenično pecivo, kukuruz

Jaja – bjelanjak

Slatkiši – sladoled

Isprobavajte, kombinirajte, osluškujte zahtjeve svoga djeteta i pazite na raznolikost i kvalitetu hrane te će dohrana biti divno i uzbudljivo iskustvo za cijelu obitelj.



Bebe i povišena temperatura

Povišena temperatura prirodan je način na koji se organizam bori protiv bolesti. Normalna temperatura ljudskog organizma je ona između 36 i 37°C, a u nekim slučajevima normalna temperatura može biti i do 37,5°C.

Kada govorimo o “normalnoj” temperaturi, treba imati na umu da se misli na **površinsku temperaturu tijela**, to jest onu koja se mjeri pod pazuhom. No, bebi i maloj djeci na taj ćete način jako teško precizno izmjeriti temperaturu. Temperatura koja se mjeri rektalno je uvijek za 0,5° viša od površinske, tako da je normalna temperatura izmjerena u guzi ona **do 37,5°C**.

Kada mjeriti temperaturu?

Temperaturu treba mjeriti kada vam se čini da se beba ne ponaša kao inače: ako je razdražljivija, mirnija, pospanija, ako odbija

jesti, ako povraća, ima proljev, ako kašlje, šmrca, ima osip ili neki drugi simptom bolesti.

Kako mjeriti temperaturu?

Bebama se temperatura mjeri rektalno. Može se mjeriti i u uhu, za to posebno prilagođenim toplomjerima, no nemojte pokušati mjeriti temperaturu u bebinom uhu običnim toplomjerom jer joj tako možete oštetiti zvukovod ili bubnjić. Za mjerenje temperature u guzi najbolje je imati **digitalni toplomjer**, koji brzo očitava temperaturu i ne može se razbiti, poput staklenog. Vrh toplomjera namažite kremom koju i inače koristite kod prematanja bebe. Primite bebu jednom rukom za noge, a drugom lagano umetnite toplomjer u bebin rektum oko 2 centimetra duboko.

Kada i kako snižavati temperaturu?

Lijekovi koji se koriste za **snižavanje temperature** kod beba su paracetamol i ibuprofen, u sirupu ili čepićima. Temperaturu treba snižavati lijekovima tek kad ona prijeđe 38°C i treba se strogo pridržavati **propisanog doziranja** kako stoji u uputi lijeka. Osim lijekovima, temperatura se može snižavati i hlađenjem djeteta uz pomoć mokrih obloga. Djetetu s temperaturom nikada ne stavljajte hladne, nego isključivo mlake obloge, čija temperatura ne smije biti niža od sobne temperature (22°C). Bebu možete zamotati u mokri ručnik sobne temperature i tako je hladiti od 5 do 10 minuta.

Zašto je temperatura opasna?

Pri povišenoj temperaturi tijelo se zagrijava i troši više vode nego inače pa se povećava opasnost od dehidracije organizma, što je posebno opasno kod malih beba. Zato ako je vaša beba mlađa od 3 mjeseca i ima visoku temperaturu, svakako **nazovite liječnika**. Ako dojite, ponudite djetetu dojk u češće kako ne bi bilo žedno.

Kada doktoru?

Kod beba mlađih od 3 mjeseca nemojte odlagati posjet liječniku, ako beba ima povišenu temperaturu. Dajte joj lijek ili je pokušajte **rashladiti**, a zatim nazovite liječnika ili dežurnu službu. Kod starije djece svakako posjetite liječnika ako temperatura prijeđe **40 stupnjeva**, ako je ne uspijevate sniziti ispod 38° ili ako temperatura traje duže od 3 dana, bez pojave nekih drugih simptoma.





Sigurnost i ljekovitost morske vode od prvoga dana

Prehlade su neizbježne, kako za odrasle, tako i za djecu. Mogu biti i korisne jer pomažu u izgradnji imuniteta, no to je teško imati na umu kad vam se beba prehladi. Srećom, danas postoji više načina da se olakša kratki period bolovanja, koji se zna činiti vječnim, i za djecu, a ne samo za odrasle - Aqua Maris proizvodi na bazi mora!

Disanje je prvi znak života koji tražimo u novorođenčeta - to je onaj slavni trenutak kad dijete zaplače nakon poroda, dokazujući da je živo. Ono što nam se ne prikaže je činjenica da većina beba ima **začepljen nos**, barem dio vremena, a to im **ometa disanje, spavanje i hranjenje**. Obično se to rješava uporabom fiziološke otopine pa majke izlaze iz rodilišta oboružane kapaljkom ili špricom, čija uporaba i nije uvijek jednostavna. Važno je znati da se fiziološka otopina, koju

**Aqua Maris®
Baby sprej**



Curi li često nosić vaše bebe? Aqua Maris® Baby sprej za nos namijenjen je djeci s prehladama i alergijama te je pogodan za dugotrajnu primjenu.

se kod nas rutinski koristi, vrlo brzo kontaminira. Nadalje, pročišćena voda i natrijev klorid - od čega se sastoji fiziološka otopina - ne može se usporediti s **prednostima koje donosi morska voda** bogata mineralima i oligoelementima, redom tvarima koje dodatno **pomažu oporavku, čiste nos, olakšavaju izbacivanje viška sluzi i omogućuju prohodnost nosa**. Upravo se zato Aqua Maris proizvodi s morskom vodom iz Jadrana preporučuju u slučaju **začepljenog nosa**, ali i u svrhu redovite **higijene** te **prevencije**. Mogu se koristiti dugotrajno jer su potpuno prirodni i, što je izuzetno važno, **ne sadrže štetne konzervanse** niti aditive.

Aqua Maris Bebe kapi smijete primijeniti od prvog dana djetetova života: kapima mu možete pročistiti nosić te omogućiti bolji san ili pak, u slučaju prehlade, olakšati disanje. Osim kapima, bebi možete pomoći i **Aqua Maris Baby sprejem** s posebnim aplikatorom, čiji je pritisak prilagođen bebinu nosiću. Jednostavna primjena ponekad je ključna jer su majke često neispavane i umorne, a posebnost ovog spreja upravo je korištenje u svim smjerovima pa beba pritom ne mora biti u ležećem položaju. Sprej će eliminirati čestice prašine, alergene, viruse, bakterije te olakšati uklanjanje nakupljenog sekreta, uz istodobno ovlaživanje i obnavljanje sluznice nosa.

Na kraju, upamtite da je dišni sustav najotvoreniji organski sustav, a mjesto ulaska respiratornih virusa, bakterija i alergena najčešće upravo sluznica nosa. Ne zaboravite stoga na **provođenje redovite higijene** nosne sluznice, čime jačate njezin obrambeni mehanizam!

**Aqua Maris®
Bebe kapi za nos**



Aqua Maris® Bebe kapi za nos nježno vlaže i čiste dječje nosiće. Zbog svoje prirodnosti i nježnosti, pogodne su za uporabu od najranije dobi!

Silvije Šegulja, dr. med. spec.
pedijatar alergolog i klinički imunolog
Voditelj Odjela respiratorne rehabilitacije djece
Specijalna bolnica Thalassotherapie, Crikvenica

A stylized, handwritten signature in black ink that reads 'Šegulja'.

Poznato je da 30% trudnica pati od trudničkog rinitisa, a nerijetko su i majke bolesne u isto vrijeme kad i djeca, pa je korisno znati da su Aqua Maris proizvodi sigurni za upotrebu tijekom trudnoće i dojenja!



Steznik - treba li ga nositi nakon poroda

Mnogo je zablude i neriješenih pitanja vezanih uz nošenje steznika nakon poroda. Dok se neke roditelje odlučuju na steznik, druge su protivnice istog. Donosimo vam sve što trebate znati o steznicima i njihovoj funkciji.

Majke su nakon porođaja najčešće zabrinute zbog opuštenih trbušnih mišića te **viška kože** na trbuhu. Mnoge upravo iz tog razloga odlučuju nositi steznik, kako bi prikrile estetske probleme u području trbuha i učvrstile kožu. Međutim, steznik tome ustvari ne služi. Njegova je primarna funkcija **vraćanje organa** (prvenstveno maternice) na njihovo mjesto te skupljanje, odnosno ponovno približavanje trbušnih mišića.

Kako se organi vraćaju na mjesto, što steznik ubrzava, koža se ponovno zateže. Da bi proces učvršćivanja bio potpun, treba poraditi i na ponovnom **jačanju trbušnih mišića**. Bitno je shvatiti da steznik neće učvrstiti mišiće, već će im pomoći da se ponovno približe i oporave, jer nakon poroda znaju ostati razmaknuti. Dok ga nosite i aktivni ste, steznik pridržava i "gura" organe na njihova mjesta, preuzimajući ulogu mišića, tako da je sam trbušni mišić opušten i ne jača se. Iz tog razloga, nošenje steznika treba nužno upariti s **laganim vježbanjem**, poput gimnastike, plivanja, brzog hodanja ili šetanja. Jedino uz pravilnu prehranu i redovitu tjelovježbu možete postići izgled prije trudnoće. Doduše, sam uspjeh i brzina vraćanja trbuha u prvobitno stanje ovise o mnogo faktora, ponajviše o **elasticitetu kože** koji ovisi o genetskim predispozicijama.

Steznik nije nužan dio oporavka, ali može ubrzati proces vraćanja tijela u stanje prije trudnoće. Imajte na umu da se može početi nositi nekoliko dana nakon poroda, ali treba voditi računa da ne bude riječ o stezniku s gaćicama jer se takav smije nositi tek kada

prestanu lohije (iscjedak iz maternice tijekom 6 tjedana oporavka). Za opuštenu kožu trbuha, kao i za njegu strija ukoliko se pojave, može pomoći i nježno utrljavanje losiona za kožu, poput **Pantexol losiona**. Iako kreme i losioni ne mogu ukloniti strije, ipak će pomoći njihovu ublažavanju te se pobrinuti da budu manje upadljive. Pantexol losion u tome je **pravi stručnjak** jer sadrži aktivni sastojak d-pantenol koji brzo djeluje i obnavlja površinski sloj kože. Iako se nanosi i razmazuje te održava optimalnu vlagu kože.

Dajte si vremena i krenite polagano, ali ustrajno. Najbitnije je zapamtiti da se ništa ne događa preko noći. Trebalo je devet mjeseci da se tijelo pripremi na dijete i ne možete očekivati da će odmah biti kao prije trudnoće.

Pantexol Repair



Sjetite se da Pantexol linija nudi i proizvod pogodan za dojenčad i djecu. Pantexol Repair ublažava crvenilo kože i svrbež koji se javljaju kod različitih tipova upalnih dermatoza, uključujući atopijski dermatitis.





CRVENI NOSOVI
KLAUNOVIDOKTORI

Donesite i vi osmijeh u bolnice!



CRVENI NOSOVI klaunovidoktori su posebno educirani umjetnici za rad s bolesnom djecom i nemoćnima. Klaunovidoktori djeci pristupaju potpuno otvoreno ništa ne očekujući zauzvrat, njihov susret temelji se na **radosti, humoru i igri**, a to su potrebe sve djece, i zdrave i bolesne. Bolesnoj djeci su radost i igra često nedostupni zbog njihovog zdravstvenog stanja i situacije u kojoj se nalaze, ali zato im klaunovidoktori upravo u bolnicu donose trenutke radosti te tako prekidaju žalost i stres. Skreću pažnju s boli i donose **trenutke igre i čarolije**.

Klaunovidoktori zahvaljujući donacijama građana i pravnih osoba redovno posjećuju dječje odjele sedam bolnica u Zagrebu te KBC Rijeku, KBC Osijek, KBC Split, Opću bolnicu Zadar, Opću županijsku bolnicu Vukovar i Opću županijsku bolnicu Vinkovci.

Uz bolesnu djecu, uveseljavaju i osobe starije životne dobi na odjelima pojačane njege u domovima za starije i nemoćne u Zagrebu, Rijeci, Osijeku i Splitu.

Uz redovne posjete, klaunovidoktori provode i posebne programe poput CIRKUS PACIJENTUS (petodnevne radionice cirkuskih vještina za djecu na dugotrajnom liječenju), KARAVAN ORKESTAR (glazbene predstave klaunovadoktora za djecu s poteškoćama u razvoju te INTENZIVNI OSMIJEH (Intenzivni tretman humorom).

U **CRVENIM NOSOVIMA** trenutno djeluje 20 klaunovadoktora, posebno educiranih umjetnika za rad u zdravstvenim i socijalnim ustanovama. Klaunovidoktori se educiraju u Međunarodnoj školi humora u Beču, na nacionalnim edukacijama, kao



i na godišnjem kampu međunarodne organizacije. Također, svaki mjesec pohađaju supervizijske sastanke sa psihoterapeutom koji ih osnažuje za rad s bolesnom djecom i pridonosi boljem timskom radu. Misija organizacije ostvaruje se u bolnicama i socijalnim ustanovama u kojima su prisutni patnja, bol, često i smrt, a donošenje **smijeha i životne radosti** u takvo okruženje zahtijeva hrabrost, empatiju, ali i visoku razinu umjetničke izvedbe koja se postiže edukacijom i supervizijom.

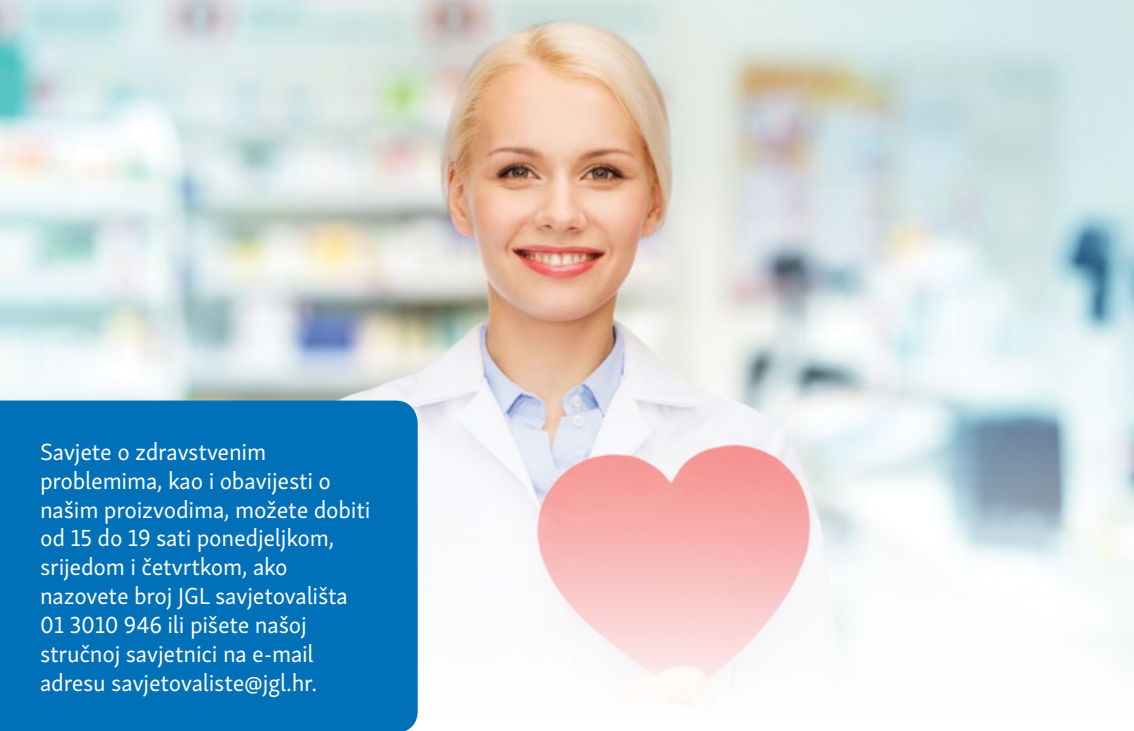
CRVENI NOSOVI klaunovidoktori dio su međunarodne organizacije RED NOSES Clowndoctors International (RNI) koja okuplja 10 partnerskih zemalja: Austriju, Češku, Litvu, Mađarsku, Njemačku, Palestinu, Poljsku, Slovačku i Sloveniju. Partnerske organizacije međusobno dijele znanje i iskustvo značajno za kvalitetnu provedbu programa u zdravstvenim i socijalnim ustanovama.

CRVENI NOSOVI klaunovidoktori primili su nagradu „Ponos Hrvatske“ za humano djelo, kao i priznanje „Superbrands“ za 2015. godinu.

U 7 godina djelovanja, klaunovidoktori donijeli su **smijeh i radost** na lica više od 74.000 bolesnih, nemoćnih i zaboravljenih.

Donacijom od 30 kuna podržavate redovite posjete **CRVENIH NOSOVA** i misiju donošenja smijeha u dječje bolnice. Za svaku uplatu na kućnu adresu dobit ćete crveni spužvasti nosić klaunovidoktora.





Savjete o zdravstvenim problemima, kao i obavijesti o našim proizvodima, možete dobiti od 15 do 19 sati ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom, ako nazovete broj JGL savjetovališta 01 3010 946 ili pišete našoj stručnoj savjetnici na e-mail adresu savjetovaliste@jgl.hr.

JGL SAVJETOVALIŠTE

Vi pitate, mi odgovaramo

Poštovani, smijem li bebi, dojenčetu svakodnevno ispirati nos s Aqua Maris sprejom ili da radije koristim fiziološku otopinu? Ako da, koliko puta dnevno?
Doris

Poštovana, morska voda je ljekovita za dišne puteve zbog važnih oligoelemenata koje fiziološka otopina nema. Osim toga, fiziološka se otopina vrlo brzo onečisti. Aqua Maris kapi, kao i sprej, mogu se koristiti od najranije dobi, s tim da će kapi biti praktičnije aplicirati bebama do tri mjeseca starosti (prilikom ukapavanja kapi povisite bebi uzglavlje). Oba se proizvoda primjenjuju po potrebi: jednom dnevno, prije jutarnjeg obroka kao higijenska mjera, a više puta dnevno ako primijetite da je djetetu začepljen nos i onemogućava hranjenje ili spavanje.

U vrijeme trudnoće javila mi se suhoća rodnice koja je poslije poroda još intenzivnija, mogu li to nekako ublažiti?
Hvala!

Maja

Poštovana, hormonalni status u trudnoći i za vrijeme dojenja dovodi do suhoće sluznica i kože, jer u tom periodu žena ima relativni manjak estrogena. Predlažemo stoga da za vrijeme spolnog odnosa koristite Lactogyn gel za vlaženje te da povremeno provedete terapiju s Lactogyn oralnim kapsulama. Lactogyn oralne kapsule uzimate 1x1 poslije doručka, mjesec dana. S njima ćete povoljno djelovati na mikrofloru u crijevima i rodnici, što će dovesti do oporavka sluznice intimnog područja.

Poštovani, uskoro ću roditi svoje prvo dijete. Sve je spremno za rođilište, ali se nisam odlučila koju kremu za njegu dječje guze koristiti. Što mi savjetujete?
Vesna

Poštovana, predlažemo da za njegu bebe koristite Dječju mast i Dječju pastu JGL. Dječja mast JGL namijenjena je svakodnevnoj njezi kože novorođenčadi i djece koja koriste pelene. Ne sadrži parabene, umjetne boje, mirise ni konzervanse, pa je dobrodošla i kod najosjetljivije djece. U slučaju da se pojavi blagi pelenski osip, nanošenje Dječje paste JGL na zahvaćeno područje ubrzat će povlačenje osipa i oporavak kože.

Zanima me je li preporučljivo bebi od tjedan dana davati Normia Baby kapi kako bi se spriječila pojava dojenačkih grčeva? Hvala!
Petra

Poštovana, istraživanja su pokazala da *Lactobacillus rhamnosus*, LGG® koji se nalazi u Normia Baby kapima, povoljno djeluje na smirivanje kolika kod dojenčadi. Uz to, dobro je da dijete podrigne poslije podoja, jer progutani zrak može rastezati crijeva i provocirati pojavu kolika. Osim toga, Normia Baby kapi ne sadrže konzervanse niti alergene, pa su sigurne za uporabu od prvog dana.



Dobrodošli u Maminu škrinjicu

Klub vjernosti za trudnice i roditelje

Dragi roditelji i vi koji ćete to tek postati, za vas i vaše dijete pripremili smo obilje veselja!

Što vas očekuje?

Biti roditelj najljepši je, no i najteži posao na svijetu. Želimo biti tu za vas u svim trenucima odrastanja, stoga smo pripremili brojne pogodnosti. Očekuju vas poklon paketi, posebni popusti na naše proizvode, nagradne igre, savjeti i još mnoštvo iznenađenja.

Kako se učlaniti?

Posjetite aplikaciju Mamina škrinjica na Facebook stranici JGL Obitelj. U nekoliko klikova postajete članom, a mi vam na adresu šaljemo poklon iznenađenja!



JGL Obitelj

Rastimo zajedno,

**Mamina
škrinjica**

NOVO!!!

Adrialab



*Za ugodne trenutke odrastanja
već od prvog dana!*



Adrialab Dječja kozmetika **sadrži samo prirodna ulja** jojobe, makadamije, badema i avokada uz dodatak visokovrijednih hranjivih sastojaka karite maslaca, pantenola, nevena, aloa vere i ostalih biljnih bogatstava.

Pažljivo odabrani prirodni sastojci **bez dodatka parabena, silikona, mineralnih ulja i alergena** garantiraju vrhunsku kvalitetu proizvoda i besprijekornu njegu nježne kože vaše bebe i male djece već od prvog dana života.

A photograph of a young couple with long brown hair, smiling and holding their newborn baby. The baby is wearing a pink onesie and has a pacifier in its mouth. The couple is standing in front of a window with white frames. The background is bright and slightly out of focus.

Ljepota roditeljstva jest u tome što s djetetom možete istraživati svijet i kroz njegove oči ponovno upoznati sami sebe.

**UŽIVAJTE U OBITELJSKOJ
AVANTURI!**