PREDMATERSKÁ KNIŽKA 8 VYDANIE

Plánujete bábätko?

BOCIANOVINY.SK

Lansinoh

Lansinoh – komplexná starostlivosť o matku a dieťa

Technologicky vyspelé elektrické a manuálne dvojfázové odsávačky so stimulačnou fázou pre lepšiu tvorbu a tok mlieka poskytujú matke komplexnú starostlivosť pri dojčení. Vybavené systémom odsávanie – skladovanie – dokrmovanie a bohatým príslušenstvom už v základnom balení zariadení vrátane špeciálneho NaturalWave™ cumlíka, ktorý neodnaučí sací vzor dojčeného dieťaťa.

Viac informácií aj o iných výrobkoch získate na

www.lansinoh.sk, info@lansinoh.sk

Kúpite v každej lekárni, vybraných drogériách a detských obchodoch.

odsávanie skladovanie dokrmovanie & starostlivosť

Lansinoh HPA Lanolín

- 100 % prírodný – najčistejší lanolín na svete.
- Určený na popraskané bradavky dojčiacej matky.
- Neobsahuje žiadne konzervačné látky ani iné prísady.
- Štandard najvyššej čistoty a bezpečnosti – môže byť aplikovaný aj počas dojčenia.
- Vhodný do každej domácej lekárničky.

Plánujete byť mamičkou? Klik na QR kód

Plánujete bábätko?

Držíte v rukách ôsme vydanie Predmaterskej knižky s podtitulom Plánujete bábätko? Keďže plodnosť ani tehotenstvo nie je samozrejmosť, Občianske združenie BOCIAN spolupracuje s desiatkami odborníkov, aby uspokojilo hlad po informáciach, ktorý každým rokom rastie. Predmaterská knižka je unikátny sprievodca plodnosťou pre každého, zvlášť však pre snažilky, tehuľky a čerstvé maminy. ¶ OZ BOCIAN sa s vášňou venuje ochrane reprodukčného zdravia a vysvetľuje, že plánovanie v zmysle "teraz antikoncepcia, dieťa neskôr", je pre mnoho žien po tridsiatke hazard s plodnosťou. Na našu schopnosť otehotnieť či donosiť zdravé dieťa však vplývajú aj infekcie, sexuálne prenosné ochorenia, kvalita sexuálneho vzťahu, správna hygiena, stres, či výber čistiacich prostriedkov. Predmaterská knižka je jedinečným zdrojom overených informácií o tom, čo môžete pre zvýšenie šance otehotnieť urobiť právy vy a ako tehotenstvo prežívať v pohode a pripraviť sa včas na obdobie, na ktoré ste sa tak tešili. ¶ Mnohí z vás na bábätko čakali dlhšie a tak preň chcete len to najlepšie. Tehuľky pred sebou maju posledné týždne, kedy si v pohode môžu prečítať najnovšie informácie na tému strie, pôrod, dojčenie, detská výživa, kvalitná kozmetika, očkovanie, citlivá pokožka, správny výber kočiarika, či kedy volať lekára. ¶ Jedno múdre príslovie hovorí, že nič, ale vôbec nič vás dokonale nepripraví na dobrodružstvo materstva. Predmaterská knižka je však ten najlepší začiatok!

Poznaj svoje telo

Plodnosť

Niekedy prilieta okľukou

Tehotná

Len to najlepšie

Predmaterská knižka 8 vydanie

Poznaj svoje telo

Krátky kurz latinčiny 5
Ako to funguje 6
Menštruačný cyklus 8
Jemné, tenké, bezpečné 9
Kľúčová je ovulácia 9
Menštruačný kalendár 10
Ide to bez chlóru 10
Bolestivá menštruácia 11
Hygiena a jemná starostlivosť 13
Pohyb, strava, hmotnosť 14
Udržujte balans 15

Plodnosť

Ochrana plodnosti v detstve 17
Poruchy plodnosti 17
Medzi nami 18
Prirodzené plánovanie 20
Antikoncepcia bez hormónov 20
Očkovanie proti vírusom HPV 21
Čas plodnosti 22
Účinná liečba myómov 23
Radosť zo sexu 24
Nenahraditeľná B9 24
Na fajčenie zabudnite 25
Prekoncepčná starostlivosť 26
Reprodukčné zdravie 27
Silná imunita, pevné zdravie 28
Plánujte s metafolínom 29

Niekedy prilieta okľukou

Kde môže byť problém 31
Koniec nepríjemnostiam 32
Cviky plodnosti 32
Spoľahlivá prevencia 33
Vyšetrenie partnera 34
ED má riešenie 36
Intímne 37
Asistovaná reprodukcia 39
Riziká a cena 40
Opakovaný potrat 41
Citlivá rovnováha 42
Predimplantačná diagnostika 43
Význam IVD v prevencii i liečbe 44
Posolstvá nádeje 45

Tehotná

Deväť mesiacov zmien 47
Tehotenstvo v staroveku 48
Kosti, zuby, horčík 48
Vyšetrenia v tehotenstve 49
Očista, prevencia i liečba 50
Test na Downov syndróm z krvi matky 51
Ako na neviditeľné potvorky 52
Príroda vie najlepšie 52
26 sekúnd 53
Gestačný diabetes 54
Slniečko a Déčko 56
Kozmetika v tehotenstve 56
Plánujte vopred 57
Zabrániť predčasnému pôrodu 57
Pozor na ústa 58
Ochranný štít pre oboch 58
Pre každú mamu 59
Masáž hrádze 60
Záťaž zvládnete 61
Zdravý kmeň 62
Balíme do pôrodnice 63

Len to najlepšie

Stojí za to byť rodičmi 65
Istota pri otcovstve i materstve 67
Riešiteľný problém 67
Rýchla úľava 68
Dojčenie je krásne 72
Nevzdávajte to! 73
Nie je kočík ako kočík 73
Potreba vitamínu C u dojčiat 74
Prvý bio hlt 77
Bez zbytočnej bolesti 77
Vysoké nároky na pranie 78
Kúpaním k ľahšiemu zaspávaniu 80
Každý sa narodí ako Holánik 80
Ovsená úľava 82
To najlepšie zo slnka 83
Elektronický anjel strážny 84
Eko-logicky 87
Aby víťazili dobrí 87
Pre najjemnejšiu pokožku 89
Šikuľka rumanček 89
Desatoro pre detské nôžky 91
Kedy volať lekára 93
Meranie teploty 93
Strážca dýchacích ciest 94
Nebezpečné ftaláty 95
Vreckovka vášho bábätka 95
Zdravé bruško od batoľaťa 96
Kuracie dobroty 96
Zdravé zúbky od začiatku 97
Látkové výhody 97
Spojte chutné s užitočným 98
Šaláty, ktoré idú s dobou 98
Doma v každej kuchyni 99
Osladťe si život 100
Čo sa v škole neučí 100
Test bezpečnej domácnosti 101
Chráňte ich od detstva 102
Čo na detskú pokožku? 102
A je to v suchu 103
Ako je to s očkovaním predčasne narodených detí... 104
Leto s jednotkou 106
Svetové nemocnice sú už dostupné aj Slovákom 108
Prírodnosť, jemnosť, prirodzenosť 110
Z hlbín prírody 110
Pes, mačka a bocian 111

Poznaj svoje telo

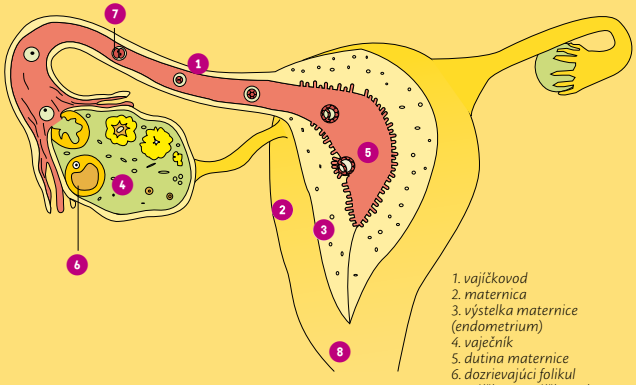
Krátky kurz latinčiny

Cesta za bábätkom je niekedy beh na dlhú trať a na taký maratón sa musíte náležite pripraviť. Je to predsa vaše zdravie a vaše telo. Budete síce potrebovať športového ducha i výdrž, ale vaším kľúčom k úspechu sú informácie. Mnohé z nich nájdete práve v tejto knižke. Ostatné získate sami. Od lekára, na internete, od známych či z časopisov. Dôležité však je, aby ste všetkým informáciám o liečbe, jej rizikách, svojom zdravotnom stave či vyšetreniach rozumeli. ¶ Na prvý pohľad stručný záznam však často obsahuje latinské či iné odborné výrazy a vy síce viete, či je to dobré alebo zlé, no v skutočnosti máte obmedzenú predstavu o tom, čo sa odohráva vo vašom tele. ¶ Ponúkame vám niekoľko základných výrazov. Tie ostatné si zistite. Spýtajte sa lekára, zalistujte v encyklopédii, požiadajte lekárnika či známych.

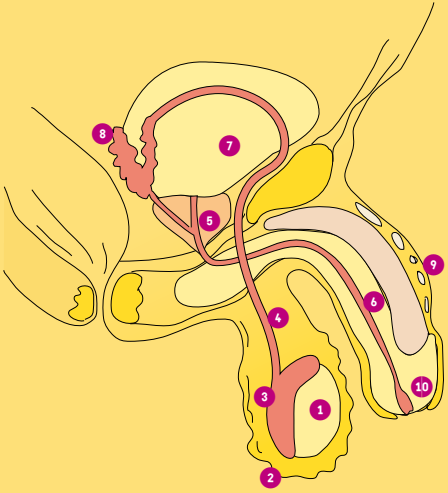
Obsiahly slovník reprodukčného zdravia nájdete na www.bocianoviny.sk

Abdominálny – *v podbrušku*
AIH – *inseminácia spermiami od manžela*
Azoospermia – *neprítomnosť spermií v ejakuláte*
Embryo – *oplodnené vajíčko od 7. dňa do 12. týždňa*
Fetus – *plod od 12. týždňa tehotenstva*
FSH – *hormón, ktorý stimuluje rast folikulov a vajíčok*
Gaméty – *reprodukčné bunky, t.j. spermie a vajíčka*
Gonadotropíny – *ženské pohlavné hormóny*
Gravidita – *tehotenstvo, približne 280 dní*
hCG – *hormón prítomný len v tehotenstve, produkovaný placentou*
Hysterosalpingografia – HSG, *röntgenové vyšetrenie, ktorým sa overuje priechodnosť vajíčkovodov*
ICSI – *mechanické vpravenie spermie do vajíčka*
Infertilita – *neplodnosť, neschopnosť donosiť tehotenstvo*
In vitro – *počatie v laboratóriu, mimo tela matky a nie vo vnútri tela*
IUI – *intrauterinná inseminácia, vpravenie spermií do dutiny maternice*
IVF – *náročnejšia metóda asistovanej reprodukcie, mimotelové oplodnenie*
Laparoskopia – *cez malý abdominálny rez lekár skontroluje reprodukčné orgány, napr. pri endometrióze*
Motilita – *pohyblivosť spermií*
Oligospermia – *veľmi nízky počet spermií v ejakuláte*
Ovariálny hyperstimulačný syndróm – OHSS, *zvýšená reakcia vaječníkov na stimuláciu*
Ovulácia – *vývoj a uvoľnenie vajíčka*
Progesterón – *ženský pohlavný hormón*
Zygóta – *oplodnené vajíčko, resp. prvá fáza embryonálneho vývoja*

Ako to funguje



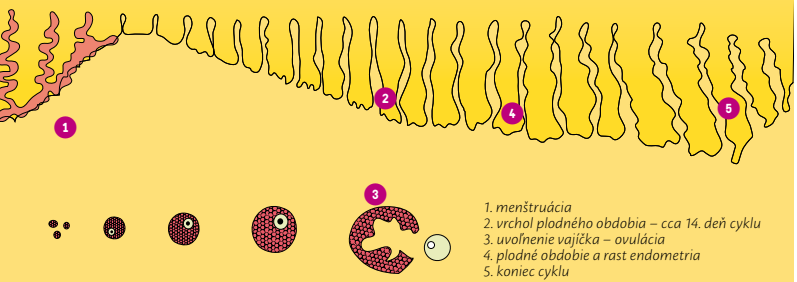
1. vajíčkovod
2. maternica
3. výstelka maternice (endometrium)
4. vaječník
5. dutina maternice
6. dozrievajúci folikul
7. vajíčko vo vajíčkovode
8. spodná časť maternice



1. semenník
2. miešok
3. nadsemenník
4. semenovod
5. prostata
6. močová rúra
7. močový mechúr
8. semenný mechúrik
9. penis
10. žaluď

Keď spermia splynie s vajíčkom, vzniká bunka s jedinečným naprogramovaním. Za necelých deväť mesiacov je z nej bábätko. Pre vznik života je dôležité, aby obe zárodočné bunky boli v poriadku a nič im v osudovom stretnutí nebránilo. Dievčatku sa vajíčka tvoria ešte počas tehotenstva matky a v piatom mesiaci ich má približne 7 miliónov. Mnohé z nich zaniknú ešte pred narodením a po puberte ich máte približne 300 000. Dozrieva ich však len okolo 400. Bez zásahu hormonálnej stimulácie, čiže prirodzene každý mesiac jedno. ¶ Vo vaječníku dozrievajú folikuly, obaly vyplnené tekutinou. Raz za mesiac jeden z nich rastom predbehne ostatné, praskne a približne 14. deň cyklu sa z neho uvoľnené vajíčko vydáva na cestu medzi fimbrie, akési chápadlá vajíčkovodu. Na ceste za spermiami mu rytmickými pohybmi pomáhajú cílie, jemnučné vlásky, ktorými je vystlaná dôležitá trubička – vajíčkovod. Osudové stretnutie sa totiž odohráva práve tu. Ak je vajíčkovod nepriechodný, čo môže mať mnoho príčin, plodnosť je výrazne obmedzená. ¶ Najväčšiu šancu počať lekári predpokladajú približne do troch dní od ovulácie, čo je ďalší z dôvodov, prečo by ste mali svoje telo sledovať, poznať a rozumieť si s ním. Mimochodom, práve toto je základný krok ako plánovať bábätko. ¶ Plodnosť je u každého človeka iná a čo je dôležité, mení sa predovšetkým s vekom. Mimochodom, ľudská plodnosť je jednou z najobmedzenejších z hľadiska veku, počtu detí i možnosti otehotnieť. Najvyššie šance na otehotnenie majú muži i ženy vo veku približne 25 rokov. Často sa diskutuje o tom, či plodnosť u muža tiež klesá s vekom. Čiastočne áno, dôležitejšie však je, že na rozdiel od ženy, ktorej vajíčka sú vystavené celoživotným vonkajším vplyvom, dokonca i vplyvom života jej matky, spermatogenéza, čiže proces tvorby spermií je kontinuálny cyklus, trvajúci približne 78 dní. Inými slovami spermiogram v januári, navyše po chrípke či užívaní liekov bude iný ako v auguste po príjemne strávenej dovolenke na čistom vzduchu. ¶ Kým sa zrelá spermia s približne 6x dlhším bičíkom ako je jej hlavička dostane do vajíčkovodu, musí v semenníku vzniknúť, v nadsemenníku dozrieť a odtiaľ sa dostať do semenovodu. Na vyvrcholenie si s ostatnými počká v semennom mechúriku, kde sa zmieša s tekutinami vylúčenými prostatou a inými žľazami a vytvoria v priemere za lyžičku ejakulátu. Pre presnosť, tieto cca 3 mililitre obsahujú približne 300 miliónov spermií. K vajíčku sa však v ideálnom prípade prepracuje len niekoľko sto šampiónov. Predpokladom zdravého, priamočiareho pohybu vpred, ktorý zabezpečuje bičík, je energia, ktorú v tele, ktoré spája hlavičku s bičíkom, uvoľňujú mitochondrie.

Menštruačný cyklus



1. menštruácia
2. vrchol plodného obdobia – cca 14. deň cyklu
3. uvoľnenie vajíčka – ovulácia
4. plodné obdobie a rast endometria
5. koniec cyklu

Obvykle trvá 28 dní. Uprostred, čiže približne na 14. deň, raz v ľavom, o mesiac zasa v pravom vaječníku dozrie a uvoľní sa jedno vajíčko, pripravené na oplodnenie. Hovoríme tomu ovulácia. Ovulácia je základným predpokladom ženskej plodnosti a pri skúmaní problémov je na prvom mieste. Približne dva dni po ovulácii sú pre oplodnenie vajíčka obvykle kľúčové a preto je dôležité poznať svoje telo a vedieť rozpoznať, či a kedy k ovulácii dochádza. K tejto téme si pozrite i nasledujúcu stranu. O svojom cykle, ktorý môže byť pravidený, ale o niečo dlhší alebo kratší ako 28 dní, sa dozviete veľa vypĺňaním menštruačného kalendára, ktorý nájdete v Pase plodnosti. Spolu so sledovaním bazálnej teploty a pri troche sebapozorovania sa naučíte rozumieť svojmu telu, čo oceníte i počas tehotenstva.

Jemné, tenké, bezpečné

V priemere my ženy „premenštruujeme“ 6 rokov života. Je preto prirodzené, že vyhľadávame kvalitné hygienické pomôcky. Inovovanú líniu ultratenkých priedušných vložiek Bella Perfecta, kombinujúcu funkčnosť a komfort, dostanete v neparfumovanej verzii Perfecta green, blue, parfumovanej verzii Perfecta rose a violet a samozrejme, dôležitej a pohodlnej night. 2 mm hrúbka ich „zneviditeľňuje“ aj pri nosení priliehavého oblečenia a unikátna zložka „magic gel“ mení tekutinu na gél. Vložky Bella Perfecta neutralizujú zápach a chránia bielizeň i vás. Pokrýva ich jemná sieťka silky drai s mikrokanálikmi, odvádzajúcimi vlhkosť do vnútra vložky alebo jemná a mäkká netkaná textília extra soft. Pokiaľ dávate prednosť tampónom, značka Bella vám dáva do pozornosti líniu Bella Tampo v štyroch veľkostiach.

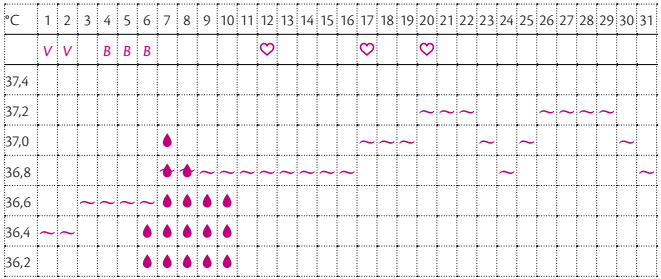
www.bella4you.sk, www.bella-sk.sk

Kľúčová je ovulácia

Pre plodnosť je kľúčová správne prebiehajúca ovulácia. Bez nej nie je počatie možné. ¶ Na začiatku cyklu začne mozog produkovať FSH hormón, stimulujúci folikuly, guľovité útvary s nedozretým vajíčkom, aby produkovali hormón estrogén. Vďaka jeho zvýšenej hladine hrubne výstelka maternice so živinami, dôležitými pre rast oplodneného vajíčka. Podstatný je folikul, ktorý dominuje, zväčšuje sa, a vajíčko v ňom dozrieva. Po prekročení istej hladiny estrogénu sa prudko zvýši hladina LH hormónu, čo je rozhodujúcim podnetom k úplnemu dozretiu a následnému uvoľneniu vajíčka z folikulu, teda k ovulácii. Vajíčko potom putuje vajcovodom, kde môže dôjsť k stretnutiu so spermiami a oplodneniu. V prípade, že telo ženy netvorí zrelé vajíčko alebo ho neuvoľňuje (anovulácia), je možné tento stav po porade s gynekológom upraviť liečbou pomocou medikamentov, ktoré ovuláciu stimulujú produkciou hormónov, ako je napríklad gonadotropín.

Menštruačný kalendár

Pravidelne vyplnený menštruačný kalendár je po období minimálne 3 – 6 mesiacov dobrou a jednoduchou metódou, ako získať prehľad o svojom menštruačnom cykle i ovulácii. Základné informácie poskytne i vášmu lekárovi. Na meranie teploty používajte vždy rovnaký teplomer i čas, najlepšie ráno po prebudení.



Ide to bez chlóru

Hľadáte produkty ženskej hygieny, ohľaduplné súčasne k ženskému telu i životnému prostrediu? Švédska značka Naty nature babycare ich ponúka už viac ako 20 rokov. Vložky Naty Nature Womencare sú vyrobené z prírodných, a preto 100% biologicky odbúrateľných, kompostovateľných a obnoviteľných materiálov. Nenájdete v nich plasty, latex ani parfumy. Ich absorpčná vrstva z prírodného materiálu neobsahuje žiaden chlór. Spodný plášť vložky je z geneticky neupravovaného kukuričného škrobu. Práve vďaka svojmu špecifickému zloženiu sú vložky Naty citlivé voči vášmu telu. ¶ Použité materiály umožňujú molekulám vzduchu prúdiť oboma smermi, preto sú vložky prirodzene priedušné. Absencia chlóru znamená zníženie rizika podráždenia citlivej pokožky intímnych partií a opakovania gynekologických problémov. *www.liliputania.sk*

Liliputánia

Bolestivá menštruácia

Mesiac čo mesiac sa opakujúce bolesti a kŕče v podbrušku, sprevádzané hnačkou, zápchou, bolesťami hlavy, krížov či celková nevoľnosťou, známe pod názvom bolestivá menštruácia (dysmenorea), trápia približne každú piatu ženu. ¶ Kŕče spúšťajú telu vlastné, bolesť sprostredkujúce látky, prostaglandíny. Spôsobujú sťahovanie svalstva maternice pri vypudzovaní jej sliznice v podobe menštruačnej krvi. Čím viac ich v tele ženy je, o to silnejšie a častejšie – najmä v prvých dňoch menštruácie – sú bolestivé kŕče. ¶ Ak má bolestivá menštruácia organický pôvod a je jedným zo symptómov vážnejšieho problému, napríklad endometriózy, zápalového ochorenia panvy či myómu, je nevyhnutné, aby sa mu s plnou vážnosťou venoval odborník. V prípade, že sa organický pôvod kŕčov vylúči, hovoríme o funkčnej bolestivej menštruácii. Dôvodom je porucha hormonálnej rovnováhy a zvýšené vylučovanie spomínaných prostaglandínov. Týka sa najmä mladých žien, ktoré ešte nerodili a majú sedavé zamestnanie. Ak medzi ne patríte, máme pre vás zopár rád. Týždeň pred menštruáciou venujte zvýšenú pozornosť zdravej výžive. Jedzte potravu bohatú na esenciálne mastné kyseliny, vápnik, horčík, zinok a vitamíny B, C a E. Pite veľa tekutín a denne konzumujte zeleninu, ovocie a celozrnné potraviny. Podľa možnosti sa vyhýbajte konzumácii alkoholu, nikotínu a jedál s vysokým obsahom rafinovaného cukru, ktoré môžu bolesti a kŕče zhoršiť. ¶ Keď sa už bolesti objavia, dajú sa zmierniť hlbokým brušným dýchaním. Výborne zaberá aj primeraná fyzická aktivita. Skúste svižnú chôdzu alebo jednoduchý cvik, keď v polohe na štyroch striedavo hrbíte a prepínate chrbát. Často k zmierneniu bolestí pomôže masáž bedrovej oblasti, teplý kúpeľ alebo prikladanie termofľaše na oblasť podbruška. Niektorým ženám pomôže orgazmus.

Ako v bavlnke

Pri výbere spodnej bielizne dbajte na jej praktickosť, vlastné pohodlie a predovšetkým ochranu intímneho zdravia. „Trendová“ bielizeň je často vyrobená z nevhodných a nepriedušných materiálov, s prehnanou farebnosťou, no najmä v príliš tesných, či ženskú anatómiu nerešpektujúcich strihoch. Pravidelné nosenie takejto spodnej bielizne neumožňuje dotknutej pokožke riadne „dýchať“ a hrozí jej aj podráždenie odieraním. Navyše spôsobuje zvýšenie teploty a vlhkosti v intímnych partiách, teda „ideálne“ podmienky pre vznik skutočne nepríjemných kvasinkových a iných infekcií. Na bežné nosenie je najvhodnejšia spodná bielizeň s prevahou bavlny, príjemnej na dotyk, priedušnej a dobre sajúcej vlhkosť. Vhodné sú aj jej kombinácie s inými materiálmi prírodného pôvodu v bielej, telovej a striedmych farebných odtieňoch. Pokiaľ ide o strih, zvoľte klasický, ktorý vám poskytne potrebné pohodlie. ¶ Uvedené kritéria nájdete v širokej ponuke značky SLOVENKA. Dámske nohavičky Pinka sú vyrobené z bavlny, viskózového vlákna na báze celulózy a modálu, ktorého základom je tiež prírodný materiál. Tieto zložky poskytujúce nohavičkám Pinka mäkkosť, jemnosť a tvarovú stálosť, dopĺňa syntetický elastan, dodávajúci pružnosť a pohodlnosť pri nosení. Klasický strih nohavičiek znásobuje pozitívne vlastnosti použitého materiálu. Dostanete ich v tradičných farbách – bielej, šampaň, čiernej či telovej farbe, ale aj v príťažlivých kombináciách bielej s farebným lemom alebo v rôznych potlačiach s kontrastným lemom. Modely Jotka a Jotkana sú klasické dámske nohavičky s gumičkou v páse a ukončení okolo nôh, líšiace sa len výškou v bočnom šve. Sú z hladkého úpletu, obsahujú až 96% bavlny, doplnenej elastanom, preto veľmi dobre držia tvar a sú pohodlné. Ak by ste chceli luxusnejšie nohavičky s krajkou, môžete sa rozhodnúť pre model Pusia.

www.slovenkabb.sk

SLOVENKA

Hygiena a jemná starostlivosť

Podporte svoju intimitu aj primeranou starostlivosťou a výberom vhodných hygienických prípravkov. Klinicky testované a hypoalergénne intímne gély a obrúsky Chilly Intima sú správnou voľbou, ktorá vám poskytne každodennú ochranu, sviežosť a prevenciu rôznych nepríjemných problémov. ¶ Bežné mydlá a gély majú často vysoké , teda zásadité pH, narúšajúce prirodzene kyslé prostredie intímnych partií. Následkom môže byť narušenie prirodzeného vaginálneho obranného systému, premnoženie škodlivých mikroorganizmov na úkor užitočných laktobacilov a infekcia. Keďže intímne čistiace prípravky Chilly Intima sú vďaka obsahu kyseliny mliečnej mierne kyslé, s hodnotou pH okolo 5, rešpektujú normálnu fyziológiu vonkajších genitálnych slizníc a okolitej pokožky. ¶ Ak máte citlivú pokožku a od každodenného intímneho čistiaceho prípravku očakávate aj jemnosť a hojivé účinky pri podráždení, vyskúšajte Chilly Intima DELICATE gél. Okrem spomínanej kyseliny mliečnej obsahuje aj v liečiteľstve oddávna známe extrakty z rastlín aloe a hamamelis. Práve vďaka nim má špecifické ochranné a upokojujúce vlastnosti pre veľmi citlivú pokožku a sliznicu. Zatiaľ čo aloe ich zvláčňuje, upokojuje a hydratuje, výťažok z rastliny hamamelis má hojivé schopnosti. Chilly Intima DELICATE gél účinne pôsobí najmä pri začervenaní a podráždení pokožky či po pohlavnom styku. Zároveň podporuje obnovu fyziologickej rovnováhy slizníc, nevyhnutnej pre obranu intímnych partií. Ochranu a sviežosť kdekoľvek a v každom okamihu dňa vám poskytnú intímne obrúsky z mäkkej tkaniny CHILLY Pocket DELICATE. Sú takisto klinicky testované a hypoalergénne, 100% biologicky odbúrateľné a dostanete ich v praktickom uzatváracom balení . Gély a obrúsky Chilly Intima vám pri hygiene poskytnú sviežosť, ochranu, prevenciu, jemnosť a hebkosť. Jednoducho dosť dôvodov pridať sa k sloganu “Moja intimita, moje Chilly“.

www.chillyintima.cz

Pohyb, strava, hmotnosť

„Samozrejme, že by sa mi zišlo zacvičiť si, no na pravidelné cvičenie teraz nemám čas...“ Pripomína vám to niečo? Chodíte do práce, staráte sa o domácnosť a máte iné povinnosti. V tomto kolotoči mnohí z nás pravidelný pohyb považujú za luxus, ktorý si nemôžu dovoliť. Paradoxne, práve títo ľudia čoraz častejšie navštevujú lekárov, nevládzu či nestíhajú, vzdávajú sa mnohých činností, na ktoré sa necítia a zdravie hľadajú v lekárni v podobe výživových doplnkov či iných zázračných liekov. Ako to súvisí s tehotenstvom? Ľudské telo sa správa racionálne. Vie, že tehotenstvo je náročné obdobie a tak sa mu bráni, ak nie ste zdraví, fit a v dobrej kondícii. Aj starostlivosť o bábätko či dojčenie je „zaberačka“, ktorej sa telo stuhnuté sedením a presunmi v aute bráni. Ak ho navyše hýčkate sladkosťami, občasným pohárikom a pravidelnou dávkou nikotínu, plníte svoj organizmus jedmi a jeho hlavnou úlohou je vyrovnať sa s vaším životným štýlom a nie čeliť výzve tehotenstva. ¶ Riešenie? Rozhýbte sa. Nájdite si pravidelnú aeróbnu aktivitu, najlepšie kombináciu spaľovania, precvičovania všetkých svalových partií a strečingu. Do kalendára si zapíšte cvičenie a považujte ho za najdôležitejšie, čo pre seba robíte. Ak vám je ľúto posedenia pri káve s kamarátkou, vezmite ju so sebou. Fitness centrá, kurzy brušných tancov, aerobiku či bodywork nájdete vo všetkých väčších mestách. Najťažšie je začať, najdôležitejšie vydržať a to najlepšie je, že robíte dobre pre svoje zdravie, pocit i vzhľad. *www.zdravoachutne.sk*

1. Cvičte dva až trikrát do týždňa, miminálne 30 a ideálne cca 75 minút.
2. „Svalovici“ predchádzajte správnym natiahnutím svalov, tzv. strečingom po cvičení, teplým kúpeľom v živej soli a pravidelným cvičením.
3. Nezabudnite na správne oblečenie a obuv, na dostatok tekutín a správny jedálniček.

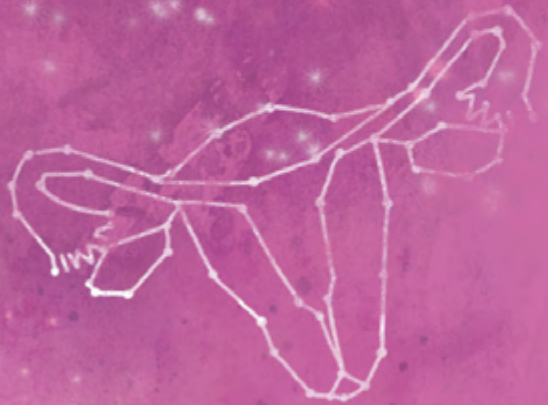
Správna telesná hmotnosť je pri plánovaní dieťaťa dôležitá. Nadváha i podváha komplikujú počatie, pričom nadváha a obezita sú jednou zo závažných príčin neplodnosti. Ženám sa tuk obvykle ukladá v oblasti brucha a obaľuje vnútornosti. Komplikuje i dozrievanie vajíčok. Mozog ich rast stimuluje tak, že vaječníku posiela hormón FSH. Ten odpovedá tvorbou estrogénu. Pri dostatku sú zásielky FSH pozastavené. Estrogén však produkuje aj tukové tkanivo a tak sa do mozgu dostáva falošný signál, ktorý blokuje tvorbu FSH i rast folikulov. ¶ Obezita však komplikuje i tehotenstvo, spôsobuje bolestivú menštruáciu, cukrovku, nádorové ochorenia, choroby srdca a ciev a vôbec, dôvodov na to, aby ste sa jej zbavili, je viac než dosť. ¶ Urobte si výpočet z hodnôt telesnej hmotnosti a výšky – BMI, body mass index, čiže hmotnosť v kg/výška^2 v metroch. Normálne BMI je v rozmedzí 18,5 až 25. Hodnoty 25 až 30 svedčia o nadváhe a ak BMI presahuje 30, ste obézni a mali by ste sa so svojou hmotnosťou popasovať čo najskôr.

MUDr. Peter Minárik, Onlife, centrum zdravia a výživy

Udržujte balans

Zaznamenali ste po tridsiatke zmeny svojho tela? Spôsobujú ich prirodzené hormonálne výkyvy, pokles hormónov a ich nerovnováha. Práve tá spomaľuje metabolizmus, znižuje spotrebu kalórií, stojí za zvýšením hmotnosti a postupnou zmenou postavy. ¶ Re-code®, výživový doplnok na prírodnej báze, sa zameriava práve na hormonálnu nerovnováhu ako hlavnú príčinu zmien. Vďaka patentovanej receptúre 3NERGY® ju obnovuje, rekóduje správy prenášaných estrogénov a „rozdeľuje“ tukové zásoby na správne miesta. 3NERGY® obsahuje Izoflavonoidy (fytoestrogény), mikroflóru a floridzín. Re-code® vyrovnáva hladinu estrogénov a spolu s vhodnou diétou a pravidelným pohybom významne pomáha pri znižovaní hmotnosti najmä v problémových partiách pri zachovaní klasických ženských tvarov Re-code® zabezpečuje hormonálnu rovnováhu u dievčat, žien po tridsiatke a predovšetkým v období menopauzy. „Prekódujte“ sa aj vy. *www.recode.sk*

Plodnosť



Ochrana plodnosti v detstve

Detskej plodnosti či detskej gynekológii sa venuje pomerne málo pozornosti, hoci ochrana plodnosti sa začína práve v tomto veku, napríklad správnymi hygienickými návykmi. Každá múdra mama malej slečne vysvetlí, že ku kráse patrí byť vždy voňavá a čistá. ¶ Dievčatká majú slabšiu obranyschopnosť voči genitálnej infekcii či zápalu genitálií, pretože sliznicu genitálií vo fáze vývoja ešte nechránia pohlavné hormóny. Pred problémami, napríklad vodou z bazénov či kúpalísk však možno chrániť už batoľatá pomocou slipových nohavičiek s plienkami na plávanie. Prípadné zlepenie slizníc u bábätka, výtok alebo zápal u malých detí, niekedy sprevádzaný len bolesťou v podbrušku, konzultujte s odborníkom. ¶ Pamätajte, v detskom veku sú za zdravie dieťata zodpovední rodičia.

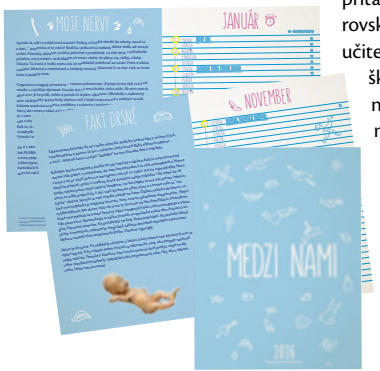
Poruchy plodnosti

V článkoch často narazíte na slovné spojenie znížená plodnosť, poruchy plodnosti či neplodnosť. Je dôležité, aby ste medzi nimi správne rozlišovali. Vo väčšine prípadov sa totiž nejedná o neplodnosť, ale o poruchy plodnosti, ktoré je často možné liečiť. ¶ Na Slovensku je navyše zvýšený počet prípadov porúch plodnosti mužov, čiže vyšetrenie by sa malo začať spermiogramom. Definície neplodnosti, teda neschopnosti počať a donosiť zdravé dieťa sa líšia. Jedny hovoria o roku, iné o dvoch. Záleží to od vášho veku. Ak máte pred tridsiatkou, nečakajte. *www.bocianoviny.sk*

MEDZI NAMI

PREVENCIA PORÚCH PLODNOSTI JE MOŽNÁ

A nielen to. Je poučná a užitočná a v porovnaní s liečbou či metódami asistovanej reprodukcie lacná, bezpečná a navyše zábavná. Edukačný projekt Medzi nami, ktorý na stredných školách a internátoch odštartoval v júni 2015, je ďalšou úspešnou aktivitou Občianskeho združenia BOCIAN. Určený je mladým ľuďom od 16 rokov a reprodukčné zdravie vníma ako komplexné informácie o menštruačnom cykle, hygiene a bazálnej ženskej i mužskej biológii. ¶ Pilotný ročník projektu priniesol prekvapivé výsledky o vedomostiach teenagerov a má o krok bližšie k tomu, aby sa stal súčasťou učebných osnov, pretože práve najzraniteľnejšia veková skupina o plodnosti a jej ochrane vie veľmi málo. Vďaka príťažlivej forme i obsahu má projekt obrovskú podporu gynekológov, ale najmä učiteľov, výchovných poradcov, či vedenia škôl. ¶ Projekt sa tiež dosiaľ nevídaným spôsobom venuje ochrane pred neželaným tehotenstvom či pohlavne prenosnými ochoreniami a samozrejme, vzťahom, ktoré sa v tomto veku tvoria a majú kľúčový dopad na psychické i fyzické zdravie mladých žien. Online verzia ponúka zaujímavé testy, Gynobox či Sex sheet, ktorý si celkom určite radi vyskúšate aj vy.



www.medzinami.sk

MEDZI NAMI

Trafili sme do čierneho a záujem o prednášky je obrovský. Svedčí o tom aj veta, ktorú na záver od pedagógov počujeme najčastejšie – Kedy prídete znova? ¶ Pred desiatimi rokmi bola najčastejšou príčinou neplodnosti komplikácia spôsobená sexuálne prenosnými ochoreniami. Dnes je to jednoznačne vek. Obom je možné predchádzať, hoci u tej dnešnej stačí vedieť, že ženská plodnosť po prvý raz citeľne poklesne vo veku 27 rokov.

Prirodzené plánovanie

Ženské telo neustále vysiela signály o plodnosti. Musíme sa len naučiť rozoznávať ich a načúvať vlastnému organizmu. Spoznanie vlastnej ženskosti sa obvykle prejaví i na našom sebavedomí. Nielenže to urýchli cestu k bábätku, ale, ak budete potrebovať pomoc lekára, budete mu vďaka vedomostiam, ktoré o reprodukčnom zdraví a svojom tele máte viac partnerom, než zahriaknutou osôbkou, plnou obáv, ktorá nie je schopná položiť zopár kľúčových otázok. Nezabudnite, to, čo sa naučíte o sebe a o svojej plodnosti je investícia, ktorá sa vám mnohonásobne vráti. Vyhnete sa nepotrebným vyšetreniam a výsledkom ostatných budete rozumieť. ¶ Sledovanie cervikálneho hlienu, ovulácie, meranie teploty počas cyklu, to všetko sú zároveň prirodzené metódy zabránenia počatia, ktoré vám pomôžu vyhnúť sa hormonálnej antikoncepcii a umožnia telu fungovať tak, ako bolo stvorené. Očakávajúc materstvo. V našej reči totiž plánovanie znamená opak toho, čo si spoločnosť bežne spája s plánovaným rodičovstvom, čiže antikoncepciu. Vitajte na dlhej, zmyselnej a objavnej ceste. *www.bocianoviny.sk.*

Antikoncepcia bez hormónov

Hľadáte antikoncepciu, ktorá neovplyvňuje hormonálny cyklus? Jednou z možností pre vás je Pharmatex vaginálne kapsuly, lokálna antikoncepcia bez hormónov. Okrem tejto nezanedbateľnej prednosti ponúka ďalšie zaujímavé dôvody, pre ktoré ju používať. Antikoncepcia Pharmatex vaginálne kapsuly poskytuje ochranu minimálne počas 4 hodín. Zachováva vaginálnu flóru, je vhodná pre všetky fertilné aj dojčiace ženy, je dobre tolerovaná a dostanete ju bez lekárskeho predpisu. ¶ Minimálne 5 minút pred každým pohlavným stykom zaveďte kapsulu hlboko do pošvy. Najmenej dve hodiny pred a po styku zabráňte kontaktu vagíny s mydlom alebo výplachom. Pri opakovanom styku aplikujte ďalšiu dávku Pharmatex vaginálnych kapsúl. V prípade nedostatočnej vaginálnej lubrikácie môžete použiť Pharmatex vaginálny krém s aplikátorom, poskytujúci až 10-hodinovú ochranu. *www.pharmatex.sk*

PHARMATEX vaginálne kapsuly a PHARMATEX vaginálny krém je liek pre vaginálne použitie, obsahuje Benzalkonii chloridum. Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. O najvhodnejšom použití sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Očkovanie proti vírusom HPV

Ľudské papilomavírusy (HPV) predstavujú najčastejšiu formu pohlavne prenosného ochorenia, hoci človek sa môže nakaziť aj inými cestami. Postihujú obe pohlavia a vyvolávajú ochorenia prakticky vo všetkých vekových kategóriách. Ich najvýznamnejším negatívnym vplyvom na ľudský organizmus je schopnosť vyvolať nádorovú premenu buniek. Vieme, že HPV je zodpovedný za takmer polovicu nádorových ochorení vyvolaných rôznymi vírusmi. HPV vírusy majú viaceré schopnosti umožňujúce im uniknúť spod kontroly nášho imunitného systému. ¶ U žien je HPV príčinou asi 70 – 80% prípadov druhého najčastejšie nádorového ochorenia ženského pohlavia – rakoviny krčka maternice, ako aj nádorov vonkajšieho genitálu. U mužov bol dokázaný vzťah k nádorom konečníka, vonkajšieho genitálu, ako aj rakovine ústnej dutiny či hrtana. U malých detí vyvolávajú iné typy HPV nepríjemné ochorenie dýchacieho systému – respiračnú papilomatózu. Od objavenia pronádorového (onkogénneho) potenciálu HPV bol len krok k vývoju účinnej obrany proti HPV – očkovaniu. Mnohé štúdie dokázali nielen jasný preventívny účinok vakcín proti HPV, ale aj ich priaznivý bezpečnostný profil. ¶ Očkovanie sa týka žien i mužov a ideálnym vekom preň je obdobie pred začiatkom pohlavného života, kedy je veľká pravdepodobnosť, že sa človek s daným patogénnym HPV vírusom ešte neinfikoval. V predpubertálnom veku je na dosiahnutie dostatočnej ochrany postačujúce aplikovať dve dávky, od 15. roku života pozostáva schéma z troch dávok. Pre očkovanie proti HPV nie je nikdy neskoro a zrealizovať ho možno v akomkoľvek veku. Moderná medicína poskytuje účinný spôsob prevencie nádorových aj nenádorových ochorení spojených s infekciou HPV a je na každom z nás, ako zodpovedne pristúpi ku svojmu zdraviu a k zdraviu svojich detí.

Čas plodnosti

Milujte sa kedykoľvek, ale množte sa v pravú chvíľu. So správnym načasovaním vám spoľahlivo pomôže digitálny ovulačný test Clearblue. Predtým, než po ňom siahnete, pripravte svoje telo na veľkú výzvu. Užívajte kyselinu listovú, cvičte, pestro a zdravo jedzte, stopnite cigarety, alkohol a obmedzte kofeín. Väčšina týchto rád platí aj pre partnera, ktorý by mal nosiť vhodnú, nie príliš tesnú bielizeň a vyhýbať sa horúcim kúpeľom, cyklistike a ďalším činnostiam, pri ktorých hrozí prehrievanie semenníkov a zhoršenie kvality spermií. K samotnému správnemu načasovaniu je však zásadné poznať priebeh svojho menštruačného cyklu. Odsledujte si jeho dĺžku a ovulačný test Clearblue vám poradí, ktorý deň je vhodný na začatie testovania. ¶ Približne 24 – 36 hodín pred ovuláciou sa prudko zvyšuje hladina luteinizačného hormónu (LH). Nárast hodnoty LH signalizuje, že nastalo obdobie vašej najvyššej plodnosti, ktoré trvá pár dní pred ovuláciou a v deň ovulácie, obvykle 2 dni počas každého cyklu. Digitálny ovulačný test Clearblue zistí toto prudké zvýšenie hladiny LH v moči s presnosťou viac ako 99%, presnejšie ako sledovanie kalendára či merania bazálnej teploty. Práve od času detekcie nárastu LH, signalizovanej jedinečným a jasným „smajlíkom" sa začínajú 2 najplodnejšie dni, takže digitálny ovulačný test Clearblue maximalizuje vaše šance prirodzene otehotnieť. Výsledok testu sa dozviete už o 3 minúty. Či bola vaša snaha úspešná, testovaním moču s rovnakou, 99% úspešnosťou odhalia tehotenské testy Clearblue Easy, Plus alebo Digital. ¶ Môžete ich použiť už 4 dni pred očakávanou menštruáciou. Indikujú správne použitie a výsledok ukážu do 3 minút. Clearblue Digital je navyše jediný digitálny tehotenský test s ukazovateľom počtu týždňov od počatia, vďaka čomu dostávate dvojité potvrdenie výsledku. OZ Bocian vám želá presne taký, aký si želáte vy. *www.clearblue.com*

Účinná liečba myómov

Na citlivú tému myómov reagujú mnohé ženy s obavami, hoci sa s nimi dá často úspešne bojovať. V niektorých prípadoch prichádza totiž na rad radikálny chirurgický zásah, tzv. hysterektómia, čiže odstránenie maternice. Okrem straty plodnosti prináša aj zvýšené riziko ďalších fyzických i psychických problémov. Predoperačná medikamentózna liečba však dokáže zlepšiť stav mnohých žien so stredne ťažkými a ťažkými symptómami. ¶ Počas trojmesačnej kúry sa účinná látka ulipristal acetát viaže na receptory, na ktoré sa obvykle viaže progesterón, hormón podporujúci rast myómov. Tým sa myómy výrazne zmenšujú a sú operovateľné menej invazívnym spôsobom, napr. laparoskopickým odstránením myómu, nie celej maternice. Ďalším pozitívom je obmedzenie silného krvácania a zotavenia sa z anémie u viac ako 90% pacientok. Aj u žien, ktoré sa nepodrobili chirurgickej liečbe, zostával po liečbe objem myómov redukovaný ešte dalších 6 mesiacov. ¶ O myómoch by ste mali vedieť, že sú to nezhubné nádory, vyvíjajúce sa zo svalových buniek maternice. Vznikajú v reprodukčnom veku, pravdepodobne spolupôsobením genetickej predispozície, ženských pohlavných hormónov (estrogénov) a rastových hormónov. Obvykle rastú počas gravidity a zmenšujú sa po menopauze. Vyskytujú sa u 10 – 20% žien v reprodukčnom veku a u 70% žien v období pred menopauzou. Závažnosť symptómov závisí od veľkosti, miesta výskytu a počtu myómov. Väčšina žien nepociťuje žiadne ťažkosti a dozvedia sa o nich pri náhodnom vyšetrení. Iné trpia bolestivými menštruáciami s nadmerným krvácaním a následným vznikom anémie. Tlak myómov na okolité orgány spôsobuje ťažkosti s močením, zápchy a bolesti v podbrušku. Za poruchu plodnosti a opakované potraty sú zodpovedné predovšetkým myómy deformujúce dutinu maternice alebo umiestnené v oblasti ústia vajíčkovodov. *www.hipokratesds.sk*

MUDr. Peter Feldmár, Ph.D.

Radosť zo sexu

Harmonický intímny život je nielen predpokladom úspešného počatia, ale aj pilierom dobre fungujúceho vzťahu. Harmóniu môže narušiť nepríjemný problém nedostatočnej lubrikácie, teda zvlhčenia vagíny. Príčinou býva stres, užívanie liekov, hormonálne poruchy, pôrod či prechod. ¶ Efektívne vám pomôže jedinečný, hodvábne jemný lubrikačný gél novej generácie Doer Medical Silk, vyrobený na báze silikónu. Vďaka revolučnému zloženiu nelepí, nedrhne, nezasychá a nevytvára hrudky. Jeho účinok trvá veľmi dlho, má nízku spotrebu, pri vaginálnej aplikácii nespôsobuje kvasinky a je hypoalergénny. ¶ Doer Medical Silk toho však dokáže oveľa viac. Šikovnejšie a ľahšie s ním aplikujete napríklad tampón, najmä na kúpalisku alebo mimo domova, prežitok z milovania s použitím kondómu bude omnoho intenzívnejší a použiť ho môžete, najmä v lete aj ako kondicionér na pokožku, prevenciu proti zapareninám alebo hemoroidom či pri masáži. Raz darmo, Doer Medical Silk je skvelým partnerom každej ženy.

www.mstrade.eu

Nenahraditeľná B9

Plánujete tehotenstvo a s ním aj zmenu či obohatenie vášho jedálnička? Určite nezabudnite na vitamín B9, známy ako kyselina listová. Doprajte si ho v listovej zelenine, strukovinách či ovsených vločkách. Pre jej zvýšený príjem, dôležitý už v období 1 – 3 mesiacov pred otehotnením a v jeho prvých 3 mesiacoch, užívajte potravinový doplnok Folica. Kyselina listová je kľúčová pre tvorbu červených krviniek, rast a vývoj organizmu, formovanie nervovej sústavy plodu, a tým zníženie rizika jeho vývojových chýb. Predpokladá sa, že tlmí bolesť a podráždenosť. Okrem budúcich mamičiek je vhodná pre ženy, užívajúce hormonálnu antikoncepciu, dlhodobo chorých a osoby trpiace dlhodobým stresom. *www.vitabalans.sk*

Na fajčenie zabudnite

Čakáte, že tému vplyvu fajčenia na plodnosť, tehotenstvo a počaté dieťa využijeme na neradostný opis dlhého zoznamu negatívnych účinkov? Nie, ten je dobre známy a ľahko si ho nájdete. Vieme, že ako racionálni ľudia a budúci milujúci rodičia chcete žiť zdravšie a neškodiť vlastnému dieťaťu. Preto vám radšej ponúkneme nádej. Ak nedokážete odolať závislosti na fajčení vlastnými silami, zoznámte sa s ponukou centra BIOHARMONIA pod vedením MUDr. Mariána Šucha. Vďaka viac ako tridsaťročným skúsenostiam v oblasti medicíny, tradičnej čínskej medicíny, nutri-energetickom systéme a v biorezonancii, pomáha pacientom, alergikom riešiť rôzne zdravotné problémy a fajčiarom zbaviť sa ich závislosti. ¶ Jeho unikátna biorezonančná metóda, ktorej je na Slovensku priekopníkom, využíva špeciálny prístroj BICOM OPTIMA, založený na energetickej báze snímania signálov z ľudského tela. Pracuje pritom v pásme vlnení, ovplyvňujúcich ľudské bunky. Ak prestanete fajčiť, telo vysiela signál stavu „nikotínového hladu“ s následnou silnou chuťou na cigaretu a abstinenčnými reakciami. Biorezonancia signál nikotínového hladu eliminuje a navodí u pacienta zmenu metabolizmu. Mení sa aj bunka, strácajúca potrebu dopytu po cigarete. Pacient tak nemá typické príznaky, ako ten, kto prestane fajčiť vôľou. A ešte jeden potešujúci údaj, odvykanie od fajčenia s Bicomom je úspešné až v 97% prípadov.

Centrá Bioharmonia môžete navštíviť v Banskej Bystrici, Bratislave, Krušovciach, Nitre, Trenčíne a Trnave.
www.bioharmonia.sk

Prekoncepčná starostlivosť

Význam prekoncepčnej starostlivosti (pre = pred, koncepcia = počatie) je obrovský. V súčasnosti máva žena žiaľ iba 1 – 2 deti, a ak sa rozhodne, že otehotnie, predpokladá 100% úspech. Väčšina žien je zdravá, ale celý rad faktorov (okolité prostredie, životospráva, sociálne vplyvy, akútne a chronické ochorenia a dedičné vlohy) môže výsledok tehotenstva ovplyvniť. ¶ Návštevu lekára je vhodné naplánovať niekoľko mesiacov pred plánovaným počatím, najskôr v súvislosti s pravidelnou preventívnou prehliadkou. Ak začnete so starostlivosťou až po otehotnení, môže byť neskoro. Úlohou prekoncepčnej starostlivosti je odhaliť riziká, ktoré by negatívne mohli ovplyvniť tehotenstvo: prispôsobiť výživu, začať včas užívať kyselinu listovú či špeciálne prekoncepčné multivitamíny, správne načasovať pravidelné očkovanie mimo tehotenstvo, upraviť užívanie liekov pre chronické choroby, včas vyliečiť zápalové ochorenia a ošetriť chrup. Gynekologické vyšetrenie odhalí stavy, ktoré by mohli ohroziť úspešný priebeh tehotenstva. Preventívne vyšetrenie a diagnostiku zmien na krčku maternice či na prsiach je tiež vhodné vykonávať pred otehotnením. Stabilizácia chorôb či ich včasné odhalenie zabráni ich zhoršeniu v tehotenstve (vysoký krvný tlak, cukrovka, ochorenie obličiek či srdca). Zmenu pracovného prostredia (chemické prevádzky, röntgenové žiarenie) je treba riešiť ešte pred počatím. Poraďte sa s odborníkom aj o chove domácich zvierat či konzumácii niektorých potravín, napr. surového mäsa. ¶ Mimochodom, príprava na tehotenstvo je veľmi vhodná na definitívne skoncovanie s fajčením. Alkohol je v tehotenstve nevhodný. Drogy neohrozujú len tehotnú ženu, ale vážne poškodzujú aj plod. Nezabudnite na to najdôležitejšie, problémy medzi partnermi ani ekonomickú situáciu rodiny príchod dieťatka nezlepší. Dieťa by sa malo narodiť do funkčnej rodiny, ktorá je schopná zabezpečiť jeho fyzický i psychický vývoj. Plánujte starostlivo a s láskou.

Reprodukčné zdravie

V súčasnosti sa mužský faktor podieľa takmer na polovici prípadov neplodnosti páru. Medzi známe príčiny stále stúpajúceho počtu prípadov mužskej neplodnosti sa radia civilizačné faktory, ako je nesprávny životný štýl, stres a znečistené životné prostredie. Zinok má nezastupiteľnú úlohu aj v procese reprodukcie. Nízky obsah zinku spôsobuje poruchy stability chromatínu (hlavnej zložky chromozómov) v hlavičke spermií a tým zvyšuje náchylnosť k poškodeniu prenášanej genetickej informácie, čo znižuje pravdepodobnosť oplodnenia oocytu, správneho vývinu embrya a zvyšuje pravdepodobnosť potratu. ¶ Viacero štúdií uvádza výrazné zlepšenie kvality spermií u mužov užívajúcich väčšie množstvá zinku v potrave. Bol pozorovaný priaznivý vplyv na celkový počet a množstvo motilných spermií, lepšiu pohyblivosť a nižšiu patológiu. Liečivá obsahujúce ľahko vstrebateľný zinok je vhodné odporúčať každému páru usilujúcemu sa o počatie dieťaťa. *MUDr. Peter Harbulák, PhD.*

GYN-FIV, Centrum pre gynekológiu, urológiu a asistovanú reprodukciu

Silná imunita, pevné zdravie

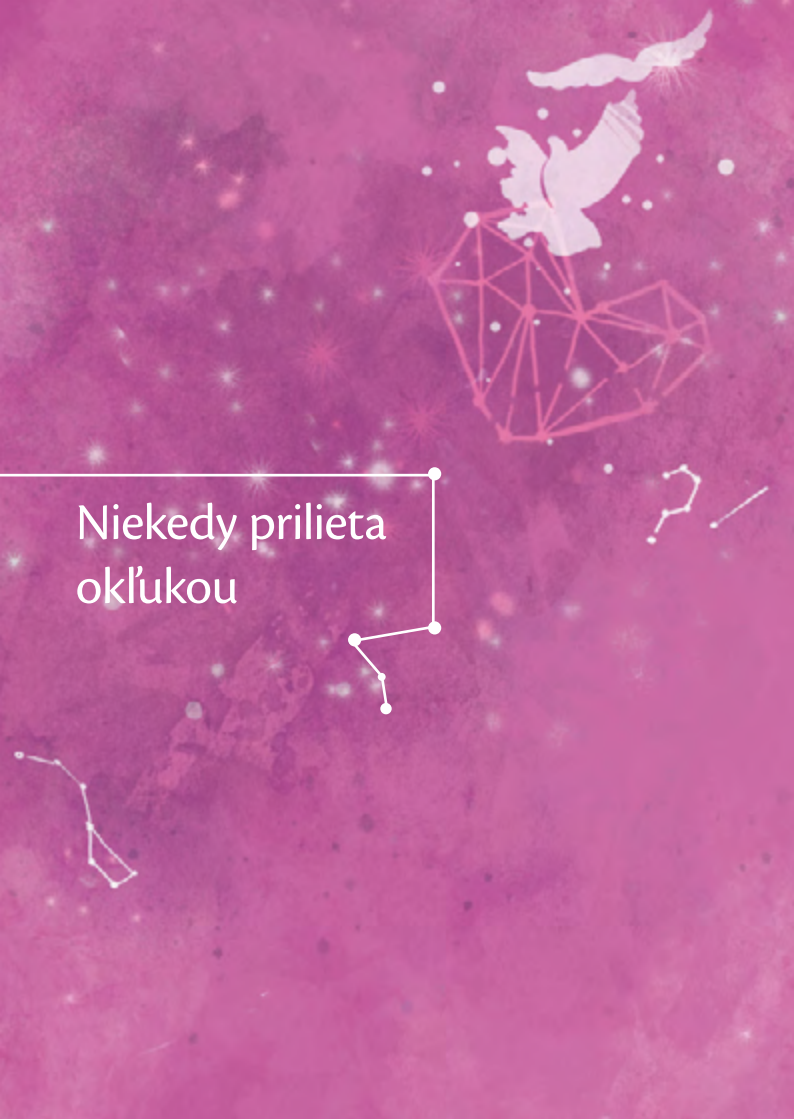
Posilňujte svoju imunitu športom, otužovaním sa, eliminovaním stresu, dostatkom oddychu a spánku. Udržujte v kondícii tráviaci trakt a črevnú flóru. Kľúčová je vyvážená strava s dostatkom živín, najmä minerálov ako železo, zinok či selén a vitamínov A, C, D a E. Doplňte ju aj ďalším výborným spojencom silnej imunity – beta glucanom. Nájdete ho v hlive, ale keďže ľudské telo nevie huby dobre tráviť, jeho účinok je obmedzený. ¶ Slovenská značka Natures vám ponúka dennú dávku imunity vo forme výživového doplnku beta glucan. Tento vysokočistý 100% prírodný produkt neobsahuje konzervanty, bielkoviny ako potenciálne alergény, je bezpečný, netoxický a bez vedľajších účinkov. Je získaný výhradne z čerstvej Hlivy ustricovitej. Vďaka tzv. mikronizácii sú jeho častice dostatočne malé na preniknutie do celého tela. A ako pomáha? Laicky povedané, priľne k imunitnej bunke, tá v jeho prítomnosti dostáva väčšiu chuť plniť si svoje úlohy a zvýši tzv. fagocytickú aktivitu, ktorou likviduje škodcu. ¶ Priaznivé efekty beta glucanu dokladajú aj klinické štúdie. Jedna potvrdila jeho pozitívny vplyv pri podpore liečby pacientov s opakujúcimi sa ochoreniami horných dýchacích ciest a normalizovaní ich imunologických hodnôt. Druhá preukázala, že denná dávka 500 mg beta glucanu pomohla onkologickým pacientom lepšie čeliť ochoreniu, zvládať chemoterapiu a rádioterapiu a zlepšiť kvalitu ich života. Beta glucan by si mali všimnúť aj páry plánujúce rodičovstvo. Zdravie oboch potenciálnych rodičov je dôležité, nakoľko opakujúce sa ochorenia a oslabená imunita znižujú pravdepodobnosť úspešného počatia. Choroby vedúce k horúčkovým stavom (nad 38°C) u mužov významne oslabujú spermie a znižujú ich početnosť. Vyhnite sa im aj vďaka beta glucanu a v zdraví sa tešte zo života i z rodiny.

www.natures.sk

Plánujte s metafolínom

Tradične „dobrý koreň“ rodiny vášmu budúcemu dieťatku nestačí. Genetika ovplyvní jeho zdravie len na 25%, kým váš životný štýl a výživa počas tehotenstva až na 75%. Prístupom k nej ovplyvňujete zdravie bábätka na celý život. Nedostatok živín má vplyv na vývoj plodu a môže spôsobiť závažné komplikácie v tehotenstve ako sú ochorenie ciev placenty, predčasný pôrod, nízka pôrodná hmotnosť či vrodené vývojové chyby srdca. Dbajte preto na rozmanitú a nutrične vyváženú stravu, ktorú vhodne doplní Femibion®, obohatený o vitamín D3. Jeho zloženie zohľadňuje nutričné potreby tehotných žien. Kľúčovou zložkou je kyselina listová a metafolín, ktorý je biologicky aktívnou a priamo dostupnou formou kyseliny listovej, folátu, prirodzene sa vyskytujúceho v ľudskom tele. ¶ Tehotné ženy majú zvýšené nároky na príjem kyseliny listovej. Priamo ovplyvňuje delenie buniek, preto je nevyhnutná pre správny rast tkanív a orgánov a tiež pre správnu tvorbu červených krviniek. Až každá druhá žena nedokáže kyselinu listovú optimálne metabolizovať, ale vďaka príjmu metafolínu sa nemusí obávať jej nedostatku. Ďalšími zložkami Femibionu sú kyselina pantoténová, biotín, niacín, vitamíny B1, B2, B6, B12, C, E a D3. Práve jeho deficit v prenatálnom období ohrozuje vývoj mozgu plodu, môže narušiť anatomický vývoj a funkcie ďalších orgánov a predstavuje riziko neskoršieho vzniku civilizačných chorôb. Dostatočný príjem vitamínu D3 podporuje rozvoj centrálnej nervovej sústavy, mozgu, normálnu funkciu imunitného systému a normálny vývoj kostí a zubov. ¶ Femibion® je vhodný už od plánovania tehotenstva, keďže pri dennom užívaní metafolínu sa dosiahne účinná hladina folátov o 4 týždne. Potrebujete ju od začiatku tehotenstva (o ktorom ani nemusíte tušiť), pretože už medzi 22. a 28. dňom po oplodnení sa vyvíja mozog, miecha a musí sa uzavrieť chrbticový kanál. Tak veľa šťastia a nech je to zdravé!

www.femibion.sk



Niekedy prilieta okľukou

Kde môže byť problém

Ženy:

- ♀ *poškodené, chýbajúce alebo nepriechodné vajcovody*
- ♀ *nevýkonné alebo poškodené vaječníky*
- ♀ *endometrióza alebo zrasty na maternici*
- ♀ *genetické príčiny*
- ♀ *dysfunkcia niektorej žľazy s vnútorným vylučovaním*
- ♀ *zlyhanie ovulácie*
- ♀ *syndróm polycystických ovárií*
- ♀ *imunologické príčiny*
- ♀ *embryo nenachádza vhodné podmienky na uhniezdenie*
- ♀ *prekonané mimomaternicové tehotenstvo*
- ♀ *dedičné ochorenia*
- ♀ *predčasná menopauza*
- ♀ *interrupcia*
- ♀ *ochorenia, ktoré sa môžu tehotnosťou matky zhoršiť, choroby, pri ktorých by bola tehotná matka ohrozená na živote alebo sa môže narodiť poškodené dieťa*
- ♀ *psychogénna alebo idiopatická sterilita*
- ♀ *následok nadmerného športovania*
- ♀ *zlá životospráva, nadváha, sedavé zamestnanie, nezdravé stravovanie, fajčenie, stres, nadmerná konzumácia alkoholu a kofeínu*
- ♀ *životné prostredie*

Muži:

- ♂ *zlá kvalita spermií*
- ♂ *nedostatočný počet spermií*
- ♂ *prekonaný zápal prostaty*
- ♂ *choroby mužských pohlavných orgánov*
- ♂ *dedičné ochorenie semenníkov alebo genetická porucha semenníkov*
- ♂ *nezostúpené semenníky*
- ♂ *nedostatočná činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním a s tým spojená nedostatočná odozva hormónov riadených mozgom*
- ♂ *prekonané choroby v detstve, úrazy, infekcie*
- ♂ *prekonané pohlavne prenosné choroby – STD*
- ♂ *poruchy erekcie – ED*
- ♂ *častá jazda na bicykli a úzke slipy alebo nohavice*
- ♂ *zlá životospráva, sedavé zamestnanie, nezdravé stravovanie, nadváha, fajčenie, stres, nadmerná konzumácia alkoholu a kofeínu*
- ♂ *pitie nápojov z plastovej fľaše, dlhšie vystavenej slnečnému žiareniu*

Koniec nepríjemnostiam

Ženy vedia, že dovolenka pri vode či wellness víkend sa môžu razom zmeniť na trápenie v podobe kandidózy, infekcie spôsobenej kvasinkou Candida Albicans. Za normálnych okolností sa vyskytuje v ľudskom čreve v symbióze s inými baktériami. Po narušení rovnováhy získa "vhodné" podmienky na premnoženie a vzniká infekcia. Riziko zvyšuje oslabenie imunity pri závažnom ochorení, stres, promiskuita aj tehotenstvo. ¶ Kandidózu môže spôsobiť aj nadmerná konzumácia sladkostí, kúpanie v chlórovej vode a nosenie mokrých plaviek. Prejavuje sa aftami, nadúvaním, nepríjemnými výtokmi či infekciou močových ciest. Vyhnite sa kandidóze prevenciou. Posilňujte imunitu, doprajte si čerstvú zeleninu, dostatok vlákniny, probiotík, znížte príjem cukru a nezotrvávajte vo vlhkom oblečení. Stravu doplňte o kvalitné doplnky výživy s obsahom živých kultúr a bioflavonoidy, obsiahnuté vo výťažkoch z grapefruitových zrniečok a cesnaku. *www.topnatur.sk*

topnatur
Follow the Nature

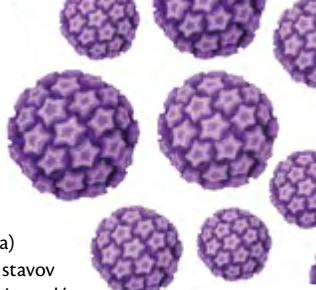
Cviky plodnosti

Liečebná metóda Ludmily Mojžíšovej
Liečba niektorých druhov sterility a infertility

Mgr. Zuzana Repková, cert. fyzioterapeut
špecialista, Fyziofit – centrum fyzioterapie
Stará Ľubovňa

Telefonické objednávky 0907 764 722
repkova@fyziofit.sk

Spoľahlivá prevencia



Rakovina krčka maternice je druhé najčastejšie onkologické ochorenie žien do 45 rokov. Ročne ju diagnostikujú 600 slovenským ženám, pričom 200 z nich na ňu zomiera. Účinnú prevenciu rakoviny krčka maternice predstavuje alternatívne cytologické vyšetrenie LBC (liquid based cytológia) zamerané na vyhľadávanie predrakovinových stavov krčka maternice. ¶ Na rozdiel od konvenčnej cytológie ponúka LBC možnosť nadstavbového vyšetrenia na infekciu HPV (ľudský papilomavírus, pôvodca rakoviny krčka maternice). Stanoví tiež proliferačnú aktivitu, teda prípadný rastový potenciál nádorovej bunky. Odhalí aj prítomnosť chlamýdií. LBC vyšetrenie je neinvazívne, bezbolestné a časovo nenáročné. Ponúka vyššiu kvalitu a spoľahlivosť cytologického vyšetrenia spolu s vyšším komfortom pre pacientku aj lekára. Neváhajte a s LBC zvýšte svoje šance na odhalenie predrakovinového stavu na maximum. *www.mbc-patologia.sk*

Martinské Biopticke centrum, s.r.o.

Abbott Diagnostics

Vyšetrenie partnera

Vyšetriť spermie je jednoduchšie ako vyšetriť partnerku. Objektom skúmania je kvapôčka ejakulátu a výsledky spermiogramu sú pri problémoch s počatím veľmi dôležité. Skúma sa počet spermií na mililiter ejakulátu, percento normálne, čiže vpred sa pohybujúcich spermií (najmenej 50%), zdravá morfológia, čiže napríklad jedna hlavička, nechýbajúci chvostík (tiež najmenej 50%), veľkosť a ďalšie parametre. Samozrejme, aj tu platí, že spoľahlivosť vyšetrenia do veľkej miery závisí od vybavenia a odbornosti lekára. ¶ Spermiogram sprevádza jednoduché andrologické vyšetrenie, zamerané okrem iného na veľkosť semenníkov. Ich obvyklá dĺžka je cca 4,5 cm a šírka 2,5 cm. V posledných rokoch percento mužov s problémami plodnosti stúpa. Dobrá správa je, že množstvo problémov je možné riešiť.

Kategórie kvality spermií podľa WHO z roku 1998

1. Normospermia – *viac ako 8 miliónov progresívne sa pohybujúcich spermií*
2. Asthenozoospermia – *menej ako 50% progresívne sa pohybujúcich spermií*
3. Oligozoospermia – *menej ako 20 miliónov spermií na 1 ml ejakulátu*
4. Teratozoospermia – *viac ako 40% patologických spermií*
5. Azoospermia – *žiadne spermie vo vzorke*
6. Kryptozoospermia – *nález ojedinelých spermií po spracovaní vzorky centrifúgou*
7. Nekrozoospermia – *nález obsahujúci len mŕtve spermie*

Normálne hodnoty spermiogramu podľa WHO z roku 1998

1. Objem *2 – 8 ml*
2. Hodnota pH *7,2 – 7,8*
3. Koncentrácia spermií *>20 mil./ml*
4. Celkový počet spermií v ejakuláte *>40 mil.*
5. Doba skvapalnenia *do 1 hodiny*
6. Motilita (pohyblivosť spermií) *>50% (stupeň A+B), alebo stupeň A >25%*
7. Morfológia *>30% normálnych spermií*
8. Leukocyty (biele krvinky) *<1 mil./ml*

PROFERTIL®

Unikátne patentované zloženie
optimalizujúce mužskú plodnosť

Kategória špecifických produktov pre špeciálny lekársky účel – stravovací režim mužov s poruchou plodnosti

- Zlepšuje pohyblivosť, morfológiu, počet a objem spermií
- Znižuje fragmentáciu DNA v bunkách spermií
- Zvyšuje pravdepodobnosť úspešného počatia a tehotenstva
- ø 25% miera otehotnenia v štúdiách PROfertil®
- K dispozícii vo viac ako 60 krajinách
- Viac ako 1.000.000 terapií po celom svete

A product of LENUSPHARMA innovative medicine

115-023-06/2016

Zloženie vedecky overené klinickými štúdiami a publikované v lekárskych časopisoch:

human reproduction · eshre · EMJ European Medical Journal · e-SPEN · eau

www.profertil.eu

ED MÁ RIEŠENIE

Porucha erekcie, erektilná dysfunkcia (ED), je trvalá alebo dočasná neschopnosť muža dosiahnuť a po dostatočne dlhú dobu udržať erekciu nevyhnutnú pre uspokojivý pohlavný styk. Na dosiahnutie erekcie je potrebná súhra psychiky, hormónov, nervových reflexov a hladkej svaloviny. Akékoľvek narušenie tejto rovnováhy vedie k poruchám. ¶ V 20% prípadov sú za ED tzv. psychogénne príčiny, vo zvyšných 80% organické poruchy ako cukrovka, ischemická choroba srdca, vysoký krvný tlak, problémy s prostatou a chrbticou, cievne choroby, hormonálne poruchy, depresia a iné. Práve preto je dôležité zahodiť ostych a navštíviť lekára. Ten sa vo vašom probléme zorientuje pomocou otázok o vašom zdravotnom stave vrátane takých, ktoré sa týkajú vyššie uvedených chorôb. Bude ho zaujímať, či beriete lieky, ako ste na tom s fajčením a alkoholom, a tiež ako sa zmenil váš sexuálny život. Prebriete spolu aj ďalšie rizikové faktory, napríklad dlhodobý pracovný stres, poruchy spánku či partnerské problémy. Samozrejme, absolvujete aj vyšetrenie pohlavných orgánov, prostaty a v prípade potreby aj odber krvi, kvôli hormonálnemu a biochemickému vyšetreniu. Po zhromaždení potrebných informácií bude môcť odborník posúdiť, či sa za ED skrýva psychická príčina alebo je potrebné hľadať organickú príčinu, teda iné základné ochorenie. ¶ Riadne a včasné odhalenie pravej príčiny ED pomôže zodpovedať otázky, ktorý odborník bude poruchu liečiť (urológ, andrológ, sexuológ, praktický lekár, psychiater či endokrinológ), a tiež ako a čím. Ak trpíte ED, verte, že váš problém nie je ojedinelý. Podobne ako státisíce mužov pred vami máte šancu na jeho riešenie, rovnako ako liečenie iného ochorenia, ktoré ED signalizuje. Tak smelo do toho, robíte to pre seba aj pre svoju partnerku.

PFIZER Luxembourg SARL, o.z., Pribinova 25, 811 09 Bratislava, tel.: 02/3355 5500, fax: 02/3355 5499, www.pfizer.sk

SK 16-112

Páry, ktorých intímny život ovláda ovulačný rozvrh sa napriek najlepšej vôli niekedy dostanú do úzkych. Najmä, ak snaženie trvá niekoľko dlhých mesiacov či dokonca rokov a opäť by ste „mali" zajtra, najlepšie tak okolo poludnia… Zlyhanie či problémy s erekciou v takomto prípade vôbec neznamenajú, že sa nemáte radi alebo že váš sexuálny vzťah nadobro pochovala rutina. Je to prirodzené, no nemalo by to trvať príliš dlho. Medzi problémy brániace počatiu totiž patrí aj prílišná upätosť na tehotenstvo. ¶ Medzi neromantické činnosti pri zvýšenej snahe o bábätko patrí aj „odovzdanie" ejakulátu za účelom vyšetrenia spermií, čiže spermiogramu. Nevynechajte toto dôležité vyšetrenie len preto, lebo sa obávate problémov. Stresový faktor často prispieva k erektilnej dysfunkcii, čo partnerom na sebavedomí určite nepridá. ¶ Žena si často myslí, že príčinou poruchy erekcie je to, že prestala byť pre partnera atraktívna. Ak jej však muž dá najavo, že po nej túži, že je pre neho stále žiadúca, začína sa obnova intímneho vzťahu. Tento spôsob utuží váš vzťah a radosť z účinku vhodných liekov budete mať spolu. To je pre každý vzťah najdôležitejšie. Rozprávať sa o problémoch a spoločne ich riešiť. ¶ Najvhodnejší spôsob liečby s vami vždy preberie lekár. Okrem psychologickej pomoci pre oboch partnerov, injekčnej a chirurgickej liečby je v súčasnosti pre liečbu poruchy erekcie k dispozícii niekoľko účinných liekov v tabletách. Obvykle sa lekár rozhodne práve pre ne. Vďaka týmto tabletkám sa do vášho sexuálneho života vráti spontánnosť a prirodzenosť, ktorá je rovnako dôležitá ako správna funkcia pohlavných orgánov. ¶ Urobte si romantické rande, dajte si pohár vína a objavte nové čaro vašej spálne. Napriek plánovaniu uvidíte, že tehotnenie môže byť krásne.

Depend vie, čo muži potrebujú

Značka Depend® ponúka diskrétne pomôcky
pre mužov v sivej farbe v dvoch savostiach.

Celofarebné natiahovacie nohavičky **Depend®**
Vám zabezpečia maximálnu diskrétnosť.
Budete sa v nich vždy cítiť ako v spodnej bielizni.

K dispozícii v dvoch rôznych savostiach
a veľkostiach S, M, L, XL.

Viac informácií nájdete na www.depend.sk alebo žiadajte u svojho ošetrujúceho lekára.

Asistovaná reprodukcia

Ak nie je možné počať dieťa prirodzenou cestou a zlyhala i medikamentózna liečba či inseminácia, páry zvyčajne hľadajú riešenie v umelom oplodnení. História centier a kliník asistovanej reprodukcie sa na Slovensku začala písať v roku 1999. Odvtedy sa ich zoznam rozšíril a toto odvetvie medicíny u nás prešlo od nesmelých pokusov až k súčasnému stavu, keď sa pomocou jeho metód rodia stovky detí ročne. Kliniky sa vypracovali na štandardnú európsku úroveň, či už pokiaľ ide o odbornosť personálu, kvalitu technologického vybavenia alebo dostupnosť používaných medikamentov. ¶ V neposlednom rade sa rozšíril aj zoznam používaných metód asistovanej reprodukcie od IUI – intrauterinnej inseminácie (vloženie spermií do maternice), cez IVF – in vitro fertilizácie (oplodnenie vajíčka mimo organizmu ženy), ICSI – intracytoplazmatickej injekcie (vpichnutie spermie do vajíčka) až po IVM – in vitromaturáciu (dozretie vajíčok mimo tela matky). Dôležitú úlohu zohráva aj predimplantačná genetická diagnostika embryí ako prevencia geneticky podmienených chorôb a habituálneho potrácania. Včasná návšteva centra, váš pozitívny pocit z komunikácie s lekármi i s personálom, porozumenie vyšetreniam i zákrokom, to zostáva na vás. Držíme vám palce.

Riziká a cena

Ako každý invazívny zákrok, aj umelé oplodnenie má svoje riziká, napríklad alergické reakcie na niektoré lieky, viacpočetné tehotenstvo, riziko predčasného pôrodu, mimomaternicového tehotenstva, redukcia plodov pri viacpočetnej gravidite, hyperstimulačný syndróm, v skratke OHSS a iné. ¶ Je dôležité o nich vedieť, zvážiť ich, prípadne sa na niektoré pripraviť. Medzi jedno z rizík, na ktoré sa často zabúda, je sklamanie. Podstúpiť umelé oplodnenie totiž neznamená, že stopercentne otehotniete. Mali by ste preto s prípadným neúspechom kalkulovať a vopred zvážiť, koľko cyklov chcete podstúpiť a koľko chcete investovať, ale tiež iný typ liečby, zmenu centra, adopciu a v neposlednom rade i bezdetnosť, pretože aj dvaja sú rodina. ¶ Umelé oplodnenie nie je jednoduchá ani lacná záležitosť. Cena jedného pokusu, čiže cyklu pozostáva z dvoch základných zložiek: z ceny liekov a z ceny za výkony, ktoré hradíte centru. Ak máte menej ako 39 rokov, zdravotná poisťovňa preplatí časť ceny liekov i výkonov pri prvých troch cykloch, na základe určitých pravidiel a v prípade týchto ôsmych diagnóz: chýbajúce vajíčkovody, endometrióza, nezvratné poškodenie vaječníkov, idiopatická sterilita, mužský faktor, imunologické príčiny, endokrinné príčiny či riziko dedičného ochorenia. Poisťovňa, samozrejme, neprepláca zákrok pacientkám, ktoré sa v minulosti nechali sterilizovať alebo ktorých stav je výsledkom interrupcie. ¶ Dobrá rada: nečakajte na hraničný vek, pretože v tomto veku je šanca otehotieť a vynosiť zdravé dieťa omnoho nižšia.

Ako si vybrať centrum?

Výber centra asistovanej reprodukcie, čiže riešenie neplodnosti formou umelého oplodnenia by malo nasledovať až po vyčerpaní všetkých ostatných možností. Samotný zákrok a príprava naň, čiže najmä hormonálna stimulácia predstavuje závažný zásah do organizmu. Aj preto je súčasťou vážneho rozhodnutia správny výber centra asistovanej reprodukcie. ¶ Ako si vybrať? Máme pre vás niekoľko rád i otázok, ktoré môžete položiť už pri prvom rozhovore. Pomôžu vám rozhodnúť sa i pochopiť náročnosť zákroku a zodpovednosť, ktorá z neho vyplýva. ¶ Predovšetkým sa nezameriavajte len na deklarovanú úspešnosť, ale skôr na ústretovosť personálu, ktorá je zrejmá už z prvého telefonátu či kontaktu na recepcii. Posudzujte prístup lekára pri pohovore a ubezpečte sa, či lekár, s ktorým ste hovorili, bude vaším ošetrujúcim lekárom. Na stretnutie sa dôkladne pripravte a posúďte, či ste mali príležitosť a dostatok času prediskutovať s lekárom skutočne všetko, čo vás zaujíma alebo trápi. Nezabudnite najmä na lieky, cenu, alternatívy liečby, postup, riziká či dostupnosť psychologického poradenstva. ¶ Myslite na to, že väčšina centier sú súkromné firmy, vy ste ich klientom a podľa toho by sa k vám mali správať. Ak to tak nie je, ak máte pocit, že lekár na vás nemá čas, neodpovedá na všetky otázky alebo je nervózny, neveští to nič dobré. Našťastie aj medzi centrami je dnes pomerne veľká konkurencia a je vo vašom záujme rozhodnúť sa správne. Neunáhlite sa, porovnávajte. Centrá asistovanej reprodukcie dnes majú vlastné webstránky, ktoré vám môžu pri rozhodovaní pomôcť. ¶ Nezanedbateľné sú aj iné faktory, ako vzdialenosť z miesta bydliska či dostupnosť iných zdravotníckych zariadení, v ktorých môžete podstúpiť doplňujúce vyšetrenia. Dôležité je aj samotné prostredie centra. Pred vami je niekoľko návštev, mali by ste sa cítiť príjemne. Podľa možnosti pred konečným rozhodnutím navštívte niekoľko centier a porovnávajte aj ďalšie kritériá. A teraz už zopár otázok, na ktoré sa môžete spýtať. Bocian si dokonca myslí, že by ste mali.

1. Bude ma vždy ošetrovať rovnaký lekár?
2. Môžeme si vybrať medzi ošetrujúcim lekárom alebo lekárkou?
3. Aké skúsenosti s umelým oplodnením má môj ošetrujúci lekár?
4. Aké sú vedľajšie účinky liečby?
5. Koľko vajíčok pri odbere, najmenej či najviac, je podmienkou transferu?
6. Ak nastane problém alebo budeme mať otázky, s kým ich budeme konzultovať?
7. Aká je pravdepodobnosť, že napriek počatiu potratím alebo sa mi narodia dvojičky?
8. Koľko cyklov nám odporúčate absolvovať, kým navrhnete iný postup?
9. Koľko cyklov ročne urobí vaše centrum a koľko sa narodí zdravých detí?
10. Kde absolvujeme prípadné ďalšie vyšetrenia či zákroky, napr. genetické?

Opakovaný potrat

Niekedy je problém dieťa počať, inokedy donosiť zdravý plod. Za mnohými komplikáciami, či dokonca opakovanými potratmi môže byť nedostatok účinnej látky, ktorá v pozitívnom zmysle ovplyvní váš imunitný systém a pomôže vám zbaviť sa problémov či stať sa rodičom. Obráťte sa na gynekológa čo najskôr v prípade, ak máte problémy s predmenštruačným syndrómom, endometriózou, poruchami cyklu či neplodnosťou. Stojí za to vedieť viac a vyriešiť problémy, ktoré vás trápia fyzicky a sú i psychickou záťažou. Polovicu opakovaných potratov možno riešiť. Nečakajte, pretože ani vaša krivka plodnosti v závislosti od veku nečaká a vďaka účinnej látke, ktorú možno váš organizmus potrebuje, sa narodilo už viac ako 10 miliónov detí.

MENEJ STRESU A LEPŠÍ SPÁNOK SO SÉDATIF PC

Pred užitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.
P25_dátum revízie: 04/2016

BOIRON

Citlivá rovnováha

Bakteriálna vaginóza je častá infekcia sexuálne aktívnych žien, typická narušením rovnováhy normálnej pošvovej flóry a premnožením baktérie Gardnerella vaginalis na úkor prospešných probiotických laktobaktérií. Prejavuje sa zvýšením pH, nepríjemným výtokom a súvisiacim diskomfortom. ¶ Bakteriálna vaginóza môže byť liečená lokálne pomocou vaginálnych tabliet Gynolact. Jedna obsahuje až 2 miliardy typických vaginálnych baktérií mliečneho kvasenia. Obnovujú kyslé prostredie, normálnu bakteriálnu rovnováhu v pošve a normálny výtok. Gynolact využijete aj na obnovu mikroflóry po antibiotickej liečbe kvasinkovej infekcie a samozrejme ako prevenciu v snahe predchádzať opakovaniu podobných problémov. *www.vitabalans.sk*

Predimplantačná diagnostika

Otehotnieť a porodiť zdravé dieťa nie je vždy samozrejmosťou. Každý pár, nezávisle na svojej rodinnej anamnéze či etniku, čelí 3 až 5% riziku narodenia dieťaťa s vrodenou vývojovou chybou. Ak vás problém počať dieťa priviedol až k metóde umelého oplodnenia, čiže IVF, je dôležité, aby ste vedeli o možnosti vyšetrenia embrya ešte pred implantáciou, čiže o predimplantačnej genetickej diagnostike, v skratke PGD. Vyšetrenie sa vykonáva i v niektorých zariadeniach na Slovensku a určené je pacientkám nad 35 rokov, párom s opakovanými spontánnymi potratmi, párom s opakovane neúspešnými IVF cyklami (nedosiahnutie gravidity po opakovaných prenosoch embryí), párom, kde muž má ťažkú formu neplodnosti a párom s výskytom genetického ochorenia v rodine, viazaného na pohlavie (napr. hemofília A, B, svalová dystrofia a i.). ¶ Vyšetrenie sa uskutočňuje tak, že skúsený embryológ z kvalitných trojdňových 6 až 10-bunkových embryí, ktoré sa vyvíjajú mimo tela matky, biopsiou odoberie 1 až 2 bunky. V tom čase majú ešte všetky bunky rovnaký vývojový potenciál a nie sú špecializované. Bunky sa po upevnení na podložné sklíčko podrobia genetickej analýze technikou Fluorescenčnej In Situ Hybridizácie – FISH s presnosťou viac než 95%. Výsledok vyšetrenia je dostupný o 24 hodín a samotný transfer morfologicky a geneticky zdravých embryí sa uskutoční na piaty deň po odbere. Ostatné zdravé embryá sú po PGD zmrazené. ¶ Predpokladom uskutočnenia vyšetrenia je však oplodnenie vajíčok metódou intracytoplazmatickej injekcie spermie, čiže ICSI. Vyšetrenie je možné uskutočniť aj pri zmrazených embryách. Prenatálne vyšetrenie chromozómov plodu však PGD nenahrádza, pretože sa nevyšetrujú všetky chromozómy. V súčasnosti predimplantačnú diagnostiku zdravotné poisťovne nepreplácajú, hoci pre mnohé páry je jedinou nádejou mať dieťa.

Význam IVD v prevencii i liečbe

Čoraz viac vyšetrení či testov, preventívnych či vylučujúcich závažné diagnózy sa neodohráva v ambulancii, ale v laboratóriu, kam lekár vzorku, najčastejšie krv, moč, mozgomiešny mok či výtery a stery slizníc zasiela. Nakoľko je dôležité rozumieť výsledkom či skratkám a ako reagovať, ak sa niektoré ukazovatele vymykajú priemerným hodnotám, označeným ako „referenčné"? ¶ Pracovníci v oblasti IVD – in vitro diagnostiky – sa zhodujú v tom, že základné informácie sú pre pacienta či laika dôležité, pretože platí, že edukovaný pacient = rýchlejšie vyliečený pacient. Laboratórnych testov existujú stovky, s tými vzácnymi až tisíce. Pri poruchách plodnosti je u žien dôležité zistiť hormonálny profil, vylúčiť sexuálne prenosné ochorenia či endometriózu alebo autoimunitné ochorenia, ale i diabetes či celiakiu. Pre ženu v plodnom veku je dôležité poznať svoju ovariálnu rezervu, inak odhad vajíčok v zásobe, pretože plodnosť a jej vývoj je tiež individuálny. ¶ Mužská plodnosť sa dá do veľkej miery odvodiť z vyšetrenia ejakulátu, čiže sperimiogramu. Obrovské možnosti zisťovania príčin zníženej plodnosti či neplodnosti však prinášajú aj genetické či imunologické vyšetrenia. ¶ Po úspešnom počatí vás zasa čaká celý rad vyšetrení, ktorých úlohou je vylúčiť genetické poškodenie plodu. Jedným z nich je prenatálny TRISOMY test, ktorý dokáže s veľkou presnosťou už od 11. týždňa tehotenstva s výsledkom do 5 dní vylúčiť prítomnosť troch druhov trizómií – Downov, Edwardsov a Patauov syndróm, len na základe odberu krvi matky a následnou analýzou DNA plodu. Navyše dokáže zistiť aj pohlavie plodu.

IN VITRO DIAGNOSTIKA

Slovné spojenie pochádza z latinčiny a v preklade znamená diagnostika v skle, čiže mimo živý organizmus, skúmaním odobratých telesných tekutín alebo vzoriek tkaniva v skúmavke, reakčnej jamke, v miske na živnej pôde alebo podložnom skle.

Posolstvá nádeje

Pripravte si vreckovky, toto je silná káva. Projekt Mimoriadne rodiny, pod medzinárodným názvom hope-in-fertility vznikol na Slovensku a vďaka obrovskému záujmu o skutočné príbehy z viac ako 20 krajín má ambíciu stať sa globálnym zdrojom nádeje pre všetkých, ktorí sa o dieťa snažia. Neuveriteľných 300 znakov na pohľadnici stačí na to, aby ste o úskaliach plodnosti pochopili mnohé. ¶ Malý Eitan z Izraela vás presvedčí, že jeho mama je najväčšia hrdinka na svete, pretože sa ho dočkala po dvanástich potratoch a štyroch deťoch, ktoré zomreli krátko po narodení. Evu a Martina zo Slovenska jedenásť rokov liečby a umelých oplodnení nielen vyčerpalo, ale malo aj mimoriadne nežiadúce vedľajšie účinky. Napokon si dieťa adoptovali a vzápätí Eva otehotnela spontánne. A nie raz. ¶ Stovky pohľadníc Mimoriadnych rodín majú za sebou úspechy na medzinárodnom poli, ale svoj účel plnia aj v jednotlivých krajinách a online. Svedectvo o ohromnej túžbe po deťoch zo všetkých kútov nášho kontinentu a pocta odvahe a vytrvalosti, ktorá napriek bolesti a mnohým obetám za to napokon stála, už zhliadlo a ocenilo niekoľko desaťtisíc odborníkov. ¶ Ľudia, ktorí na ceste za dieťaťom prekonávali rozličné prekážky alebo sa stali rodinou vo dvojici, dávajú tváre a mená strohým štatistikám o poruchách plodnosti a my vopred ďakujeme tým z vás, ktorí sa podelia o svoj príbeh. Hoci aj anonymne. Poslať nám ho môžete na adresu bocian@bocianoviny.sk ¶ Darujete nádej a poskytnete reálny a preto tak potrebný pohľad na liečbu i asistovanú reprodukciu. Od leta 2015 sa s Mimoriadnymi rodinami stretávate aj v mnohých slovenských a českých mestách na klinikách či v nemocniciach. Tak čo, ste aj vy Mimoriadna rodina?

www.bocianoviny.sk

Tehotná

Deväť mesiacov zmien

Deväť mesiacov tehotenstva je pre každé bábätko dôležitým obdobím prenatálneho vývoja. ¶ Kým z niekoľkomilimetrového drobčeka, nie väčšieho ako hrášok, vyrastie približne trojkilové bábätko, vaše telo prejde obrovskými zmenami. Aj teličko bábätka sa rýchlo vyvíja a preto je mimoriadne dôležité zásobiť organizmus všetkým, čo práve potrebuje. Priemerná energetická spotreba ženy vo veku od 19–59 rokov je 2 200 kcal, pre tehotné ženy je to 2 600 kcal a pre dojčiace mamy približne 2 800 kcal. Potreba niektorých vitamínov či minerálov však stúpa až o 100%. Počas tehotenstva stúpne napríklad potreba prísunu železa či kyseliny listovej. Nároky na látky ako vápnik, fosfor, vitamín B1 alebo vitamín B6 se zvýšia o 33–100%. Bielkoviny, zinok či vitamín B2 potrebuje organizmus v dávkach vyšších o 20–25%, požadovaný prísun horčíka, jódu, niacínu, vitamínu B12 a C stúpne o cca 16%. Mimochodom, vedeli ste, že vitamín C sa uplatňuje pri biosyntéze steroidných hormónov a kolagénu, ktorý je v reprodukčnom procese potrebný pre rast a regeneráciu jednotlivých hormonálne aktívnych orgánov, ktoré zabezpečujú uhniezdenie vajíčka a úspešný priebeh tehotenstva? ¶ Ak bábätko plánujete, na trhu nájdete množstvo prípravkov určených budúcim mamičkám, ale len málo z nich je špeciálne vyvinutých pre toto špecifické obdobie a obdobie prvého trimestra. Obsahujú potrebné vitamíny a minerály a naopak, neobsahujú napríklad vitamín A, ktorý by mohol ohroziť zdravie plodu. To, či otehotniete a či bude bábätko zdravé však môžete ovplyvniť aj správnou životosprávou.

Tehotenstvo v staroveku

Túžba potvrdiť tehotenstvo je stará ako ľudstvo samo. Už starovekí Egypťania určovali tehotenstvo, dokonca i pohlavie budúceho dieťaťa pomocou moču. Ten naliali na pšenicu a jačmeň a keď vyklíčila pšenica, znamenalo to, že sa narodí dievčatko, keď jačmeň, tešili sa na chlapca. Ak zrná nevyklíčili, tehotenstvo sa nepotvrdilo. ¶ Na vzrušujúcom výlete do histórie tehotenských testov je zaujímavé i to, že keď vedci v roku 1963 starovekú metódu preverovali, jej spoľahlivosť bola prekvapivo vysoká, približne na 70% výsledky súhlasili. Moč žien, ktoré tehotné neboli, rovnako ako moč mužov, nemal na zrná žiaden klíčivý účinok. História moderných tehotenských testov sa začala v roku 1927, keď bola po prvýkrát laboratórne dokázaná prítomnosť hCG v moči tehotných žien.

Kosti, zuby, horčík

Nepreháňame, keď povieme, že bez horčíka sa v organizme takmer nič zásadne nemôže udiať. Popri draslíku je najdôležitejším vnútrobunkovým minerálom. Prispieva k zníženiu únavy, rovnováhe elektrolytov a správnej látkovej premene, dôležitej pre tvorbu energie. Neobíde sa bez neho normálna syntéza bielkovín, korektná funkcia psychiky a udržiavanie primeranej úrovne krvného tlaku. ¶ A budúce či čerstvé mamičky, pozor! Počas tehotenstva a dojčenia vaše telo potrebuje ešte viac horčíka než inokedy. Zohráva dôležitú úlohu v procese delenia buniek. Podporuje správne fungovanie nervového systému a svalov, vstrebávanie vápnika a tým udržanie zdravých kostí a zubov. Udržujte si preto potrebnú hladinu horčíka v organizme užívaním výživového doplnku Swiss Magnesium Oxide (420 alebo 835 mg). Keďže je až 5x silnejší ako bežné prípravky na trhu, dennú dávku dostanete v 1 malej tablete. Užívaním Swiss Magnesium Oxide podporíte dôležité procesy vo vašom organizme a riadny vývoj dieťaťa. *www.swissnatural.sk*

Vyšetrenia v tehotenstve

Medzi pravidelné povinné patrí vyšetrenie moču na prítomnosť cukru, bielkovín a hnisu, ktorý môže znamenať infekciu, meranie tlaku a hmotnosti. Nepríjemné môže byť gynekologické vyšetrenie na určenie pevnosti krčka maternice, jeho dĺžky a polohy. Od 16. až 20. T – týždňa vám budú merať vzdialenosť od lonovej kosti po vrchol maternice, čím sa sleduje rast bábätka. Sledovať sa budú i opuchy. ¶ Medzi 6. a 8. T absolvujete jednorazovo krvné testy na určenie krvnej skupiny a Rh faktora, krvného obrazu a zistenie hladín minerálov a cukru. Podrobíte sa vyšetreniam na prítomnosť niektorých chorôb a vírusov, vyšetreniu prsníkov, zoberú vám stery z krčka maternice, absolvujete kultivačné vyšetrenie z pošvy, ako aj interné vyšetrenie a EKG. Kontrole neujde ani váš chrup. V 16. T absolvujete krvný test, ktorý zistí výšku hladiny alfafetoproteínov – AFP, z ktorej sa dá zistiť možné poškodenie plodu. V 28. T na vás čaká orálny glukózo-tolerančný test na odhalenie skrytej cukrovky alebo porúch glukózovej tolerancie. V 30. T sa podrobíte opakovanému odberu krvi na zistenie prípadnej anémie a v 36. T na vyhľadanie niektorých zákerných ochorení, napr. AIDS. ¶ Ako nepovinné sa medzi 6. a 8. T odporúča vyšetrenie moču na zistenie možnej infekcie, ktorá by mohla ohroziť tehotenstvo. V 12. T zvážte ultrazvukové vyšetrenie nuchálnej translucencie, ktoré pomôže odhaliť prípadné vývojové poruchy plodu. V 20. T sa môžete podrobiť krvným testom na trombocyty – krvné doštičky fibrinogén a faktory zrážanlivosti krvi. V 36. T môžete požiadať o kultiváciu z pošvy na prítomnosť streptokoka skupiny B a ster z krčka na zistenie prítomnosti chlamýdií, v 38. T si môžete nechať urobiť CTG – kardiotokografický záznam, ktorý sleduje srdcovú činnosť plodu a činnosť maternice (či nenastávajú kontrakcie). Napokon, v 40. T môže ultrazvuk potvrdiť, že bábätko je pred pôrodom v poriadku, rovnako ako prietok krvi pupočníkom, stav placenty a jej funkcie. Rizikové pacientky postupujú podľa pokynov svojho gynekológa a niektoré ďalšie vyšetrenia absolvujú povinne. ¶ Pri všetkých vyšetreniach je potrebný váš informovaný súhlas, čo znamená, že presne viete, čo sa bude diať a aké riziká sú s daným vyšetrením spojené.

Očista, prevencia i liečba

Na zvládnutie krásneho, no súčasne náročného obdobia tehotenstva a materstva je potrebné, aby vaše telo ako celok bolo v čo najlepšom zdravotnom stave. Enterosgel® je detoxikačný prostriedok, pôsobiaci v tráviacom trakte a jeho účinok spočíva v schopnosti ničiť patogénne mikroorganizmy i vírusy, adsorpovať, teda viazať na seba ich toxíny, produkty rozpadu, škodlivé látky či alergény a odviesť ich von z tela. Enterosgel® pritom nepoškodzuje sliznice, ani nepreniká do krvného obehu, pričom najdôležitejším efektom celého procesu je obnova črevnej sliznice, kde sa tvoria imunitné látky organizmu. Enterosgel® môžu ženy užívať aj v tehotenstve a počas dojčenia. Preto je vhodnou súčasťou liečby neskorej gestózy, popôrodných zápalov tela maternice a pôsobí aj v rámci prevencie týchto zápalov pri cisárskom reze. ¶ Vzhľadom na spomínanú ohľaduplnosť voči slizniciam a neprenikaniu do krvného obehu môže Enterosgel® pomôcť aj pri riešení detských zdravotných ťažkostí. Uplatní sa pri novorodeneckej žltačke či rehabilitácií nedonosených detí alebo neskôr v liečbe rôznych potravinových alergií a atopickej dermatitídy. Enterosgel® zvyšuje účinok liekov a znižuje pôsobenie ich negatívnych účinkov, zabraňuje spätnému vstrebávaniu toxických látok, metabolitov a alergénov z čriev do krvi, čím znižuje ich hladinu v organizme. *www.enterosgel.sk*

ENTEROSGEL

Gravit 30 cps
Výživový doplnok
Tehotenstvo a dojčenie

Nájdete iba v PLUS lekárni

Obsahuje vitamíny, jód, DHA, kyselinu listovú, ktorá prispieva k rastu zárodočných tkanív, vrátane placenty, a tým podporuje normálny rast a vývoj plodu počas tehotenstva.

PLUS LEKÁREŇ
UNIPHARMA

www.pluslekaren.sk

Test na Downov syndróm z krvi matky

Ako budúca matka máte právo na maximum dôležitých informácií o svojom tehotenstve a zdraví plodu. Poskytne vám ich aj TRISOMY test, nové neinvazívne prenatálne vyšetrenie s charakterom skríningu, vykonávané z krvi matky už od 11. týždňa tehotenstva. Test dokáže spoľahlivo a s veľkou presnosťou vylúčiť prítomnosť najčastejších chromozómových porúch (trizómií) plodu, konkrétne trizómie 21 (Downov syndróm), trizómie 18 (Edwardsov syndróm) a trizómie 13 (Patauov syndróm). Odhalí aj falošne pozitívne výsledky biochemického skríningu a minimalizuje nutnosť absolvovať amniocentézu, teda invazívny odber plodovej vody s pomocou dlhej ihly. TRISOMY test je vysoko citlivý a spoľahlivý, bezpečný, bez rizika pre plod aj matku, bezbolestný a ako sme už spomenuli, k dispozícii včas, už od 11. týždňa tehotenstva. Je určený pre všetky tehotné ženy s dôrazom na prvý trimester. Obzvlášť ho využijete, ak: ● vás trápia zvýšené obavy z možného postihnutia plodu niektorou z uvedených trizómií ● budete mať v čase pôrodu viac ako 35 rokov a mali ste negatívny výsledok biochemického skríningu, ● ste otehotneli po umelom oplodnení ● ste mali pozitívny výsledok biochemického skríningu, ktorý je potrebné potvrdiť ďalším vyšetrením ● ste absolvovali ultrazvukové vyšetrenie s výsledkom poukazujúcim na zvýšené riziko vyšetrovaných trizómií ● ste v minulosti mali tehotenstvo s preukázanou chromozómovou poruchou ● ste prekonali opakované spontánne potraty ● sa chcete vyhnúť amniocentéze alebo máte komplikácie, ktoré môžu zvyšovať jej riziko. Na vyšetrenie postačuje 10 ml a do 5 dní máte vyhodnotenie výsledkov, ktoré vám objasní ošetrujúci gynekológ alebo genetik. Vďaka TRISOMY testu budete môcť prežiť chvíle tehotenstva pokojnejšie a bez obáv o zdravie budúceho bábätka. *www.trisomytest.sk*

TRISOMY test

Ako na neviditeľné potvorky

Baktérie spôsobujúce rôzne infekcie sa nachádzajú všade okolo nás. Dostávajú sa na naše ruky, keď sa dotkneme iných ľudí, zvierat, povrchov či jedla. Zvýšenú pozornosť by sme mali venovať deťom, keďže sú na infekcie náchylnejšie, chytajú všetko do rúk a nie je výnimkou, že si niečo i vložia do úst. Obvykle sú v kontakte s inými deťmi a infekcie sa preto môžu medzi nimi šíriť veľmi rýchlo. Dôležitá rada: deti opakujú správanie dospelých, tak im buďte dobrým príkladom. I tým najmenším deťom zrozumiteľne vysvetlíte, že majú na rúčkach neviditeľné potvorky, ktoré im môžu spôsobiť rôzne choroby.

1. *ruky je potrebné umývať si mydlom pod tečúcou teplou vodou*
2. *mädliť si ich spolu s mydlom mimo tečúcu vodu minimálne 5 až 10 sekúnd a až potom opláchnuť*
3. *nezabúdať ani na oblasť pod nechtami. Pozor! Teplá voda sama osebe baktérie neničí, preto je dôležité použiť mydlo.*

Príroda vie najlepšie

Kokosový olej je šampiónom všestrannosti, oddávna cenený pre blahodarné účinky na organizmus. Je výborný nielen v kuchyni, ale aj v prirodzenej starostlivosti o pokožku, telo a vlasy. Má bohatý obsah antioxidantov a podporuje samoregeneračnú schopnosť pleti. Bio kokosové oleje PURITY VISION pochádzajú z čistých oblastí tropických ostrovov, pričom palmy sú pestované podľa zásad ekologického poľnohospodárstva. Bio kokosový olej dodá jedlu lahodnú exotickú chuť a pokožke dospelých aj detí jemnosť a hydratáciu. ¶ Ak vám nevyhovuje typická kokosová aróma a chuť, siahnite po Bio kokosovom oleji bez vône, ktorý je výbornou náhradou masla vo vianočnom pečive. Svetovou novinkou je unikátny Raw kokosový olej, extrahovaný z kokosového mlieka bez tepelného zahriatia. Je to najčistejší, extrémne kvalitný a výživný kokosový olej, s bohatou maslovou chuťou, prirodzenou arómou a vyšším obsahom vitamínu E. *www.purityvision.sk*

26 sekúnd

Už viete, čo v príprave na tehotenstvo jesť a piť, čomu sa naopak vyhnúť, ako škodí alkohol či nikotín. Viete však aj, čo obsahuje mydlo, čistiaci alebo prací prostriedok? Rozhodne ich zloženiu venujte pozornosť. Môžu obsahovať aj tzv. ED látky, teda endokrinné disruptory („narúšače"), ovplyvňujúce rovnováhu vášho hormonálneho systému a spôsobujúce aj neplodnosť. Ich cesta do vašej krvi trvá len približne 26 sekúnd... Preto buďte dôsledné a dbajte na výber vhodných detergentov napr. z ponuky značky Feel eco. ¶ Univerzálny čistiaci prostriedok je vhodný na čistenie všetkých typov povrchov. Novinkou je Čistič okien a skiel, ktorý účinne pomôže aj so zrkadlami a inými sklenými a keramickými povrchmi. Tekutý WC čistič s novým zložením odstraňuje nečistoty, vodný kameň aj zápach. Feel eco ponúka aj prostriedok na umývanie riadu, ovocia a zeleniny.

www.feeleco.com

Live & feel eco

Gestačný diabetes

Počas tehotenstva je ženský organizmus vystavený skutočne náročným výzvam, na ktoré môže zareagovať neželaným spôsobom. U 3 – 4% žien je práve počas gravidity (gestácie) prvý raz zistená porucha glukózovej tolerancie, teda tehotenská cukrovka alebo gestačný diabetes (GDM). Jeho príčinou sú hormonálne a metabolické zmeny v priebehu tehotenstva. ¶ Hyperglykémia, zvýšená hladina glukózy, pri GDM spôsobuje nadmerný rast a pôrodnú hmotnosť plodu a tým aj poranenie novorodenca a rodičky. Ak majú byť tieto riziká minimalizované a liečba efektívna, je dôležité, aby bol GDM odhalený čo najskôr. Už na začiatku tehotenstva naň lekári testujú ženy s rizikovými faktormi ako sú napríklad vek nad 35 rokov, nadváha, nedostatok pohyb, vysoký tlak, cukrovka v rodine alebo predchádzajúce dieťa s pôrodnou hmotnosťou viac ako 4 kg. V období 24. – 28. týždňa tehotnosti sú na GDM povinne testované všetky tehotné ženy. Absolvujú tzv. orálny glukózo-tolerančný test, počas ktorého vypijú roztok 75 g glukózy, pričom sa zmeria hladina glykémie nalačno, po jednej a po dvoch hodinách. V prípade pozitívneho výsledku testu gynekológ odošle pacientku do diabetologickej ambulancie na ďalšie diagnostické doriešenie, liečbu a sledovanie. Pretože za GDM sa môže skrývať aj diabetes 2. typu, 6 až 12 týždňov po pôrode je potrebné pomocou glukózového testu u dotknutých žien vylúčiť diabetes. ¶ Pokiaľ ide o liečbu GDM, väčšinou úspešne zaberie samotná diéta. Približne v 20 – 30% prípadov je však potrebné pre udržanie normoglykémie (normálnej hladiny glukózy v krvi) a dobrej kompenzácie začať liečbu inzulínom. Pristupuje sa k nej pri opakovaných vysokých hladinách cukru v krvi, prudkom raste plodu zistenom ultrazvukom alebo pri opakovanej prítomnosti tzv. ketolátok v moči. Na liečbu GDM je odporúčane používať výhradne humánny inzulín alebo jeho analógy ako napr. inzulín aspart, lispro, detemir, glargin. Dostatok dlhoročných skúsenosti s ich používaním potvrdzuje ich bezpečnosť v gravidite. *MUDr. Silvia Dókušová, diabetológ*

Národný endokrinologický a diabetologický ústav Ľubochňa

Ide nám o viac, než len o zníženie glykémie

SK/NR/0516/0141

meníme diabetes™

novo nordisk®

Kozmetika v tehotenstve

Rastie a darí sa mu, na brušku to vidíte takmer denne. Zostanú vám strie? Najvyšší čas zoznámiť sa so značkou Weleda. S láskou pripravuje prírodnú kozmetiku už takmer 100 rokov a kto tejto značke raz "prepadne", zostane jej verný, pretože ho osloví neuveriteľné bohatstvo prírody a kvalita. ¶ Rastúce bruško ocení Tehotenský telový olej. Pôsobí preventívne, ale zníži aj viditeľnosť už existujúcich strií. Mandľový a jojobový olej chránia pred stratou vlhkosti a pokožku vyživujú, olej z pšeničných klíčkov s arnikou zvyšuje jej pružnosť, jemné éterické oleje pôsobia priaznivo na psychiku. ¶ Na ľahší pôrod sa zasa pripravíte s pomocou Oleja na masáž hrádze. Neodolateľná zmes prírodných éterických olejov je základnou cestou k pôrodu bez nastrihnutia. Kým sa vaše telo stará o dieťatko, Weleda sa stará o vás. *www.weleda.sk*

Slniečko a Déčko

Trápi vás nedostatok vápnika, únava, depresie alebo ste často chorí? Doplňte si hladinu vitamínu D. Ovplyvňuje hlavne metabolizmus vápnika a fosforu, a tým hustotu kostí a zdravie chrupu. Pozitívne vplýva na imunitný systém, chráni pred infekciami, nádormi či autoimunitnými chorobami. Dopĺňanie vitamínu D počas tehotenstva podporuje správny vývoj kostry plodu a predchádza nízkej pôrodnej hmotnosti. V období dojčenia zvyšuje tvorbu mlieka. Doprajte si ho v slnečných lúčoch, rybom oleji, avokáde, vajciach či v kokose. ¶ Doplniť jeho hladinu vám pomôžu aj žuvacie tablety D-max s obsahom vitamínu D3 a xylitolom. Na pokrytie dennej dávky postačí jedna tableta s príjemnou jahodovo-malinovou príchuťou, bez cukru, laktózy a lepku. Dajte si D-max pre denné doplnenie D-éčka. *www.vitabalans.sk*

Plánujte vopred

Každý rok rodia milióny matiek. Každý pôrod je teda rutinná operácia i jedinečný zázrak zároveň. Priviesť na svet dieťa, zázrak lásky, nehy a dar života je chvíľa, na ktorú sa oplatí pripraviť. Nech už plánujete pôrod vo vani, v bazéne, v pôrodnici či doma, kľačiačky, ležiačky, s fitloptou či bez nej, na všetko sa dobre pripravte. ¶ Premyslite si, či chcete pôrod prežiť spolu s manželom, či chcete epidurálnu anestézu, na všetko sa v poradni spýtajte, poraďte sa a zvážte, čo vám najviac vyhovuje. Príprava je dôležitá nielen preto, aby ste boli v pohode, ale aj kvôli bolesti. Lekári zistili, že hoci bolesť pri pôrode každá žena prežíva inak, horšia je vždy, keď sa spája so strachom a neistotou.

Zabrániť predčasnému pôrodu

O predčasnom pôrode hovoríme pred dokončeným 38. týždňom gravidity, u viacplodovej gravidity pred 37. týždňom. Najčastejšou príčinou je zápal, obvykle plodových obalov, ktorý zapríčiní predčasný odtok plodovej vody. Môže to však byť i nedostatočnosť krčka maternice, poruchy vývoja maternice či jej myómy, viacplodová gravidita a iné. Dôležité je vedieť, že predčasnému pôrodu je možné medikamentózne zabrániť. ¶ Na začiatku musí byť liečba intenzívna, aby sa zabránilo otvoreniu pôrodných ciest a predčasnému odtoku plodovej vody. Po utlmení kontrakcií lekár pátra po príčine, ktorá kontrakcie vyvolala a lieči ju. Po odvrátení rizika môže rodička v nemocnici zostať, no ak je predčasný pôrod neodvratný, je snaha previezť ju do centra s nedonoseneckou jednotkou intenzívnej starostlivosti. Pre dieťa je, najmä pred 35. týždňom gravidity, výhodnejší transport v maternici (in utero) ako v inkubátore.

Za informácie ďakujeme MUDr. Ladislavovi Maršíkovi.

Pozor na ústa

Správna ústna hygiena je dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu. Okrem povrchov zubov nezabúdajte ani na krehké sliznicné povrchy, tvoriace až 75 – 80% plochy ústnej dutiny. Bukofit je roztok na ošetrenie ďasien, vyrobený na rastlinnej báze, obsahujúci extrakt z rebarbory dlanitej a tinktúru zo šalvie lekárskej. Podporuje liečbu zápalov ďasien a paradontitídy, utišuje bolesť a tlmí citlivosť zapáleného tkaniva. Má mierny protizápalový a dezodoračný účinok. Bukofit môžete použiť ako kloktadlo pri bolestiach hrdla. ¶ Na zdravé ďasná a ústnu dutinu musia dbať aj budúce mamy. Odborné štúdie preukázali súvis medzi parodontitídou, vývojom detí s nižšou pôrodnou hmotnosťou a zvýšeným rizikom predčasného pôrodu. Potvrdili tiež, že baktérie v plodovej vode pochádzajú len z ústnej dutiny matky. Správna ústna hygiena je preto vaším ďalším príspevkom ku zdraviu dieťaťa. *www.calendula.sk*

Ochranný štít pre oboch

Produkty Sanosan ponúkajú účinnú starostlivosť v tehotenstve ťažko skúšanej ženskej pokožke. Krém proti striám sa postará o pekné a napnuté bruško vďaka účinku ibišteka a jojobového oleja. Opúchajúce nohy osvieži Chladiaci krém na nohy s mentolom, mandľovým a jojobovým olejom a bambuckým maslom. Krémový sprchový olej intenzívne a spoľahlivo chráni namáhanú pokožku počas tehotenstva aj po ňom. Umývací gél na intímne miesta udržuje zdravé pH a chráni pred ženskými ťažkosťami a podráždeniami. ¶ Prsníky počas dojčenia chránia tampóny z prírodného rúna a Mastička na prsné bradavky s pravým prírodným lanolínom ošetrí citlivé prsné bradavky. Sanosan, vďaka obsahu olivového oleja a mliečnych proteínov poskytne jemnú starostlivosť a ochranu aj pokožke vášho dieťatka. *www.online-drogeria.sk*

Pre každú mamu

MUDr. Vladimír Cupaník, CSc
Doc. MUDr. Jozef Záhumenský, PhD, a kol.

Plánujete sa stať mamičkou, alebo ste sa už dozvedeli TÚ úžasnú správu? Pre všetky budúce mamičky je určená moderná praktická príručka SPRIEVODCA TEHOTENSTVOM, dielo autorského kolektívu pod vedením MUDr. Vladimíra Cupaníka, CSc. a Doc. MUDr. Jozefa Záhumenského, PhD. Slovenskí odborníci pripravili a zhrnuli všetky informácie o plánovaní, tehotenstve, pôrode a šestonedelí, spolu s užitočnými tipmi a postrehmi „pod jednu strechu". Najnovšie poznatky z oblasti pôrodníctva a odpovede na najčastejšie kladené otázky dopĺňa DVD so základnými cvičeniami počas tehotenstva a po pôrode, tehotenský preukaz, tehotenský kalendár s odporúčaniami vyšetrení a menštruačný kalendár. SPRIEVODCA TEHOTENSTVOM je prvou publikáciou svojho druhu od slovenských lekárov a nemala by chýbať v knižnici žiadnej budúcej mamičky. *www.fortunalibri.sk*

Fortuna Libri

Masáž hrádze

Fyzicky náročný pôrod zvládnete ľahšie, ak sa naň pripravíte masážou hrádze. Tkanivo medzi vagínou a análnym otvorom prekonáva pri pôrode veľkú záťaž, môže sa poraniť alebo sa kvôli urýchleniu pôrodu nastriháva. Motherlove Birth and Baby masážny olej z levandule a oleja z jadier marhúľ je ideálny na masírovanie hrádze v období pred pôrodom. Pôsobením účinných látok sa hrádza stane pružnejšou a bude pripravenejšia na očakávanú záťaž. ¶ Po pôrode využite Sitz Bath Spray, emulziu na jej hojenie. Motherlove myslí na mamy vo všetkých fázach. Tehotné využijú Balzam alebo Olej na rastúce bruško, dojčiacim uľaví Balzam na bradavky a bábätkám Balzam na zapareniny. S Motherlove máte silu prírody na svojej strane.

www.sk.motherlove.eu

Motherlove
Nurturing Life

Záťaž zvládnete

Magnézium (horčík) je minerál, nevyhnutný pre zdravé fungovanie organizmu. Odporúčaná denná dávka je 300 – 420 mg, pričom potrebné množstvo závisí od veku, pohlavia, stresu, choroby či tehotenstva. Tehotná žena by mala prijímať jeho zvýšené dávky (+10 – 15%) počas celej gravidity, hlavne však v 20. – 30. týždni, kedy sú hladiny magnézia v tele najnižšie. Primeraná dávka magnézia znižuje riziko potratu, predčasného pôrodu, nedostatočnej funkcie placenty a detskej astmy. Budúcim mamičkám magnézium pomôže pri nevoľnostiach, opuchoch, kŕčoch v nohách, bolesti hlavy, látkovej premene, hypertenzii, strese a depresiách. ¶ Ocenia ho aj empatickí muži, trpiaci kvôli tehotenstvu partnerky tzv. syndrómom couvade, psychosomatickými ťažkosťami s trávením, bolesťami hlavy či zubov. Pamätajte, že v záťažových situáciách stúpa potreba magnézia až 20-násobne.

magnerot®

Vášmu srdcu blízke magnézium

kyselina orotová

- prírodná látka obsiahnutá v mlieku a kolostre[1,2]
- zlepšuje vstrebávanie magnézia ako aj iných, pre organizmus dôležitých minerálov (vápnik, draslík, sodík...) a kovov (železo, meď, mangán, zinok...) zo zažívacieho traktu[2]

magnézium

- dôležitý prvok pre správny vývoj plodu[3]
- znižuje výskyt predmenštruačného syndrómu, pre-eklampsie a eklampsie v období pôrodu[4,5]
- pomáha normalizovať napätie cievnej steny (krvný tlak)[6]

Literatúra: 1. Kišoň Š. Lekárnik 1999; 4 (11): 16-17. 2. Aguilar F, Charrondiere UR, Dusemund B et al. The EFSA Journal 2009; 1187, 1-25. 3. Durlach J. Journal of the American College of Nutrition 2004; 23(6): 694S–700S. 4. Walker AF, De Souza MC, Vickers MF et al. J Womens Health. 1998; 7: 1157-1165. 5. Duley L, Gülmezoglu AM, Henderson-Smart DJ. Cochrane Database Syst Rev 2003; (2): CD000025. 6. Kawano Y, Matsuoka H, Takishita S, Omae T. Hypertension 1998; 32(2): 260-265.

Skrátená informácia o lieku: magnerot® je voľnopredajný liek s obsahom magneziumorotátu , určený na vnútorné použitie. Jedna tableta obsahuje 500 mg dihydrátu magneziumorotátu (zodpovedá 2,7 mval, 1,35 mmol alebo 32,8 mg horčíka).

Upozornenie: Pred použitím lieku sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom a pozorne si prečítajte, prosím, písomnú informáciu pre používateľov.

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3, www.woerwagpharma.sk www.magnerot.sk

MAGNEINZPAC0616

WÖRWAG PHARMA

Zdravý kmeň

Chcete sa o zdravie svojho dieťaťa postarať po celý jeho život? Vita 34, najúspešnejšia banka pupočníkovej krvi v Európe zabezpečuje testovanie, spracovanie, konzerváciu a skladovanie odobratých kmeňových buniek z pupočníkovej krvi a tkaniva. Prečo uchovať bunky z pupočníkovej krvi? Podobne ako naše telo aj ony starnú. Čím sú kmeňové bunky mladšie, tým sú vitálnejšie. Pupočníková krv vášho dieťaťa je preto ich jedinečným zdrojom. ¶ Kmeňové bunky sú stavebnými kameňmi života a počas vývoja v tele matky sa z nich vytvárajú všetky jeho orgány – pokožka, svalstvo, kosti, nervové bunky, krvinky a iné. Deväť mesiacov sa tak z nich buduje nový človek, ktorému môžu neskôr pomôcť pri obnove orgánov a ich funkcií. Počas pôrodu sa množstvo vzácnych kmeňových buniek nachádza v krvi dieťaťa a v tkanive pupočníka. Po jeho odstrihnutí ich možno bez rizika odobrať. ¶ Ak sa rozhodnete pre uskladnenie krvi spolu s pupočníkovým tkanivom (zdrojom mezenchymálnych buniek, z ktorých sa môže vyvinúť napr. nové tkanivo, chrupavka alebo kosť) u spoločnosti Vita 34 Slovakia, grátis dostanete preventívne skríningové vyšetrenie DNA v pupočníkovej krvi. Vďaka nemu, bez obiehania lekárov a v dostatočnom predstihu, je možné odhaliť neznášanlivosť gluténu (celiakiu), laktózy či antibiotík. Skríning preukáže aj nedostatok alfa – 1 – antitrypsínu (AAT), spôsobujúceho poškodenie pľúc a pečene, rovnako ako hemochromatózu, nadmerné ukladanie železa v orgánoch, napríklad v pečeni. Takéto výsledky umožnia odborníkom včas zareagovať, nasadiť primeranú liečbu a zabrániť poškodeniu organizmu a zdravia dieťaťa.

www.vita34.sk

VITA 34
DIE STAMMZELLBANK

Balíme do pôrodnice

Materstvo je dobrodružstvo, na ktoré vás nič nepripraví. Čo by však malo byť pripravené, je vaša taška do pôrodnice. Nechcete predsa nechať všetko na poslednú chvíľu alebo sa baliť, keď sa prihlásia prvé kontrakcie. Nezabudnite na nočnú košeľu a podprsenky na dojčenie, župan, ponožky, papuče a šľapky do sprchy, jednorazové spodné nohavičky a osušky. ¶ Nevyhnutnou súčasťou vašej výbavy by mali byť hygienické potreby pre vašu ratolesť. Budete potrebovať plienky. Happy Newborn, určené práve pre novorodencov s váhou 2 až 5 kilogramov. Na prednej časti majú špeciálny otvor, chrániaci citlivý pupok pred podráždením. Sú z mäkučkej netkanej textílie Premium Dry so špeciálnou štruktúrou. Tá umožňuje dôkladnú absorpciu moču a mäkkej stolice a udržiava jemnú pokožku bábätka suchú a zdravú. Nezabudnite ani na prebaľovacie podložky Happy, z mäkkej tkaniny príjemnej na dotyk. Vďaka rozmeru 90×60 cm pokryjú celú plochu prebaľovacieho pultíka a ich vonkajšia povoskovaná vrstva neprepúšťa vlhkosť. Jemnú pokožku bábätka ošetríte obrúskami Happy Sensitive s výťažkom z aloe vera. Vlhčené obrúsky majú neutrálne pH, takže prirodzená ochranná bariéra pokožky zostáva neporušená. Môžu byť použité na celé telo dieťatka. ¶ Ako hrdej mame sa vám určite zídu aj prsné tampóny pre dojčiace matky a popôrodné vložky Bella Mamma. Sú vhodné špeciálne pre ženy po pôrode , kedy oceníte hneď dve ich prednosti. Jemný a mäkký povrch nedráždi pokožku. Vďaka vysokej savosti vám ich používanie poskytne dokonalý komfort. Pribaľte aj ochranné tyčinky do uší, hygienické vreckovky či 120 ml detskú fľašku. Ešte odvahu, odhodlanie, trpezlivosť, lásku a máte naozaj všetko.

www.bella4you.sk

bella

Stojí za to byť rodičmi

Nič si nenahovárajme. Príchod bábätka je krásny okamih, no vašu peňaženku nepoteší. Vaše príjmy výrazne klesnú a výdavky, naopak, porastú. Preto si budete musieť strážiť rodinný rozpočet oveľa prísnejšie ako doteraz. ¶ Najlepšie je pripraviť sa na túto zmenu vopred. Spočítať si svoje budúce príjmy a súčasné výdavky, ku ktorým pripočítate aj odhadované výdavky na bábätko. Ak z výpočtu zistíte, že by ste boli v poriadnom mínuse, skúste si urobiť analýzu svojich výdavkov a vyhoďte z nich také, ktoré nie sú naozaj nevyhnutné. Môže vám s tým pomôcť aj finančný poradca. V takomto prípade sa jeho služby naozaj oplatia. Podľa Štatistického úradu sú to totiž práve rodiny s deťmi, ktoré sú najviac ohrozené chudobou. ¶ Dobrou správou je, že pomocnú ruku vám môžu podať práve tam, kde by ste to nečakali. Medzi najvyššie výdavky mladých rodín patria lieky a výživa bábätka. Zdravotná poisťovňa Dôvera sa preto rozhodla preplácať rodičom aj ich deťom doplatky za lieky, očkovacie látky, ale už aj za dietetické potraviny, a to až do výšky 200 EUR. Teda napríklad za bezlepkové potraviny alebo umelé dojčenské mlieko, ak boli kúpené v lekárni na predpis. ¶ Rodina s dvomi deťmi, ak je celá poistená v Dôvere, tak môže získať do rodinného rozpočtu späť až 800 EUR! (Limit 200 EUR platí osobitne pre matku, pre otca i pre dieťa.) Netreba pritom predkladať žiadne pokladničné bločky ani iné potvrdenia, stačí o preplatenie požiadať cez počítač – cez Elektronickú pobočku, do ktorej má bezplatný prístup každý poistenec Dôvery. *www.dovera.sk*

Depend vie, čo ženy chcú

Nové, diskrétne a spoľahlivé **vložky pre ženy**
pri ľahkej forme úniku moču

K dispozícii v 8 rôznych savostiach.

Celofarebné naťahovacie nohavičky **Depend®**
Vám zabezpečia maximálnu diskrétnosť.
Budete sa v nich vždy cítiť ako v spodnej bielizni.

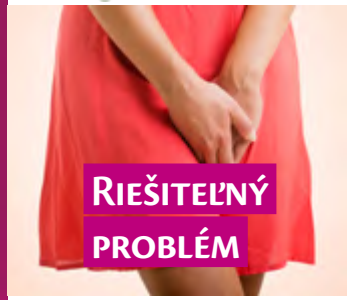
K dispozícii v dvoch rôznych savostiach a veľkostiach S, M, L, XL.

Viac informácií nájdete na www.depend.sk alebo žiadajte u svojho ošetrujúceho lekára.

Istota pri otcovstve i materstve

Otázka biologického rodičovstva je pre každého rodiča veľmi dôležitá. Čoraz väčšiemu počtu detí asistuje pri počatí moderná liečba porúch plodnosti. Je preto namieste mať istotu, že bábätko, ktoré si nesiete z pôrodnice, je skutočne vaše. ¶ Prípadné pochybnosti rozptýli jednoduchý a bezbolestný genetický test. Odber vzorky sterom sliznice ústnej dutiny si urobíte sami doma, pričom ho môžete urobiť aj novorodencovi. Vzorky zašlete poštou. U rodiča a dieťaťa sa najprv stanoví DNA profil jedinca. Určí sa súbor dedičných znakov, ktoré sú pre daného človeka jedinečné. Porovnávaním a štatistickým vyhodnotením DNA profilov rodiča a dieťaťa je potom možné overiť ich príbuznosť. Výsledok je hotový do 14 dní. Cena anonymného testu je 120 EUR a štandardného 150 EUR. *www.genomia.cz/cz/otcovstvi/, laborator@genomia.cz, +420 373 749 999*

GENOMIA



Riešiteľný problém

Inkontinencia, ako nazývame nechcený mimovoľný únik moču, predstavuje nepríjemný zdravotný i hygienický problém. Ak ho nezanedbáte, je riešiteľný. Príčinami môže byť vek, genetická predispozícia, prekonanie častých zápalov ale aj ochabnutie svalov panvového dna. Pri prvých príznakoch inkontinencie je dobré navštíviť lekára. Vyskúšajte Kegelove cvičenia na posilnenie svalstva panvového dna, ktoré pomáhajú predchádzať úniku moču, uľahčujú pôrod a môžu zlepšiť aj sexuálne prežívanie. ¶ Vašu snahu podporí aj výživový doplnok INCOVENAL® comfort, nehormonálne tablety s unikátnym zložením účinných látok. Významnými zložkami CEL complex sú ľan siaty posilňujúci svaly panvového dna a extrakt zo semien tekvice obyčajnej (Cucurbita Pepo), ktorý významne prispieva k zníženiu počtu inkontinenčných epizód. Horčík a vitamín D podporujú správne fungovanie nervového systému svalov a vitamín C chráni bunky pred oxidačným stresom. *www.incovenal.eu*

Rýchla úľava

Infekčné a zápalové ochorenia urogenitálneho traktu trápia najmä ženy. Nevyhýbajú sa ani tehotným a čerstvým matkám, preto ak sa na tehotenstvo pripravujete, pomôžu vám aj nasledovné informácie. Uvedené ochorenia vznikajú narušením rovnováhy normálneho vaginálneho prostredia, tvoreného rôznymi baktériami. Zdravé, teda kyslé prostredie (pH do 4,8), zabezpečujú tvorbou kyseliny mliečnej laktobacily. Pri porušení rovnováhy ich počet klesá, naopak, premnožujú sa kvasinky alebo baktérie priamo z pošvy alebo vonkajšieho prostredia. Vzniká zápal, sprevádzaný výtokom, pálením či svrbením, pričom zasiahnutý môže byť každý orgán ženského pohlavného ústrojenstva. Ako zápal riešiť? ¶ Úplne ideálne je predchádzať mu. Vyvarujte sa prechladnutia, noste priedušnú bavlnenú bielizeň, nepreháňajte to so sladkosťami, dodržiavajte zásady bezpečného sexu a primeranej hygieny. Okrem vody a nedráždivej kozmetiky môžete použiť aj Rosalgin a Rosalgin Easy. Rosalgin Easy vaginálny výplach je rýchle, účinné, moderné a pohodlné riešenie gynekologických ťažkostí, vaginálneho výtoku, vaginálnej mykózy, svrbenia a pálenia, ako aj prevencie. ¶ Rosalgin Easy pôsobí proti širokému spektru baktérií a kvasiniek (bez ničenia laktobacilov), spôsobujúcich vaginálne ochorenia vrátane mykóz. Rosalgin Easy vďaka znecitlivujúcemu účinku rýchlo uľaví od bolesti, svrbenia a pálenia. Rosalgin môžete bezpečne použiť aj pri zápaloch v tehotenstve, po pôrode pri liečení rán po nástrihu a ako súčasť hygieny v šestonedelí. Pri prevencii bakteriálnych vaginóz (aj v tehotenstve) a tiež pri obnove narušeného vaginálneho prostredia môžete využiť aj vaginálne tablety Feminella Vagi C, ktoré jeho okyslením potlačia rast škodlivých baktérií a podporia rast laktobacilov. *www.rosalgin.sk*

Rosalgin – granulát na prípravu vaginálneho roztoku a Rosalgin Easy – hotový vaginálny roztok sú voľnopredajné lieky určené na oplachy alebo výplachy ženského pohlavného ústrojenstva. Účinnou látkou je benzydamín hydrochlorid. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov alebo sa poraďte s lekárom či lekárnikom.

Union
Zdravotná Poisťovňa

Bezplatne vám požičiame monitor, ktorý môže vášmu dieťatku zachrániť život

Zdravie dieťaťa je najdôležitejšie. Preto ho chceme v Union zdravotnej poisťovni chrániť od narodenia. Požičajte si monitor Nanny, ktorý bude sledovať dychovú aktivitu vášho dieťaťa. Vďaka monitoru minimalizujete riziko ***syndrómu náhleho úmrtia dojčaťa*** a môžete pokojne spať.

Jednoduchý prístroj pozostáva z monitora a z podložky, ktorú vám prídeme nainštalovať. Ak by vaše dieťatko prestalo dýchať, Nanny vás okamžite upozorní zvukovým signálom.

Ako získať prístroj až na pol roka

- Požiadajte pediatra alebo detského lekára, aby vám vyplnil tlačivo.
- Tlačivo pošlite na adresu Union zdravotná poisťovňa, a. s., Bajkalská 29/A, 821 08 Bratislava v obálke s označením „*Nanny*“ alebo ho môžete osobne odovzdať na kontaktných miestach Union zdravotnej poisťovne.
- Po doručení žiadosti vám zavolá technik a spoločne sa dohodnete na termíne inštalácie monitora.

Viac informácií dostanete na **www.union.sk** alebo na Zákazníckej linke **0850 003 333.**

VŠETKO DOKONALÉ JE JEDNODUCHÉ

Rozprávame sa s Mudr. Evou Beňovou, matkou a pediatričkou s 35 ročnou praxou. Ženou, ktorej láska k deťom sa stala jej napĺňajúcou súčasťou.

Ste žena, ktorej prešlo rukami za roky praxe nespočetné množstvo novorodencov, denne sa stretávate s novým životom a sprevádzate ho na počiatočnej ceste. Zmenilo vás to ako človeka, pozeráte sa na život inak ako keď ste začínali?

Na začiatku bolo nadšenie, radosť z nových úspechov, ale aj smútok z ťažkých diagnóz malých detí. Počas celej svojej praxe som sa snažila vyhodnotiť, čo funguje a čo nie. Myslím, že pod zdravie našich detí sa podpisujú aj zmeny v spoločnosti a tie nie sú vždy správne. Ja sa snažím riadiť zákonmi prírody, malý človiečik má tieto zákony v sebe dané prirodzene. Na nás je len, aby sme sa ich snažili rozvíjať. Preto sa musíme stále učiť. Je to nekonečný príbeh.

Stretávajú sa dnešné mamičky s inými problémami ako generácie pred nimi? Majú to dnešné mladé mamy ťažšie alebo ľahšie ako v minulosti?

Veľakrát si spomeniem na svoje staré mamy. Prežili dve svetové vojny a vedeli navariť z ničoho. Spomínam na časy, keď všetky ženy nosili sukne a chlapi mali svaly z fyzickej práce. Z generácie na generáciu si odovzdávali cenné rady. Dnes nám často chýbajú ich fígle a zdravý sedliacky rozum. Každých desať rokov sa zavedie niečo nové, aby sa to následne zasa zakázalo.

V súčasnosti majú všetky matky STRACH a nemajú ČAS. Stále však platí zákon, že všetko dokonalé je jednoduché a ide to samo. Otázkou ostáva len to, ako na to?!

Zaznamenali ste počas vašej pediatrickej praxe, že sa aj v pitnom režime malých detí presadzovali nejaké trendy?

Pred tridsiatimi rokmi to bolo mlieko. Podávalo sa po každom jedle, v jasliach, v materských škôlkach a školách. Potom prišlo obdobie granulovaných čajov a 100 % džúsov. V súčasnosti sa všetci snažia učiť deti piť čistú vodu. Stále tvrdím, že pitný režim u detí je dôležitý, ale rodičia musia začať hlavne od seba.

Čo by ste poradili mamičkám pri pitnom režime bábätiek? Je postačujúce materské alebo umelé mlieko? Od akého veku je potrebné dodávať deťom tekutiny aj inou formou? Čím je najlepšie začať?

V súhre dobrého šestonedelia, ktoré trvá šesť týždňov, niekedy aj šesť mesiacov, vzniká dokonalé materské mlieko, ktoré nevie nikto nahradiť. Ak sa matka trápi, alebo je zdravotne, či psychicky vyčerpaná, sú tu výborné umelé mlieka. Chybou je, že sa mamičky často neporadia so svojím pediatrom. Pitný režim treba začať podporovať pri prvých príkrmoch, pri prerezávaní zúbkov a v horúcom lete. Stále platí, že by to mala byť vlažná čistá, pramenitá voda. Pri horúčkach, hnačkách, po zvracaní ju treba dieťaťu podať aj nasilu lyžičkou, striekačkou či slamkou.

Na čo sa vás najčastejšie v ambulancii pýtajú mamičky ohľadne pitného režimu detí?

Často sa stretávam s otázkou koľko tekutín by malo dieťa vypiť a v akom čase. Moje rady sú, aby deti pili hneď od rána. Odporúčam ešte na lôžku ponúknuť dieťaťu malý pohárik vlažnej vody, potom po návšteve záchoda a pred odchodom z domu. Takto vypije dieťa 450 ml vody. Piť by malo celé dopoludnie, v škole každú prestávku.

Ako mamička spozná, že dieťa je smädné? Aký je zdravý prísun tekutín pre dojčatá a batoľatá? Ktoré tekutiny sú pre dojčatá a batoľatá najvhodnejšie?

Najlepšou tekutinou pre všetky deti je čistá, pramenitá, vlažná voda.

U malých detí sa smäd prejavuje suchou plienkou, červenou ryhou na hornej pere, bielym jazykom, zachrípnutým plačom, lesklými očami a suchou stolicou.

Odporúčam dlho varené príkrmy, ktoré sú šťavnaté. Zakazujem mixovať stravu, len pasírovať cez riedke sitko alebo vyšľahať vidličkou.

Vaše deti sú už veľké - ako ste svoje materstvo prežívali vy? Boli ste tou ustráchanou mamou čo stresuje alebo ste si to naopak užili a vychutnali každý moment?

Najhoršie bolo, že som bola aj detskou lekárkou. Všetci mi závideli, že to všetko viem a nič ma nemôže zaskočiť. Opak bol však pravdou. Aj mne sa potvrdilo, že dôležitá je prax a skúsenosť. Potom si už môže každá mamička svoje tehotenstvo a materstvo vychutnať a vychovať krásne a zdravé dieťa.

Dojčenie je krásne

Dojčenie nie je len poskytovanie najlepšej výživy pre vaše dieťa. Budujete ním vzájomné puto plné lásky, nehy, dôvery a radosti. Aby ho neohrozili boľavé a popraskané bradavky, snažte sa zvládnuť techniku správneho prikladania dieťaťa k prsníku. Dovtedy vám pomôže Lansinoh HPA® Lanolín, vďaka jedinečnému procesu rafinovania svetovo najbezpečnejší a najčistejší krém na bradavky. ¶ Tento 100% prírodný, úplne hypoalergénny lanolín bez konzervantov a prísad bol špeciálne vyvinutý pre dojčiace matky, aby upokojil, chránil a hojil ich boľavé a popraskané bradavky. Funguje na princípe vlhkého hojenia rany. Vytvorí na nej prostredie, ktoré pomôže telu zahojiť ju. Keďže nevznikne žiadna chrasta, uzdraví sa rýchlejšie. Navyše Lansinoh HPA® Lanolín poskytuje okamžitú úľavu od bolesti a je taký bezpečný, že ho môžete používať aj počas dojčenia. Ako jediný lokálny krém na bradavky je odporúčaný Medzinárodnou ligou na podporu dojčenia. ¶ Značka Lansinoh sa dojčeniu venuje zo všetkých možných aspektov, vždy s prihliadnutím na úžitok pre dieťa a komfort matky. Preto v jej ponuke nájdete aj manuálne a elektrické odsávačky na mlieko, použiteľné doma aj na cestách, pre odsávanie do väčšiny fliaš štandardných veľkostí. Vzácne materské mlieko, plné vitamínov, bielkovín a imunitu podporujúcich zložiek starostlivo uložte s pomocou Lansinoh vreciek na uskladnenie materského mlieka v mrazničke aj chladničke. Lansinoh jednorazové vložky do podprsenky s neviditeľným dizajnom vám poskytnú efektívnu a diskrétnu ochranu pred únikom materského mlieka. Ak váš drobec potrebuje častejšie meniť plienky, využijete Lansinoh detské lanolínové utierky na čistenie a starostlivosť, mäkké a jemné pre citlivú detskú pokožku. *www.lansinoh.sk*

Nevzdávajte to!

Význam materského mlieka pre dieťa je mimoriadny. Poskytuje najlepšiu výživu, ochranu pred infekciami a stimuluje vývin dieťaťa. Nehovoriac o silnej citovej väzbe medzi matkou a dieťaťom, ktorú dojčenie vytvára. Ak tieto pozitíva ohrozuje laktačná kríza, znížená tvorba materského mlieka, siahnite po výživovom doplnku More Milk Plus značky Motherlove. ¶ Patentom chránený tekutý koncentrát liečivých rastlín, po generácie používaných na podporu tvorby materského mlieka obsahuje semeno senovky gréckej, list benedikta lekárskeho, list príhlavy dvojdomej a plod feniklu. Žiadaný účinok sa dostavuje v priebehu 24 – 48 hodín. Bylinky pochádzajú z bio-hospodárstva a ich výťažky neobsahujú baktérie, olovo ani ťažké kovy. More Milk Plus je 100% rastlinného pôvodu, vrátane škrupiniek kapsúl, vyrobených z rastlinných pletív. Môžete ho užívať počas celej doby dojčenia bez ohľadu na vek bábätka. *www.sk.motherlove.eu*

Motherlove
Nurturing Life

Nie je kočík ako kočík

Vybrať si dobrý kočík nie je vôbec jednoduché. Málokto si uvedomí, že ho bude možno aj tisíckrát skladať alebo prenášať, často aj s 10 kg záťažou. Navyše vajíčka v príslušenstve nepatria vždy k špičke v bezpečnosti. Dobre o tom vie spoločnosť JANÉ s 80-ročnou tradíciou a s vlastným crash-centrom priamo vo firme, patriaca k najväčším výrobcom kočíkov na svete vôbec. O ich kvalite a funkčnosti sa môžete presvedčiť napríklad vo vzorkovej predajni BABYLAND na Starej Ivánskej ceste. Mať JANÉ sa určite oplatí. *www.babyland.sk, www.jane.sk*

Potreba vitamínu C u dojčiat

Dojčatá si nedokážu vitamín C vytvoriť samé. Vitamín C prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, k správnej tvorbe kolagénu, k správnej funkcii chrupaviek, kostí, ďasien, zubov a zvyšuje vstrebávanie železa. Aj pri dostatočnom množstve vitamínu C v potrave matky materské mlieko obvykle neobsahuje dostatočné množstvo vitamínu C. Príjem vitamínu C môžete doplniť podávaním výživového doplnku Cebion s obsahom vitamínu C v kvapkách. ¶ Pri infektoch dýchacích ciest, pri hnačke, liečbe antibiotikami a v období rekonvalescencie môžete potrebné vitamíny doplniť multivitamínovým výživovým doplnkom pre dojčatá a malé deti – kvapkami Cebion multi. Oba prípravky nájdete v lekárni. *www.merck.sk*

Výživový doplnok CEB-ISG-07-MAY/2016

HAUTE COUTURE
made with Love
NOVÉ PREKRÁSNE NADČASOVÉ MATERIÁLY
Radujte sa z našich nových kríštáľovo priezračných fliaš.
Haute Couture fľaše, cumlíky a klipy na cumlíky nesú prvky kombinácii s nadčasovými materiálmi s detaily inšpirované poslednými trendmi v šperkárstve.
Priehľadnosť, pozlátený povrch a nádherné zlaté aplikácie rady Premium BPA0% Vás očaria!
Silikónové cumlíky schválené Asociáciou španielskych stomatológov a pediatrov.
Zamilujte si video Suavinex "vyrobené s láskou"
www.facebook.com/SuavinexCzechSlovak
www.suavinex.cz
suavinex
little luxuries

BioGaia®
ProTectis
www.biogaia.sk
LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ OTC EDUKAFARM farmi news VÍŤAZ 2015

Odporúčajú skutoční experti

BioGaia® ProTectis

Kvapky s Lactobacillus reuteri Protectis

Pre diétny režim pri poruchách zažívania, ako je napríklad opakované zvracanie (regurgitácia), znížená pohyblivosť čriev alebo dojčenská kolika. Kvapky sú vhodné pre všetky vekové kategórie, hlavne dojčatá a malé deti. Možno používať len pod lekárskym dohľadom.

Dietetická potravina na osobitné medicínske účely

BioGaia® ProTectis kvapky môžete zakúpiť iba v lekárňach. Informácie o použití nájdete na obale a v príbalovom letáku.

INZBIODro/2016

Ewopharma spol. s r.o.,
Hlavná 13, 831 01 Bratislava

Prvý bio hlt

Obchodná sieť dm drogerie markt svojím sortimentom tradične podporuje zdravý životný štýl a produkciu bio potravín. Dôkazom je aj nová vlastná značka dmBio. Zameriava sa na vegetariánov, vegánov a ľudí s potravinovými neznášanlivosťami, ale poteší všetkých, ktorí ocenia potraviny z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva. Sú vyrobené bez použitia pesticídov, umelých hnojív či škodlivých postrekov. ¶ Vďaka kvalite a zdravotnej neškodnosti sú produkty dmBio určené aj deťom od útleho veku. dmBio jablkový príkrm s čučoriedkami je vhodný pre dojčatá od ukončeného 4. mesiaca a malé deti. Obsahuje výlučne bio jablká a čučoriedky, bez pridaného cukru či aróm. Pre rovnakú vekovú kategóriu je určená aj dmBio špaldová obilninová kaša z celozrnnej špaldy. Od ukončeného 8. mesiaca môžete dieťatku pripraviť chutný obed v podobe dmBio boloňských špaldových špagiet. *www.dm-drogeriemarkt.sk*

Bez zbytočnej bolesti

Bolesti spojené s dojčením zmiernite s produktmi Multi-Mam, zameranými na starostlivosť o bradavky. Multi-Mam Lanolin, čistý medicínsky Lanolin, ktorý pomáha predchádzať poškodeniu bradaviek, zabraňuje tvorbe trhliniek a bolestivých raniek, poskytuje úľavu a udržiava pokožku jemnú, pružnú a zdravú. Vyskúšajte aj Multi-mam Compresses, prípravok s utišujúcim účinkom pri bolestivých bradavkách, aplikovaný formou hebkého obkladu. S produktmi Multi-Mam dáte bábätku to najlepšie bez zbytočnej bolesti.
www.alfamedica.sk

VYSOKÉ NÁROKY NA PRANIE

Na výbere prípravkov, určených na pranie detského oblečenia, si dajte záležať. Veľmi citlivú a na podráždenie náchylnú detskú pokožku tak ušetríte mnohých nepríjemných skúseností. Slovenská značka Bupi pod symbolom spokojne usmiatej žabky už 25 rokov prináša na trh produkty, ktoré deťom rozumejú. Môžete si byť istí, že sú dermatologicky testované. Neobsahujú bielidlá, ktoré môžu pôsobiť dráždivo a vyvolávať alergické reakcie či fosfáty, znečisťujúce životné prostredie. Nenájdete v nich ani enzýmy, farbivá a optické zosvetlovače. Použitý, vysoko hodnotený, parfum je bez alergénov. ¶ Pokiaľ ide o škálu produktov, zahŕňa tekuté pracie prostriedky, aviváž aj pracie mydlo. Bupi Tekutý prací prostriedok Sensitive je špeciálny prípravok s obsahom mydla na šetrné pranie dojčenskej bielizne, aj bielizne detí s citlivou pokožkou. Bupi Tekutý prací prostriedok Color zase využijete na pranie farebnej dojčenskej a detskej bielizne, ktorých farbu chráni. Oba sú vhodné na pranie v práčke aj v rukách a teraz ich dostanete v dvoch objemových veľkostiach 1,5 a 3 litre. ¶ Detská radosť z pohybu a chuť do jedla sú povestné, preto určite oceníte novinku značky Bupi, špeciálne Mydlo na škvrny a pranie, určené na zapranie akýchkoľvek biologických škvŕn z ovocia, zeleniny, čokolády, trávy či blata. Je vysoko účinné a nedráždi pokožku. Ak chcete detskú bielizeň šetrne zjemniť a dodať jej príjemnú vôňu, siahnite po Bupi Baby aviváži s parfumom bez alergénov, znižujúcom riziko alergie. Vďaka tradičnej kvalite a ohľaduplnosti voči citlivej detskej pokožke sú pracie produkty Bupi vhodné pre deti od narodenia. Nie je žiadnym prekvapením, že ich odporúča aj Slovenská pediatrická spoločnosť. *www.bupi.sk*

VIETE, ŽE HLAVNÝM VÝSLEDKOM NEOBĽÚBENÉHO ŽEHLENIA JE

100% HYGIENA?

Tefal
60 ROKOV
nápadov, ktoré menia váš život

Hlavným dôvodom, prečo žehliť, sa stáva čím ďalej, tým viac 100% hygienicky čisté prádlo. V dobe stále sa znižujúcich teplôt prania a čím ďalej lepších práškov proti škvrnám je bielizeň po uschnutí síce čistá a voňavá, ale bohužiaľ po hygienickej stránke nie úplne ideálna. Nízka teplota pri praní totiž nedostatočne ničí baktérie, ktoré v práčke vo vlhku a optimálnej teplote úspešne prežívajú.

Naše babičky na tom boli vlastne relatívne lepšie. Vyprať bielizeň bola síce nepomerne väčšia drina, ale bielizeň sa zvyčajne vyvárala, čo aj pri použití nekvalitnej alebo vôbec žiadnej žehličky stačilo k jej perfektnej dezinfekcii. Dnes nezostáva nič iné, než využiť dezinfekčných účinkov pary, ktorá vďaka vysokej teplote bezpečne zničí všetky baktérie prežívajúce v bielizni po praní pri nízkej teplote.

Odporúčame preto vysokotlakové parné generátory, kde sa para tvorí v bojleri a je pod tlakom hnaná do vnútra tkanín, ktoré jednak perfektne vyžehlí a jednak dokonale dezinfikuje.

Navyše môžete neobmedzene využívať výkonnú vertikálnu paru slúžiacu na „žehlenie“, ale predovšetkým dezinfekciu tzv. nežehlivých látok.

Vysokotlakové parné generátory od Tefal sa ponúkajú v rôznych cenových kategóriách, od najmenšieho generátora Actis GV6350 v cene 150 EUR s žehličkou s hmotnosťou iba 890 g až po parný generátor ProExpress GV8981 v cene 370 EUR, zaručujúci profesionálne výsledky žehlenia, maximálnu ochranu pred vodným kameňom a bezpečnosť aj tých najmenších vďaka systému Protect.

Patentovaný systém odvápnenia Anticalc Collector zaistí maximálnu ochranu spotrebiča pred vodným kameňom, a tak zásadným spôsobom predlžuje životnosť spotrebiča.

Jednoduché ovládanie, najkĺzavejšia žehliaca plocha Tefal Durilium a možnosť dopĺňania vody počas žehlenia v kombinácii s vysokým tlakom pary a ľahkou žehličkou presvedčí snáď každého, že žehlenie môže aj baviť.

Viac na www.tefal.sk

Kúpaním k ľahšiemu zaspávaniu

Spojte príjemný rituál večerného kúpania dieťatka s užitočnou hygienou. Pomôže vám línia detskej kozmetiky Bupi s obsahom cenných prírodných zložiek. Skúste Umývaciu penu Bupi, ktorá je svojim zložením jemnejšia ako mydlo a umývanie bábätka je jednoduchšie. Obsahuje alantoín – výťažok z kostihoja lekárskeho, potláčajúci podráždenie detskej pokožky. Šampón na vlásky, teraz v 500 ml balení, vďaka obsahu pantenolu upokojuje citlivú pokožku dieťatka a lanolín ju udržiava hydratovanú. Spojenie umývacieho gélu, peny do kúpeľa a šampónu ponúka Kúpeľ 3 V 1 s nechtíkom s hojivými a ošetrujúcimi účinkami. ¶ Určite už viete, že dobre nastavený večerný režim s pravidelne sa opakujúcim priebehom pomôže dieťatku lepšie zaspať. Jedlo, rozprávanie a samozrejme príjemný relaxačný kúpeľ s jemnou masážou, to všetko vedie k „utlmeniu" a uvoľneniu dieťaťa. Vašu snahu podporte aj použitím Umývacieho gélu s levanduľou. Tá je zdrojom príjemnej vône, ktorá má upokojujúce účinky, prispieva k ľahšiemu zaspávaniu a k dobrému spánku dieťatka. *www.bupi.sk*

Každý sa narodí ako Holánik

Rozvíjať fantáziu, pozornosť, slovnú zásobu dieťaťa? Áno. Cesta začína ešte pred jeho narodením. HOLÁNIK ponúka dobrodružstvo, metodiku, ako pútavo deťom čítať rovnaký príbeh od 0 rokov až po školské lavice. Prečo je čítanie s rodičom dôležité? Projekt „Mama, tata, čítajte s nami" pomáha vychovať inteligentné dieťa. *www.mamatata.sk/holanik*
www.citajtesnami.sk

S detskou digitálnou video pestúnkou **Motorola MBP 36S** ste s vašim dieťatkom stále v spojení. Veľký 3,5" farebný displej, obojsmerná komunikácia, dosah 300 m a kamera s nočným videním a diaľkovým otáčaním z nej robia nenahraditeľného pomocníka každého rodiča.

PLANEO Elektro

www.planeo.sk

Ovsená úľava

Príroda je nekonečným rezervoárom produktov, pozitívne vplývajúcich na rôzne neduhy. Takým je aj ovos, disponujúci širokou paletou dôležitých minerálov ako vápnik, zinok, mangán a železo, vitamínov B, D, E a karotén, potrebných aminokyselín, cenných nenasýtených mastných kyselín a vysokým obsahom betaglukánu. ¶ Práve tento polysacharid účinne pôsobí proti starnutiu pleti a stimuluje tvorbu kolagénu a elasténu, zabraňuje vplyvu voľných radikálov a podporuje bunkovú imunitu. Preto ovsený kúpeľ aj podľa klinických štúdií pomáha pri liečbe atopických ekzémov, psoriázy, akné či suchej pokožky. ¶ Doma si ho pripravíte vďaka produktom TOPNATUR. Najúčinnejšou zložkou Ovseného kúpeľa pre deti je 100% prírodný, špeciálne upravený, jemne mletý a tepelne ošetrený extrakt z ovsa bez konzervantov a prísad. Po rozpustení vo vode vznikne koloidná suspenzia, vytvárajúca hebký, mliečny kúpeľ. Detskú pleť regeneruje, zvláčňuje a upokojuje. Ovsený kúpeľ TOPNATUR obnovuje tzv. ochranný hydrolipidický film, uľaví od svrbenia i podráždenia, a výrazne zlepšuje stav suchej a atopickej detskej kože. Priaznivo pôsobí aj na pokožku dospelých, ktorú zjemní a upokojí. Pomôže pri bodnutí hmyzom a je vhodný aj ako pleťová maska, pričom napomáha pri vyhladzovaní vrások. ¶ Ďalšou zaujímavou alternatívou z ponuky značky TOPNATUR je Ovsený kúpeľ s olejom z konope. Ako prezrádza názov, okrem ovsa využíva aj tradične osvedčené blahodarné schopnosti oleja z Konope siateho. Ten má nielen vynikajúce protizápalové účinky, ale pokožku aj vyživuje, regeneruje do hĺbky a pôsobí antibakteriálne. Práve vďaka obohateniu konopným olejom nemusíte po ovsenom kúpeli používať žiadne prostriedky na premastenie pokožky. V duchu sloganu značky TOPNATUR "Follow the nature" nasledujte prírodu a využite pomoc, ktorú ponúka. *www.topnatur.sk*

topnatur
Follow the Nature

To najlepšie zo slnka

Nikto si leto nevychutná ako deti. Doprajte im šťastné chvíle, plné slnečných lúčov, zdroja vitamínu D a dobrej nálady. Pamätajte pritom na primeranú ochranu ich citlivej kože. Nevystavujte ich nadmernému slneniu a používajte produkty, chrániace kožu pred UV žiarením, ktoré môže spôsobiť jej spálenie. ¶ Švajčiarska značka Daylong™ vám ponúka špeciálny rad detských produktov slnečnej ochrany (fotoprotektívnych produktov), nesprávne ľudovo nazývaných opaľovací krém či mlieko na opaľovanie. Koža detí a novorodencov je veľmi jemná, nezvyknutá na slnečné žiarenie a extrémne citlivá. Preto detské produkty Daylong™ obsahujú fotostabilné UV filtre pre vysokoúčinnú UVA a UVB ochranu a látky ošetrujúce detskú kožu – dexpanthenol, glycerín, Aloe veru a vitamín E. Zámerne neobsahujú parfum a konzervačné látky. Daylong™ baby SPF 30 krém, s obsahom výlučne fyzikálnych UV filtrov, bol vyvinutý na ochranu malých detí a veľmi citlivej kože. Poskytuje strednú ochranu, je odolný voči vode a ľahko sa rozotiera. Je vhodný pre dojčatá a deti do 1 roku. Daylong™ kids SPF 30 je lipozomálne lócio, určené špeciálne pre deti. Ich kožu ošetruje a hydratuje dexpanthenolom, glycerínom, vitamínom E a aloe verou. Poskytuje vysokú ochranu, je extrémne odolné voči vode a vhodné aj pre atopickú kožu. Hlavne pre deti s kožou citlivou na slnečné žiarenie je obzvlášť vhodné lipozomálne lócio Daylong™ kids SPF 50. Má vysoký ochranný faktor a fotostabilné UV filtre, zabezpečujúce vysokoúčinnú UVA a UVB ochranu. ¶ Oceníte aj balenie s dávkovačom a dávkovacou etiketou pre nanesenie správneho množstva lócia na detskú kožu, na ktorej zanechá príjemný pocit. Prajeme krásne leto, plné slnka, z ktorého vaše deti vďaka produktom Daylong™ dostanú len to dobré. *www.daylong.sk*

Elektronický anjel strážny

Rodičia, pozor na syndróm náhleho a neočakávaného úmrtia novorodenca a dojčaťa v spánku – SIDS (sudden infant death syndrome). Ohrozuje deti do 1. roka, najčastejšie medzi 2. až 5. mesiacom, pričom dieťa zomrie náhle v spánku bez evidentnej príčiny. ¶ Môže ňou byť obštrukcia horných dýchacích ciest, spôsobená zvracaním, následným kašľom a apnoe (zástavou dýchania). Rizikom je aj infekt dýchacích ciest, spôsobujúci sťažené dýchanie cez nos, a následné obštrukčné apnoe. Dojčatá, ktoré v spánku prestanú dýchať, sa po včasnom pozorovaní náhlej ALTE (apparent life threatening event – príhody ohrozujúcej život), podarí účinnou resuscitáciou zachrániť. Tieto zákerné príhody sa neprejavujú chrápaním či prerušovaným dýchaním. Dojčatá s ALTE musia neodkladne absolvovať ORL vyšetrenie, keďže práve im hrozia obštrukčné apnoické pauzy v spánku. U týchto detí je indikované tzv. polysomnografické vyšetrenie a používanie apnoe monitoru. ¶ Hoci riziko SIDS sa nedá dokonale eliminovať, znížite ho dodržiavaním niektorých preventívnych opatrení. Udržujte v miestnosti, kde dieťa spí, teplotu od 16 – 20 °C, prehriatie organizmu riziko zvyšuje. Prikrývajte dieťa ľahšou prikrývkou, alebo nechajte spať v spacom vaku. V postieľke nenechávajte vankúše ani plyšové hračky. Dbajte na to, aby bábätko spalo na chrbte, otočenie na bruško zvyšuje pravdepodobnosť náhlej smrti až 20-násobne. Nevystavujte dieťa cigaretovému dymu. Dojčite, dojčené deti sú menej častým obeťami SIDS. Po zabehnutí dojčenia môže pomôcť aj cumlík. Ak sa rozhodnete pre spoločné spanie, nikdy nie po užití alkoholu či liekov tlmiacich schopnosť vnímania. ¶ Čoraz častejšie využívané monitory dychu síce smrti nezabránia, umožnia však včas zareagovať, ak sa problém vyskytne. Obzvlášť sú odporúčané pri predčasne narodených a bábätkách s nízkou pôrodnou hmotnosťou, ktoré bývajú častejšie obeťami SIDS.

nanny
baby breathing monitor

Strážim váš poklad
Monitor dychu bábätka

Jednoduchá a rýchla obsluha
Certifikovaný zdravotnícky prostriedok
Český výrobok

www.nanny.sk

041-511 68 88

JABLOTRON
CREATING ALARMS

Mimoriadne veľké ventilačné otvory

Mnohým mamičkám sa nepáči, že cumlík zanecháva podráždenú pokožku a odtlačky. Veľmi malé vetracie otvory alebo neprispôsobivý tvar krytu cumlíka môže spôsobiť, že sa sliny budú pod cumlíkom hromadiť a na tvári dieťaťa ostanú príliš dlho. Cumlík NUK Freestyle má veľmi veľké vetracie otvory, čím sa minimalizuje plocha, ktorou sa cumlík dotýka detskej tváričky. Otvory umožňujú väčšiu cirkuláciu vzduchu, ktorý sa lepšie dostane k pokožke (4).

Prirodzene tvarovaný cumlík

Ešte dôležitejší než tvar krytu je samotný tvar cumlíka. Ak je prirodzene tvarovaný, na rozdiel od palca dieťaťa, podporuje zdravý vývoj úst a znižuje riziko krivých zubov. Tak ako všetky cumlíky NUK, je Freestyle tvarovaný ako matkina bradavka počas dojčenia (1). Ponecháva tak dostatok priestoru pre jazyk počas prirodzeného sacieho pohybu. Úzky krk cumlíka znižuje tlak na čeľuste (5).

1. ortodontický tvar
2. krúžok
3. menšia kontaktná plocha
4. veľké vetracie otvory
5. krk cumlíka

www.nukeshop.sk

Eko-logicky

Ak máte ekologické cítenie, čistiace a pracie prostriedky či tekuté mydlá Feel eco sú pre vás správnou voľbou. Vyrobené z ingrediencií rastlinného pôvodu, ľahko biologicky odbúrateľné, v kvalite overenej náročnými testami. Na výrobu všetkých produktov Feel eco sa používajú starostlivo vybrané suroviny na prírodnej báze. ¶ Sú vysoko koncentrované a preto efektívne aj v malých dávkach a účinné pri nízkych teplotách, vďaka čomu šetria energiu. Nie sú testované na zvieratách. Dostanete ich v jednoduchých, praktických a užívateľsky príjemných obaloch z recyklovateľných materiálov. Ak chcete kvalitne a súčasne ekologicky vyprať, skúste Feel eco prací gél White pre bielu alebo Color pre farebnú bielizeň. S výrobkami Feel eco cítite aj žijete ekologicky.

www.feeleco.com

Live & feel eco

Aby víťazili dobrí

Viete, že v črevách máte cca 500 druhov baktérií? Ak ste zdraví, "dobré" prevládajú nad "zlými" a škodlivými. Za zmienku stoja najmä probiotické baktérie – laktobacily. Produkujú tráviace enzýmy, zlepšujú pohyblivosť čriev a odolnosť proti infekciám. Tlmia účinok „zlých" baktérií, a odstraňujú voľné radikály v čreve. Výrazne tým podporujú imunitu a prevenciu rôznych ochorení od zažívacích a alergických až po onkologické. ¶ Probiotiká telu dodávajte v kyslomliečnych produktoch, bryndzi či syroch. Časť z nich neprežije cestu kyslým prostredím žalúdka, je preto vhodné dopĺňať ich stav výživovými doplnkami s obsahom probiotík, a to už od útleho detského veku. Deťom od 1. mesiaca života sú určené Lactobacilky Baby a starším od 3 rokov Lactobacilky – cmúľacie pastilky s čerešňovou príchuťou, oba s obsahom 5 kmeňov baktérií a 1 – 1,2 miliardy aktívnych buniek. V ponuke značky Swiss Natural nájdete aj probiotiká pre staršie deti a dospelých. Ocenia ich tehotné ženy, ktorým pomôžu pri problémoch s nadúvaním. *www.swissnatural.sk*

PRIVIŇTE SVOJU LÁSKU
K VÁŠMU SRDCU

INTERNATIONAL HIP DYSPLASIA INSTITUTE

Unikátny nosič od prvých dní života novorodenca
bez nutnosti použitia novorodeneckej vložky.

Počas nosenia prežívame v prítomnosti našich detí magické okamihy: nachádzame sa vo vzájomnej blízkosti, cítime sa prepojení a spolu cítime symfóniu citu, vďaka ktorému vzniká celoživotné puto a veľká láska.

certified & recommended AGR

Ergobaby podporuje ergonomicky správnu polohu sedu, správny rast bedier, panvy, chrbtice a to všetko v spolupráci s „medzinárodným inštitútom dysplázie bedrového kĺbu".

veľmi ľahká manipulácia

www.ergobaby.eu
facebook.com/Ergobaby.Cz&Sk

PRE NAJJEMNEJŠIU POKOŽKU

Detská pokožka je takmer synonymom jemnosti. Aby ňou aj ostala, ošetrujte ju kvalitnou detskou kozmetikou. Masť Panthé-Baby Glenmark je určená na každodennú starostlivosť o detskú pokožku a chráni ju pred vznikom zaparenín. Obsahuje pantenol (provitamín B5), ktorý pokožku ošetruje, hydratuje a podporuje prirodzené procesy v koži a produkciu kolagénu a elastínu. Vitamín E s antioxidačnými účinkami ju upokojuje a mandľový olej s obsahom vitamínov A, B1, B2, B6, E a glyceridov mastných kyselín zmäkčuje a zabraňuje jej vysychaniu. ¶ Naopak, Panthé-Baby Glenmark neobsahuje parabény ani parfumáciu. Veľmi ľahko sa rozotiera, vstrebáva a upokojuje i citlivú pokožku. Chráni ju pred vznikom zaparenín a udržuje ju jemnú a hydratovanú. Vďaka flip-top uzáveru masť ľahko otvoríte jednou rukou. A ak dojčíte, môžete sa o ňu s ratolesťou podeliť, pretože Panthé-Baby Glenmark sa stará aj o vaše namáhané prsné bradavky. *www.panthe.sk*

ŠIKUĽKA RUMANČEK

Rumanček kamilkový, ľudovo harmanček, patrí medzi tradičné a v liečiteľstve oddávna využívané bylinky. Skúsenosti generácií hovoria o širokých možnostiach využitia vďaka cenným siliciam s obsahom účinných zložiek ako sú chamazulén, bisabolol či flavonoidy. ¶ Rumanček sa používal na hojenie a dezinfekciu rán, pri tráviacich ťažkostiach, prechladnutí aj migréne. Vďaka priaznivým účinkom na pokožku sa uplatnil aj v kozmetike. Na ošetrenie jemnej detskej pokožky je určený Detský olej s rumančekom. Obsahuje výťažky z rumančeka, pestovaného v ekologicky čistom prostredí. Poteší typickou a nezameniteľnou arómou. Pri použití zjemňuje a zvláčňuje citlivú detskú pokožku, na ktorú zároveň pôsobí hojivo, upokojujúco a protizápalovo. Môžete ho v malom množstve aplikovať priamo na pokožku a rozotrieť alebo pridať do kúpeľa. Vtedy ešte viac rozvinie svoju typickú a nezameniteľnú príjemnú arómu. *www.calendula.sk*

Život sa
mení rýchlo.

Stavebné sporenie Krôčik

- **garantované úročenie až 9,5 % p.a. počas prvého roku sporenia**:
  - **úročenie vkladov 4,5 % p.a.**,
  - **5 % štátna prémia**, maximálne 66,39 €,
- **na ďalších 5 rokov garancia úrokovej sadzby** na všetky vklady,
- **zdarma balík poistenia** v spolupráci s Wüstenrot poisťovňou:
  - **poistenie zákonného zástupcu dieťaťa pre prípad úmrtia,**
  - **poistenie trvalých následkov úrazu dieťaťa až do 3 500 €,**
- **darček pre každé dieťa** uvedené na zmluve o stavebnom sporení.

Finančná istota pre vaše deti

wüstenrot

STAVEBNÉ SPORENIE | ÚVERY

www.wuestenrot.sk I FB Wüstenrot Slovensko I INFO +6060 (0850 60 60 60)

Desatoro pre detské nôžky

Len kvalitná obuv bez kompromisov je zárukou zdravého vývoja nožičiek. Užitočné a ortopédmi overené desatoro výberu správnej detskej obuvi v Predmaterskej knižke sme pripravili v spolupráci so spoločnosťou Baťa, ktorá má v tejto oblasti dlhú tradíciu a množstvo skúseností. Majte ho na pamäti vždy, keď sa vyberiete kupovať nové topánočky.

Ďalšie informácie nájdete v predajniach Baťa alebo na www.bata.sk.

1. Starostlivosť odborníkov *Žiadajte kvalifikované odmeranie detskej nohy.*
2. Správna dĺžka *Obuv musí byť vpredu, pred prstami, o 10 až 15 mm dlhšia ako noha.*
3. Správna šírka *Šírka obuvi sa musí zhodovať s obvodom nohy v mieste prstových kĺbov.*
4. Skúšanie obuvi *Každú obuv dieťaťu preskúšajte obutím a po stojačky.*
5. Materiál zvršku *Vyberajte obuv vyrobenú z prírodných materiálov.*
6. Hmotnosť a strih *Čím ľahšie, tým lepšie, s uzatváraním na šnurovanie, sponu alebo zips.*
7. Výstelka obuvi *Vnútorná nášľapná časť by mala byť z dobre sajúceho materiálu.*
8. Vlastnosti *Skontrolujte ohybnosť obuvi a vlastnosti tlmiace nárazy.*
9. Päta *Vnútorná časť pri päte by mala byť dostatočne tuhá, vysoká a dlhá.*
10. Podpätok *Pre dieťa je vhodný čo najnižší, s veľkou plochou pre udržanie stability.*

Bata

Union
Zdravotná poisťovňa

Buďte zdravší a ušetrite v rodine až 1 073 €

Byť v Union zdravotnej poisťovni má svoje výhody! Ako naši poistenci máte nárok na množstvo **benefitov**, za ktoré sa inak platí. Využite vaše zdravotné poistenie na maximum a načerpajte z neho toľko **zdravia**, koľko sa len dá.

Vyberte si 1 z 3 balíčkov:

10 BENEFITOV PRE VAŠE DETI

Monitor dychu Nanny, príspevok na pečatenie zubov, očkovanie proti rotavírusom, atď.

12 BENEFITOV PRE MAMIČKY

Očkovanie proti chrípke alebo žltačke, vyšetrenie potravinovej intolerancie, atď.

11 BENEFITOV PRE OTECKOV

Preventívne vyšetrenie na zistenie onkologických ochorení nad rámec zákona, CRP a EKG vyšetrenie u všeobecného lekára pre dospelých, atď.

Využite aj ďalšie služby:

- Príspevok vo výške 70 EUR na vyšetrenie potravinovej intolerancie
- Vitamínový balíček pre darcov krvi

Zároveň si môžete uplatniť aj zľavy v Union poisťovni:

- 50 % zľava na Individuálne komplexné cestovné poistenie do zahraničia
- 15 % zľava na Celoročné cestovné poistenie
- 20 % zľava na doplnkové zdravotné poistenie ZDRAVIE MAXI

a mnohé ďalšie.

Viac informácií, ako čerpať benefity a zľavy, získate na **www.union.sk** alebo na Zákazníckej linke **0850 003 333**.

Kedy volať lekára

Prirodzená imunita získaná od matky vydrží bábätku približne 6 mesiacov. Je málo pravdepodobné, že počas prvého polroka ochorie na niektorú z bežných detských infekčných chorôb. Akékoľvek iné infekčné ochorenie v tomto období však môže byť pre dieťa nebezpečné. ¶ Je dôležité, aby ste vedeli, na aké problémy stačíte sami, či už je to boľavé bruško alebo prerezávajúce sa zúbky a kedy je potrebné zavolať lekára. Bábätko komunikuje plačom, pozorne si teda všímajte, či plače dlhšie alebo inak ako bežne. Prejavom ochorenia môže byť aj podráždenie alebo neprirodzená ospalosť či odmietanie potravy dlhšie ako 6 hodín. Pohotovosť volajte ihneď, ak telesná teplota dieťaťa vystúpi nad 39 °C, ak vracia zelené zvratky, ak dýcha hlučne a zrýchlene, ak neplače, ale má vyklenutý lupienok na vrchu hlavy, ak kričí od bolesti a mení sa mu farba pokožky alebo ak jeho stolica obsahuje krv. Nezabudnite umiestniť telefónne číslo vášho lekára a lekárskej pohotovosti na viditeľné miesto v byte!

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA: 112

Meranie teploty

Najčastejším príznakom ochorenia u detí je zvýšenie telesnej teploty. Normálna telesná teplota, meraná v podpazuší, je 36 – 37 °C, zvýšená medzi 37 – 38 °C a o horúčke hovoríme pri teplote nad 38 °C. Pri zvýšenej teplote nie je dôvod na paniku, ani jej znižovanie. Naopak, pre organizmus je to šanca vybudovať si kvalitný imunitný systém. Ak však nameriate teplotu nad 38 °C, ide o horúčku a dieťaťu môžete podať prípravok s obsahom paracetamolu. Teplotu merajte každé dve hodiny, aj keď dieťa spí alebo sa hrá, pretože deti sú veľmi citlivé na pokles tekutín a prehriatie, čo môže viesť až k bezvedomiu.

VULM

Starostlivosť a ochrana detskej pokožky

Vulm**med**® **Detská pasta** s obsahom rybieho oleja a zinku s upokojujúcim a mierne vysušujúcim účinkom poskytuje ochranu detskej pokožky pod plienkou.

nájdete v **dm** drogerie

Detská kozmetika Vulm**med**® je určená pre starostlivosť o pokožku vášho bábätka. Neobsahuje konzervačné látky, farbivá ani parfumy.

SPRÁVNA VÝROBNÁ PRAX GMP

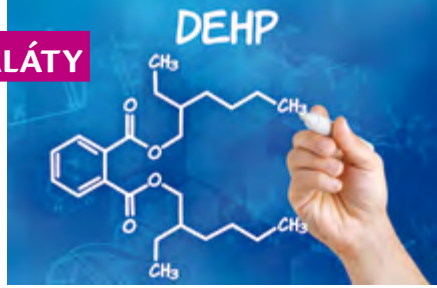
VYROBENÉ NA SLOVENSKU VO FARMACEUTICKEJ KVALITE

www.vulm.sk

Strážca dýchacích ciest

Nos plní dôležitú funkciu „strážcu" horných dýchacích ciest. Chráni ich pred nečistotami, peľom a inými alergénmi, vírusmi aj baktériami, spôsobujúcimi nádchy, alergie a rôzne ochorenia. Oplaťte mu túto službu primeranou hygienou. 100%-ný prírodný produkt Vincentka nosný sprej STANDARD ošetruje sliznicu nosohltanu, pomáha udržiavať jej čistiacu schopnosť a umožňuje optimálne fungovanie tzv. slizničnej imunity. ¶ Zvlhčuje sliznice nosnej dutiny a nosohltanu a svojím zložením hypotonickej kyselky podporuje prevenciu bakteriálnych infekcií a zápalov nosa aj horných dýchacích ciest. Je vhodný aj pre tehotné a dojčiace ženy, ktoré sa tak pri nádche vyhnú používaniu prípravkov s účinnými látkami, škodlivými pre plod či dieťa. Pre deti od narodenia je určený Nosný sprej JUNIOR s polovičnou dávkou, nižším tlakom rozprašovača a užším koncom aplikátora. *www.vincentka.cz*

Nebezpečné ftaláty



Ide o chemické látky, ktoré sa používajú ako zmäkčovadlá plastov, zabezpečujúce ich ohybnosť. Ako rozpúšťadlá sa nachádzajú i v kozmetike. ¶ Do tela sa dostávajú pri styku s pokožkou. Najnebezpečnejší má označenie DEHP. Negatívne vplýva najmä na hormonálnu činnosť či vznik alergií. Rizikové môžu byť hračky, PVC podlahy, potravinové fólie a obaly. Francúzski vedci dokázali, že DEHP má negatívny vplyv na plodnosť mužov. Poškodzuje totiž bunky semenníka, ktoré ovplyvňujú produkciu spermií. Najzraniteľnejší sú pritom chlapci, ktorí môžu mať problémy s plodnosťou v dospelosti.

Vreckovka vášho bábätka

Prechladnutie patrí v dojčenskom a detskom veku medzi najčastejšie ochorenia, pričom malé deti trpia nádchou v priemere až 6× ročne. Ak sa zápal sliznice nosnej dutiny (väčšinou vírusového pôvodu) nelieči včas, hlieny v nose sa stanú živnou pôdou pre rozmnožovanie baktérií. Ak zhustnú, malým deťom, dýchajúcim výlučne nosom, spôsobujú problémy. Okrem ťažkostí s dýchaním môžu viesť k zápalom stredného ucha, dutín, či priedušiek. ¶ Zbavte sa hlienov pomocou odsávačky Arianna© BABY–Vac, pripojiteľnej na vysávač. Je vyrobená zo špeciálneho nelámavého plastu bez ftalátov, reguluje saciu silu vysávača a odsáva bezbolestne. Je rýchla, bezpečná a účinná, má certifikát kvality TUV a je registrovanou zdravotníckou pomôckou CE 0123. Baby-Vac™ Ergonomic 2 je obľúbeny model, vhodný aj pre novorodencov. Prednosťou je jej ľahké rozoberanie a čistenie. Odsávačku zakúpite v sieti lekární a zdravotníckych potrieb. *www.babyvac.sk*

Arianna® Baby-Vac™ 2 Ergonomic

Zdravé bruško od batoľaťa

Zdravé trávenie, inými slovami funkčná črevná mikroflóra, je dôležitá od útleho veku. Najväčšou prednosťou probiotík BIO-KULT® od spoločnosti TOPNATUR je najvyšší obsah 14 kmeňov špecifických živých kultúr na trhu, v koncentrácii až 2 miliardy CFU (kolónia tvoriacich jednotiek) na 1 kapsulu. Probiotiká BIO-KULT® môžete skladovať pri izbovej teplote. Sú odolné voči kyslému prostrediu žalúdka a dostanú sa v plnej sile do tenkého a hlavne hrubého čreva. ¶ Vďaka obsahu 14 kmeňov je pravdepodobnejšie, že pri cestovaní vás Bio-kult 14 ochráni aj pred baktériami, na ktoré organizmus nie je zvyknutý. Účinne pomôže pri užívaní antibiotík a črevných ťažkostiach. Bio-Kult Pro-Cyan s extraktom z brusníc, 2 špecificky vybranými kmeňmi probiotík a vitamínom A, prispieva k normálnej funkcii imunity a ochrane sliznice v močovom ústrojenstve proti infikovaniu baktériou E.coli. Bio-Kult Infantis obsahujúci 7 kmeňov probiotík Omega 3 kyseliny a vitamín D3 je ideálnou voľbou pre batoľatá a malé deti. *www.topnatur.sk*

topnatur
Follow the Nature

Kuracie dobroty

Je viacero dobrých dôvodov na zaradenie nutrične bohatého kuracieho mäsa do jedálnička budúcich mamičiek aj detí. Má vysoký obsah živočíšnych bielkovín, nutných pre správny vývoj detského organizmu. Jeho imunitu a obranyschopnosť podporuje bohatstvo minerálnych látok i zdroj vitamínov B, A a D. Kuracie mäso je chutné, ľahko stráviteľné, jednoducho sa pripravuje a výborne kombinuje s rôznymi prílohami. Vedecké výskumy potvrdili liečivé protizápalové účinky kuracieho vývaru, za ktoré vďačí vysokému obsahu proteínov. Horúci kurací vývar navyše telo zahreje a dodá mu potrebné tekutiny. ¶ Pri kuracom mäse z HYZY máte istotu, že pochádza zo slovenských fariem. Kurčatá sú pod stálym veterinárnym dozorom, spracúvané najmodernejšou technológiou chladenia vzduchom, bez rizika rozmnoženia nežiaducej mikroflóry. Pochutíte si s pocitom, že viete, čo jete. *www.hyza.sk*

HYZA

Látkové výhody

Látkové plienky hlásia veľký návrat. České ručne šité plienky a doplnky značky Petit Lulu sú vyrábané zo zmesi prírodných materiálov, bambusu a bio bavlny (certifikát Global Organic Textile Standard), a sú preto vhodné pre detičky už od narodenia. Bambus je prirodzene antibakteriálny, nedráždi ani tú najcitlivejšiu pokožku, ktorá v plienkach prirodzene dýcha a predchádza tak tvorbe zaparenín. ¶ Látkové plienky zabezpečujú prirodzene široké balenie vhodné pre správny vývoj kĺbikov. Je v nich tiež, na rozdiel od jednorazoviek, nižšia teplota, čo priaznivo vplýva na vývoj pohlavných orgánov. Plienky Petit Lulu sa perú na 60-ke, môžu ísť do sušičky a nežehlia sa. Plienková výbava od Petit Lulu je len zlomkom nákladov v porovnaní s jednorazovkami. V Petit Lulu vám radi poradia pri zostavovaní zvýhodnenej plienkovej sady i to, ako plienky používať a ošetrovať.
www.petitlulu.sk, info@petitlulu.sk, 0905 231 104

petit lulu

Zdravé zúbky od začiatku

Detskú zubnú pastu Jack N' Jill vytvorili manželia Justin a Rachel z Austrálie, aby prvorodeného syna nevystavovali nepriaznivým účinkom zbytočných prísad a chemikálií. Zubná pasta Jack N' Jill je pre deti 100% bezpečná – obzvlášť s ohľadom na fakt, že deti pastu často prehĺtajú. ¶ Dostanete ju v 5 príchutiach (banán, čučoriedka, čierna ríbezľa, malina a jahoda), v certifikovanej bio kvalite, s nechtíkom pre upokojenie ďasien. Neobsahuje SLS, cukor, fluoridy, konzervačné látky ani pridané farbivá. Justin a Rachel navrhli a vyrobili aj prvé detské zubné kefky z kukuričného škrobu, kefky z lekárskeho a potravinárskeho silikónu, poháriky z bambusových a ryžových pliev a vrecúško zo 100% prírodnej bavlny. Všetky sú v minimalistických baleniach, recyklovateľné a bez BPA. *www.jackandjillkids.sk*

Spojte chutné s užitočným

Napriek faktu, že rybie mäso poskytuje telu také živiny ako žiadna iná strava, ho Slováci a Slovenky konzumujú žalostne málo, v priemere len 5 kg ročne. Dobrých dôvodov na častejšie obohatenie jedálnička rybami je viacero. Rybie mäso vám dodá esenciálne, najmä omega-3 mastné kyseliny, ktoré vie organizmus získať len zo stravy. Sú kľúčové pre vývoj centrálnej nervovej sústavy, imunity a prevenciu kardiovaskulárnych chorôb. Podieľajú sa aj na zmierňovaní depresívnych porúch, artritídy, astmy či poruchy obličiek. ¶ Budúce mamičky vedzte, že omega-3 mastné kyseliny sú významné najmä počas posledných 3 mesiacov tehotenstva. Podľa klinických štúdií konzumácia rybieho oleja u tehotných žien znižuje riziko vzniku alergie u ich detí, keďže polynenasýtené mastné kyseliny môžu ovplyvniť vývoj čriev dieťaťa. Ryby sa oplatí jesť aj matkám detí v dojčenskom veku a deťom samotným kvôli pozitívnemu vplyvu na vývoj poznávacích funkcií a fungovanie detskej imunity. Najbohatšie na omega-3 mastné kyseliny sú ryby z chladných morských vôd ako losos, sleď, makrela, tuniak, sardinky, pstruh morský, ostrieža či treska. Budúce mamičky – a nielen vy – doprajte si cca 200 g rýb týždenne.

Šaláty, ktoré idú s dobou

Zoznámte sa s novou generáciou tradičných slovenských lahôdkových šalátov. Šaláty Natur! značky PRETO s novým zložením prichádzajú v čisto prirodzenej podobe, bez konzervačných látok, umelých sladidiel, lepku a pridaných aróm. Aj vegetariáni si ich môžu vychutnať v dvoch originálnych príchutiach – s ananásom a lahodným údeným tofu. ¶ Sú vyrobené z novej, výrazne zdravšej majonézy Natur! podľa vlastnej receptúry Ryby Žilina, vhodnej aj pre deti a tých z vás, ktorí si strážite svoju líniu. Nové šaláty Natur! dostanete v praktickom, 140 g balení s lyžičkou aj na pultoch potravín s váženými šalátmi.

www.rybazilina.sk

Doma v každej kuchyni

Sójové mlieko už dávno nie je len náhradou bežného mlieka pre ľudí s intoleranciou laktózy. Vivesoy má nízky obsah nasýtených mastných kyselín, vďaka tomu napomáha udržiavať normálnu hladinu cholesterolu. Vivesoy má vysoký obsah rastlinných bielkovín a je zdrojom vápnika a vitamínov A a D. Vivesoy je navyše neuveriteľne lahodný a chutný. Tento 100% NATURÁLNY nápoj zo sójových bôbov s vynikajúcimi nutričnými vlastnosťami je ľahko stráviteľný. ¶ A prečo je sójové mlieko ženský drink? Pretože sója je zdrojom cenného izoflavónu, ktorý má podobné účinky ako ženský hormón estrogén. Sója tak okrem pozitívneho účinku v období pred a počas menopauzy pomáha i pri prevencii osteoporózy, zhubných ochorení a vďaka antioxidačným účinkom je vašim spojencom i v boji proti starnutiu pokožky. ¶ Vivesoy skvelo chutí ako Natural, ale poteší vás i s príchuťou Vanilka a Čokoláda. Hodí sa do chladených koktailov, kávy, čaju, horúcej čokolády, raňajkových kaší i müsli. Chutné, zdravé a všestranné, sójové nápoje Vivesoy sú doma v každej zdravej kuchyni. *www.transtrade.sk*

Kúpite v predajniach Tesco, Kaufland, Hypernova, Terno Bratislava a Coop.

Oslaďte si život

Hmotnosť pod kontrolou je dôležitá pri plánovaní tehotenstva i po pôrode. Nadváha, nehovoriac o obezite, zvyšuje riziko ťažšieho otehotnenia, neplodnosti, potratov, tehotenskej cukrovky, vývojových porúch, detskej obezity a ďalších problémov. Váš index telesnej hmotnosti (BMI), by nemal prekračovať hodnotu 25. Doprajte si vyváženú stravu, a klasický cukor nahraďte sladidlom s obsahom stévie. Na rozdiel od umelých sladidiel je to vynikajúca prírodná alternatíva. ¶ Stévia je 300x sladšia ako cukor a neobsahuje žiadne kalórie. Presne tieto výhody vám ponúka prírodné SLADIDLO IN, zdravá alternatíva na sladenie, varenie, pečenie i zaváranie a ako náhrada cukru pri diabetických a redukčných diétach. *www.piniapharma.sk*

Čo sa v škole neučí

Rady rodičom pri výchove detí do 6 rokov
Mária Tóthová Šimčáková

Prvých 6 rokov života je pre dieťa hlavne časom radosti, bezstarostnosti a objavovania sveta, pre rodičov však aj obdobím, v ktorom môžu ratolesť v mnohých ohľadoch správne „naformátovať". Ako postupovať pri problémoch dieťaťa so zaspávaním a s jedením, ako reagovať pri vzdore dieťaťa, ako ho odučiť od cumľa a plienok, ako deti odmeňovať, ako rozvíjať ich reč – na tieto a iné časté otázky ponúka publikácia SOM RODIČ A ČO S TÝM? odporúčania a praktické rady, vychádzajúce najmä z 23-ročnej praxe známej detskej psychologičky Márie Tóthovej Šimčákovej. Ako sama vraví, čo sa nenaučila v škole ani počas praxe, ju naučili vlastné deti. *www.fortunalibri.sk*

Fortuna Libri

Test bezpečnej domácnosti

Urobte si s Predmaterskou knižkou dôležitý test bezpečnosti. Skontrolujte nasledovné body a zistíte, či ste pre bezpečnosť vášho dieťaťa v domácnosti urobili dosť a kde ešte máte rezervy!

1. Elektrické zásuvky sú zabezpečené ochranou.
2. Rohy stolov, skriniek a pod. sú chránené.
3. Dvere či dvierka skriniek sú zabezpečené proti privretiu prštekov.
4. Okná sú zabezpečené pred úplným otvorením poistkou alebo mrežou.
5. V blízkosti detskej postieľky sa nenachádza žiadna šnúra alebo kábel.
6. Plastové tašky a mikroténové sáčky sú uložené mimo dosah dieťaťa.
7. Saponáty sú uložené v uzamknutej skrinke alebo zásuvke.
8. Popolníky sú prázdne a v dosahu dieťaťa sa nenachádzajú cigaretové ohorky. (Nehovoriac o tom, že je nanajvýš neohľaduplné fajčiť v priestoroch, kde je dieťa.)
9. Všetky šnúry od elektrických spotrebičov, ktoré práve nepoužívate a sú v dosahu dieťaťa, sú vytiahnuté z elektrickej zásuvky.
10. Kuchynské a iné nože a všetky ostré nástroje a predmety sú trvalo umiestnené mimo dosah dieťaťa.
11. Všetky lieky sú uložené v uzamknutej, dieťaťu neprístupnej skrinke.
12. Zápalky a zapaľovače sú trvalo uložené mimo dosah dieťaťa.
13. Knižnice, sektorový nábytok a akékoľvek diely nábytku, na ktoré sa dieťa môže vyšplhať, sú pripevnené k stene a zabezpečené proti pádu.
14. Miestnosti v byte či dome, ako napríklad dielňa, sú vždy zamknuté.
15. V priestoroch, kde býva a kde sa pohybuje dieťa, vrátane záhrady, sa nenachádzajú žiadne jedovaté rastliny.

Chráňte ich od detstva

Jemná detská pokožka si žiada ohľaduplný prístup. Poskytnite jej ho s detskou kozmetikou Saforelle®. Na dennú telesnú hygienu slizníc a citlivých častí pokožky dojčiat a malých detí je určený Saforelle® Bebe jemný čistiaci gél. Je hypoalergénny, neobsahuje mydlo, konzervačné látky ani farbivá. Jeho zloženie je obohatené o zvlhčujúce a hydratačné látky. Účinnou zložkou je extrakt z Lopúcha veľkého, známy upokojujúcimi účinkami.

Saforelle® jemný čistiaci gél preto nielen účinne odstraňuje nečistoty, ale aj zmierňuje a upokojuje podráždenia a detskú pokožku zvláčňuje. ¶ Podporte tento efekt aj pravidelným používaním Saforelle® Bebe krémového mlieka. Tento ošetrujúci produkt je v pediatrii odporúčaný na upokojenie svrbenia a podráždenia citlivej pokožky dojčiat a malých detí. Tiež obsahuje upokojujúci extrakt z Lopúcha veľkého a ďalšiu vyživujúcu prísadu – alantoín. Detská kozmetika Saforelle® – jemná starostlivosť pre jemnú pokožku. *www.saforelle.eu*

Čo na detskú pokožku?

Pri výbere dojčenskej kozmetiky zabudnite na pekné obaly či vôňu, za ktorou sa môžu skrývať škodlivé syntetické zložky. Do 6 mesiacov bábätku stačí kúpeľ v čistej vode alebo s prídavkom kúpeľového mlieka. Nechtíkový dojčenský kúpeľ Weleda spolu s krémom na zapareniny, dojčenským olejom a mliekom môžete používať od narodenia dieťaťa. Nechtíková dojčenská a detská kozmetika Weleda má 100% prírodné zloženie, je bez syntetických konzervantov, parfumov, farbív či ropných zložiek. ¶ Nechtík v produktoch je v BIO kvalite a na výrobu sa používajú iba čisté rastlinné oleje, ktoré nezabraňujú pokožke dýchať. Dermatologické testy preukázali, že nechtíkové prípravky Weleda spĺňajú vysoké nároky aj pre pokožku postihnutú atopickým ekzémom. *www.weleda.sk*

A je to v suchu

Každodenná starostlivosť je bez plienok jednoducho nepredstaviteľná. Vyberajte ich tak, aby zohľadňovali potreby vašej ratolesti a poskytovali jej maximálnu mieru komfortu. ¶ Tieto aj ďalšie dôležité kritériá spĺňajú detské plienky Happy. Ich ponuka, rozdelená do dvoch skupín, vyhovuje nárokom malých bábätiek aj väčších detí. ¶ Prvú skupinu tvoria Before Newborn – plienky pre predčasne narodené deti, Newborn pre novorodencov do 5 kg a Mini pre dojčatá do 6 kg. Spája ich Early Care System, kladúci dôraz na mäkkosť, jemnosť, predchádzanie vyrážkam a podráždeniam citlivej detskej pokožky. Vnútorná vrstva plienok je z netkanej textílie Premium Dry. Má špeciálnu jemnú štruktúru s rýchlou absorpciou moču a mäkkej stolice, vďaka ktorej udržiava jemnú pokožku bábätka suchú a zdravú. Mimoriadne mäkká vonkajšia vrstva Super soft poskytuje dieťatku pocit pohodlia a priedušná vonkajšia vrstva umožňuje detskej pokožke voľne dýchať. Plienky Happy Early Care System majú navyše indikátor vlhkosti, zmenou sfarbenia upozorňujúci na potrebu ich výmeny. ¶ Druhú skupinu plienok Happy tvoria Midi, Maxi, Maxi Plus, Junior a Junior Extra určené pre väčšie deti, ktoré rastú, otáčajú sa, začínajú loziť a nakoniec začnú chodiť. 360° comfort system v týchto plienkach poskytuje deťom maximálnu voľnosť pohybu vďaka elastickým prvkom Flexi Fit pozdĺž celého anatomicky tvarovaného savého jadra. Aj plienky pre väčšie deti, rovnako ako tie pre najmenších majú technológiu priedušnosti Air flow. Špeciálna netkaná textília navyše urýchľuje rozvádzanie vlhkosti pozdĺž celej plienky a tak vytvára výnimočný pocit sucha. Presvedčte sa sami, v našom e-shope si môžete objednať tzv. štartovacie balíčky Happy so vzorkou plienky v rôznych veľkostiach, prebaľovacou podložkou, prsnými tampónmi, vlhčenými obrúskami a detskou kozmetikou. *www.bella4you.sk*

Ako je to s očkovaním predčasne narodených detí...

Deťom v prvých rokoch života hrozia ochorenia, ktorým sa dá predísť očkovaním. Kritické je obdobie, kým nie je dieťa kompletne zaočkované. Rodičia však odďaľujú začiatok očkovania, aby nezaťažovali jeho nezrelý imunitný systém. V skutočnosti mu upierajú právo na ochranu aj pred ochoreniami, proti ktorým ho vieme chrániť. ¶ V posledných rokoch sa zvyšuje počet predčasne narodených detí, tzn. deti narodené pred 37. týždňom. Celosvetovo táto skupina tvorí viac ako 10%, na Slovensku ročne evidujeme takmer 5 tisíc predčasne narodených detí. Infekciami sú ohrozené častejšie ako donosené a priebeh infekcií je u nich závažnejší. Prvé týždne ich života sú často spojené aj s dlhším pobytom v zdravotníckom zariadení s výskytom patogénov a možnosťou infekcie v rizikovejšom prostredí. Hoci znížená imunitná odpoveď môže u veľmi nezrelých novorodencov viesť k nižšej protilátkovej odpovedi, hladina protilátok je dostatočne vysoká na zabezpečenie krátkodobej aj dlhodobej ochrany pre väčšinu detí. ¶ Niektoré vakcíny môžu vyžadovať podanie posilňovacej dávky, ale silná protilátková odpoveď na ňu ukazuje, že imunitná pamäť funguje dobre napriek nižšej hladine protilátok po základnom očkovaní. Za odkladom očkovania predčasne narodených detí sú hlavne obavy o jeho bezpečnosť. Nežiaduce reakcie a ich frekvencia sú porovnateľné s prípadmi donosených detí. Výnimkou je mierne zvýšený výskyt krátkodobého prerušenia pravidelného dýchania a spomalenej akcie srdca u veľmi nezrelých detí a u tých, pri ktorých sa takýto stav vyskytol aj v priebehu 24 hodín pred očkovaním, čo je bežné u všetkých nedonosených detí. Preto je výhodné začať očkovanie už počas hospitalizácie, keď je dieťa pod dozorom. ¶ Aj naše údaje potvrdzujú najvyšší výskyt divého kašľa v prvých mesiacoch života u neočkovaných a neúplne očkovaných dojčiat. Preto je vhodné zvážiť aj iný spôsob ich ochrany, napr. očkovaním blízkeho okolia dieťaťa - tzv. cocoon stratégia. To platí aj pri ochrane pred chrípkou, proti ktorej sa očkuje až od 6. mesiaca.

MUDr. Priska Rupčíková, CSc. GSK Slovensko

Akékoľvek otázky týkajúce sa príslušného ochorenia alebo spôsobu jeho liečby je potrebné konzultovať s ošetrujúcim lekárom. Kontakt pre prípad hlásenia nežiaducich účinkov: sk-safety@gsk.com

Dátum prípravy článku: Jún 2016

SK/VAC/0028/16

Infanrix™ *hexa*

Chráňte svoje dieťa overenou hexavakcínou*

Zvoľte si vakcínu, ktorá pomáha chrániť slovenské deti už **11 rokov**!

Infanrix *hexa*™ pomáha chrániť pred 6 ochoreniami:

1. Záškrt
2. Tetanus
3. Čierny kašeľ
4. Žltačka (hepatitída) typu B
5. Invazívne hemofilové nákazy typu B
6. Detská obrna

- Očkovanie ***hexavakcínou*** je povinné v zmysle slovenského očkovacieho kalendára a vykonáva sa v 3., 5. a 11. mesiaci života.
- ***Infanrix hexa*** pomáha vášmu dieťaťu vytvárať si vlastné protilátky proti vyššie uvedeným 6 ochoreniam.

* Infanrix hexa je v SR používaná už od roku 2005, **má overenú účinnosť v prevencii čierneho kašľa a prijateľný bezpečnostný profil.**

Infanrix hexa™ je očkovacia látka proti záškrtu, tetanu, pertussis, vírusovej hepatitíde B, detskej obrne a ochoreniam vyvolaným *Haemophilus influenzae typ B* viazaná na lekársky predpis, ktorá je plne hradená zo zdravotného poistenia v zmysle očkovacieho kalendára. Pred podaním vakcíny Infanrix hexa™ si pozorne prečítajte písomnú informáciu, ktorú nájdete na www.sukl.sk. O použití vakcíny a prípadných nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom. Kontakt pre prípad hlásenia nežiaducich účinkov: sk-safety@gsk.com.
Reklamný materiál určený laickej verejnosti ako súčasť očkovacej kampane schválenej MZSR č.: 02/2016-OF

GlaxoSmithKline Slovakia s.r.o., Galvaniho 7/A, 821 04, Bratislava 2
tel.: 02/48 26 11 11, fax: 02/48 26 11 10, www.gsk.sk

Materiál určený pre laickú verejnosť. Dátum výroby: April 2016

SK/INFH/0003/16(a)

TRI KILÁ ŠPANIELSKEHO SLNKA V JEDINEJ FĽAŠI LIMEŇITA

Šťava z čerstvých pomarančov zo slnečných španielskych sadov odšťavená za studena. Od momentu odšťavenia, až kým si ju nalejete do pohára, je šťava stále v chlade. Vychutnáte si tak šťavu so skutočnou ovocnou chuťou, plnú vzácnych živín. Odrodová šťava z pomarančov Valencia Late. Z radu chladených štiav a smoothies Limeňita lisovaných priamo z čerstvého ovocia. V predajniach ich nájdete v chladenom sortimente ovocie-zelenina.

www.limenita.com
facebook.com/limenitaSK

Limeñita
FRESH & COOL

LETO S JEDNOTKOU

Vychutnajte si s deťmi slnko s kvalitnou ochranou pokožky vďaka čisto prírodnej kozmetike Lavera SUN, svetovej jednotke v prírodných opaľovacích prostriedkoch. Opaľovací krém SPF 30 pre citlivú pokožku poskytuje 100% minerálnu ochranu pred UVA, UVB a teoreticky i pred UVC slnečným žiarením, bez chemických farbív a konzervantov. Vďaka BIO nechtíkovému extraktu a BIO slnečnicovému oleju bude pokožka ako v bavlnke. Ľahko sa nanáša, intenzívne hydratuje a eliminuje až 95% UVB lúčov. ¶ Mamy ocenia vodovzdorný opaľovací sprej SPF 20. Vitamín E a betaglukán účinne chránia bunky. Výsledkom je zamatovo hebká pleť. Váš úsmev ochráni BIO balzam na pery. Prvú pomoc pre podráždenú pokožku poskytne Mlieko po opaľovaní. A ak slnko nesvieti? Príťažlivý bronz nachytáte s Lavera SUN Samoopaľovacím telovým mliekom na telo a pleťovým krémom na tvár. *www.organictime.cz*

JOOLZ ESSENTIALS

100% ORGANICKÁ BAVLNA

deky, jarné fusaky, zavinovačky, plachtičky na matrac a tenké prikrývky

Dokonalá výbava pre spoločné prechádzky

JOOLZ IZI GO MODULAR ™ BY BESAFE ®

Bezpečie, komfort a štýl na cestách
3 farebné varianty

JOOLZ TRAVELLER

Štýlová cestovná taška ochráni váš kočík Joolz

JOOLZ POSITIVE DESIGN

Svetové nemocnice sú už dostupné aj Slovákom

Vedeli ste, že v rámci EÚ patrí Slovensko medzi krajiny s najvyšším počtom úmrtí na rakovinu a choroby obehovej sústavy, teda choroby spojené s vysokým krvným tlakom, cholesterolom, cukrovkou a fajčením? Ročne zomrú na Slovensku desiatky tisíc ľudí na civilizačné choroby, pričom ich liečba sa vo svete neustále skvalitňuje a sprístupňuje. Dobrou správou je, že prvotriedna zdravotná starostlivosť a liečba aj tých najzávažnejších ochorení je už dostupná aj slovenským pacientom. ¶ Pred tromi rokmi priniesla Allianz – Slovenská poisťovňa na slovenský trh absolútnu novinku v podobe poistenia Allianz Best Doctors Plus. Tento unikátny produkt v prípade vážnych diagnóz zabezpečí a finančne pokryje prvotriednu zdravotnú starostlivosť v špičkových svetových zdravotníckych zariadeniach.

Poistenie Allianz Best Doctors Plus kryje:

- liečbu zhubného nádoru, leukémie a Hodgkinovho lymfómu (okrem kožného lymfómu), akéhokoľvek nádoru „in situ“, premalígne zmeny v bunkách, ktoré sú cytologicky alebo histologicky klasifikované ako dysplázia ťažkého stupňa alebo dysplázia vysokého stupňa
- by-pass koronárnej artérie
- náhradu srdcovej chlopne, celková náhrada jednej alebo viacerých srdcových chlopní
- neurochirurgický zákrok na mozgu a/alebo v iných vnútrolebečných štruktúrach alebo chirurgický zákrok na mieche z dôvodu nezhubného nádoru miechy
- transplantáciu orgánu alebo tkaniva, pri ktorej poistený prijme obličku, časť pečene, pľúcny lalok, časť pankreasu alebo kostnú dreň od živého kompatibilného darcu.

Najlepšie svetové nemocnice a lekári

Pri vážnej diagnóze poisťovňa nájde pacientovi vyhovujúcich lekárov a liečebné centrá po celom svete a klientovi umožní vybrať si miesto liečby. Cena liečby na zahraničných klinikách sa pohybuje v stovkách tisíc EUR, napr. nahradenie srdcovej chlopne môže stáť vyše 100-tísic EUR. Aj preto má poistenie Allianz Best Doctors Plus výnimočné poistné krytie až do výšky 2 miliónov EUR. Liečba závažných ochorení je nákladná a zdĺhavá a preto má pacient v rámci poistenia nárok aj na krytie špeciálnej medikamentóznej liečby počas celej doby poistenia až do výšky 50-tisíc EUR. Zabezpečí to pokračovanie liečby aj po návrate na Slovensko liekmi, ktoré sú u nás registrované a predávané.

Poistenie Allianz Best Doctors Plus je dostupné pre dospelých, deti, ale aj pre seniorov. Najlepšie svetové kliniky a lekárski špecialisti sú tak dostupní skutočne pre všetkých klientov a ich najbližších. Viac na www.allianzbestdoctors.sk.

Poisteniu Allianz dôveruje viac ako 85 miliónov klientov po celom svete. **Odvážte sa žiť podľa vlastných predstáv** a spoľahnite sa na naše rýchle a férové služby a najoceňovanejšie produkty.

allianzsp.sk

RÝCHLO A FÉR

Allianz
Slovenská poisťovňa

zlatá minca 2015

Z hlbín prírody

Nepríjemný kašeľ dokáže potrápiť dospelých a mimoriadne často aj deti. Bojujte proti nemu aj prostriedkami, ktoré poskytuje príroda. Vincentka sirup je prípravok s obsahom rastlinných extraktov zo skorocelu a materinej dúšky v kombinácii s minerálnou vodou Vincentka z prírodného liečivého zdroja. ¶ Tá priaznivo ovplyvňuje vnútorné prostredie človeka a pri nachladnutí a zahlienení je vhodné aj pitie samotnej Vincentky®. Skorocelový extrakt, obsahujúci sliz, aukubín, triesloviny a kyselinu kremičitú pozitívne pôsobí pri zahlienení dýchacieho ústrojenstva a podporuje vykašliavanie. Výťažok z materinej dúšky ponúka mix silíc, tymolu, horčín, trieslovín a flavónov, ktorý priaznivo vplýva na dýchacie cesty, zmierňuje kašeľ a má aj antioxidačné vlastnosti. Mimoriadne účinky Vincentky a byliniek môžu bez obáv využiť i tehotné ženy, dojčiace matky a samozrejme ich ratolesti.

www.vincentka.cz

Prírodnosť, jemnosť, prirodzenosť

V súlade s modernými trendmi, s výnimočne kvalitnými receptúrami a bohatým obsahom hodnotných prírodných zložiek. Presne také sú produkty detskej kozmetiky Bupi, určené na umývanie a starostlivosť o pokožku. Sú dermatologicky testované a márne by ste v nich hľadali parafín, parabény, alkohol alebo umelé farbivá. Naopak, nájdete v nich celý rad aktívnych prírodných zložiek, ako sú lanolín či olivový olej, ktoré detskú pokožku zvláčňujú, hydratujú a regenerujú. Iné, napríklad bisabolol – kamilkový extrakt, alantoín z kostihoja lekárskeho, výťažok z nechtíka alebo levanduľa majú protizápalové, hojivé a upokojujúce účinky. ¶ Prírodné zložky sú obsiahnuté vo všetkých produktoch Bupi od tuhých mydiel cez umývacie peny a gély až po šampón a telové mlieko. Vďaka nim detská kozmetika Bupi prináša dotyk prírody pre vaše dieťatko. *www.bupi.sk*

Pes, mačka a bocian

Psy a mačky často prinášajú do našich životov špecifickú zmes radosti, nezištnej oddanosti, pozitívnej energie a v prípade detí aj spoločnej prirodzenej hravosti. Poznajte však zdravotné riziká zvierat, ktorým treba účinne predchádzať. Najčastejšou chorobou, prenosnou z psov a mačiek na človeka, je škrkavkovitosť (toxokaróza), spôsobená červami z rodu Toxocara. Riziko predstavuje migrácia lariev škrkaviek v ľudskom tele. Z tráviaceho traktu sa cez krvné cievy dostávajú do pečene, pľúc, oka, lymfatických uzlín, aj do mozgu, obličiek či srdca. Očná forma ochorenia spôsobuje nevratné poškodenie zraku až slepotu. Orgánové formy sa často prejavujú nepriberaním až chudnutím, ale aj špecificky poškodením pečene, mozgu či srdca. Choroba môže prebiehať aj bez príznakov a v takom prípade je možné aj samovyliečenie. ¶ Najčastejšie sú ohrozené deti medzi 2. a 4. rokom života, pričom silno zamorené zvieratá v domácnosti znamenajú riziko prenosu na človeka 40 – 80%. Toxokaróza sa lieči použitím antiparazitík. Pacienta však často zaťažujú a môžu vyprovokovať obrannú reakciu parazita v podobe uvoľnenia toxínov, ktoré môžu vyvolať alergickú reakciu. Na mieste je hlavne prevencia proti nákaze v podobe dôslednej hygieny rúk po hre so zvieratami a v pieskoviskách, riadnom umývaní zeleniny a ovocia, umývaní hračiek použitých v pieskovisku a zabránenie pojedania zeminy deťmi. ¶ Kľúčové je pravidelné a dôsledné odčervovanie psov a mačiek osvedčeným prípravkom, pastou Caniverm. Je účinná proti škrkavkám a iným parazitom a ľahko aplikovateľná aj pre mačky, ktoré si ju po nanesení na labku samé zlížu.

www.bioveta.sk

Problémy počať má takmer každý 6. pár. Ako chrániť svoju plodnosť či zvýšiť šance na otehotnenie? Ktoré lieky či pomôcky sú skutočne účinné? Občianske združenie Bocian poskytuje overené informácie o reprodukčnom zdraví, vyšetreniach, možnostiach i rizikách liečby, úprave životosprávy, adopcii či zdravom tehotenstve a nezabúda ani na vytúžené deti.

BOCIANOVINY.SK

Názov publikácie: Plánujete bábätko? – Predmaterská knižka | Vydavateľ: PR 2002, s.r.o., Medená 27, 811 02 Bratislava; Tel.: 02/5443 3757; E-mail: pr2002@pr2002.sk | pre Občianske združenie Bocian, E-mail: bocian@bocianoviny.sk, www.bocianoviny.sk | Autori: Mgr. Peter Jurkovič, Mgr. Denisa Priadková a kolektív | Layout & DTP: Eva Benková, Emília Jesenská, Peter Liška | Ilustrácie: Emília Jesenská | Vydanie: ôsme, vyšlo v júni 2016 © PR 2002, s.r.o. | Kopírovanie, opätovné publikovanie alebo iný spôsob šírenia publikácie alebo jej častí je povolený iba so súhlasom vydavateľa. V prípade záujmu možno publikáciu objednať na adrese vydavateľa (pozri vyššie) alebo stiahnuť z www.bocianoviny.sk. Ďakujeme Bohu za požehnanie, silu a inšpiráciu.

Distribúciu publikácie zabezpečujú:

PLUS LEKÁREŇ

UNIPHARMA

únia materských centier

"Keď otehotniete, je tu asi milión výrobkov, z ktorých si môžete vybrať, ale veríte ostatným matkám. Keď hovoria, že tento alebo tamten produkt je najlepší, vyskúšate ho. Tak som objavila Bi-Oil. Používala som ho všade a nemala som žiadne strie. Poslala som 5 fľaštičiek svojej kamarátke, keď bola tehotná, a potom ma stále žiadala, aby som jej poslala ďalšie. Všetky moje priateľky sú teraz závislé. "

Jessica s Lili

Najpredávanejší výrobok na jazvy a strie v 20 krajinách.

Bi-Oil ® pomáha znižovať pravdepodobnosť vzniku tehotenských strií zvyšovaním elasticity pokožky. Mal by byť aplikovaný dvakrát denne po začiatku druhého trimestra. Pre komplexné informácie o produkte a detaily výsledkov klinických štúdií prosím navštívte bi-oil.com. Bi-Oil je dostupný v lekárňach a u vybraných predajcov za odporúčanú predajnú cenu 11,95€ (60ml). Individuálne výsledky sa budú odlišovať.

MERCK

Darujte Vášmu dieťatku viac ako Vaše krásne oči

Na jeho zdravie máte väčší vplyv, než si myslíte!

Výživa počas tehotenstva ovplyvní zdravie bábätka na celý jeho život.

MULTIVITAMÍN PRE TEHOTNÉ Č. 1 NA SLOVENSKU*

femibion
Z lásky k novému životu.

Výživový doplnok. www.femibion.sk
*Zdroj: IMS Apríl 2016

FEM-F-JB-09-MAY/2016