

Babaúszás az Aquaworldben



ÖRÖM A BABÁNAK, JÁTÉK A SZÜLŐNEK

Játékos vízi babakomplexumok heti 5 alkalommal, biztonságos környezetben. A 2 órás jeggyel az úszás után a gyermekmedence és a játszóház is vár!
...hogyan a közös élmény még tovább tartson!

Check in, chill out

www.aquaworldresort.hu



XXXVIII. évfolyam / Nyár

baba-mama kalauz – 54. átdolgozott kiadás

www.viapannonia.hu

baba.viapannonia.hu



baba & Gyerek világ Nyár



baba-mama kalauz – 2026. nyár

Ára: 990 Ft

Salus

...mert partnerünk a természet!

FLORADIX KRÄUTERBLUT

FOLYÉKONY ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL



MÁR PRAKTIKUS
TABLETTA FORMÁBAN IS!

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

baba Nyár

baba-mama kalauz

54. átdolgozott kiadás – 2026.



Hogyan
támogathatnám az
immunrendszerét?



Életkorra szabott immuntámogatás*

Milumil anyatej-kiegészítő tápszerek és Junior italok: a kisbabák és kisgyermek immunrendszerének támogatására, minden fejlődési szakaszban, a változó életkori igényekhez igazodva, 6 hónaptól 3 éves korig.*

*A csecsemő legjobb tápláléka az anyatej. Az anyatej-kiegészítő tápszer használatával kapcsolatban 6 hónapos kort követően kérd gyermekorvosod tanácsát. A Milumil anyatej-kiegészítő tápszerek és Junior italok a változatos étrend részeként ajánlottak. A-, C- és D-vitamin tartalmuk hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. Minden anyatej-kiegészítő tápszer kötelezően tartalmaz A-, C- és D-vitamint.

Tartalomjegyzék

Nyári praktikák

Nyaraljunk!	4
Utazási tippek	6
Mit és mennyit igyunk?	8
Légkondicionálás	10

Babavárás

Felkészülés a babára	12
Áldott állapotban	14
Vizsgálatok	15
Kismamák táplálkozása	16
Babakelengye , Praktikus tanácsok	21

Új élet születik

Világjövétel	24
Gyermekágyas kismama	29
Babaápolási tanácsok	30
A szoptatás	33
Az elválasztásról	35

Gyerekvilág melléklet

Hétköznapi gyereknevelés	41
Mesélsz nekem?	45
Étkezési szokások	46
Utazási tippek	49
Úti patika	53

Egészségügyi napló

Jön a fogam, Gyermekbetegségek	57
Ügyeletes gyógyszerterek, ügyelet Budapesten	58
Védőoltások	60

Szolgáltatók

Anaftin baby fogínygél www.anaftin.hu	38. oldal	Hétkúti Wellness Hotel www.hetkut.hu	50. oldal
Aquaworld babaúszás www.aquaworldresort.hu	Borító	Milumil junior gyerekital www.nutriklub.hu	Borító
Espumisan emulziós cseppek www.espumisan.hu	34. oldal	VenoprotEP vénavédelem www.venavedelem.hu	28. oldal
Floradix Kindervital szirup www.vashiany-verszegenyseg.hu	52. oldal		
Floradix Kräuterblut szirup és tableta www.vashiany-verszegenyseg.hu	Borító 18. oldal		

Kiadó, szerkesztőség



VIA Pannónia Kiadó
1025 Budapest, Cseppekő u. 16.
Tel: +36 30 2508122
www.viannonia.hu

Minden információt a rendelkezésre álló adatokból, a legjobb tudásunk szerint közöltünk. Tévedés joga fenntartva.

2026

Nyári praktikák

Azt szeretnénk, hogy az idei nyaralás a legszebb emlékek közé tartozzon, amelyre még sok-sok év múlva is öröm visszaemlékezni? Tippjeink segítségével nem lesz nehéz megvalósítani!

Nyaraljunk ITTHON

A biztonság mindig is fontos az utazás tervezésekor, megszervezésekor.

Hol lehetne nagyobb biztonságban a család, mint hazai környezetben? Természetesen senkit nem akarunk lebeszélni a távolabbi úticélokra, de idén inkább nyaraljunk itthon - már csak a hazai turisztikai szolgáltatók kedvéért is!

Tervezzünk időben

Ne hagyjuk az utolsó pillanatra a szállásfoglalást, mert így csak a maradékból válogathatunk. Az előfoglalásnak megvan az az előnye is, hogy olcsóbban juthatunk hozzá a szálláshoz.

Gyűjtsünk információkat

Olvassunk utána, hogy milyen szolgáltatásokat, kikapcsolódási lehetőségeket nyújt a szállás és a környék, így nem fordulhat elő, hogy a hazaút előtt vesszük csak észre, mi mindent kihagytunk!

Készítsünk listákat

Nemcsak arról, hogy milyen nevezetességeket akarunk meglátogatni és mit szeretnénk kipróbálni, hanem arról is, mit kell feltétlenül magunkkal vinnünk!

Ellenőrizzük le a papírjainkat

Nehogy közvetlenül az utazás előtt derüljön ki, hogy lejárt az útlevelünk, személyink vagy jogosítványunk.

Készítsük fel a bőrünket

Érdemes előre napozni, hogy a tűző napon ne égjen le a bőrünk. Szerezzünk be vízálló fényvédőt!

Kapcsoljunk ki

Szó szerint: kapcsoljuk ki a telefonokat vagy legalább ne nyissuk meg az e-maileket – egyezzünk meg abban, hogy minden nap pár órára „offline” üzemmódban leszünk. A tűző napon való internetezés amúgy is nagymértékben rontja a látást, arról nem is beszélve, hogy megakadályozza a zavartalan kikapcsolódást!

Fordítsunk időt sajátmagunkra

Ki mondta, hogy napi 24 órában együtt kell mozogni? Mindenkinek jót tesz egy kis énidő, amikor azt csinál, amit a legjobban szeret. Egy pihentető aromamasszázs, egy séta a természetben, kis szundikálás ebéd után vagy egy zenés aqua tréning – és kismultan, feltöltődve jöhetnek megint a közös programok!

Így nyaraljunk a terhesség alatt

Pocakkal is lehet **napozni**, de csak mértékkel. Nagyon fontos, hogy a hasad ne melegedjen fel túlzottan, mert ez messze nem tesz jót a kicsinek. Napozásnál arra is érdemes figyelni, hogy magas faktorszámú krémmel kenjük magunkat, így elkerülhetőek a barna foltok kialakulásai, amik a várandósság alatt elég gyakran jelentkezhetnek.

Kismamaként a **fürdőzésről** sem kell lemondani. Előtte mindenképpen ki kell kérni a szakorvos véleményét, és a lehetőségekhez mérten kerülni kell a fürdőket, a nem természetes vizeket, amiben sok ember fürdik. Az otthoni medence, illetve az élő vizek (pl.: tavak, tengerek, ...) jobb választásnak bizonyulhatnak, de itt is óvatosnak kell lenni. A várandósság alatt fogékonyabbak leszünk az intim fertőzések kialakulására, melyek, ha felszállóvá válnak, akkor nagyon könnyen okozhatnak vetélést, vagy koraszülést.

Az izzadás ellen könnyű, szellős ruhákkal lehet a legjobban védekezni. Jó megoldás, ha van nálunk hideg, nedves törülköző, ezzel jól tudjuk hűsíteni magunkat.

Repülni, buszozni, kocsikázni terhesen nem éppen leányálom. Mielőtt elindulunk, mindenképpen kérjük ki az orvos véleményét. Fontos, hogy tudjunk mozogni az utazás során, így csökkenthető a lábdagadás, és a kellemetlen érzés.

Nyilvános WC használatakor érdemes nem ráülni az ülőkére. Ez azonban csak egy darabig kivitelezhető, hatalmas pocakkal már nem igazán. Ebben az esetben érdemes beszerezni egy fertőtlenítő sprayt, amivel le lehet fújni az ülőkéket, valamint kifejezetten erre kifejlesztett ülőketakarót.

Utazási tippek

nem csak anyukáknak

Pelenkás gyermekkel nyaralni indulni? Igen! Egyre több család vág bele a nagy kalandba, csak hogy már az előkészületeknél érdemes szem előtt tartani, mit vigyünk magunkkal, vagy pakoljunk be a bőröndbe.

Mi kell a babának?

Sokan úgy gondolják: maguknak se egyszerű mindent összekészíteni, ami kellhet a vakációra, hát még ha ott a gyerek. Legokosabb, ha írunk előre egy listát arról, mi az, amire mindenképp szükségünk lesz a nyaraláson: gondoljuk végig, hogy a nap kezdésétől a lefektetésig mi kell a gyereknek, így valószínűleg nem felejtünk ki semmit. Túlzásokba ne essünk, jó minden helyzetre felkészülni, de azért ne a fél gyerekszobát vigyük.

Perse, hogy egy szülőnek óhatatlanul eszébe jut: mi lesz, ha a gyermek **megbetegszik**, belázasodik, elrontja a gyomrát, és így tovább. A legszükségesebb gyógyszerekből is legyen nálunk! Lázcillapító például ajánlott, de olyan gyógyszerek, kenőcsök is, amelyeket rovarcípés vagy a leégés ellen bevethetünk. Vigyázzunk, hogy a baba ne égjen le, lehetőleg ne tartózkodjon soha túl sokat a tűző napon, kenjük be őt is naptejjel, és kis sapkával, szellős ruhával megvédhetjük a napsugaraktól séta vagy játék közben is.

És itt jön a sorban, amire korábban nem volt szükségünk – a kicsinek való **játékok!** Nehogy otthon felejtjük a gyermek kedvenc rágókáját, játékát, plüssállatát, mesekönyvét. Ezek leginkább hosszabb távra tervezett utazások alkalmával jönnek jól, amikor a nyugtós csöppség figyelmét már nem tudjuk mással lekötöni. Autós kiruccanáshoz egy kis nyugtató zenét is tanácsos bekészíteni.

Jól jöhet a babák számára gyártott kis medence, ahol biztonságban érezheti magát a tóhoz vagy a tengerhez képest – ha nem fél a kicsi, megmártóztathatjuk a “nagy vízben”, de ne erőltessük, ha nem tetszik neki a dolog. A homokozó készlet sem hiányozhat. Egy apró napernyő is jó szolgálatot tesz!

Mindig igyekezzünk kialakítani egy kényelmes **fekhelyet** is számára, ahol lepihenhet, és nem lesz nyugtós – ne feledjük, a kialvatlanságból adódó hisztiktől így megmenekülhetünk.

Becsapós lehet az időjárás

Érdeemes a klasszikus nyári darabok mellett kicsit vastagabb, melegebb ruhákat is bepakolni. Mert hiába olvastuk az időjárás-előrejelzésben, hogy a nyaralás alatt végig napsütés és kánikula várható, ez bizony egyik pillanatról a másikra könnyen megváltozhat.

Megfelelő folyadékmennyiség

Repülő, de hosszabb autós utazás alkalmával a bekészített pürés ételek mellett mindig legyen nálunk elegendő mennyiségű víz, lehetőleg több, kisebb adagra elosztva. Elsősorban azért, ha a gyerek megszomjazik, tudjunk neki inni adni. Azonban egy gyors kézmosáshoz, esetleg mosakodáshoz is jól jöhet a folyadék.

Strandolás praktikusan

Minden gyermek várja a felhőtlen vakációzást. A nyaralás elengedhetetlen kellékei, mint a pelenka és a popsípoló mellett például a nedves törülköző is rendkívül jó célt szolgál, kis helyen is elfér, így bármikor előkaphatjuk akár a strandtáskából is.

Védelem a káros sugárzás ellen

A kisgyermekek bőre fokozottan érzékeny, így vízálló naptej, napvédő sátor vagy napernyő mindenképp kerüljön a bőröndünkbe. Nem árt, ha egy-két nyári sapkát is berakunk, ugyanis, ha sok időt töltünk a szabadban, a hőgutától, illetve a káros napsugaraktól meg kell védjük a kicsinyünket.

(Forrás: Napidoktor.hu)



Mit és mennyit igyunk?

A babára különösen veszélyes a kiszáradás

A kiszáradást (vagy dehidratációt) a szervezet nedvesség-tartalmának nagymértékű csökkenése okozza, amely súlyos egészségkárosodáshoz vezethet. Nyáron különösen fontos a víz pótlása, de hányás és hasmenés esetén is fokozottan ügyelni kell a kellő folyadékmennyiség bevitelére!

A Föld 70 %-át víz borítja, és ugyanez az arány a szervezetünkben található folyadék mennyiségét illetően is. A vízpótlás elengedhetetlen a test egészséges működéséhez, a nem megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás kiszáradáshoz, s ezzel együtt egészségkárosodáshoz vezet. A dehidratáció veszélye leginkább a gyermekeket és az időseket fenyegeti, így náluk fokozottan figyelni kell a kiürülő víz pótlására!

Mit és mennyit?

Szervezetünknek napi 1,5-2 liter, vagyis legalább 8 pohár vízre van szüksége. Hiába gondoljuk azonban azt, hogy bármilyen folyadék képes a nedvesség pótlására, ez nem így van! Sem a cukros üdítők, sem a kávé nem jó választás, ha szeretnénk visszaállítani szervezetünk egyensúlyát, és egyes gyógyteák nagymértékű fogyasztását is jobb elkerülni vízhajtó hatásuk miatt.

A legideálisabb folyadék a csapvíz és az ásványvíz, ezek nem csak megfelelő módon pótolják a szervezet folyadéktartalmát, de a nagy melegben a legjobb szomjoltók is!

A szilárd ételek is segíthetnek a nedvesség pótlásban: számos zöldség és gyümölcs víztartalma igen magas, tehát a görögdinnye, az alma, a körte, a paradicsom, a spenót és az uborka fogyasztása segít a szervezet megfelelő vízellátásában.

Egy felnőtt ember szervezete átlagosan 2,5 liter vizet veszít egy nap, ezek nagyobb részét folyadékkal, kevesebb részét pedig ételekkel tudjuk pótolni.

A dehidratált állapot általában valamilyen betegség miatt alakulhat ki: a hányás és a hasmenés meggyorsítja a folyadék távozását a szervezetből, a cukorbetegség a vizelet mennyiségének emelkedését vonja maga után, a láz pedig izzadást okoz: ezek mind-mind folyadékkelvonó hatásúak.

Nyáron különösen oda kell figyelni

arra, hogy megfelelően pótoljuk a szervezetből távozó nedvességet. A déli órákban mindenképpen kerüljük a közvetlen napfényt, mert a víz egy részét így kiizzadjuk!

Kiszáradás a babáknál

A csecsemők és kisgyerekek kifejezetten veszélyben vannak a kiszáradástól, mert a szervezetük sokkal fogékonyabb a nedvességvesztésre, mint az idősebbeké.

Ha a kicsi kiszárad, az azt jelenti, hogy túl sok folyadékot veszített, vagy túl keveset fogyasztott.

A babáknál szinte azonnal fel lehet ismerni a tüneteket: kevesebb pelenkacsere, könny nélküli sírás, a bőr, különösképpen az ajkak kiszáradása, mint a folyadékhiány jelei. Ilyenkor kisbabánk aluszékonyabb, fáradtabb, vizelete is sötét színűvé válik.

Hogyan kezeljük a kiszáradást?

Ha valaki olyan tüneteket érez magán, mint a fáradtság, szédülés, fejfájás és szájszárazság, azonnal gondoljon a dehidratációra! Ezek a kezdeti szakasz jelei, ilyenkor sok folyadékkal, vízzel és ásványvízzel pótolható a folyadékhiány.

Súlyosabb esetben a sötét színű vizelet, extrém szájszárazság, a bőr fonnyadtta és kiszáradttá válása, valamint a szem teljes kiszáradása jelentkezik: ilyenkor érdemes azonnal szakorvoshoz fordulni, mert a dehidratáció veseelégtelenséget és sokkot is okozhat!

Ha kisgyermekeden a kiszáradás tüneteit tapasztalod, azonnal fordulj orvoshoz, mert a picik szervezetében komolyabb károsodást is okozhat a nedvesség hiánya!

Az orvos általában azt javasolja, hogy a kicsi fogyasszon minél több vizet: csapvizet, és ne ásványvizet vagy szénsavas üdítőt, főleg ha hasmenés okozta a dehidratációt. Érdemes többször kevesebbet adni neki, kortyonként!

A kicsi táplálását végezd a megszokott ritmusban, ám ha tápszert fogyaszt, akkor a megszokott mennyiséget kétszer annyi vízzel hígítsd fel, ezzel pótolva a folyadékot!

(Forrás: Napidoktor.hu)

Légkondicionálás

A túlhűtött helyiség ártalmas a babára!

A hőséget kint a szabadban és bent a lakásban egyaránt nehéz elviselni, sokan éppen ezért fordulnak segítségért a légkondicionáló berendezésekhez. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy a klíma olykor több gondot okoz, mint hasznot, hiszen sok nyári megbetegedésért felelősek a túlhűtött helyiségek! Minden ember szervezetét megviseli a nagy hőmérséklet-ingadozás, a gyerekekét és az idősekét pedig különösképpen. Biztosan mindannyiunkkal megesett már, hogy a 40 fokos hőségből beléptünk egy klimatizált üzlethelyiségbe, ahol alig volt 20 fok, és azonnal megborzongtunk. Ez a hirtelen hőmérsékletcsökkenés megviseli a szervezetünket, ezért fontoljuk meg, hogy milyen berendezést vásárolunk otthonra, pláne, ha egy baba is van a családban!

Ne hűtsük túl a lakást!

A kisbabák szervezete különösen érzékeny a hőmérséklet változásaira és a nagy melegre, ezért nyáron fokozottan oda kell figyelnünk arra, hány fok van a pici szobájában! Bár az ideális hőmérséklet számukra a 20-21 fok, ha kint ennél jóval melegebb van, akkor sem szabad légkondival lehűteni a lakást!

Figyeljünk arra, hogy a kinti és benti hőmérséklet között ne legyen nagy különbség, mindössze 5-6 fok, ami nem csak a baba, de a felnőttek szervezetét is megkíméli a megfázástól! Ha ez nem lehetséges, mert annyira meleg van odakint, hogy a pár fok különbség nem elég, akkor a kicsit hosszú ujjú felsőbe öltöztessük, alváskor pedig terítsünk rá egy kis takarót!

Semmiképpen se hagyjuk, hogy az erősen klimatizált lakásban meztelenül vagy lenge öltözetben játsszon, aludjon, mert szervezete a felnőttekénél fogékonyabb az ilyenkor gyakori megfázásra! Arra különösen figyeljünk oda, hogy a baba soha ne kerüljön közvetlenül a berendezésből kiáramló levegő elé!

Az autó klímájával is vigyázzunk!

Ha autóval utazunk és ott használunk klímát, próbáljunk a ki- és beszálláskor arra figyelni, hogy az átmenet ne legyen drasztikus. Amikor útnak indulunk, fokozatosan emeljük a légkondicionáló teljesítményét, kiszállás előtt pedig korábban kapcsoljuk le, hogy felmelegedhessen a levegő, így nem ér olyan hirtelen a kint tomboló kánikula!

A klíma miatt a levegő az autóban állandóan kering, ráadásul ilyenkor az ablakot sem lehet lehúzni, így igazi paradicsom a baktériumok számára. Ezek a kórokozók ártalmasak lehetnek a felnőtt és gyermek szervezetre egyaránt, így ha tehetjük, inkább mellőzzük a kocsiban a klímát!

A légkondit is tisztítani kell!

A klímaberendezést szakszerűen kell tisztítani ahhoz, hogy a különböző betegségeket elkerüljük: évente legalább egy, kisbaba mellett akár 2-3 alkalommal is érdemes a készülék szűrőjét kicseréltetni, mert a benne lévő nedves környezetben a kórokozók könnyen elszaporodnak, és a levegő kiáramlásakor szétterjednek az egész lakásban.

Az egyik leggyakoribb baktérium, ami a légkondicionálóban megtelepszik, a Legionella, ami a szervezetbe kerülve influenzaszerű tüneteket produkál, ám a betegség súlyosabb, akár halálos is lehet!

(Forrás: Napidoktor.hu)

Összegzésként, családalapítás után sem kell lemondani semmiről nyáron, csupán fel kell készülnünk alaposan, hogy az apróság is jól érezze magát.

Persze, semmi sem olyan, mint rég – már az utazótáskába pakolandó holmik mennyisége sem átlagos, hiszen a babának számos dologra van szüksége, ami nélkül el sem indulhatunk. Pánikba esni mindenesetre nem kell! Arra semmiképp se gondoljunk, hogy az egész nyaralás csak aggodásból és lóti-futiból fog állni, mert akkor valószínűleg olyan is lesz.

Talán nem a pihenés az elsődleges, ami eszünkbe jut egy gyermekes nyaralásról. Pedig nem kell megijedni.

Nem olyan nehéz megoldani a dolgokat, csak alaposan fel kell készülni.

Babavárás

Egy babára egészségügyileg is fel kell készíteni magunkat!

Nem is kérdés, hogy egy baba hatalmas változás az ember életében. Hogy fel kell-e készülni rá? Igen, de ez nem csak azt jelenti, hogy be kell szerezni egy kiságyat, és egy tucat rugdalózót! Mind lelki, mind pedig egészségügyi szinten lépéseket kell tenni, hiszen ez az alapja egy nyugodt, és egészséges várandósság kihordásának, illetve létrejöttének. A témában dr. Angyal Géza szülész – nőgyógyász főorvos van a ratkotunde.hu segítségére.

Lelkileg

Sokan elfelejtik, hogy mennyire fontos is az, hogy az anyukák felkészülhessenek a babára lelkiileg. Ez legtöbbször azt a 9, vagy inkább 8 (mivel mire kiderül a várandósság már eltelt egy kis idő) hónapot jelenti, amíg a terhesség tart. Azoknál a pároknál azonban, akiknél nem jön könnyen a baba a lelki felkészülés még fontosabb, sokkal rögzősebb és hosszadalmasabb.

Nekik ugyanis szembe kell nézni a ténnyel, hogy előfordulhat, hogy orvosi segítségre szorulnak, illetve számolni kell azzal a sorozatos kudarcélménnyel, amit a jelentkező menzesz jelent a várandósság szempontjából. De ezek az akadályok leküzdhetőek, abban az esetben, ha az édesanya nem egyedül néz szembe velük, hanem a leendő apukával együtt, csapatként!

Testileg

A szervezet számára a várandósság kihordás nem kis kihívás. Egy másik élet fejlődésének biztosítása bizony megnövekedett tápanyagszükséglettel jár. ez az oka annak, hogy figyelni kell az étkezésre, a mozgásra, és hogy a szakemberek ma már a várandósvitamin szedését is javasolják.

Ugyanakkor azzal is tisztában kell lenni, hogy a mai élelmiszerek beltartalma, illetve a stresszes életvitel, a mozgásszegény lét mind rontják az esélyeket. Ezt úgy teszik, hogy a szervezet a káros hatások kiküszöbölésére hatalmas tartalékokat tart fenn.

Dr. Angyal Géza a ratkotunde.hu-nak elmondta, hogy ha a tartalékok nincsenek pótolva, akkor egy idő után kimerülnek a raktárak, és olyan hiánybetegségek jelentkeznek, melyek rányomják bélyegüket a test szervrendszereinek működésére. Így elcsúszhat a hormonháztartás, IR, PCOS, fertőzések, más betegségek jelentkezhetnek, melyek mind hátráltatják, vagy ellehetetlenítik a várandósság létrejöttét.

A várandósvitamin nem csak arra jó, hogy a már meglévő baba fejlődését támogassa, hanem arra is, hogy az anya szervezetét feltöltse, felkészítse a babára, és a megfelelő tápanyagellátottsággal optimálisan működő immunrendszer képes legyen mind az anya, mind a magzat védelmére. Ehhez azonban jól felszívódó, szerves kötésű anyagok kellene, mivel ezek hasznosulása akár 80%-kal is jobb szervesetlen társaikénál. Arra is ügyeljünk, hogy a felkészülési időszakban és az első trimeszterben más anyagokra van szüksége a szervezetnek, mint a második, vagy a harmadik trimeszter alatt!

Fizikailag

Igen, a baba érkezése a fizikai környezetünket is megváltoztatja. Nem kell azonban kétségbe esni, hiszen sok helyen megtalálható az a kisebb csomag, ami egy érkező baba számára elengedhetetlen. A kisruhák, ágy, illetve a kismama számára hasznos kellékek – mint a mellszívó – bizony helyet igényelnek, így a tervezési, illetve az első trimeszter alatt érdemes gondolatban kialakítani a baba helyét, majd a második – harmadik fejlődési szakasz alatt meg is alkotni azt.

Szerencsére a nők ösztönei igen fejlettek, így a legtöbb esetben maguktól is érzik, mire van szükség, mit kellene beszerezni, ám félnek hallgatni erre a belső kis hangra. Pedig jellemzően nem hazudik, így mindenképpen figyeljünk rá, és ha valamilyen bizonytalanok vagyunk, akkor kérdezzünk a szakembertől, bútor és ruha kérdésében pedig kisgyerekes barátoktól, szülőktől, hiszen nagyon sokat tudnak segíteni, már csak azzal is, ha megerősítik elgondolásunkat!

(Forrás: ratkotunde.hu)

Áldott állapotban

A "másállapot" első jelei

A terhesség első és legbiztosabb jele a menstruáció elmaradása, melyet a különféle, patikákban kapható tesztek igazolhatnak. A házilag elvégezhető terhességi próbák használati utasítását alaposan tanulmányozzuk át, hogy az eredmény a valóságnak megfelelő legyen. Akik nem követik pontosan a havi ciklusukat, vagy nem rendszeres a vérzésük, azok számára az egyéb – általában az 5. hét körül kezdődő – jelek hívják fel a figyelmet a terhességre:

- a hányinger az egyik legáltalánosabb tünete a várandósságnak, de nem mindenkinél egyformán jelentkezik; a legtöbb nőnek csak reggel, másoknak a nap más szakában, ill. van, akinek egész nap befolyásolja közérzetét;
- a mell érzékenysége fokozódhat, és a mérete is megnő;
- fáradtság, gyengeség és kimerültség is jelentkezhet;
- a szagok és az ízek érzékelésének intenzitása és jellege is megváltozhat, ezért van az, hogy sok – addig kedvelt – ételt, italt, illatot elutasít a szervezet.

A terhesség 3 harmada

A várandósságot három ciklusra oszthatjuk fel:

- J** az első 13 hétben a gyors növekedés mellett az embrió létfontosságú szervei alakulnak ki, így ez a legveszélyesebb és egyben a legmeghatározóbb időszak a baba életére nézve. Már ebben az időszakban tudatosan kell kerülni minden veszélyeztető tényezőt: dohányzás, alkoholfogyasztás, gyógyszerek. Amennyiben röntgenvizsgálatra van szükség, a terhességre hívja fel orvosa figyelmét, mert a babát ólomköténnyel kell védeni a sugarak káros hatásaival szemben. Ebben a szakaszban kell nagyon ügyelni a rubeola elkerülésére is, mert ez komoly rendellenességeket okozhat;
- J** a második harmadban (a 14-27. hétig) a már kifejlődött baba növekszik, és szervezete elkezd tanulni az élethez szükséges feladatok elvégzését: mozgás, gyomor-, vese- és idegrendszeri működés, hallás, stb;
- J** a harmadik ciklusban válnak éretté a szervek a "kinti" életre, a baba egyre fokozottabban növekszik, mozgása erőteljessé válik.

Vizsgálatok

ellenőrző- és szűrővizsgálatok időpontjai

- 8. hét** Első orvosi vizsgálat, vérvétel, vizelet vizsgálat, hüvelyi ultrahang
- 12. hét** Második orvosi vizsgálat, hüvelyi ultrahang
- 13 – 22. hét** ha szükséges: genetikai konzultáció és diagnosztikus vizsgálatok
- 16. hét** Harmadik orvosi vizsgálat, vérvétel, hepatitisz szűrés
- 18. hét** Ultrahangos szűrővizsgálat
- 20. hét** Negyedik orvosi vizsgálat
- 24. hét** Ötödik orvosi vizsgálat
- 24 – 28. hét** Vérvétel, vizeletvizsgálat, terheléses vércukorvizsgálat
- 26. hét** Hatodik orvosi vizsgálat
- 28 – 30. hét** Ultrahang vizsgálat
- 32. hét** Hetedik orvosi vizsgálat
- 36. hét** Nyolcadik orvosi vizsgálat, CTG, egyéb vizsgálatok szükség szerint
- 37. hét** CTG, egyéb vizsgálatok szükség szerint
- 38. hét** Ultrahangvizsgálat, áramlási vizsgálat (flowmetria), CTG (heti 2x), egyéb vizsgálatok szükség szerint
- 39. hét** CTG (heti 2x), egyéb vizsgálatok szükség szerint
- 40. hét** CTG (heti 2x), egyéb vizsgálatok szükség szerint

Kismamák táplálkozása

Két ember helyett kell enni?

A várandós anyák számára ajánlott táplálkozás és az egészséges táplálkozás irányelvei megegyeznek egymással. Fontos, hogy a terhesség előtt és alatt a tápláltsági állapot megfelelő legyen. Így lehetőség nyílik a terhesség zavartalanul lefolyására és egészséges gyermek születésére. A helyesen összeállított étrenddel elkerülhetők a hiány állapotok (fehérje, vitamin, ásványianyag, diétás rost), kiegyensúlyozottá válik az étrend és a kismama egyaránt. Régen megdőlt az a tévhit, mely szerint a terhes anyukának két ember helyett kell ennie.

Várandósság alatt a szervezet folyamatosan változik, és a terhesség előrehaladtával a tápanyagszükséglet megnő. Az első trimeszterben az energiaszükséglet 6-7 %-kal (0-150 kcal/nap), később a negyedik hónaptól 15%-kal (300kcal/nap) emelkedik. Az energia szükséglet mindig egyéni, befolyásolja a terhességet megelőző tápláltsági állapot, a korábbi és az erre az időszakra jellemző fizikai aktivitás (napí munka, torna). Amennyiben egészségesen táplálkozunk a súlygyarapodás 9-12 kg-ot ér el a terhesség egész ideje alatt. Túlsúllyal induló terhesség esetén a súlynövekedés 7-10 kg között az ideális.

Az energiát adó tápanyagok közül a növekvő fehérje igény fedezhető zsírszegény és cukormentes tej és tejtermékek, sovány húsook, tojás, szója, cereáliák, diófélék, hüvelyesek fogyasztásával. Ajánlott a 1,5 %-os tej, a natúr joghurt, kefir, író, a soványtúró és a sovány sajtok csoportja. Minden nap szerepeljen az étrendben legalább fél liter a felsoroltak közül.

A sovány húsook zsírszegényen elkészítve kerüljenek az étrendben.

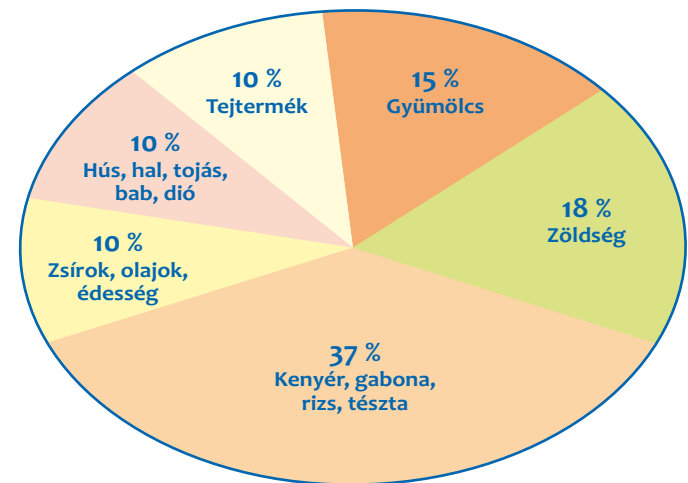
Válasszunk:

- baromfit, lehetőleg bőr nélkül heti 2 alkalommal
- halat (tengeri, folyami) heti 1-2 alkalommal
- sertéshúst (comb, karaj) heti 1 alkalommal
- marhahúst (hátszín, felsál, bélszín) heti 1 alkalommal
- májat kéthetente 1 alkalommal
- vadhúst (tűzdelés nélkül) alkalmanként
- keressük a sovány felvágottakat (sonkafélék, sovány tarja, comb, sertés-, csirke-, pulykasonka, baromfi-, borjúpárizsi, vagy virsli)
- tojást 2-3 darabot fogyasszunk hetente.

Az étrend arányai

a terhesség alatt

Különös gondot kell fordítani az egészséges táplálkozásra, mert a baba fejlődését ez a körülmény is jelentősen befolyásolja. A táplálkozási szokásaink megváltoztatása nem jelentheti azonban azt, hogy kétszer annyit kell ennünk, hiszen "kettő helyett eszel, édes lányom". Ne a mennyiséget fokozzuk, hanem a minőségre ügyeljünk! A kismama napi szükséglete az összetevőkben változik. A terhesség alatt csupán 10-15%-kal nő az energiaszükséglet, viszont A, B, C és E vitaminból 25-30%-kal többet kell fogyasztanunk. Ugyanígy nő a jód- és a cinkigényünk is. D vitaminból, magnéziumból, foszforból és kalciumból viszont 50-60%-kal többre van szüksége a kismamának. Grafikonunk a napi étrend javasolt összeállítását mutatja:



Hasznos tanácsok:

- Étrendünk legyen minél változatosabb!
- Fontos a naponta többszöri étkezés.
- Ne együnk annyit, amennyi belénk fér.
- Az éhségérzet csökkentésében segít a "szertartásos", nyugodt, lassú étkezés.
- Fogyasszunk sok folyadékot, de kerüljük a cukrozott, színezett üdítőket.

FÁRADT?

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

VAS B₁ B₂ B₆ B₁₂



MÁR PRAKTIKUS TABLETTA
FORMÁBAN IS!



- a szerves kötésű vas és a B-vitaminok hozzájárulhatnak a vörösvértest - és hemoglobinszint növekedéséhez, így a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez
- javasolt nőknek (várandós és szoptató anyáknak is), gyermekeknek, idősebbeknek, vegetáriánusoknak és mindazoknak, akik aktív életmódot folytatnak.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

vashiany-verszegenyseg.hu/webaruhaz/
20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Ásványi sók

szerepe a terhesség alatt

- Folsav** Lényeges szerepe van a terhesség korai szakaszában, a magzat gerinc fejlődése szempontjából (velőcsövet lezáró folyamat). Érdekes, hogy a folsav felszívódása mesterséges készítményekből jobb, mint a természetes forrásokból.
Napi szükséglet a terhesség alatt: 400 milligramm.
- Vas** A várandósság ideje alatt több vért kell termelnie a szervezetnek a méhlepény és a magzat ellátására, így a terhességi vérszegénység megelőzése érdekében megfelelő mennyiségű vasat kell juttatni a szervezetbe.
Napi szükséglet a terhesség alatt: 30 milligramm.
- Kalcium** A kalcium a legnagyobb mennyiségben előforduló ásványi anyag az emberi szervezetben. Ennek nagy része a csontokban található, de fontos szerepet játszik az idegrendszer működésében, segíti a véralvadást és a fogak egészségének megőrzését is a terhesség alatt. Az első trimeszter során elsősorban a magzat idegrendszerének fejlődéséhez van szükség kalciumra, a pici csontozatának növekedése miatt pedig a terhesség 2. és 3. trimeszterében nő meg jelentősen a kalciumszükséglet, melynek felszívódásában a D-vitamin nagyon fontos szerepet tölt be.
A kalcium napi szükséglete a terhesség alatt: 1200 milligramm.
- Magnézium** Kulcsszerepet játszik a csontképződésben. Ha a táplálékfelvétel során nem jut elég magnézium a szervezetbe akkor terhességi görcsöket, láb-görcsöt, hányingert, hányást, fáradékonyságot, a has fokozott keményedését tapasztalhatja. A magnézium pótlása történhet természetes módon (banán, olajos magvak, hüvelyesek, teljes kiőrlésű élelmiszerek stb. fogyasztásával), vagy különböző vitaminkészítmények, tabletták alkalmazásával.
Napi szükséglet a terhesség alatt: 310 milligramm, a szoptatás alatt 390 milligramm.

Vitaminok

szerepe a terhesség alatt

Ha terhesség előtt minden vitaminból ideális mennyiséget fogyasztott, akkor elméletileg változatlanul folytathatná étrendjét, és a baba semmiből sem szenvedne hiányt. Ennek az az oka, hogy a nyolcadik hét után a méhlepény elkezd aktívan koncentrálni a legtöbb vitamint, ami a véráramban található.

A gyakorlatban azonban, ha enyhe formában is, a változatlan étrend akkor is vitaminhiányhoz vezet, ha korábban ügyelt az egészséges szintre, csak éppen nem a babánál, hanem a kismamánál jelentkezik a probléma. Ezért elengedhetetlen, hogy a legfontosabb tápanyagokból többet fogyasszon, mint korábban.

A vitamin A látás, a fogzománc, a haj és a köröm kialakulását segíti elő.

A fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség (immunrendszer) kialakulásában jelentős szerepe van. Elősegíti az allergiás betegségek gyógyítását.

B vitamin A "B" vitaminok (B1, B2, B3, B5, B6, B12) segítenek az emésztési-, szem- és bőrproblémák, a székrekedés, az idegesség és a fertőzések leküzdésében. Fokozzák a tejképződést, gyógyítják a vérző fogínyt. A vörösvérsejtek kialakulásában jelentős szerepet játszanak.

C vitamin Ellenállóbbá tesz a fertőző betegségekkel szemben és fokozza a csonttörések és sebek gyógyulását. Elősegíti a méhlepény működőképességét és a vas szervezetbe való beépülését.

D vitamin Az egészséges csontozat kialakulásához és fenntartásához elengedhetetlenül szükséges.

E vitamin A vérkeringés megfelelő működését és a hormontermelés szabályozását segíti elő. A visszerek kialakulását megelőzi, illetve gyógyítja.

K vitamin A véralvadásban van jelentős szerepe.

Praktikus tanácsok

várandós mamáknak

Babakelengye:

- 3-4 db kising
- 3-4 db rékli
- 3-4 db kombidressz
- 3-4 db rugdalózó
- 2-3 db napozó (nyáron)
- 1-2 db kocskabát
- 1-2 db vékony vagy vastag pamutsapka
- 3 pár zokni vagy kötött cipőcske
- 2 db hálószsák
- 1 db levegőztetőzsák
- 2 db angolpólya (főleg nyáron)
- 1 db babapaplan + 2 db huzat
- 1-2 db vékony takaró
- 1 db vastag takaró
- 3-4 db lepedő
- 2 db PVC lepedő
- 3-3 db frotír vagy tetra fűrdőlepedő
- 1 db rácsvédő (igény szerint)
- 10 db textilpelenka (büfiztetéshez, a baba feje alá)
- +20 db textilpelenka (ha nem eldobható a pelenka)
- 2 db gumibugyi (ha nem eldobható a pelenka)
- 40 db eldobható pelenka (min.)
- 4-5 db frotír előke
- 2-3 db PVC előke

Egyéb felszerelések:

- 1 db kiságy
- 1 db babakocsi
- 1 db gyermekülés (autóba)
- 1 db babamérleg (főleg az első hónapban kell)
- 1 db lázmérő (jobb a digitális)
- 1 db szobahőmérő
- 1 db fürdővízhőmérő
- 1 db babakád
- 1 db babafürdető
- 1 db babaszappan
- 1 db babasampon
- 1 doboz nedves törülköző (popsira)
- 1 dodoz hintőpor (az első hetekben Hexacholophenes)
- 1 üveg babaolaj (az első hetekben napraforgóolaj)
- 1 csom. steril gézlap
- 1 csom. steril vatta
- 1-2 dl 70%-os alkohol
- 1 db bébi hajkefe
- 1 db gyógyszerári popsikenőcs
- 1 doboz fültisztító
- 1 db elektr. vagy kézi orrszívó
- 1 db biztonsági körömmolló, vagy csipesz
- 1 db éjjeli fény
- 1 db műanyag szeméttartó
- 1 db szennyestartó (a baba ruháit ajánlott külön tárolni)
- 1 db fedeles vödör (a pelenkák neomagnolos áztatásához)
- 1 db csőrös pohár
- 1 db ivó pohár
- 1 db műanyag mélytányér
- 1 db műanyag lapostányér
- 2-3 db kiskanál
- 1 db almareszelő
- 1 db turmixgép
- 1 db szűrő
- 1 db műanyag tálca
- 1 db lábaska (ételmelegítéshez)
- 1 db nagy lábas (fertőtlenítés)
- 1 doboz fertőtlenítő folyadék vagy tableta

A mamának:

- melltartóbetét (eldobható vagy mosható)
- mellbimbóvédő, mellbimbó-kiemelő, mellápoló krém
- szoptatós tea
- intim betét
- terhességi krém
- haskötő
- szoptatós melltartók

Készülődés

Amire szükségünk lesz a kórházban:

- a szükséges okmányok (terhesgondozási kiskönyv, személyi igazolvány, TB kártya. A gyermek anyakönyvezéséhez: 3 hónapnál nem régebbi házassági anyakönyvi kivonat, melyet 3 hónapnál régebben kötött házasság esetén az önkormányzatoknál lehet beszerezni vagy apasági nyilatkozat);
- az étkezéshez szükséges eszközök: evőeszközök, jókora bögre, és külön pohár is, esetleg egy kevéske mosogatószer, hogy mindezeket tisztántartsuk,
- telefonkártya, aprópénz a telefonáláshoz, a noteszt se felejtjük otthon, olvasnivaló vagy hallgatnivaló – rádió, walkman –, és megírhatjuk a születési értesítőket is, otthon úgysem lesz rá idő.
- jó pár darab hálóing – lehetőleg pamut és elől gombos. Pamut azért, mert a szülés után erőteljesen izzadhatunk, és elől gombos azért, hogy a szoptatás kényelmes lehessen, már az első napokban is. Ha minden jól megy, már az 5. napon otthon alhatunk, még az első gyermek érkezésekor is.
- könnyű köntös, feltétlenül zsebes,
- pár meleg zokni,
- kényelmes papucs, valamint egy gumipapucs a zuhanyzóba,
- a szokásos piperetáska a hozzávalókkal: fogkefe, fogkrém, tusfürdő vagy szappan, fésű, sampon, hajszárító, intimbetétek erős vérzéshez, puha WC papír, papír zsebkendő, az intim törölkendő használata is jólesik és ezen kívül sohasem árt fertőtleníteni a közös WC-ülőkét használat előtt a kórházban kézfertőtlenítésre használt oldattal, ill. papírülőkét is lehet már kapni a gyógyszerárakban, kézkrém és testápoló, de bánjunk csínján az illatokkal, mert a babának elég lesz először a mi illatunkat megszoknia,
- törölközők, lehetőleg külön az intim részekre és a kézmosáshoz, fürdéshez,
- szoptató melltartók kettő mindenképpen és melltartóbetétekből is egy csomaggal, ha gátsebünk kényelmetlenné teszi az ülést, segíthet egy félig felfújt úszógumi, valamint a körömvirág tinktúra segíti a sebgyógyulást.

Fontos a kórházi pakkunkat már jó előre elkészítenünk – úgy a 30. héten esedékes –, hogy ne az utolsó pillanatban kelljen mindent bedobálnunk. Jó, ha valakit, aki már szült az általunk kinézt kórházban, kikérdezzük a kórházi szokásokról, hogy ne érjen bennünket meglepetés!

A vajúdás idejére vihetünk magunkkal némi ásványvizet (célszerűbb buborékmenteset), vagy gyümölcslevet; partnerünk részére pedig készítsünk össze egy kevés könnyű harapnivalót, kekszet, gyümölcsöt, illetve termoszban teát, kávé.

Magunknak a hazaérkezéshez kényelmes, laza öltözetet – nem a várandós, de még nem is a régi méretek alsóneműben és felsőruházatban egyaránt – válasszunk.

Nem utolsó sorban gondolnunk kell a kórházba jutásra is. Ha az első szülésről van szó, akkor valószínűleg nem kell annyira sietni, lesz elég időnk rendben beérni, de miután nem vagyunk egyformák, azért az utolsó időben nem árt tartani a kapcsolatot a kórházba szállítónkkal, nehogy távol legyen. Minden eshetőségre felkészülve legyen egy tartalékosunk is.

Nem árt előre készítenünk napirendet a káosz elkerülése végett, valamint megkérni a nagyszülőket mindezek szervezésében, hogy valamelyest tehermentesítsék az apukát.

Amit a babánk számára készítsünk össze

Van olyan kórház, ahol szívesen veszik, ha a babának viszünk be ruhát, pelenkát az otlétünk idejére is otthonról. Érdemes erről előre érdeklődni!

- pelenka
nagy a kínálat, jó előre körülnézni és kiválasztani valamelyiket az eldobhatók közül, kifejezetten újszülöttek részére,
- a hagyományos textilpelenkából néhányat – persze vasalva – a feje alá, büfiztetéshez, hazaszállításához, illetve szoptatásnál az esetleges tejfolyáshoz,
- ruháskából nagyon jó a
- kombidressz
Könnyű ráadni a babára, ebből hosszú ujjút válasszunk,
- kezeslábas rugdalódzó,
- pamutsapka
ami a fülén is rajta marad
- hidegebb időben kocsikabát is elkelhet,
- hazaszállításnál bevált a klasszikus mózeskosár melegen kibélelve, takaróval.

Világrajövetel

A szülésnél a gát mindenképpen sérül?

Sokan félnek a szüléstől, és nem is kifejezetten a fájdalom miatt. A félelem forrása az, hogy esetleg a vagina nem annyira rugalmas, hogy a szülést követően visszaálljon eredeti formájára, illetve hogy a gát mennyire fog roncsolódni. Pedig a dolog nem olyan félelmetes, mint elsőre látszik.

A témában dr. Angyal Géza szülész – nőgyógyász főorvos van a ratkotunde.hu segítségére.

Vagy vágnak, vagy szakad, de gond lesz...

A gát valamilyen formában a szülés közben sérülni fog. Vagy vágni kell, vagy szakad magától, a dolog kétesélyes. Legalábbis a nők többsége így látja a dolgot. Holott ez messze nem törvénytörés.

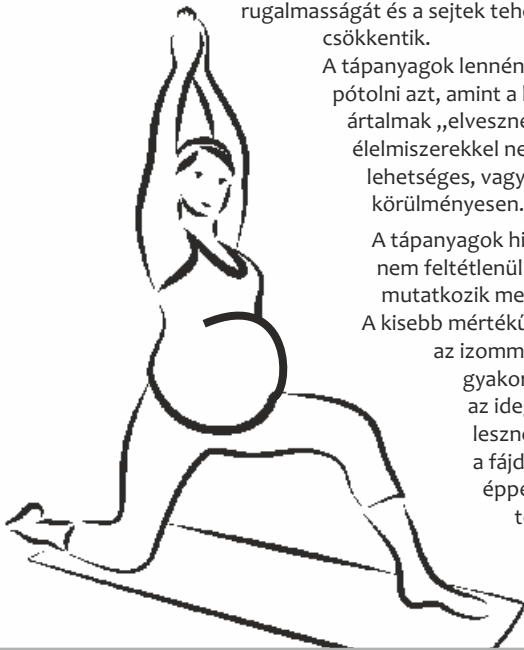
Nem szabad elfelejteni, hogy a természet alapvetően úgy alkotta meg a nőt, hogy képes legyen, különösebb sérülések, vagy veszélyes mellékhatások nélkül megszülni a gyermekét. A probléma alapvetően a környezeti ártalmakban, és a tápanyagbevitelben keresendő.

Előbbi esetben a mindennapi stressz, a vegyi anyagok, a szmog és társaik azok, melyek a test természetes rugalmasságát és a sejtek teherbírását csökkentik.

A tápanyagok lennének hivatottak pótolni azt, amint a környezeti ártalmak „elvesznek”, de ez a mai élelmiszerekkel nem igazán lehetséges, vagy csak nagyon körülményesen.

A tápanyagok hiánya pedig nem feltétlenül betegségeket mutatkozik meg.

A kisebb mértékű hiányok az izomműködésre gyakorolnak hatást, az idegvégződések lesznek érzékenyebbek a fájdalomingerre, vagy éppen a sejtek teherbírása csökken,



és ez vezet oda, hogy a gát szakad, nem képes elviselni azt, ami pedig kódolva van az emberben.

Sokatat feszélyez az is, hogy a vagina a gyermek szülését követően túlságosan is tág marad. Ez is előfordulhat, de segíteni lehet rajta, mind megelőzés, mind utókezelés céljából a megfelelő tápanyagbevitel és a torna kulcsfontosságú lehet.

Tápanyag, de honnan?

Minden egészségügyi szakember azt hangsúlyozza, hogy a várandósság, annak zavartalan, és nyugodt lefolyása, és a terhesség okozta elváltozások helyreállása igen nagymértékben függ a megfelelő vitamin, nyomelem és ásványi anyag beviteltől – emeli ki dr. Angyal Géza a ratkotunde.hu-nak.

A szövetek rugalmasságának megőrzése az **E-vitamin** egyik feladata, a görcsök, fájdalmas izomfeszülések a **magnézium** „asztalára” tartoznak, míg a fogak és a csontozat fejlődéséért, illetve az anya esetében azok jó állapotának megtartásáért a **kalcium** és a **D-vitamin** felelősek.

A többlet szükségletek miatt ma már a szakemberek többsége javasol várandós vitamint a kismamának. Azonban itt nagyon fontos, hogy a készítmény a trimeszterenként változó igényeket megfelelően szolgálja ki, hogy komplex, és szerves kötésű anyagokat tartalmazzon. Az egyes anyagok felszívódása lényegesen jobb, ha azok szerves kötéssel szerepelnek, illetve további elengedhetetlen segítséget jelent más anyagok jelenléte is (mint a kalcium és a D-vitamin kapcsolata), így a választásnál ezeket a szempontokat kiemelten fontosnak kell kezelni!

A tápanyagbevitel mellett a rugalmasság és az eredeti forma visszanyerésének kulcsa a mozgás, jelen esetben a célzott torna. Erre több módszer is létezik, így mindenki kiválaszthatja a neki legmegfelelőbbet.

A mozgást az egész várandósság alatt folytatni érdemes, és nem csak a rugalmassági gyakorlatokat, hiszen ezzel felpezsdül a vérkeringés, a kiválasztás, a tápanyagok felszívása, vagyis összességében nagyon jól tesz a testnek, elősegíti a zavartalan várandósságot is!

(Forrás: ratkotunde.hu)

Új élet születik

a szülés folyamata

Szinte minden kismama végigigzolja az utolsó napokat. Akinek a "kiírt" időpontnál néhány nappal előbb jön világra újszülöttje, talán ebből a szempontból szerencsésebb, de a többieknek sincs oka különösebb aggodalomra.

Az utolsó időben próbáljunk meg sokat pihenni, így gyűjtve erőt a szülésre, nagyon fontos ugyanis, hogy a lehető legjobb erőben legyünk.

Amennyiben a szülés megindulásának jeleit tapasztalja – még ha nem is biztos benne, hogy eljött az idő –, akár telefonon is kérhet segítséget orvosától, és ha szükséges, időben induljon el; ezzel elkerülhető a pánikszerű száguldás az utakon, ami a balesetveszély mellett még a babára nézve is káros lehet.

A szülés megindulásának jelei:

- Fájások** A szülési fájások leginkább a menstruációs görcshöz hasonlíthatóak. Amikor a méh izmai összerándulnak, erős, jellegzetes és jól felismerhető fájást érez a kismama, melyet sok esetben hányinger, szélgörcs, esetleg hasmenés, illetve hátfájás is kísérhet. A szülés megindulását a fájások erősödése és rendszeressége jelzi. Amikor a fájások már 10 percenként ismétlődnek, feltétlenül induljon be a kórházba!
- Vérzés** A méhszáj tágulásakor előfordulhat egy kevés vérzés, mert a méhnyakban lévő nyákdugó véres kocsonyás anyag formájában kilöködik. Tanácstalanság esetén nyugodtan hívja orvosát, vagy a kórházat. A legcsekélyebb vérzés esetén is menjen be a kórházba. Amennyiben a vérzés nagyon erős, hívjon mentőt és magasra felpolcolt lábakkal feküdjön.
- Magzatvíz** A magzatburok megrepedésének következtében a magzatvíz szívárogni kezd, majd elfolyik. Ez a folyamat már elkezdődhet a fájások előtt is, de rendszerint a szülés első szakaszában következik be. A burokrepedést követően ne késlekedjen a kórházba menni.

Vajúdás, a szülés első szakasza

A vajúdás, bár nem a legfájdalmasabb, mégis a legnehezebb szakasza a baba világrajöttének. Ilyenkor érezheti legjobban a kismama a kiszolgáltatottságot, és ekkor van a legnagyobb szüksége partnerére (amennyiben az együtt-szülést választják). Ebben a periódusban hiába érzi erősnek a fájdalmakat, amíg a méhszáj nem tágul a megfelelő (10 cm) méretre, nem szabad nyomni.

A tágulási szakaszban, amikor a méh izmai összehúzódásukkal ösztönzik a méhszájat a megnyílásra, a tanult légzéstechnikák és az egyének legmegfelelőbb testhelyzetek segíthetnek. Hallgassunk ösztöneinkre és ha fáradunk, változtassunk pozíciónkon. Nincs "legjobb" vajúdási testhelyzet. Mindenki számára más és más a kényelmes, sőt a tágulási szakasz folyamán is változhat a számunkra éppen legmegfelelőbb tartás. A szülés első szakaszában még sétálhatunk is, vagy akár négykézlábra ereszkedve csökkenthetjük a hátfájást.

Vajúdás közben nem kell disztingválni, elég, ha a körülményekhez alkalmazkodni tudunk. Ha jobban érezzük magunkat tőle, akár jajgathatunk is. Ez a feszültség levezetésének egy jó módja lehet. Gondoljon arra, hogy ahogy a fájások erősödnek és sűrűsödnek, egyre közelebb a várva várt pillanat és túl lesz a nehezen. A tágulási szakaszban még általában az orvos sincs jelen, ilyenkor érezhetjük leginkább szükségét a szerető társ jelenlétének.

Kitolás, a második szakasz

A kitolási szakaszban jön világra a kisbaba. Miután a méhszáj elérte a megfelelő tágulási méretet, végre lehet nyomni. Ekkor már természetesen a szülésznő, illetve az orvos a legjobb "segítőtárs". Hallgassunk a tanácsaikra, igyekezzünk az instrukciókat betartva fegyelmezetten viselkedni.

Az összehúzódások közti pihenőben gyűjtsünk erőt a következő erőkifejtésre; rajtunk is múlik, hogy mikor leszünk túl rajta.

A harmadik szakasz

A kisbaba világrajöttét követően általában már minden gyorsan történik. megszületik a méhlepény, összevarrja az orvos a gáton keletkezett vágásokat, az esetleges repedéseket.

Erre általában a legtöbb újdonsült anyuka később már nem is emlékszik, hiszen ekkor már túl vagyunk életünk egyik legnehezebb és egyben a legszebb feladatán: gyönyörű kis mázas-ráncos jövevényt hoztunk a világra.

VenoprotEP

VenoprotEP Forte

filmtabletta

500 mg mikronizált flavonoid,
amely 450 mg diózmint és
50 mg heszperidimben kifejezett egyéb
flavonoidot tartalmaz vagy
1000 mg mikronizált flavonoid,
amely 900 mg diózmint és
100 mg heszperidimben kifejezett
egyéb flavonoidokat tartalmaz

Vénvédelem
Naponta egyszeri
vagy kétszeri adagolás.



A **VenoprotEP filmtabletta** érvédő hatású **gyógyszer**, gátolja a visszerek kitágulását, növeli a hajszálerek ellenállását, javítja az idült vénabetegség tüneteit.

Vény nélkül kapható gyógyszer.
www.venavedelem.hu



MAGYAR
GYÓGYSZER

ExtractumPharma zrt.
1044 Budapest, Megyeri út 64.
Tel.: +36 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

A kockázatokról és a mellékhatásokról
olvassa el a betegtájékoztatót,
vagy kérdezze meg
kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Gyermekágyas kismama

A szülést követő hat hét

A legintenzívebb változások a korai időszakban vannak, mert a várandósság idejére jellemző hormonok kiürülnek és nő a tej-elválasztásban vezető szerepet játszó hormon, a prolaktin szintje. Ezzel párhuzamosan a méh fokozatosan visszahúzódik, üregéből a méhlepény tapadási helyén képződő sebváladék fokozatosan kiürül, a méhszáj záródik, a méh tömege a hatodik hét végére 1 kg-ról 5-6 dkg-ra csökken. A hüvely és a gát esetleges sérülése, sebe begyógyul, az izmok lassan visszaszerzik rugalmasságukat.

Testápolás, gondozás

Természetes szülés után az anya hamar el tudja látni saját magát. Néhány óra múlva képes felkelni, de biztonságosabb, ha először csak segítséggel próbálkozik, mert gyakran előfordulhat szédülés a kimerültség, vérvesztés és a több órás éhezés miatt.

A gyermekágyas időszakban fokozott az izzadás, ezért a többszöri mosakodás ajánlott. A gáttájékot is naponta többször le kell mosni szappannal (esetleg a kedvezőbb pH-jú intim szappannal).

Az illatokkal is jó spórolni a mamának, mert a babák jobban kedvelik édesanyjuk eredeti testszagát, ugyanis ez azt jelzi számukra, hogy hamarosan TEJ következik és az anya biztonságot nyújtó közelsége is jelen van.

Sok kismama küszködik aranyeres panaszokkal a szülés után. Legtöbbször a kenőcsök, kúpok 1-2 hét alatt segítenek, ezeket recept nélkül is lehet kapni. Érdekes azonban odafigyelni a rendszeres, laza székletre is. Ezt megkönnyíti, ha szükséges a sok folyadékon kívül, a hashajtó lekvár, vagy a lenmag alkalmankénti fogyasztása.

Hátfájás, derékfájás

Gyakori panasz ez a várandósság alatt is, a szoptatás alatt azonban a helytelen testtartás megváltoztatásával lehet segíteni a bajon. Lehet, hogy egy egyszerű kissámla a láb megtámasztására megfelelő, vagy egy párnára kell fektetni a babát szoptatás közben (létezik már U-alakú szoptatós párnák is), esetleg a deréktájékot kell megtámasztani valamivel és a panaszok máris enyhülnek.

A mozgásszervi panaszok teljes megszüntetésére legjobb a könnyű, rendszeres mozgás: a séta és a baba-mama torna. A hasizom és gátizom gyakorlatok elkezdése már a szülést követő napon ajánlott. Az ágyban fekvé apró lábemeléseket lehet már végezni és a fej felemelése néhányszor is hasznos a hasizomra nézve. A lábfej vissza és lefeszítése, az alszár vénás keringését javítja és a láb dagadását csökkenti.

Babaápolás nyáron

A nyári időszakban a babaápolás kiemelt figyelmet igényel. A nagy melegben nem csak a napsugárzás elleni védelemre, hanem a pelus által fedett bőrfelületek megóvására is gondolnunk kell.

Nem szabad elfeledkeznünk róla, hogy a babák bőre sokkal vékonyabb a felnőttekénél, a pelenka tartalma pedig könnyen kicsípheti a rosszul szellőző és nedvességtől felázott bőrt. Aggudalomra viszont semmi ok, mindenre van megoldás!

„A kisbabák testfelszín-testtömeg aránya sokkal nagyobb a felnőttekéhez képest, bőrük pigmentsejtjei még érés alatt állnak, a napfény elleni védekezésük is gyengébb, ezért óvjuk 50+ faktorú fényvédő krémmel bőrüket! Számos tanulmány számolt már be arról, hogy a gyermekkori napégések jelentősen növelik a melanoma rizikóját” – kezdte dr. Csitos Ágnes bőrgyógyász. – „Mindemellett vigyáznunk kell, mert nagy melegben a napszúrás kockázata is növekszik, illetve a kinti tartózkodás miatt a rovarcsípések is gyakrabban előfordulnak.”

A pelenkában összekeveredő vizelet és széklet melegben még hamarabb lép reakcióba egymással, ammónia szabadul fel, ami különösképp irritálja a kicsi bőrét. Továbbá a kialakuló „dunszthatás” miatt még gyorsabban szívódnak fel a mérgeanyagok a bőrön keresztül. A babapopsi egyébként is olyan érzékeny terület, aminek az ápolására fokozott figyelmet kell fordítanunk. A pelenkadermatitisz megelőzése szempontjából az elsődleges a prevenció az átnedvesedett pelus mielőbbi cseréje. A helyes tisztántartás mellett pedig elengedhetetlen a megfelelő popsikrém.

„A pelenka gőzkamraként viselkedik, ezért hajlamos a befűlésre, „bepállásra”. Nyáron a szabadban, kertben töltött idő is több, emellett a hőmérséklet is szélsőségesen magas lehet, ezért elsősorban a popszi szellőztetésére kell figyelni: hagyjuk szabadon legalább 10-15 percre két pelenkázás között. A pelenka alatt pedig mindenképpen kenjük be ápoló babapopsi krémmel” – mondta el dr. Csitos Ágnes.

Ahogy felnőtteknél, úgy a gyerekeknél is számos különböző bőrtípus létezik. Arról nem is beszélve, hogy a nyári melegben a kisbabák bőre még érzékenyebb, ezért ilyenkor érdemes komplex összetételű, hipoallergén babapopsiápolót használni.

Babád leégett a napon? Megcsípte a szúnyog? Kiszáritotta a víz a bőrét? Fejtörést okoz, hogy mivel kezeld azonnal, hogyan oldd meg a felmerülő problémákat otthon, lehetőleg gyógynövényekkel, vegyszerek nélkül, a legegyszerűbben? Íme, a Herbarting szakértőjének, Szabó-Vida Zsófiának leghasznosabb tippjei!

Levendula horzsolásokra!

A levendula antibakteriális hatása miatt segíti a horzsolások és a zúzódások gyógyulását, továbbá csökkenti a rovarcsípések fájdalmát. A legegyszerűbben úgy tudjuk kihasználni a hatását, ha a levendula illóolajat belecsepegtetjük a baba fürdővizébe. Fontos, hogy mindig terápiás minőségű illóolajat használjunk, ami valóban tartalmazza az értékes komponenseket.

A sokoldalú körömvirág

A körömvirág a benne található flavonoidok, illóolaj, nyálkaanyag, karotinoid és E-vitamin miatt egyedülállóan jól használható: – Sebgyógyításra, mert hámosító hatása van – Rovarcsípésekre és enyhébb napégésre, illetve, szoptatós anyukák mellbimbójára, mert gyulladáscsökkentő hatása is.

Paradicsom, a nyugtató

A nyár nagy kedvence, a paradicsom több problémán is segít egyszerre. Külsőleg remekül kihasználható a nyugtató, tisztító hatása. Kössük a baba csípésének helyére, és fedjük le gézzel. Így kevésbé fog fájni neki, a csípés is kitisztul, a gyulladás pedig lelohad. Használhatjuk még napégés kezelésére, mivel a benne lévő likopin és E-vitamin hidratálja és regenerálja a bőrt. A legegyszerűbb megoldás, ha paradicsompakolást készítünk: fogunk egy paradicsomot és aprítógépben pépesítjük. Majd felkenjük a bőrre és gézzel stabilizáljuk. Ha a babánk ezt már nem viseli jól, akkor csak kenjük át a bőrét egy félbevágott paradicsommal.

Kamilla, a régi segítő

E gyógynövény remek hatása, és jól használható a babánál, mivel: – gyulladáscsökkentő hatása miatt megnyugtatja a bőrt, például a pikkelysömör és az ekcéma gyulladt állapotában – csökkenti a leégés, a rovarcsípések és a herpesz tüneteit Legegyszerűbben úgy tudjuk alkalmazni, ha kamillás borogatást rakunk az érintett bőrfelületre. Először 2 dl forró vízben áztassunk ki lefedve 1 evőkanálnyi kamillát 20 percre, majd a fűzetet hűtsük le, és borogatásként használjuk.

(Forrás: Napidoktor.hu)

Babaápolási tanácsok

A bőr védőszerv a csecsemőknél és a kisgyermekeknél egyaránt. A csecsemő bőre szerkezetileg és működési szempontból különbözik a felnőttekétől, a hámréteg vékonyabb, tökéletlen védőhatású. Az élet első napjaiban a bőrfelszín vegyhatása lúgos irányba tolódott. Ez a magyarázata annak, hogy csecsemőkorban olyan sok bőrbetegség, bőrfertőzés fordul elő, és ezért lehet kárt okozni a nem megfelelő vagy túlságosan erélyes bőrápolással. Az újszülöttről a magzatmázat a születés után nem mossák le. A zsírszerű réteg mechanikus és kémiai védelmet jelent addig, míg a napi bőrtisztítással amúgy is fokozatosan leválik.

Babaápolószerek

A fentiek miatt az érzékeny bőrű csecsemő ápolása, fürdetése során kellő mértéktaartást kell tanúsítanunk. Óvatosan kell bánni a különféle bőrfertőtlenítő szerekkel, mert a vékonyabb szaruréteg és a viszonylag nagyobb felület miatt ezek némelyike a bőrrel jobban szívódik fel, így általános tünetekkel, a gyógyszerátadagolás vagy mérgezés jeleivel kell számolni. A szappanok és a különféle fürdetők a zsír oldásával távolítják el a szennyeződések és ezzel együtt a bőr saját zsírrétegét is. Ezért inkább javasoljuk ebben a korai időszakban a mosakodókrémek vagy fürdőolajok használatát, később olyan fürdőhabok alkalmazását, melyek hidratáló anyagokat tartalmaznak, amivel pótolják az elvesztett zsírréteget. Alkalmazzunk mindig a pelenkás területre ún. popsíkenőcsöt, mely pasztás állagánál fogva megvédi a baba bőrét a széklet és a vizelet enzimátikus bontó hatásától.

Fürdetés, hajmosás

A hajlatokat fürdetés előtt mindig tisztítsuk meg olajos vattával. Az első hónapokban a csecsemő fejét naponta megmoshatjuk. Ha "koszmó" jelenlétét észleljük, a bőrgyógyász által felírt lazító pakolást követően könnyen eltávolíthatjuk a lerakódást. A sampon kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy egy rossz "csípős" élmény évekre megnehezíti a hajmosás nemkívánt perceit, ezért kizárólag olyan sampon vásároljunk, mely a baba szemét egyáltalán nem irritálja, így a fürdés sokáig kellemes időtöltés maradhat a baba és a mama/papa számára egyaránt. Fürdés után az ép bőrű csecsemőt hintőporral szórni, olajozni, zsírozni nem kell. Utánzsírozni csak az ekcémára hajlamos, száraz bőrű csecsemőt kell.

A szoptatás

a legjobb indítás az életben

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint: a gyermek hat-hónapos koráig kizárólag anyatejet kapjon, egyéves korig a táplálék túlnyomórészt anyatej legyen, helyi élelmiszerekkel kiegészítve. Nincs más olyan módja a csecsemőtáplálásnak, ami ennyire megbízhatóan biztosítaná a gyermek egészségét és testi, lelki fejlődését.

Az anyatej élő anyag, amely összetételében és mennyiségében folyamatosan alkalmazkodik a gyermek igényéhez. A szoptatott gyermeknek fél éves koráig sem más folyadékra, sem táplálék-kiegészítésre nincs szüksége. A tápszerekkel ellentétben az anyatej speciális védelmet nyújt a gyermek környezetében megjelenő kórokozók szemből, és soha nem vált ki allergiás reakciót. A kizárólagosan szoptatott csecsemők között szinte soha nem találni vérszegénnyt, ritkábbak és gyorsabb lefolyásúak a felsőlégúti és az emésztőrendszert érintő fertőző betegségek.

A szoptatás hosszú távú előnyökkel is jár: csökkenti egyes daganatos megbetegedések, az inzulinfüggő cukorbetegség, a fogfejlődési rendellenességek, egyes beszédhibák és az elhízás kialakulásának esélyét.

A szoptatás az anyának és a gyermeknek olyan élményt nyújt, amely az üvegből való táplálás során nehezen jöhet létre.

Az asszonyok 98%-a képes lenne akár éveig is szoptatni gyermekét, ha a saját szándéka és önbizalma mellett szakszerű segítséget – gyermekorvos, körzeti védőnő – is igénybe venne.

A változékony anyatej

Az anyatej hosszútávon és egy szoptatáson belül is változik, alkalmazkodik a gyermek igényeihez.

A születés után megjelenő, kis mennyiségű anyatejet kolosztrumnak vagy előtejnek nevezzük. Az előtej sötétsárga, szinte krémszerű, ellenanyagokban és fehérjében gazdag anyag.

Az első szopás során az **előtej** bevonatot képez az újszülött emésztőrendszerének belső felületén, így meggátolja, hogy a kórokozók és az allergiát kiváltó anyagok a véráramba kerüljenek. A kolosztrum hashajtó hatása segíti a magzatszurok kiürülését, ezzel megakadályozza az újszülöttkori sárgaság kialakulását, vagy csökkenti annak intenzitását.




A szülés utáni harmadik, negyedik napon jelenik meg az **érett tej**, ami egy ideig az előtejjel vegyesen szolgálja az újszülött táplálását.

Espumisan®

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**
Innováció az életminőség javításáért
Berlin-Chemie AG, Menarini Kft.
1087 Budapest, Hungária kör. 36/A
+36 1-399-7320

Nagy könnyebbség a kis pocaknak



-  Cukormentes
-  Laktózmentes
-  Parabénmentes

www.espumisan.hu

Bélgáz okozta gyomor-bélrendszeri panaszokra
Szimptomon hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.



HU-ESP-23-2024-V01 adt-444510 - Letöltés dátuma: 2024.11.06.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE
MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Az elválasztásról

A gyermek féléves kora körül már érdeklődni kezd más táplálékok iránt is, éberem figyelni az étkező felnőtteket, testvéreit. Lehet, hogy ki is nőtt az első két fogacska, ez azt jelzi, hogy az anyatej mellett megkínálhatjuk egy kis gyümölcssel, főzelékkel. Ebben az életkorban – és nem hamarabb – jelennek meg a gyerek szervezetében azok az enzimek, amelyek lehetővé teszik a nehezebben emészthető anyagok felszívódását és hasznosulását. A gyermeknek ezután is ugyanúgy szüksége van az anyatejre, mint az első fél évben, ekkor a főzelékek és a gyümölcspepek még csak kiegészítésként szolgálnak.

A szoptatás gyakoriságát ne csökkentjük, mert így nem lesz szükség elválasztó tápszer vagy tehéntej adására. Az étkezési szokásokat kisgyermekkorban alapozzuk meg, ezért figyeljünk oda, hogy mit adunk enni-inni a gyermeknek.

Amennyiben saját ebédünkből adunk a babának, ügyeljünk arra, hogy ne főzzünk fűszeresen, sósan. Fontos azonban, hogy amíg nem tud igazán rágni, pépesítsük az ételét, mert csak így tudja hasznosítani a szervezete a tápanyagokat.

Az üveges bébiételek nagy választéka igen megkönnyíti a mamák életét. Először azokat válasszuk, amelyek legfeljebb egy- vagy két-komponensűek, glutén- és tehéntejmentesek. Az első hetekben csak pár kanál babaételre lesz szükségünk. A bébiételek friss, hőkezelt nyersanyagokból készülnek, melyekkel szemben igen szigorúak az előírások. Fontos, hogy a természetés során a lehető legkevesebb műtrágyát ill. növényvédőszert használjanak fel. A gyártó külön feltünteti, ha a növényeket biokertészetben termelik. Bébiételek gyártásakor egyáltalán nem használhatók tartósító-szerek, mesterséges ízesítők, -színezékek, -adalékanyagok.

Az innivalókat is nagy körültekintéssel válasszuk meg. A naponta legalább háromszor szopó kisgyerekek vizen, esetleg gyógyteán kívül nincs szüksége más italra. Pohárból adhatunk 100%-os gyümölcslevet is, esetleg forraltvízzel hígítva, de ne használjunk cumisüveget, mert ez ronthatja a szopási technikát, fertőzések forrása lehet és fogszuvasodáshoz is vezethet. Cukrozott szörpöt vagy gyümölcslevet ne adjunk a babának, mert elveszi az étvágyát és a fogaikat is tönkreteszi.

Féléves kor után nem kell az edényeket külön fertőtleníteni, kezelhetjük a baba tányérját, kanálát, poharát a család edényeivel együtt.

Németh Anikó

ROSTOK: APRÓ HŐSÖK A KICSIK EGÉSZSÉGÉÉRT

A rostok az egészséges táplálkozás alapvető elemei, amelyek a kisgyermek számára is nélkülözhetetlenek. Ezek az emészthetetlen növényi összetevők segítik az emésztést, támogatják a bélrendszer egészségét, és hozzájárulnak a megfelelő anyagcseréhez. A rostban gazdag étrend csökkenti a székrekedés kockázatát, segít a vércukorszint stabilizálásában, és hozzájárul az egészséges testsúly megőrzéséhez is.

Mennyit és hogyan biztosíthatjuk a megfelelő mennyiséget?

Az 1-3 éves korosztály számára az ajánlott napi rostbevitel körülbelül 10 gramm*. Ez elsősorban soknak tűnhet, de néhány egyszerű szokással könnyen elérhető. A mindennapokban érdemes minden étkezéshez friss vagy párolt zöldséget, gyümölcsöt kínálni. A gabonafélék közül válasszuk a teljes kiőrlésű kenyeret, tésztát és a barna rizst. A hüvelyesek, mint a bab, lencse vagy csicseriborsó, szintén remek rostforrások, ráadásul fehérjében gazdagok. Kis mennyiségben a magvak és diófélék is kiváló kiegészítők lehetnek, ha a gyermek már biztonságosan fogyaszthatja őket.

Érdemes tudatosan összeállítani a gyermekek étrendjét, hogy a napi rostbevitel könnyedén, természetes módon megvalósuljon. Egy közepes méretű alma például kb. 3 g, míg két evőkanál főtt lencse kb. 2 g rostot tartalmaz. Hétköznapi ételekkel is könnyedén közelebb kerülhetünk a napi ajánlott, rostbevitelhez.

Ha a kicsi válogatós, vagy egyéb okból nehéz biztosítani a megfelelő mennyiséget, keressünk alternatív és kreatív megoldásokat: zöldségpürék hozzáadása például krumplipüréhez, tésztaaszószhoz vagy fasírtához adva növelik a rosttartalmat. A reggeli zabkásába reszelt alma, valamint a gyümölcssturmixok ízletes alternatívát jelentenek, továbbá egy éves kortól a rostal dúsított junior termékek praktikus kiegészítést biztosítanak.

A rostban gazdag étrend nem bonyolult, csak tudatos odafigyelést igényel. Ha a gyerekek már kiskorban megszokják a zöldségek, gyümölcsök és teljes értékű gabonák fogyasztását, azzal megalapozzuk egészségüket a jövőre nézve.

*Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (EFSA) - Dietetikai Termékekkel, Táplálkozással és Allergiákkal foglalkozó szakértői testület. Tudományos vélemény a csecsemők és kisgyermek tápanyagigényéről és étrendi beviteléről az Európai Unióban. EFSA Journal 2013;11(10):3408; <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2013.3408>



Gyümölcsöt a babának

...de melyiket, mikortól?

Nem felesleges újra és újra hangsúlyozni, hogy a csecsemők elsődleges és legfontosabb tápláléka az anyatej. A 6. hónapot követően azonban kiegészítésül fokozatosan bevezethetjük a gyümölcsöket, zöldségeket.

6-8. hónaptól:

Alma	Magas élelmirost-tartalma renndezi a székletet.
Banán	Magas cukortartalma, amelynek egy része keményítő. B ₆ -vitamin, folsav- és biotin tartalma kiemelkedő. Ásványi anyagok közül sok benne a kálium, kalcium, magnézium, réz és a cink. Laktató gyümölcs.
Görögdinnye	Tápanyagtartalma nem jelentős, de üdítő hatása miatt kedvelt gyümölcs.
Körte	Magas élelmi rost- és cukortartalma teszi fontossá. A magház körül található kősejtek oxálsavat tartalmaznak, amely csökkenti a vas felszívódását. A magház körüli részt vágja ki!
Őszibarack	Aromaanyagokban és rostban gazdag gyümölcs. A sárga húsu fajtákban sok karotin van. A-vitamin tartalma a szem és a látás fejlődéséhez kell.
Sárgadinnye	Az egyik legtöbb karotint tartalmazó gyümölcsünk. Magas a folsav- és jelentős a C-vitamin- és cukortartalma. A sejtfejlődést segíti.

8-10. hónaptól:

Ananász	Magas B ₆ -vitamin-, szőlőcukor-, és gyümölcs-cukor tartalom. Fehérjebontó enzimet tartalmaz, amely könnyíti az emésztést.
Cseresznye	C-vitamin tartalma (8 mg/100 g) nem jelentős, de kora tavaszi, nyári vitaminforrás. Első friss hazai gyümölcsök egyike.
Kajsziabarack	Magas cukor-, élelmi rost-, C-vitamin- (10 mg/100 g) és karotin tartalma miatt értékes. A-vitamin tartalma a szem és a látás fejlődését segíti.

Anaftin[®] Baby Fogínygél

A fogzás fájdalma csillapítható!



Gyógyászati segédanyagok is minősülő orvostechikai eszköz.
Hatóanyag: Polihénil-pimolidon
HU-WWA-4-2025_MF-L0W A lezárás dátuma: 2025.11.05.
BERLIN-CHEMIE Berlin-Chemie/A. Menarini AG.
MENARINI 1087 Budapest, Hungária krt. 35/A.
Innovációk orvostudomány területén. +36 1 799 7220

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL
A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**

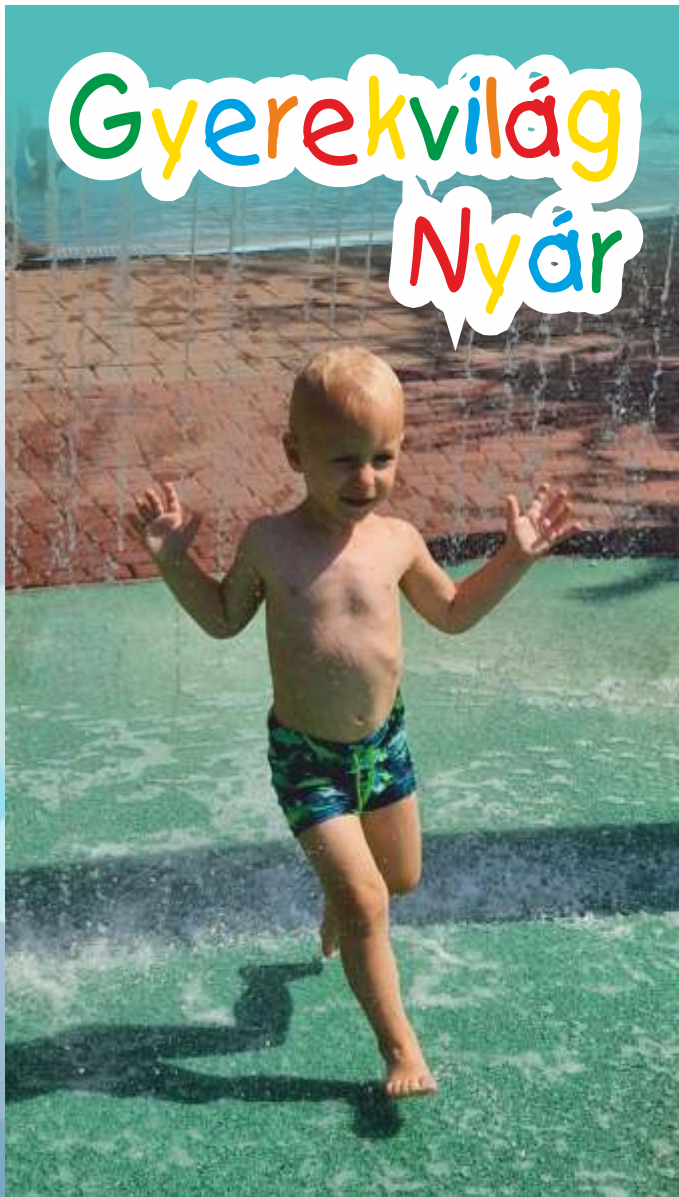
- Meggy Citromsav- és almasav tartalma jelentős, sok pektint tartalmaz. Rendezi a székletet.
Szilva Cukor- és rosttartalma jelentős. Hashajtó hatású.

12. hónaptól:

- Citrom C-vitamin tartalma (40-45 mg/100 g) és B₁-vitamin tartalma jelentős.
Csipkebogyó Rendkívül magas a C-vitamin tartalma (400 mg/100 g). Ezen kívül vastartalma is jelentős.
Egres Sok C-vitamint és pektint tartalmaz. Magas savtartalma miatt nyersen csak teljesen érett állapotban fogyasztható.
Grépfrút C-vitamin-tartalma 40 mg/100 g. Kesernyés íze miatt kevésbé kedvelt gyümölcs.
Kivi C-vitamin tartalma kiemelkedő (70 mg/100 g).
Mandarin C-vitamin tartalma 42 mg/100 g, édes íze miatt kedvelt déligyümölcs.
Narancs C-vitamin-, cukortartalma kicsit magasabb, mint a citromé.
Ribiszke Szénhidrát-tartalmuk közepes, de C-vitamin- és pektin tartalma jelentős. A fekete ribiszke C-vitamin tartalma a legmagasabb.
Szőlő Cukortartalma igen magas, 16 és 22 százalék között változik fajtától függően. B₁-, B₃-, biotin- és folsav tartalma jelentős.

15. hónaptól:

- Földieper 100 g gyümölcs 40 mg C-vitamint tartalmaz, korán érő vitaminforrás.
Málna Pektin- és C-vitamin tartalma jelentős, és szénhidrátban szegény.
Naspolya Jelentőségét magas pektin tartalma adja.
Szeder Élelmirost-tartalma nagy, C-vitamin- és karotin tartalma közepes.



**Mindannyian azt szeretnénk,
hogy gyermekeink egészségesek
és boldogok legyenek.
Nem is gondolnánk,
sokszor milyen apró dolgokon múlik!**

... a gyerek jó közérzetéért

Zöldségek és gyümölcsök – ezek a természetes vitamin- és ásványi anyag források megőrzik a gyermekek egészségét. Mindennapi fogyasztásuk megvédi gyermekeinket a fertőzésektől.

Higiénia – tegye a mindennapok részévé, tanítsa meg gyermekeinek a rendszeres kézmosást az étkezések előtt, mosdóhasználat, állatsimogatás és játék után.

Elegendő alvás – az alváshiány az immunrendszer gyengüléséhez vezethet. Egy mindennapi délutáni szunyókálás biztosítja a gyermekek számára a megfelelő alvásmennyiséget.

Sport vagy játék a szabadban – sportoljon vagy játsszon közösen gyermekeivel a friss levegőn. Ez a tevékenység növeli a gyermekek állóképességét.

Mondjon nemet a cigarettára!

A dohányzás ártalmas az egészségre, de még ártalmasabb azokra, akik passzívan szívják a füstöt! Ha nem tud lemondani a füstölésről, tegye azt lakásán kívül és ez a szabály vonatkozzék minden dohányzó felnőttre!

... a kisgyermek készségfejlesztéséhez

Olvasson a gyerekeknek!

Helyezkedjenek el kényelmesen, és olvasson fel egy mesét vagy történetet. A gyerekek nagyon szeretik az ismétléseket, nem lehet nekik túl sokat olvasni.

Beszéljen hozzá!

Énekeljen, mondjon versikéket, mondókákat, és kommentálja napi cselekvéseit is. Kérdezzen a gyerektől, kérje meg, hogy nevezze meg a tárgyakat, írja le, mit lát éppen. Este együtt ismételjék át a nap eseményeit.

Vigye magával!

Nem, most nem külföldi vagy tengerentúli utazásra gondolunk. Megteszi a bevásárlóközpont, a posta, a múzeum vagy az állatkert is. Később beszéljék meg, mit láttak, és tegyen fel a gyerekek kérdéseket.

"Írjon" a gyerek!

A kicsik nagyon szeretnek firkálni. Adjon nekik papírt, ceruzát, zsírkrétát, festéket, filctollat. Az ujjal festés is igazi, színes élmény számukra.

Használja a kezét!

A rajzolás, kivágás és ragasztás munkaigényes feladat, de ezek a tevékenységek elősegítik, hogy a gyerek majd szebben írjon, no és kedves emlék egy-egy, a gyerek készítette műalkotás.

Járjanak társaságba!

Legyen akár egy nagy születésnap parti vagy játék az ismerősök gyerekével, a kicsinek előnyére válik, ha sok beszédet hall különféle hangokon. A könyvtári mesedélután vagy egy bábelőadás különösen jó alkalom, hogy a gyerek új hangokat halljon, új dolgokat ismerjen meg.



Az alvási szokások befolyásolják a magatartást

A magatartási zavar összefügg a rendszertelen alvásidővel: azok a gyermekek, akik minden este ugyanakkor fekszenek le, rendezebben viselkednek – derült ki egy brit kutatásból.

Mind szülei, mind tanítói hiperaktívabbnak ítélték azokat a hétvéseket, akik rendszertelen időpontokban mentek aludni, mint a rendszeresen ugyanabban az időben elalvó társaikat. Úgy vélték, előbbieknek több a társas, érzelmi és viselkedési problémája is – tudósított a Live Science című tudományos-ismeretterjesztő portál a Pediatrics című szaklapban megjelent tanulmányról.

A kutatók azt is felfedezték, hogy a gyerekek viselkedése annál rosszabb lett, minél hosszabb időn át nem volt állandó lefekvés idejük. Ellenben észrevehetően javult a magatartásuk, amint rendszerességre tértek át.

A tanulmány során több mint tízezer, 2001 és 2002 között született gyermek adatait vizsgálták meg. Amikor elérték a három-, öt- és hétéves kort, szülei kérdőívet töltöttek ki, melyen megválasztották, mikor mentek aludni gyermekeik az iskolaév idején, hétköznapokon.

A kérdőívek segítségével mind a szülők, mind a tanítók értékelték a gyerekek magatartását, osztálytársaikkal való kapcsolatát, érzelmi reakcióikat és esetleges hiperaktivitásukat is. Az derült ki, hogy a hétvések kilenc százalékának nem volt rendszeres lefekvés ideje.

A rendszertelen alvásidőnek volt a legnagyobb hatása a gyermekek viselkedésére, ám a későn fekvők is hajlamosak voltak rosszabban viselkedni.

Az alváshiány az iskolai teljesítményt, a hangulatváltozásokat, az evési szokásokat éppúgy befolyásolta, mint a magatartást.

Carolyn D'Ambrosio, a Tufts Orvosi Központ alváscentruma és a bostoni Gyermekkorház igazgatója – aki nem vett részt a kutatásban – elmondta: az állandó alvásidő struktúráját és állandóságot visz a gyermek életébe, a lefekvés pontos idejének betartása pedig rendszeresen elegendő pihenőidőt biztosít számára, hogy másnap a legjobb teljesítményt nyújthassa. A fiatal agy számára létfontosságú a megfelelő mennyiségű alvás, mert még fejlődésben van – tette hozzá az orvos.

(Forrás: Napidoktor.hu)

„A gyerek maga a tanulás,
vagyis egész lényével veszi fel
magába a világot,
és formálja vele a szerveit és
azokat a képességeit,
amelyeket később maga,
önállóan tud uralni,
hogyan életét
alakítsa.”



Mesélsz nekem?

Mesevilág a gyermek életében

Melyik kisgyerek ne kérdezte volna ezt, amikor a játékból, a mindennapokból kivált és a felnőttet kereste? És a felnőttnek van-e ideje, ereje és mindenekelőtt képessége a mesélésre? Ez esetben nem a gyerekek kedves időtöltéséről van szó, hiszen ezek az élmények nagyon fontosak a belső fejlődése számára. Annál a gyereknél, aki azt kérdezi: mesélsz nekem? - eredendően nem is a történet, még kevésbé egy bizonyos történet a fontos. A gyerekek a felnőtt közelségét és odafordulását keresik, azt szeretnék, hogy a felnőtt elfogadja és magához emelje őket.

Hogy mit tanulnak a gyerekek a mesehallgatáskor? Soha életében nem tanul többet az ember, mint első életéveiben. A gyerek maga a tanulás, vagyis egész lényével veszi fel magába a világot, és formálja vele a szerveit és azokat a képességeit, amelyeket később maga, önállóan tud uralni, hogyan életét alakítsa. Mozgásban, járásban, játszásban tanulja a kisgyerek magát a világ törvényeibe helyezni, egyensúlyt gyakorol, érzékeit működteti, ugyanakkor belső szerveit erősíti, differenciálja.

Ha egy kisgyerek belemerül egy történetbe, vagy kedvesen elmondott versbe, egy dalba, ugyanolyan intenzitással mozog belső világában, mint azelőtt a játékban, és fejleszt azokat a szerveit, melyekre lelki életében van szüksége: bizalmát a jó erejében, bátorságot, szomorúságot, félelmet, csodálkozást, a gyönyörűség örömeit, fantáziát és moralitást, emberek és dolgok mértékét, ítélő- és megfigyelőképességet. Ezek mellé az odaadás képessége nő ki az odafigyelni, hallgatni tudásból, és mindenekelőtt a képekben élni tudás, olyan képeken keresztül, amelyeket a nyelv hív elő. Ezért kell komolyan vennünk gyermekeink vágyát a mesék iránt.

Fontos, hogy mesélés közben nem eljjeszteni, megrettenteni kell a gyereket, hanem nekünk is gyermekké kell válnunk arra az időre, osztozni a csöppesség örömeiben, aggodásában, feszültségében, nevetésében. A mesék képteremtő ereje nemcsak a gyerekek számára jelent izgalmat.

A meseértést ugyanúgy tanulni kell, mint minden mást. Boldizsár Anikó mesekutató szerint az a gyerek, akinek nem dúdolt az édesanyja, nem mondott neki kis mondókat, rövid kis történeteket, az soha nem fogja megérteni az igazi népmese jelentését. A meseértésre fel kell készíteni a gyereket.

Étkezési szokások

kialakítása gyermekkorban

Talán nem is gondolnánk, hogy táplálkozási szokásaink már kis gyermekkorban kialakulnak, tulajdonképpen csak felnőttként szembesülünk vele, hogy milyen nehezen is tudunk rajta változtatni.

Annak idején mi magunk is sok mindent megtanultunk otthon, majd a közösségekben. Hatottak ránk társaink és a pedagógusok is. Ugyanígy vannak ezzel gyermekeink is. Nemcsak a szülők, hanem a nagyszülők, a gondozónők és az óvónők is befolyásolják a gyerekeket és egyúttal példát állítanak eléjük.

Éppen ezért nem mindegy, hogy milyen irányban indítjuk el őket. Nemcsak a táplálkozásuk, hanem az egész életmódjuk alapozódik meg. Ha megfelelő táplálkozási szokásokat sikerül elsajátítaniuk, akkor azt egész életükben kamatoztatni tudják. Jó tápláltsági állapotban nemcsak a közérzetük, hanem az egészségük is jó lesz, ami nagyban hozzájárul mind fizikai, mind lelki teherbíró-képességükhöz.

Ha már ebben a korban megszoknak egy napirendet és tőlünk is ezt látják, akkor a későbbiekben is természetes igényük lesz rá, hogy folytassák.

Ezért is fontos, hogy rászoktassuk őket

- az ötszöri étkezésre,
- a sok folyadékbevitelre (elsősorban víz),
- a reggeli rendszeres fogyasztására,
- a napi legalább egyszeri főtt ételre és arra, hogy
- változatosan étkezzenek.

Ha mi magunk jó példát mutatunk, akkor nem jelent a gyerekeknek sem gondot, hogy megigyanak egy pohár tejet, megegyenek egy tányér főzeléket, vagy az, hogy minden nap egyenek friss gyümölcsöt.

Az étkezés a napirendünk része, ne büntessük vagy jutalmazzuk vele a gyerekeket. Jó, ha már kicsi korában megszokja, hogy nincsenek tiltott táplálékok, csak figyelniük kell a mennyiségre és a minőségre. Ha kis lépésekkel bevonjuk a konyhai teendőnkbe és a vásárlásba, akkor szívesebben fogja az ételeket is fogyasztani. Bízunk rá olyan feladatokat, ami nem balesetveszélyes.

Példák és lehetőségek a nyári helyes étkezésre

Reggeli

- Zabkása vagy köleskása friss gyümölcsSEL.
- Teljes kiőrlésű kenyér sonkával, sajttal, zöldségekkel.
- Zöldségkrémek (padlizsánból, paprikából, brokkoliból, karfiolból) pirtóssal és zöldségekkel.

Tízórai

- Gyümölcssaláta vagy gyümölcsnyárs.
- Gyümölcs natúr joghurttal.
- Friss gyümölcsturmix.
- Fagylalt (akár házi készítésű: gyümölcspüré és joghurt, fagylaltformába lehűtve).

Ebéd

- Grillezett vagy sült hús salátával, párolt zöldséggel tortilla lapba tekerve, rizzsel, burgonyával.
- Nyári főzelékek friss zöldségből (zöldbab, brokkoli, zöldborsó).
- Rakott vagy töltött zöldségek (paprika, cukkini, tök).
- Zöldségnyárs: paprika, paradicsom, retek, újhagyma, uborka.
- Nyári hideg vagy meleg zöldség- vagy gyümölcsleves

Uzsonna

- Házilag készített zöldségchips (cékla, édesburgonya).
- Zabkeksz gyümölcSEL.
- Olajos magvak friss gyümölcSEL.

Vacsora

- Hideg ételek: sonka, sajt, zöldségek, teljes kiőrlésű pékáru.
- Saláta natúr hússal.
- Pizza (vékony tésztával vagy karfiol alappal).

A gyermekek megfelelő étrend összeállításában, korcsoportokra lebontva nyújthat segítséget a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének Okostányér ajánlása

(forrás: Semmelweis Egyetem).

Nyári életmód

Sok szülőnek nagy dilemmát okoz, hogy milyen programot szervezzen nyárra a gyerekeknek – de ugyanilyen nehéz kitalálni azt is, hogy mit egyen a lurkó.

Két évvel ezelőtt indult a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szakmai vezetésével a GYERE Program. Az életkori sajátosságokhoz igazodó oktató foglalkozásokon a megfelelő folyadékpótlás szükségességétől kezdve az egyes táplálékforrások jellemzőin keresztül az aktív életmód jelentőségéig sok mindenről hallhatnak a gyerekek. Az elméleten túl a szakemberek által összeállított heti GYERE menükkel a gyakorlatban is megtapasztalhatják, hogy érdemes kipróbálni a szokatlanabb ízeket, és hogy az egészséges ételek is lehetnek finomak.

Bár a program elsősorban a tanévre koncentrálódik, érdemes nyáron is odafigyelni arra, hogy ne boruljon föl és ne váljon rendszertelenné a vakációzó gyerekek élete. Erre ad pár hasznos tippet a szülőknek Kubányi Jolán, az MDOSZ elnöke és a GYERE Program szakmai vezetője:

Ne maradjon ki a reggeli!

Bár a szünetben nem kell annyira korán kelni, mint az iskolaévből, kerüljük el, hogy a gyerek átaludja a reggeli idejét, amivel az egésznapos étkezési ritmus megborul. Fontos, hogy a vakáció alatt is próbáljuk meg betartatni vele a napi ötszöri (három nagyobb és két kisebb) étkezést.

Ne csak hideget egyen egész nyáron!

Nyáron sem maradhatnak ki az étrendből a főtt ételt tartalmazó étkezések. Ha hétköznapi nehézkesen oldható meg a főzés, érdemes hétvégén annyival többet készíteni, hogy egy-két adagot le lehessen fagyasztani belőle, amit a kisebbek is meg tudnak melegíteni maguknak.

A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda a folyadékpótlásra! A változatosság segít, hogy elegendő mennyiségű legyen a folyadékbevitel. Érdemes tudni, hogy nem csak a folyadékok, de bizonyos szilárd ételek víztartalma is jelentős! A legtöbb zöldség és gyümölcs 80-95 % víztartalmú, vagyis éppen annyira hatékonyak a folyadékpótlásban, mint a levelek. Magas a víztartalma többek között a dinnyének, uborkának, szőlőnek, baracknak, almának, körtének, paradicsomnak. Különösen hangzik, de tény, hogy a szénhidrátforrások közül a főtt tészta tartalmazza a legtöbb vizet (akár 85 %-ban), de a főtt rizs is eléri a 65-70%-os arányt. A fehérjében gazdag nyersanyagoknál a tojásból készült ételek mellett a halak és a tenger gyümölcsei 65-80% víztartalmúak.

Hogyan csomagoljunk egynapi hideg ételmezt, uzsonnát?

Készítsük teljes kiőrlésű kenyérből, péksüteményből a szendvicseket. A felvágottak, sajtok mellett a változatosan elkészíthető túrókrémek, zöldségpástétomok is beépíthetők. Figyeljünk a romlandóságra! Kipróbálhatunk más szendvicsvariációkat is, tortilla lapokat vagy pitát töltsünk meg izletes feltéttel és ropogós zöldségekkel. Nem csak a tartalom, de a forma is lehet változatos, készítsünk „szendvicsnyársat”: fűzzük fel egy pálcikára falatnyi darabokra szeletelt kenyeret például koktéll paradicsommal, mini mozzarella golyókkal váltogatva, ugyanez a gyümölcsöknél is jól működik.

Mit együnk a strandon?

A parton is megoldható az okos választás, például egy gyros sok zöldséggel, vagy a főtt kukorica nem rossz döntés. A magas zsírtartalmú fogások után viszont érdemes odafigyelni arra, hogy lemozogjuk az elfogyasztott kalóriákat, vagy válasszunk ezekből kisebb adagot. Fagyiból is érjük be 1-2 gombóccal.

Ne engedjük meg, hogy egész nap a szobában üljön!

A szünet azért van, hogy a gyerek pihenjen és töltekezzen, de ez nem azt jelenti, hogy egész nap a szobájában ül és számítógépezik. Figyeljünk rá, hogy elég időt töltsön a szabadban és mozogjon is, persze nem a legfőbb déli órákban.

A nagy melegben fokozottan figyeljünk oda az ételek tárolására!

Könnyebben romlik az étel a nagy melegben, ezért gondoskodjunk a megfelelő tárolásról, hűtésről. Érdemes beszerezni egy mini hűtőtáskát, amibe az egész napos programokra pakolt szendvics mellé egy-egy darab gyümölcs és innivaló is belefér.

Mindig legyen otthon gyümölcs!

Ezt nyáron igazán nem nehéz megoldani, és jobban járunk, ha a nassolni vágyó gyerek a gyümölcsbe ütközik bele a csoki, a keksz vagy az egyéb rágcscálnivalók helyett.

Jó móka a közös vásárlás és főzés

Ez a legjobb módja annak, hogy a gyerek megismerje az alapanyagokat és szívesen megegye a belőlük készült fogást, még esetleg „nemszeretem” zöldségből is!

Együnk együtt!

Használjuk ki, hogy több idő jut a közös étkezésekre, mint év közben. A szülői példamutatásnak hatalmas szerepe van abban, hogy a gyerekek megszeressék az egészséges táplálkozást, csak úgy, mint az aktív életmódot. Nem beszélve a közös étkezések pszichés és emocionális hasznáról, összetartó erejéről.

(Forrás: Napidoktor.hu)

VAKÁCIÓ



Utazás

kellő odafigyeléssel

Az újszülöttet vagy kisgyermeket nevelő családok sokszor önkéntes szobafogságra ítélik magukat, mert a karonülő vagy totyogó csöppséggel nem mernek hosszabb útra, nyaralni indulni. Pedig a kisgyermekesek ugyanúgy élvezhetik a vakációt, maximum az utazási előkészületek igényelnek picit nagyobb odafigyelést.

A gyerekeket tulajdonképpen bárhová magunkkal vihetjük.

A kisgyerek számára az anya jelenléte nyújtja a biztonságot, minél kisebbek, annál kevésbé viselik meg őket a "túrák", a környezetváltozás. A szülőktől ilyenkor persze alapos előkészületeket igényel az utazás: a gyermek alapvető, etetéséhez, tisztálkodásához és egészségéhez szükséges holmiját be kell csomagolni, magunkkal kell vinni.

A gépkocsiban utazó gyerekek "árnyékolásáról", folyadékfogyasztásáról, menet közbeni étkezéséről mindig gondoskodni kell, de a gyermek figyelmét lekötő játékszereknek is kéznél kell lenniük.

Az utazás során - ha tehetjük, rendszeres időközönként álljunk meg szellőzni, pihenni. Hasznos lehet például, ha az autótutat a gyerek alvó ritmusához igazítjuk, és akkor állunk meg, amikor felébred.

Ha az autó nem légkondicionált, a huzatmentes szellőzésről is gondoskodni kell. Ha a kocsiban mesterséges klíma van, figyeljünk a hőmérsékletre, ne legyen az utastérből fridzsider, a külső és a belső hőmérséklet között ne legyen túl nagy a különbség.

Ha autóval utazunk, legfontosabb a megfelelő gyerekülés. Igaz, ezt a hosszabb úttól függetlenül, a mindennapokra is mindenképp be kell szereznünk.

Hogyan válasszunk biztonsági gyermekülést?

- Kérjünk szaktanácsot a vásárláshoz!
- A gyermekülés feleljen meg a baba korának, természetének és súlyának
- Gyermekünk mindig üljön bele, próbálja ki, hogy későbbi növekedését is beszámítva elég széles-e az ülőrész, elég magas-e a háttámla (jó, ha fül fölé ér)
- a kiválasztott ülést próbáljuk bele az autóba is (néhány autó öve nem elég hosszú a bekötéshez),
- mindig kérjük a magyar nyelvű kezelési utasítást



Úti patika

A felhőtlen nyaralás érdekében más egyebek mellett érdemes célszerűen összeállított úti patikát magunkkal vinni. Az úti patika helyes összeállításában a gyógyszerészek útmutatást és tanácsokat adnak, sőt segítenek kiválasztani a legmegfelelőbb gyógyszereket.

Az úti patika csomag összetétele mindig függ az utazótól. Ha valaki rendszeresen gyógyszert szed, nem hagyhatja ki a nyaralás alatt sem ezeket. Jobb magunkkal vinni mindazt, amiről úgy gondoljuk, hogy szükségünk lehet rá, mint abban bízni, hogy majd helyben beszerezzük. A krémeket és a kúpokat legjobb hűtőtáskában szállítani és a nyaralás alatt hűtőszekrényben tartani. Az úti patika csomagot mindig a kézipoggyászbba tesszük, így akkor sem kell aggódnunk, ha véletlenül elkeveredik a csomagunk.

Az utazótáskába ne felejtünk el betenni:

- sebfertőtlenítő oldat, sebtapasz, mull-lap, géz, olló, csipesz,
- hőmérő, láz- és fájdalomcsillapító, torokfertőtlenítő
- hasmenés elleni és bélfertőtlenítő, hashajtó szer
- hányinger elleni készítmény, görcsoldók
- szemcsepp kötőhártya-gyulladásra
- fényvédő kenőcsök
- csípés vagy napégés okozta bőrpír kezelésére szolgáló és bőrgomba elleni kenőcs
- orrszívó készülék (gyermek számára)
- valamint mindazokat a gyógyszereket, amelyeket rendszeresen szedünk.

A problémák gyors kezelése:

Lázcsillapítás:

csecsemőknek, kisebb gyermekeknek lázcsillapító szirup vagy kúp. Nagyobb gyermekeknek, felnőtteknek tabletták.

Hasmenés:

diéta, folyadék pótlás. Felnőtteknek széntabletták.

Napégés:

a legfontosabb a prevenció, azaz a megfelelő napozókrém használata. A magas faktorszámú (25-50) változat csecsemőknek és kisgyermekeknek, 20 faktoros változatát nagyobb gyermekeknek és felnőtteknek ajánlják.

Hétküti Wellness Hotel

„A családbarát
vidéki elegancia helyszíne”



Hétküti Wellness Hotel

A Möllmann Ház tagja

Elérhetőségek

Szobafoglalás: +36 22 563-080

Rendezvény / esküvő: +36 22 563 080

E-mail: hetkut@hetkut.hu

Lovas Vendéglő: +36 30 601 6537

www.hetkut.hu



Floradix® Kindervital



- A Floradix Kindervital egy jóízű étrend-kiegészítő gyermekeknek, mely **A, D, E, C, B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂-vitaminokat** és **kalciumot** tartalmaz.
- Különbféle gyümölcsök koncentrátumából és válogatott gyógynövényekből készül.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben,
vagy megrendelhető honlapunkon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

 www.vashiany-verszegenyseg.hu

 20/974-28-10 Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

Rovarcsípés:

viszketést csökkentő gélekkel enyhíthetjük a kénokat. Ha a csípés helye erősen megdagad, környéke erősen bevörösödik, célszerű Calcium-pezsztábletta adása is.

Napszúrás:

sapka, kendő, napernyő használatával ugyancsak a prevenció a legfontosabb, ha lehet, a legmelegebb napszakban ne menjünk a napra! Napszúrás tünete esetén (fejfájás, hányinger, hányás, láz) besötétített helyen való fektetéssel, fejre alkalmazott hideg vizes borogatással, hányás- és lázcsillapító adásával a panaszok csökkenthetők.

Sebek ellátása:

a horzsolt, vágott sebeket a rárakódott szennyeződéstől meg kell tisztítani, bő folyó vizes lemosással, majd fertőtleníteni kell a sebet. Figyelem: elsősorban a fejlődő országokban (Afrika, Ázsia) a csapvíz is fertőzött!

Megfázás:

elsősorban légkondicionált szállások esetén fordul elő, jól kezelhető aszpirinnel, torokfertőtlenítővel. Antibiotikumot ne vigyünk magunkkal, súlyosabb tünetek esetén úgyszólván orvoshoz kell fordulni.

Gyermekekori allergia

A gyermekekori allergiás megbetegedések száma sajnos évről évre nő. Jelentőségük manapság a egészség megromlásában csaknem ugyanolyan nagy, mint a fertőzéseké.

A szervezetbe különböző módon juthatnak be allergének: a légutakon, a bőrön és a tápcsatormán keresztül. Ez utóbbiak felelősek a táplálékallergiák létrejöttéért. Táplálékallergia kialakulhat egyféle táplálékra (egyes gyerekek pl. csak a földieperre érzékenyek), vagy egyféle táplálék egyik alkotórészére (pl. a tojásból a tojásfehérjére), vagy egyidejűleg többféle élelmiszerre, élelmiszercsoportra is.

Mi a teendő, ha ételallergia gyanúja merül fel? Mivel számos táplálék okozhat allergiát, fontos, hogy megfigyeljük a tünetek és az étrend összefüggését. Néhány esetben, ha az allergén elfogyasztása után gyorsan kialakulnak a tünetek, könnyű a dolgunk. Máskor azonban csak több órával az étkezés után jelentkezik a tünet és ilyenkor már csak bonyolult detektívmunkával lehet kideríteni, hogy melyik táplálék váltotta ki a reakciót.

Ügyeletes budapesti gyógyszerterek

(Az ügyeletes patikák ügyeleti rendjében változások lehetnek, mielőtt elindul, célszerű felhívni a kiválasztott patikát!)

III. kerület

Óbuda Gyógyszertár
Vörösvári út 84-86.
Tel: 388-6142, 388-6430

Csillaghegy Gyógyszertár
Vasút sor 1. Tel: 388-8068

Mátyás Király Patika
Mátyás Király út 2.
Tel: 240-4320, 243-0356

IV. kerület

Arany Horgony Gyógyszertár
Pozsonyi út 19. Tel: 379-3008

Pharma Patika - Újpest
Gyógyszertár
Árpád út 67 Tel: 231-0889

V. kerület

Fővám Téri Gyógyszertár
Fővám tér 4. Tel: 269-9525

VI. kerület

Teréz Gyógyszertár
Teréz krt. 41. Tel: 311-4439

VIII. kerület

Három Sas Gyógyszertár
Baross utca 70-72 Tel: 313-7210

X. kerület

Elefánt Gyógyszertár
Pongrácz út 19. Tel.: 431-9940

XI. kerület

Fehérvár Gyógyszertár
Fehérvári út 12. Tel: 466-5891

Gazdagréti Gyógyszertár
Gazdagréti tér 6.
Tel.: 246-3364

XII. kerület

Déli Gyógyszertár
Alkotás út 1/b. Tel: 355-4691

XIV. kerület

Őrs Vezér Gyógyszertár
Őrs Vezér tere Rendelőintézet
Tel.: 221-3861

Bethesda Gyógyszertár
Bethesda utca 3.
Tel: 422-2782

XVI. kerület

Nagyicce Patika Gyógyszertár
Veres Péter út 11/b
Tel: 401-0078

XVII. kerület

Madárdomb Patika
Uzsoda utca 3.
Tel: 253-0248

Medicina Gyógyszertár
Újlak u. 11-13.
Tel.: 257-5212

Reflex Gyógyszertár
Ferihegyi út 93.
Tel: 256-0421

XVIII. kerület

Benú - Thököly Gyógyszertár
Thököly u. 3.
Tel.: 290-8073

XIX. kerület

Hétkorona Gyógyszertár
Ady Endre út 122.
Tel: 282-8744

XX. kerület

Aranyfű Gyógyszertár
Kossuth L. u. 21-29.
Tel.: 283-0616

XXI. kerület

Tília Gyógyszertár
Görgy Artúr tér 8.
Tel: 278-0608

Orvosi ügyeletek

Budapesten

Házi gyermekorvosi kijáró ügyelet

munkanapokon 20 óra és másnap reggel 8 óra között;
szombat, vasárnap és munkaszüneti napokon, napi 24 órában

FŐNIX SOS Rt. Gyermekorvosi ügyelet

Szent János kórház 24. épület

1125 Budapest, Diós árok 1-3.

Telefon: 212-5979

I., II., III., XI., XII., XXII. kerület gyermeklakosai részére

Heim Pál Gyermekkorház Gyermekorvosi ügyeleti ellátás

1096 Budapest, Úllői út 86.

Telefon: 264-3314, 264-7481

VIII., X., XVI., XVII., XVIII., XIX., XX., XXI., XXIII. kerületi gyerekeknek

International Ambulance Service Kft.

Dél-Pesti Gyermekügyelet

1094 Budapest, Tűzoltó u. 71.

Telefon: 783-1037

IX., XX. kerület gyermeklakosai részére

International Ambulance Service Kft.

Észak-Pesti Gyermekügyelet

1138 Budapest, Révész u. 10-12.

Telefon: 349-8601, 349-8603

IV., V., VI., VII., XIII., XIV., XV. kerület gyermeklakosai részére

Toxikológiai (mérgezési) ügyelet

Minden nap a Heim Pál Gyermekkorház Toxikológiai Osztályán

VIII. ker., Úllői út 86.

"A" épület, V.emelet

Tel.: 333-50-79

Védőoltások

szükségesség, mellékhatások

Akár jogosnak is tűnhet a kérdés: miért van még mindig szükség a védőoltásokra, ha az adott betegségek már szinte teljesen eltűntek a fejlett országokban?

Miért szükségesek még ma is a védőoltások?

Bár manapság már csak ritkán fordulnak elő szűk környezetünkben a védőoltásokkal megelőzhető fertőző betegségek, de teljesen nem zárhatjuk ki esetleges érintettségünket. Nem tudhatjuk, hogy akivel akár csak 1-2 percnyi kapcsolatba is kerül gyermekünk (zárt térben, üzletben, járműveken, stb.), mikor volt olyan területen, ahol megfertőződhetett. Ennek fényében minden olyan gyermeket veszélynek teszünk ki, aki nem kapta meg az esetenként halálos kimenetelű betegségek elleni oltást.

Nem kötelező védőoltások

Influenza: elsősorban nagy fertőzésveszéllyel járó munkakörben dolgozó szülők esetén javasolt, 6 hónapos kortól adható
Kullancs: erősen fertőzött területen élők/kirándulók részére javasolt, a kullancsok által terjesztett agyvelőgyulladás ellen nyújt védelmet.
Rotavírus: a hányást, hasmenést, kiszáradást okozó vírus elleni oltóanyagot 6 hónapos korban lehet beadni.
Meningococcus: gennyes agyhártyagyulladást okozó Meningitidist ellen adható.
HPV elleni oltás: a HPV fertőzés méhnyakrákot és nemi szemölcsöket okozhat.

Ezt az oltást 12-13 éves korban kapják majd meg azok, akik kérik. Ebből az oltásból is három kell a teljes védettséghez.

Mellékhatások

Természetesen, mint minden orvosi beavatkozásnak, a védőoltások beadásának is lehetnek mellékhatásai, annak ellenére, hogy az oltóanyagok engedélyezése, majd folyamatos ellenőrzése, vizsgálata ezeket a mellékhatásokat nagy mértékben kiszűri. Ritkán előfordul enyhe oltási reakciók lehetnek: hőemelkedés (láz), rossz közérzet, étvágytalanság, az oltás helyén duzzanat, fájdalom. Nagyon ritkán előfordul súlyosabb szövődmény esetén az oltott személyt kórházba kell vinni, de ez rendkívül ritkán fordul elő (0,00001% - 0,0001%)

Kötelező védőoltások

oltási naptár

Oltás	Életkor	Dátum
BCG	0-4 hét	
DTPa-IPV-Hib-PCV-13	2 hónap	
DTPa-IPV-Hib	3 hónap	
DTPa-IPV-Hib-PCV-13	4 hónap	
PCV-13	12 hónap	
MMR	15 hónap	
DTPa-IPV-Hib	18 hónap	
DTPa-IPV	6 év	
MMR revakcináció	11 év	
dTAp emlékeztető oltás	11 év	
Hepatitis B	12 év	
HPV (lányoknak)	12 év	

BCG	Bacillus Calmette- Guérin / tuberculosis (TBC) elleni oltóanyag
DTPa	diftéria, tetanusz, pertusszisz (szamárköhögés) elleni oltóanyag
IPV	inaktivált poliovírus vakcina, gyermekbénulás ellen
Hib	Haemophilus influenzae b (agyhártyagyulladás) elleni oltóanyag
PCV 13	13-valens konjugált pneumococcus vakcina
MMR	morbilli (kanyaró) + mumpsz + rubeola elleni vakcina
Hepatitis B	fertőző májgyulladás elleni oltás
HPV	humán papillomavírus elleni oltóanyag