



Prvé spoločné chvíľky s novorodeným bábätkom

Pripravené v spolupráci HiPP a MUDr. Karolová



Srdečne zdravím všetkých, ktorí sa rozhodli nahliadnuť do tejto brožúrky. Už to je samo osebe úspech, pretože publikácií na podobné témy je neúrekom. Viem, o čom hovorím, som **detská lekárka** a článkov o výžive dojsť som za život prečítala viac než dosť.

Dávalo mi zabráť nájst' ucelené informácie, ktoré by som mohla rodičom bez obáv predkladať ako praktický manuál k ich drahocennému výrobku.

Tešila som sa, že keď budem sama mamou, získam nový náhľad na problematiku. Stalo sa. Lenže rady z brožúrok mi zrazu prišli príliš odborné a komplikované. Došlo mi, že to je zbytočné, a usporiadala som si, čo všetko vlastne rodičia potrebujú počuť. Čo sú schopní vnímať a o aké informácie stoja. Akú významnú rolu zohráva absolútna zmena životného rytmu, rozkolísané hormóny, brutálny spánkový deficit, nedostatok času, tlak okolia aj túžba urobiť pre svoje dieťa len to najlepšie. Že potom dobre mienené, ale zbytočne odborné články úplne strácajú zmysel.

Spolu s firmou HiPP sme preto vytvorili brožúrku, ktorá rodičom naozaj pomôže. Je spísaná pre tých, ktorí hľadajú jednoduchú, zrozumiteľnú radu.

Váš krehký, malý drobček je konečne na svete. Ako sa o neho správne postarať a neublížiť mu? Potrebuje nejakú špeciálnu kozmetiku? Ktorú vybrať? A ako často ju používať? Ako dojsť? A čo robiť, ak sa dojsť nedarí? Čo robiť, ak bábätko bolí bruško?

Máte strach a všetko sa vám zdá zložité?
Nebojte sa, spoločne to zvládneme.
Podme na to!

MUDr. Kateřina Karolová



OBSAH

Nové pocity a situácie	4
Starostlivosť o bábätko.....	7
Prebaľovanie a starostlivosť o detský zadoček.....	8
Ako sa vyhnúť zapareninám?	14
Ako očistiť chlapčeka a ako očistiť dievčatko?	16
Kúpanie a umývanie	18
Starostlivosť o pokožku po kúpaní	21
Starostlivosť o vlasy, nechty a uši.....	26
Masáž bábätko.....	30
Tipy na výber detskej kozmetiky.....	32
A čo starostlivosť o mamičku.....	36
Ako dojsť	
Prečo je materské mlieko najlepšie	44
Výhody dojčenia	48
Ako dojsť	50
Strava pri dojčení.....	54
Ako na laktačnú krízu?	56
Materské mlieko nestačí	58
Ako si vybrať náhradnú výživu.....	60
Niečo o detskej stolici	62
Prdíky a grckanie.....	64
Alergie v rodine	66
Rodili ste cisárskym rezom?.....	68
Rozbeh dojčenia môže potrebovať čas	69
Podporte črevnú mikroflóru bábätko.....	70
Nezabúdajte ani na seba.....	71
Čo povedať na záver?	74



Pripravte sa na **nové pocity, emócie a situácie**



Ste plná dojmov a emócií. **Pocity šťastia a radosti sa miešajú s návalmi strachu, bezmocnosti a vyčerpania**, čo je po pôrode úplne normálne. A nielen preto, lebo s vami lomcujú hormóny. Ja sama som bola rozčarovaná zo skutočnosti, aké ťažké je stotožniť sa s novonadobudnutou materskou rolou. Dôležité je vedieť, že:

1. **Nie je sa za čo hanbiť.** Všetky ženy majú po pôrode zmiešané pocity, ktoré ich prekvapia a s ktorými nepočítali.
2. **Je prirodzené, ak si neviete rady.** Ani mamičky, ktoré si robia spokojné selfie, si nie sú isté, či robia všetko správne. Len to vedľa skrývať.
3. **Je normálne tápať.** Žiadna otázka nie je hlúpa, žiadna žena nezískala pôrodom super schopnosť a dokonalý návod na to, ako zaobchádzať s bábätkom.

Ako **pripraviť domov** na bábätko?

Čítajte, listujte, rolujte a hľadajte inšpiráciu. Diskusné fóra sú plné zaujímavých nápadov a skúseností. Majte však na pamäti, že bábätko zo začiatku ocení v podstate len pár vecí:

1. **Pohodlné oblečenie.** Vyberajte jednoduché kúsky z čistej bavlny, bez zbytočných ozdobných prvkov. Traky, čipky, cvočky a volániky vyzerajú skvele na fotkách, ale v skutočnosti sú dosť nepraktické.
2. **Postieľku.** Namiesto objednávanie cez internet zájdite do obchodu a vyskúšajte, ako sa vám pri nej stojí, či sa dá polohovať a aký tvrdý má matrac.
3. **Plienky a prebaľovací pultík.** Musí byť ľahko umývateľný, s mäkkou podložkou a miestom, kam sa dajú odložiť potrebné pomôcky. Je dobré mať všetko poruke.
4. **Vaničku na umývanie a detskú kozmetiku.** Existuje veľa druhov a brožúrka, ktorú držíte v ruke, vám s výberom určite pomôže.



Namotivujte súrodencia

Počuli ste už niekedy historky o prvorodených deťoch, ktoré boli „zosadené z trónu“? Pre každé dieťa ide o veľmi náročnú situáciu, s ktorou sa musí vyrovnáť, aj keď o ňu nestojí. Preto je dôležité s deťmi hovoriť a vyzdvihovať výhody, ktoré so sebou nový člen rodiny priniesie. Dievčatá sa väčšinou tešia na to, ako budú môcť s bábätkom pomáhať, chlapci zase na partáka do všetkých chier. Umožnite súrodencom podieľať sa na prípravách, vezmite ho do obchodu s kočíkmi alebo sa ho opýtajte, akú farbu obliečok vybrať. Vyrobtu spolu darček pre bábätko, odškrtavajte v kalendári jednotlivé dni. Môžete pripraviť aj prekvapenie, ktorým obdarujete staršieho súrodenca v deň pôrodu – ako pozornosť od bábätko pre „veľkého bráška/ségru“.



Zapojte otecka

Hoci to tak možno nevyzerá, aj oteckovia by radi priložili ruku k dielu. Mnohí z nich však majú dojem, že sa miešajú do vecí, do ktorých im nič nie je. Naopak. Striedajte sa v prebaľovaní, asistujte si počas kúpania, nechajte partnerovi bábätko na odgrgnutie, poprosť ho, či by sa nezapojil viac do domácich prác. Na dojčiacu matku sa kladú veľké nároky a je chybou si myslieť, že zvládne všetko sama. Je nevyhnutné, aby obaja rodičia priebežne odpočívali a rozdelili si sily. Oteckovia síce chodia do práce, ale mamičky doma neodpočívajú. Pokiaľ si chce muž po príchode domov konečne vydýchnuť, rovnaké prianie má aj žena, ktorá sa od rána nezastavila. Prehltnite preto vzájomné výčitky a dohodnite sa na režime, pri ktorom všetci naberiete sily.

Základná starostlivosť o bábätko

Je dôležité naučiť sa s bábätkom

správne manipulovať, preto poprosť sestričky ešte v pôrodnici a nebojte sa opýtať, ak by vám niečo nebolo jasné. Po pár dňoch sa z vás stane profesionál a bábätko si budete súsene a bezpečne podávať z jednej ruky do druhej.

Súčasne si všimnite, **akú kozmetiku používajú**

v pôrodniciach. Býva osvedčená a bezpečná, preverilo ju mnoho mamičiek a detí. **Ak reaguje pokožka ostatných novorodencov na danú kozmetiku dobre, je pravdepodobné, že ju bude dobre znášať aj vaše bábätko**. Ak chcete mať istotu, poraďte sa s personálom.



Prebaľovanie a starostlivosť o detský zadoček



Detský zadoček potrebuje zvýšenú starostlivosť. Je totiž väčšinu dňa zakrytý plienkou, pod ktorou je samo osebe veľmi teplo a vlhko. Pokožka je však navyše vystavená dlhodobému kontaktu so stolicou a s močom, a preto ju chrániť.

Voda alebo detský umývací prípravok?

Spomínam si, že keď som sa stala prvýkrát mamičkou, spýtala sa ma kolegyňa pediatrička (u ktorej som sa s dieťaťom registrovala), či sa mi podarilo **umiestniť prebaľovaciu podložku hneď vedľa umývadla s vodou**. Je to vraj základná otázka, ktorú všetkým novopečeným mamičkám dáva. Prúd čistej teplej vody je totiž na zašpinený zadoček tou najlepšou voľbou.

Naučte sa **pravidelne kontrolovať**, či **bábätko nepotrebuje prebaľiť**, a po umytí doprajte pokožke zadočka voľnosť. Nedávajte plienku hneď, ale **nechajte pokožku pár minút nezakrytú**. Prihovárajte sa bábätku, nakláňajte sa nadeň a hladte ho. Podporte jeho zmysly aj motoriku, s ktorou sa práve učí zaobchádzať. Nezabudnite však, že hrozí pár nečakaných príhod, a verte mi, že aj dievčatká dokážu vykúzlili počas cikania efektívne vysoký oblúk. Preto je dobré mať prebaľovací pult s dobre umývateľným povrchom a všetko potrebné si pripraviť hneď poruke. **Nikdy neodchádzajte od prebaľovacieho pultu**, na ktorom leží vaše dieťa.

Aj keď sa zdá nemožné, aby spadlo, stáva sa to. A návšteva detskej jisky za to skutočne nestojí.

TIP

Pokiaľ sa potrebujete od prebaľovacieho pultu predsa len vzdialiť, radšej bábätko položte na zem, odkiaľ naozaj nespadne.



Občas len **voda** na poriadne očistenie zadočka a genitálií **nestačí**.

Je potrebné siahnuť po jemnej umývacej hubke a šetrnej detskej kozmetike, ktorá udržiava prirodzené pH pokožky. Vhodné sú napríklad rôzne detské umývacie či sprchovacie gély alebo prípravky určené na detský kúpeľ.



Kozmetika HiPP Babysanft je veľmi šetrná. Bola vyvinutá s cieľom minimalizovať riziko vzniku alergií.

- ✓ BEZ alkoholu (etanol)
- ✓ BEZ minerálnych olejov na báze ropy
- ✓ BEZ éterických a silikónových olejov
- ✓ BEZ PEG emulgátorov
- ✓ BEZ mikroplastov
- ✓ BEZ silikónových olejov
- ✓ BEZ alumíniových solí
- ✓ BEZ sulfátov (SLES) – lacné penidlá na báze mydla

A čo vlhčené obrúsky?

Tie sú praktickým pomocníkom hlavne na cestách či pri prebalovaní mimo domova, keď nie je k dispozícii voda a kozmetické prípravky na umývanie.

Dieťaťko nimi utierajte vždy smerom od genitálií dozadu k zadočku, nikdy nie naopak. Prečo? Aby ste nezanesli stopy stolice medzi kožné záhyby a k močovej trubici.

Aké vybrať?

Obrúsky voľte bez obsahu parfumov a iných nežiaducich zložiek. Mali by byť určené priamo pre citlivú oblasť plienok. Ideálne sú napríklad extra šetrné vlhčené obrúsky HiPP Soft & Pur vhodné už pre novorodencov.



Idete von? Malé balenie **10 ks** obrúskov je ideálne do kabelky.



- ✓ Obsahujú 99,9 % vody
- ✓ Bez parfumu
- ✓ Bez plastov a mikroplastov
- ✓ Vysoká absorpčná schopnosť
- ✓ Ideálne od narodenia
- ✓ Vhodné aj pre citlivú pokožku so sklonom k atopickej dermatitíde
- ✓ Praktické uzatvárateľné hygienické balenie proti vysychaniu



Natierať, alebo nie?

Raz ma zaujala jedna diskusia na internete. Nejaká mamička sa tam sťažovala, že jej niektoré krémy nevyhovujú, pretože zanechávajú "bielu stopu na pokožke", ktorú možno potom len ťažko umyť...

No viete, ono ide v skutočnosti o dôležitú prednosť. Nie je to problém, ale žiadaný účinok. Predstavte si biely povlak ako ochranný film, ktorý tvorí prvú bariéru pred agresívnym močom a stolicou. Čo z toho plynie? Nezabavujte sa krémom len preto, lebo budí dojem, akoby sa nevstrebal. Naopak, vážte si ho.

Ako je to teda s tým natieraním? Po očistení a osušení zadočka je potrebné pokožku zadočka ošetriť ochranným krémom. Existujú dva druhy:

1. **preventívne krémy** – chránia pokožku bábätka pred vznikom zaparenín. Tieto krémy je dobré používať niekoľkokrát denne, a to pri každom prebalení,
2. **hojivé krémy** – určené pre zaparenú pokožku. Tieto krémy zvyčajne obsahujú zvýšené množstvo zinku. Pomáhajú rýchlejšiemu zotaveniu sa poškodené pokožky.

Pokožka bábätká je až 10x tenšia než pokožka dospelého, čo ju robí citlivejšou na vonkajšie vplyvy a tiež omnoho zraniteľnejšou. Všetko, čo na ňu nanesieme, sa veľmi rýchlo a ľahko vstrebe. Krém na zadoček navyše používame niekoľkokrát denne, preto je pri ňom obzvlášť dôležité, aby mal čo najšetrnejšie zloženie.

HiPP ochranný krém pre každodennú starostlivosť o zadoček



Vďaka svojmu zloženiu je **EXTRA ŠETRÝ K POKOŽKE:**

- ✓ Obsahuje prospešné látky ako **prírodný lanolín, zinok a pantenol**, ktoré podráždenú pokožku **upokojujú, regenerujú a zároveň chránia** pred ďalším vysušením.
- ✓ Je v ňom čistý prírodný **BIO mandľový a lanový olej**, oba slúžia **na vyživenie a zvláčnenie pokožky**.
- ✓ Neobsahuje parfumy, éterické ani silikónové oleje, skrátka **žiadne látky, ktoré by mohli pokožku podráždiť**.
- ✓ Je vhodný už **od narodenia**.

TIP

Odporúčame aplikovať pri každom prebáľovaní



Vďaka svojmu zloženiu je **EXTRA ŠETRÝ K PRÍRODE:**

- ✓ **Neobsahuje žiadne mikroplasty** v pevnej ani tekutej forme a má z 98 % biologicky odbúrateľné zloženie.

(Smernica OECD 301/302 alebo porovnateľné metódy)

★★★★★

Neparfumovaný krém, ktorý sa stará o plienkovú oblasť naozaj dôkladne. Dobre sa rozotiera a citlivý zadoček nášho drobčeka nie je nijak po aplikácii podráždený. Bez obsahu mikroplastov, radí sa medzi TOP, čo sa týka zloženia."

archnalejka_adrika

Kompletné recenzie na modrykonik.sk



Ako sa vyhnúť zapareninám?

Zapareniny sú podráždené, začervenané plochy, ktoré bolia. Bývajú vyvolané trením kože o kožu, a tvoria sa tak najčastejšie v miestach kožných záhybov (v trieslách, na vnútornej strane stehien, okolo konečníka a genitálií či v podpazuší). Skrátka všade tam, kde sa pokožka dostatočne nevetrá a trpí nadmernou vlhkosťou.

Ako ich spoznáť?

Zapareninu (alebo intertrigo) spoznáte ľahko. Ide o červené, podráždené miesto či pupienky, ktoré svrbia a pália. Oblasť môže tiež mokvať. Na dotyk je koža citlivá, a dieťaťko je tak veľmi nepokojné a plačlivé.

Rovnako ako pri iných ťažkostiach, aj pri zapareninách je dôležitá predovšetkým **prevencia**. Preto vždy pri prebaľovaní **prehliadajte všetky záhyby kože** – v trieslách, okolo zadočka a genitálií, za ušnými lalokmi, na krku, medzi faldíkami na končatinách. Nechávajte dieťa **čo najdlhšie bez plienok a oblečenia**, aby sa k pokožke dostal vzduch. Vaše bábätko si to bude užívať.

Zadoček pravidelne natierajte preventívnym krémom. Pokiaľ sa zaparenina predsa len objaví, použite hojivý krém. Váš pediater či lekárnik vám s jeho výberom poradí.

4 kroky k zdravému zadočku:

KROK 1

Prebaľovať pravidelne po 4 – 5 hodinách. Nenechávajte dieťa v jednej plienke dlhšie, aj keď sa zdá suchá a dieťa neplače.

KROK 2

Po veľkej stolici zadoček ihneď umyte. Pri väčšom zašpinení použite šetrný detský umývací prípravok, napr. umývací alebo sprchovací gél či prípravok do kúpeľa.

KROK 3

Pravidelne vetrajte zadoček.

KROK 4

Po umytí používajte preventívne krémy zabraňujúce vzniku zaparenín (krém so zinkom a s pantenolom).

Ako očistiť **chlapčeka?**

Opäť ideálne pod prúdom čistej teplej vody. Umývajte nielen genitálie a zadoček, ale aj vnútornú časť stehien, pretože u chlapcov sa moč dostane o niečo ďalej ako u dievčat. Pri silnejšom zašpinení použite šetrný detský umývací prípravok. O tom, aké sú vhodné, sme si hovorili na predchádzajúcich stránkach. Pokiaľ použijete vlhčený obrúsok, **vždy postupujte pri čistení spredu dozadu.**

Je potrebné zdvihnúť miešok, očistiť pokožku pod penisom, po stranách aj samotný penis. Predkožka u novorodencov a dojčiat je fyziologicky zúžená, len malé percento chlapcov má predkožku voľnú. Pokiaľ je predkožka voľná, jemne ju očistíte, ale ďalej nepretahujete, a už vôbec sa nikdy nesnažite pretahovať zúženú predkožku. Rastom dieťaťa sa menia aj genitálie a predčasnou manipuláciou s predkožkou by ste mohli kožičku narušiť. Na týchto miestach je totiž veľmi jemná a ľahko sa vytvorí okom neviditeľné trhlínky, ktoré sa zahoja jazvami a tie sú neskôr veľmi nepríjemnou a stresujúcou komplikáciou.

Po očistení kožu dobre osušte a nechajte nezakrytú. Potom aplikujte na celú oblasť ochranný krém.

TIP

Namiesto trenia mokrej kože vyskúšajte dieťaťko osušiť jemným pritláčaním uteráka či suchej žinky.



Ako očistiť **dievčatko?**



Pokiaľ môžete využiť prúd čistej teplej vody (popr. v kombinácii s jemným detským umývacím prostriedkom), nepremárnite príležitosť. **Pre kožu dieťaťa je voda naozaj najšetrnejšia voľba.** Pokiaľ sa však dostanete do situácie, keď je potrebné dieťaťko očistiť a chýba vám umývadlo, nastáva čas pre vlhčené obrúsky.

Dievčatko položte na chrbát a jemne rozhrňte okraje pyskov. Plynulým pohybom očistíte genitálie vrátane záhybov, a to **smerom od pupka dozadu k zadočku**, aby sa do pošvy nedostali zvyšky stolice. Použitý obrúsok vyhodte a novým očistíte zadoček a jeho okolie. Uchopte obe nožky jednou rukou a nadvihnite ich, očistíte kožu po celej ploche a nechajte ju chvíľu nezakrytú.

Na záver ošetríte okolie genitálií a konečníka ochranným krémom.

Kúpanie a umývanie novorodenca

Pre bábätko je kúpeľ príjemnou náhradou prirodzeného prostredia v mamičkinom brušku. Zvyčajne sa teda bábätká na kúpanie tešia a dobre ho znášajú. Nejde len o formu hygieny, ale tiež o rituál pred spaním. V neposlednej rade je to tiež činnosť, pri ktorej sa môžete s bábätkom spoznávať a maznať.



Prvý kúpeľ novorodenca môže prebehnúť ešte v pôrodnici. Je vhodný až po ustálení telesnej teploty – bežne až druhý deň (za 24 hod.) po pôrode. Mázok sa neodstraňuje, chráni bábätko pred infekciou. Jeho väčšie množstvo v kožných záhyboch môžete rozotrieť po telíčku.

Ako kúpeľ vykonať?

Je prirodzené, že sa každá novopečená mamička bojí. Nevie, ako bábätko chytiť, či stačí obyčajná vanička, alebo mala zabezpečiť niečo špeciálne. **Nebojte sa opýtať** personálu ešte v pôrodnici, každý vám poradí, na kúpaní nie je nič ťažké.

Dieťa kúpte vo vaničke, ku ktorej máte dobrý prístup, ideálne z oboch strán. Predávajú sa vaničky umiestnené na nôžkach, aby ste sa nemuseli ohýbať, ale pokojne postačí obyčajná plastová vanička položená na vašej vani či v sprchovacom kúte.

Čo je najdôležitejšie?



Teplota vody. Existujú najrôznejšie teplomery, meradlá, dokonca aj samotné vaničky, ktoré rozprávajú a majú digitálny displej. Pritom stačí málo – vyskúšajte teplotu vody špičkou ľavého lakťa. Koža je tam citlivá a sama spoznáte, či vás voda príliš páli, alebo je chladná.

Ako často kúpať?

Skôr bolo kúpanie odporúčané denne, ale časy sa zmenili, rovnako ako kvalita vody alebo početnosť alergií. Dnes sa udáva, že nie je nutné kúpať bábätko každý deň.

Odporúča sa kúpať 1x za dva až tri dni. Dieťa so sklonmi alebo s prejavmi podráždenej kože stačí kúpať raz za týždeň. Počas prvých niekoľkých mesiacov by sa bábätká nemali kúpať dlhšie ako 5 – 7 minút, a to 1x – 3x týždenne.

Zadoček však udržiavajte v čistote celý deň (aj noc). Večer, keď sa rozhodnete kúpanie vynechať, utrite telo vlhkou žinkou, a očistite tak všetky telové záhyby (pod krkom, za uškami, na rúčičkách a nožičkách, dlane). Očistené časti potom dobre osušte, aby ste predišli zapareninám.



Čistá voda či prípravok do kúpeľa?

Neurobíte chybu ani v jednom prípade. Kosmetiku, ktorú do vody pridáte, však vyberajte starostlivo a **nikdy nepoužívajte prípravky určené dospelým**. Používajte šetrné detské peny do kúpeľa, možno pridať aj pár kvapiek pleťového oleja, ktorý pokožku dieťaťa počas kúpeľa krásne zvláčni a ošetrí proti vysušeniu.

Šetrná súčasť
vášho večerného rituálu



Vyskúšajte napríklad **HiPP Kúpeľ na dobrú noc alebo HiPP Detský kúpeľ**, ktoré obsahujú cenné prírodné výťažky z BIO mandlí. Detskú pokožku veľmi jemne umyjú, hydratujú a ochránia ju pred vysušením. Navyše, **neštiepu v očiach!**

V kombinácii s upokojujúcim účinkom teplej vody kúpeľ **podporuje zaspávanie a pokojný spánok**.

A čo po kúpeľi?



Do tepla!

! Ihneď po vytiahnutí z vody bábätko zabaľte do suchej osušky a nezabudnite zavinúť aj mokrú hlavičku, lebo cez tú dieťa stráca teplo a mohlo by ľahko prechladnúť. Osušku môžete vopred trochu nahriať. Osobne sa mi osvedčilo, že som si zaobstarala malý teplovzdušný ohrievač a umiestnila ho blízko vaničky a prebaľovacieho pultu. Je praktické mať všetko hneď v kúpeľni, aby ste s dieťaťom nemuseli prechádzať cez ďalšiu miestnosť. Pokiaľ vám to však priestory nedovoľujú, prenášajte bábätko tak, aby sa k nemu nedostal prívian.

Na prebaľovacom pulte dieťa osušte – namiesto trenia je lepšie kožu len jemne stláčať a tlačiť na ňu tkaninu. Všetko mokré následne odstráňte.

Natrieť, či nie?

Určite by ste mali po kúpeli ošetriť oblasť zadočka a genitálií, a to tak ako pri každom prebalení. **A čo zvyšok tela?** Každé bábätko je iné. Niektoré nevyžaduje žiadne špeciálne ošetrovanie, iné má zase suchšiu pokožku, o ktorú je potrebné sa starať. Aké druhy detskej kozmetiky môžete použiť?

! Všetku kozmetiku, ktorú budete po kúpaní potrebovať, si uložte tak, aby ste na ňu v prebaľovacom kútiku dobre dosiahli. Nikdy nenechávajte bábätko na prebaľovacom pulte samo. Aj keď sa zdá, že sa ešte na ňu, ani nehýbe, stačí chvíľka. Pády na hlavu sú veľmi častou príčinou návštev nemocnice.



Olejčky:

sú tekuté a mastnejšie. Hodia sa na aplikáciu na veľké plochy kože a dobre sa rozotierajú. Niektoré bábätká milujú masáže a na ne sú olejčky ideálne. O masážach sa rozpíšeme neskôr.

HiPP pleťový olej

- ✓ Obsahuje prírodný BIO mandľový olej
- ✓ Ľahko sa vstrebáva, a umožňuje tak pokožke voľne dýchať
- ✓ Zlepšuje stav suchej pokožky a bráni opätovnému vysušeniu
- ✓ Možno pridať do kúpeľa, kde slúži na premazanie celého tela naraz
- ✓ Je vhodný už od narodenia



★★★★★

„Najlepší olej. Krásne vonia a pokožka je nádhorne hebká.“

Rosalie

Telové a pleťové mlieka:

majú o niečo hutnejšiu konzistenciu než olejčky, ale tiež sa veľmi dobre rozotierajú. Sú preto vhodné na celé telo či veľké plochy, ktorým je potrebné dodať vláčnosť.

HiPP pleťové mlieko

- ✓ S cennými prírodnými zložkami z BIO mandlí a s bambuckým maslom
- ✓ Pokožku zvlhčuje a udržiava jej prirodzené pH
- ✓ Chráni pokožku pred vysušením, zanecháva ju jemnú a hebkú
- ✓ Rýchlo sa vstrebáva a nezanecháva mastný film
- ✓ Je vhodné už od narodenia



★★★★★

„Mlieko sa krásne rozotiera a veľmi rýchlo vstrebáva. Má jemnú príjemnú vôňu a hydratuje pokožku. Je vhodné nielen pre deti, ale aj pre dospelých, ktorí majú citlivú až alergickú pokožku tela.“

Martina G.

Krémy:

majú opäť o niečo hutnejšiu konzistenciu než oleje a telové mlieka, sú určené **na menšie časti kože**, pretože im trvá o niečo dlhšie, než sa úplne vstrebnú. Spomínate si na to, ako sme písali o **krémoch na zadoček**? Teraz nastáva čas na ich použitie. Do toho!

HiPP ochranný krém na každodennú starostlivosť o zadoček

- ✓ Obsahuje prospešné zložky, ktoré podráždenú pokožku upokojujú, regenerujú a zároveň chránia pred ďalším vysušením:
 - prírodný lanolín, zinok, pantenol
 - prírodný BIO mandľový olej
- ✓ Bez parfumov
- ✓ Vhodný od narodenia



Masti:

sú veľmi hutné a zle sa vstrebávajú. Je to však ich prednosť! Sú určené na všetky drobné plochy kože, ktoré vyžadujú **intenzívne natretie**.



Ako sa starať o pupočný pahýľ?



Ako spomienka na prepojenie medzi mamičkou a bábätkom počas celého tehotenstva zostane bábätku po pôrode na brušku približne 3 cm dlhý pupočný pahýľ. Dnes sa preferuje nechať ho zaschnúť a prirodzene odpadnúť, čo nastane za cca 10 – 14 dní. V tomto čase nie je potrebné pupočný pahýľ ničím dezinfikovať, mal by byť udržiavaný čistý a suchý. Pokiaľ dôjde k jeho zasiahnutiu močom či stolicou, postačí ho umyť čistou vodou, prípadne detským umývacím prostriedkom, a potom jemne vysušiť. Pozorne sledujte, či nedochádza k infekcii, ktorá by sa prejavila napr. začervenaním či opuchom. Len v prípade nutnosti použite na jeho ošetrovanie dezinfekciu. Tú zvolte bez obsahu alkoholu a jódu – alkohol predlžuje čas zasychania pupočného pahýľa a neznižuje kolonizáciu mikroorganizmami.



Čo ďalej

TIP

Pokiaľ by ste chceli vysušiť vlásy pomocou fénu, použite len vlažný vzduch, nikdy nie horúci.

Bábätko je teraz čisté a často aj dobre naladené. Pokiaľ je už väčšie, využite chvíľku po kúpaní a snažte sa ju predĺžiť, ako sa len dá. Nechajte dieťa, aby sa samo pohybovalo, prihovárajte sa mu a dotýkajte sa ho. Stimulujete tak všetky jeho zmysly. Skúste ho prevrátiť na bruško a sledujte, či sa už pokúša zdvihnúť hlavičku. Ukazujte mu hračky, všimnite si, ako reaguje na váš hlas či hrkálku. Hrajte sa s ním a doprajte jeho koži voľnosť bez plienky či vrstiev oblečenia. Bábätko musí byť stále v teple, preto dbajte na to, aby neprechladlo.

Vlasy a vyčesávanie hlavičky

V prvých mesiacoch života je vlások málo, sú tenké a slabé, vypadávajú a môžu sa vyskytovať ostrovčeky lysíniek. Nie je potrebné sa znepokojovať. Zhruba od jedného roka rastú vlasy pravidelne. Na toto obdobie zaobstarajte dieťaťu vlastný (detský) šampón a oplatí sa kúpiť tiež olejček, ktorý zabraňuje vysušaniu.

Správny detský šampón by mal byť **dermatologicky testovaný**. Dobré detské šampóny obsahujú mandľový olej, ktorý **podporuje hydratáciu a elasticitu pokožky a znižuje riziko vypadávania vlások**. Vďaka olejovým zložkám v šampóne sa detské vlasy lepšie vyčesávajú a pokožka zostáva vláčna.

Ako umyť hlavičku?

Jednou rukou pridržte dieťaťo za krkom, tou druhou mu polievajte hlavičku vodou smerom od čela dozadu. Na vlhké vlasy aplikujte malé množstvo šampónu (postačí veľkosť hrášku), rozmasírujte do strán a spláchnite kalíškom čistej teplej vody. Oplachujte tak dlho, pokiaľ z vlások nepotečie čistá voda bez bubliniek. Po umytí osušte hlavičku jemným prikladaním uteráka a nechajte ju chvíľu zakrytú suchým uterákom či kapučnou, nech dieťaťo nevychladne.

 Nepoužívajte šampóny pre dospelých. Majú iné pH ako detská pokožka a sú pre ňu agresívne.

Pre šetrnú starostlivosť o jemné detské vlasy

- ✓ na použitie už od narodenia
- ✓ neobsahuje mydlo a neštiepe v očiach
- ✓ s cennými výťažkami z BIO mandlí
- ✓ nezaťažuje pokožku a vlasy zbytočnou chémiou



0%
nežiaducich zložiek

Hypodermicky odbúratelné
zloženie BEZ mikróplastov

neštiepe v očiach

Strihanie nechťov

Dlhé "pazúriky" presahujúce konce prstiek sú jedným zo znakov donosenosti novorodenca. Po narodení sú detské nechťiky veľmi jemné a začnú tuhnúť až časom, preto **ich je potrebné v prvých týždňoch života vôbec strihať**.

Deťom, ktoré sú staršie ako jeden mesiac, už nechťiky silnejú a bývajú ostré. Aby sa deti neporanili poškrabávaním (väčšinou na tvári), je potrebné im nechťiky pravidelne kontrolovať a zastrihávať.

Ako na to?

Stačí sa na nechťiky zamerať len raz za týždeň, ale pokiaľ máte pocit, že nechty rastú rýchlejšie, môžete strihať aj častejšie. Nechťiky sa malým deťom **na ručičkách upravujú do oblúčika, na nohách rovno**.

Na to slúžia detské nožnice so zaoblenými koncami alebo detské kliešte (clipper). Na ostré hrany je vhodné použiť papierový pilník.

A **kedy nechty strihať?** Ideálne po kúpaní, keď sú krásne mäkké.

Dojčenské prstíky sú však také malé, že hranica medzi nechťom a kožou nie je úplne zreteľná, takže je namieste dostatočné osvetlenie a maximálna opatrnosť.



TIP

Pri strihaní na dieťaťko hovorte a vysvetľujte mu, čo robíte. Namiesto nožníc môžete vyskúšať jemný pilníček. Detské nechty nie sú také tvrdé ako dospelácke, takže ich stačí len ľahko opílikovať.

Čistenie ušíek

Aj ušká vyžadujú pravidelnú hygienu. Čo sa však týka čistenia, menej môže byť niekedy viac. Zatiaľ čo sa niekedy mamičkám a babičkám odporúčalo čistiť deťom ušká každý deň, v súčasnosti je trend opačný. Uši totiž disponujú samočistiacou schopnosťou a neustále čistená koža môže byť precitlivená, podráždená až svrbivá. Chybná technika čistenia navyše zatlačá maz späť a doslova upcháva zvukovod, čo môže byť zdrojom mnohých nepriemenných problémov.

Preto zvyčajne postačí podľa potreby jemne očistiť vonkajšiu časť ušnice a odstrániť viditeľný maz v ústí zvukovodu.



Ako na to?

Možno použiť gázu, látkovú plienku či vreckovku. Ideálny čas na čistenie uší je hneď po kúpeli, keď samotná voda vyplaví z ucha časť nečistôt a koža zostane navlhčená, takže čistenie sa vykonáva oveľa ľahšie.

Najprv jemne utrite ušká osuškou a potom sa pustíte do samotného čistenia. Na každé uško vždy použite čistú vreckovku alebo obrúsok, aby ste zabránili prenosu nečistôt z jedného ucha do druhého.

V malom percente detí sa môžu vyskytovať takzvané mazové zátky – upchávky, ktoré v ušiach držia aj napriek správnej starostlivosti rodičov. S vhodnou starostlivosťou si nechajte poradiť od pediatra či ušného lekára. Sami by ste sa do odstraňovania púšťať nemali, a už vôbec nie pomocou ostrých predmetov (napríklad pinzety).

Masáž bábätka

Láskyplný dotyk dokáže skutočné zázraky. Jemná masáž bábätiek je úžasný spôsob, ako podporiť úzky kontakt medzi dieťaťom a rodičmi a ako dať bábätku pocit blízkosti a bezpečia. Pravidelnou masážou môžete podporiť správny vývoj bábätka a tiež mu uľaviť od bolesti pri raste zubkov, nadúvaní alebo pokiaľ ho trápia koliky.



- ✓ Miesto na masáž by malo byť teplé a útulné
- ✓ Ako podložku použite mäkkú detskú deku alebo uterák
- ✓ Vyhňte sa časovému tlaku alebo stresu, pretože nervozita sa prenáša aj na bábätko
- ✓ Bábätko by malo byť hore a dobre naladené
- ✓ Nemasírujte bábätko ihneď po jedle alebo keď je choré

Na masáž je vhodný napr. detský pletový olej s prírodným BIO mandľovým olejom. Citlivú detskú pokožku upokojí a vyživí.



Ako na masáž bábätka?

1



Horná časť tela

Maľujeme kríž – jednou rukou hladíme striedavo od ramienka uhlopriečne k protiahlému boku.

2



Hrudník

Maľujeme srdiečko = hladíme plochou dlaniť kožu hrudníčka smerom od hrudnej kosti von k ramienkam a dole k bokom.

3



Ručičky

Postupujeme od ramienok k dlaniam, dlane potom masírujeme vlastným palcom malými kruživými pohybmi. Prstečky masírujeme zvlášť.

4



Nožičky

Hladíme ich plochou dlaniť smerom k chodidlám, ktoré potom vlastnými palcami masírujeme kruživými pohybmi a jemne vypíname každý prsteček zvlášť.

5



Hlavička

Masírujeme ľahko, rozťahnutými prstami ruky, a to od vrcholku hlavičky smerom za ušká.

6



Chrbátik

Oboma rukami hladíme chrbát a prilahlé svaly striedavo od tyla až k zadočku.

Tipy na výber detskej kozmetiky



Nepoužívajte kozmetiku pre dospelých

Aj zdravé bábätká sa rodia s pokožkou, ktorá je úplne iná než pokožka dospelého.

Pokožka novorodenca je omnoho zraniteľnejšia, pretože vrchná vrstva kože, stratum corneum, je omnoho tenšia než u dospelých (uvádza sa, že až 10×).

Ľahko sa odiera a vysúša. Navyše potné a mazové žľazy nie sú ešte úplne vyvinuté. Ľahko môže dôjsť k prehriatiu či, naopak, k prechladnutiu organizmu.

Je potrebné sa vyhnúť všetkému, čo by mohlo poškodiť kožnú ochrannú bariéru alebo ohroziť jej vývoj, napr. zmenou hodnoty pH alebo rozpustením kožných tukov. Preto detská pokožka potrebuje špeciálnu starostlivosť a kozmetika pre dospelých nie je v žiadnom prípade vhodná.

Čítajte etikety!



Tenká pokožka novorodenca umožňuje, že látky, ktoré na ňu naniesiete, sa vstrebávajú takmer okamžite, bezo zvyškov, a do určitej miery prechádzajú do krvného obehu dieťaťa. Práve z tohto dôvodu je potrebná veľká opatrnosť pri výbere jednotlivých prípravkov. Niektoré totiž obsahujú stopy toxických, konzervačných, syntetických, farbiciach a parfumových komponentov.

Čítajte preto etikety a všimajte si, či kozmetika neobsahuje:

- X** parfumsy, ktoré dráždia pokožku a nie sú určené špeciálne pre detskú pokožku,
- X** parafínové, éterické či silikónové oleje,
- X** PEG emulgátory,
- X** mydlo (na etikete by nemalo byť napísané: sodium laureth sulfates).



Vyskúšajte, či kozmetika bábätku neprekáža

Všetky prípravky detskej kozmetiky na našom trhu musia spĺňať prísne normy a mali by teda byť bezpečné. To však neznamená, že nemôžu u niekoho vyvolať alergickú reakciu.

Dermatologický test:

Či už mienite vyskúšať nový krém, olejček, alebo prípravok do kúpeľa, vždy je vhodné spraviť takzvaný dermatologický test. Teda skúšku, či bude kozmetika dobre znášaná. Aplikujte malé množstvo prípravku na kúsok kože dieťaťa a vyčkajte 24 hodín, či sa neobjaví začervenanie.

Ako na to?



Všetky detské produkty by mali mať na svojom obale (alebo na internetových stránkach) uvedené, či boli dermatologicky testované a či sú vhodné aj pre citlivú pokožku novorodencov alebo pokožku so sklonom k atopickej dermatitíde.

Ideálne je používať všetky súčasti kozmetiky od rovnakej značky, pretože je veľmi pravdepodobné, že ak bábätko znáša dobre olejček či pleťové mlieko, bude od totožného výrobcu dobre tolerovať napr. aj penu do kúpeľa.

TIP

Produktový rad HiPP Babysanft* je klinicky testovaný na znášanlivosť s pokožkou so sklonom k atopickej dermatitíde podľa vedeckých dermatologických noriem a vykazuje vynikajúcu kožnú toleranciu.



* Babysanft Sprchový gél, Šampón, Detský kúpeľ, Pleťový krém, Telové mlieko pre suchú pokožku

A čo starostlivosť o mamičku?

Každá mamička to pocíti doslova na vlastnej koži. **Tehotenstvo, pôrod aj následné obdobie je pre ľudský organizmus enormnou záťažou** a vyžaduje trpezlivosť, aby sa mohlo telo správne zregenerovať.

Pokožka, ktorá sa vplyvom väčšieho telesného objemu roztiahla, potrebuje čas a starostlivosť, aby sa mohla vrátiť do pôvodného stavu.

Faktory, ktoré určujú, ako rýchlo sa pôvodná forma vráti, sú: vaše gény, hmotnostný prírastok v tehotenstve, ale aj vaše rozhodnutie dodržiavať zdravý jedálny lístok či pravidelne cvičiť.

Tu je zopár tipov, **ako na to**.

Ako na to?



4 kroky ku krásu

- 1. Doprajte si dostatok času na zotavenie sa a obnovenie pružnosti kože.** Len pozvoľnou zmenou docielite zdravú pokožku aj celkovú vyrovnanosť. Myslite na to, že na napnutie bolo potrebných celých 9 mesiacov, nemôžete teda od svojho tela žiadať zázraky za pár dní. Pri rýchlom znížení hmotnosti začne telo strácať nielen tuk, ale aj svaly. Obzvlášť pokiaľ dojdiete, neponáhľajte sa s chudnutím! Mohlo by to negatívne ovplyvniť tvorbu mlieka.
- 2. Začnite sa hýbať.** Vaše telo môže byť po pôrode slabé. Je ale dobré dopriať mu pohyb v okamihu, keď sama ucítite, že je pripravené. To je dôležité. Na začiatok postačia jednoduché cviky na pretáhovanie. Vyhnite sa posilňovaniu brucha tak, ako ste boli zvyknutá, niektoré cviky môžu byť po pôrode nebezpečné.
- 3. Jedzte zdravo.** Konzumácia zdravého jedla je dôležitá na spevnenie pokožky. Podporujte elasticitu kože konzumáciou potravín bohatých na antioxidanty, vitamíny E a A a omega-3 mastné kyseliny. Vo vašom jedálnom lístku nesmie chýbať ovocie, zelenina, zdravé tuky a zdravé sacharidy.
- 4. Masírujte bruško** krémom alebo olejom podporujúcim elasticitu pokožky. Masáž robte každý deň, ideálne počas 6 mesiacov po pôrode. Zlepšíte tak krvný obeh v danom mieste.



Masážny olej a telové maslo

- ✓ Pomáha ju predchádzať vzniku strií
- ✓ S BIO mandľovým olejom na **hydratáciu pokožky**
- ✓ S extraktom z rakytníka na podporu **pružnosti pokožky**
- ✓ Možno používať denne



Spevňujúci balzam

- ✓ Redukuje strie až o **28 %**
- ✓ Viditeľný efekt už po niekoľkých týždňoch
- ✓ Dobré sa vstrebáva a nezanecháva mastný film
- ✓ Možno používať **pokiaľ dojčíte** – neobsahuje kofeín



Napadlo vám, že kozmetiku HiPP môžete používať aj vy?

Zjednotte svoju vôňu s vôňou bábätko

Vône súvisia s vývojom zmyslu pre chuť, ale sú spojené tiež s emóciami a utváraním vzťahov. Novorodenec síce mamičku ešte dobre nevidí, ale cíti ju bezpečne podľa vône. Vedeli ste, že pokiaľ budete vy a vaše bábätko voňať rovnako, vytvoríte si pevnejšie spoločné puto? Bábätko bude pokojnejšie a navyše nebudete zbytočne dráždiť jeho jemný čuch ďalšími výraznými vôňami.



„Milujem tento krém pre jeho univerzálnosť. Je tak na telo, ako aj na tvár, preto toho nepotrebujem mať doma toľko. Krásne vonia, rýchlo sa vstrebáva a kožu nezanecháva mastnú.“

Michaela34



Vychytávky, ktoré musíte vyskúšať!

Sprcha s HiPP olejčekom alebo šetrné odlíčenie?

Pľetový olej použite ešte **v sprche na vlhkú pokožku**. Olej sa tak lepšie vstrebe a zanechá pleť dlhodobo vláčnu a hydratovanú. Alebo pridajte pár kvapiek do horúceho kúpeľa a už sa nebudete musieť natierať ničím iným... Prírodný BIO mandľový olej je zároveň skvelým pomocníkom pri odstránení zvyškov mekapu.



HiPP telové mlieko na upokojenie pokožky po holení

Po holení alebo depilácii použite **HiPP telové mlieko na suchú pokožku**. Vďaka **pantenolu** a mandľovému oleju ošetrí a zregeneruje podráždenú kožu a ochráni ju pred vysušením.

HiPP krém na suché ruky do kabelky

Prihďte si do kabelky HiPP **pleťový krém na suché ruky**. Obsahuje **pantenol a mandľový olej**, ktorý vaše ruky do hĺbky vyživí a dlhodobo ich hydratuje. Vďaka malému praktickému baleniu sa vojde do každej kabelky.





Zásadnou zložkou kozmetiky HiPP je **prírodný BIO mandľový olej**, ktorý je **povestný svojou šetrnosťou a prospešnými účinkami**. Citlivú detskú pokožku hydratuje, zvláčaňuje a dlhodobo chráni pred vysušením.



Kozmetika HiPP Babysanft stavia na **šetrné zloženie a nezaťažuje detskú pokožku zbytočnou chémiou** ani mikroplastami. Ďalej je bez minerálnych látok a PEG emulgátorov.



Neobsahuje mikroplasty v pevnej ani tekutej forme a **má biologicky odbúrateľné zloženie***, aby nedochádzalo k ďalšiemu znečisťovaniu vody a pôdy.



Všetky **obaly sú vysoko recyklovateľné** (v priemere 96 %) a vyrábajú sa so stále menším množstvom spotrebovaného plastu.



Kozmetika HiPP, samozrejme, **nie je testovaná na zvieratách**** a je bez zložiek živočíšneho pôvodu – teda **vegan*****.

* Smernica OECD 301/302 alebo porovnateľné metódy.

** V EÚ zakázané.

*** Okrem HiPP Babysanft Ochranný krém na každodennú starostlivosť o zadoček a Balzam na pery.

S tým najlepším z prírody



Detská kozmetika HiPP

- ✓ Šetrne sa stará o citlivú pokožku bábätká už od narodenia
- ✓ S prírodným BIO mandľovým olejom
- ✓ Nezaťažuje jemnú detskú pokožku zbytočnou chémiou ani mikroplastami
- ✓ Šetrná k pokožke aj prírode



Po prečítaní predchádzajúcich stránok už viete, ako bábätko
prebaliť, vykúpať, ošetriť pupočný pahýľ.

**Teraz je potrebné
ho nasýtiť.**

Na ďalších stránkach vám
poradím, ako na to.



Materské mlieko.

Prečo je dojčenie také **V čom** propagované? **je také unikátne?**

Materské mlieko má jedinečné zloženie, obsahuje totiž nielen **všetky živiny** potrebné pre zdravý vývoj bábätka, ale poskytuje tiež ideálnu **ochranu pred alergiami a chorobami**. Ide o najvhodnejšiu výživu pre deti, a to pre optimálny rast, ale aj dobré prosperovanie. Materské mlieko doslova chráni vaše dieťa zvnútra.

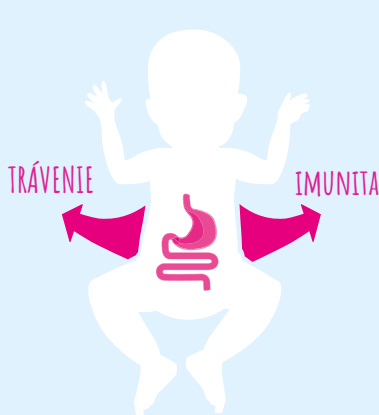
Zásadnú rolu v zložení zohrávajú ľahko stráviteľné bielkoviny, cukry, minerály, kyselina listová a mliečny tuk, ale aj takzvané probiotiká a prebiotiká.

Dočerta, ani prečítať sa to poriadne nedá a už sa to pletie. Máte chuť túto časť preskočiť? Je však veľmi dôležitá. Týka sa totiž čriev, ktoré slúžia nielen na správne trávenie, ale zohrávajú podstatnú rolu v imunite.

Viete, že...

až 80 % buniek imunitného systému sa nachádza v črevách?

Vyvážená črevná mikroflóra tak vedie nielen k spokojnému brušku, ale má aj zásadný vplyv na celkové zdravie dieťaťa.



Probiotiká a prebiotiká v materskom mlieku zlepšujú trávenie a imunitu dieťaťa.

Stojí za to udržiavať črevá v dokonalej pohode.

Ako? Pomocou **probiotík a prebiotík**.

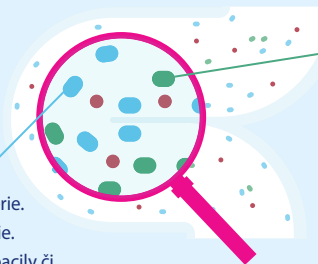
Ach, bože, tie cudzie termíny. No nebojte sa, vysvetlím vám, čo pojmy znamenajú:

Probiotiká:

Ide o živé baktérie.
O dobré baktérie.
Volajú sa laktobacily či bifidobaktérie. Osídľujú črevo a chránia ho pred zlými baktériami.

Prebiotiká:

Ide o potravu.
O potravu pre dobré baktérie. Predstavte si prebiotiká ako vitamíny, ktoré nabudia dobré baktérie k ešte lepším výkonom.



Bez prebiotík, ktoré dodávajú probiotikám silu bojovať proti škodlivým baktériám, by probiotiká nemohli dlhodobo existovať. Preto je vo výžive dieťaťa dôležitá prítomnosť **oboch zložiek súčasne**.

TIP

Chcete sa o nich dozvedieť viac?



Prečo je **naštiepená kyselina listová** v materskom mlieku taká dôležitá?

Začneme pekne postupne. Telo kyselinu listovú potrebuje vo **všetkých fázach života**, napríklad v období tehotenstva. Kyselina listová je ale nemenej dôležitá aj v prvých rokoch vývoja dieťaťa. Pokiaľ je dieťaťko dojčené, dodávate mu ju práve **v materskom mlieku – štiepenú, a tak ľahko vstrebateľnú**. Je dôležitá obzvlášť pre delenie buniek a rast, ale tiež pre krvotvorbu, správny vývoj mozgu a nervovej sústavy a imunitu. Kyselina listová je teda dôležitým **stavebným kameňom** pre **zdravý vývoj** vášho dieťatka. Materské mlieko je jedinečným prirodzeným zdrojom naštiepenej kyseliny listovej.

Prečo práve štiepená?

Pretože je ľudskému telu ihneď k dispozícii – je pripravená na využitie. V tele nie je potrebná zložitá premena. Naštiepená kyselina listová v materskom mlieku môže byť využitá a prospešná ihneď, pre všetky bábätká.

Materské mlieko tak prirodzene pomáha bábätku rásť a správne sa vyvíjať.

Viete, že...

kyselina listová je účinná, len pokiaľ ju telo vie správne premeniť?



TIP

Prečítajte si viac o kyseline listovej a prečo je dôležité rozlišovať jej formy.



Naštiepená kyselina listová v materskom mlieku podporuje:



Rast organizmu a delenie buniek



Imunitu



Vývoj mozgu a nervovej sústavy



Krvotvorbu

Dojčenie má nepopierateľné výhody pre dieťa aj pre mamičku.

- ✓ **Materské mlieko je bezpečná a úplne prirodzená potrava bohatá na živiny i protilátky, ktoré chránia vaše dieťa.**
- ✓ Akt dojčenia upevňuje **citové puto** medzi matkou a dieťaťom.
- ✓ Dojčenie podporuje **regeneráciu po pôrode** a znižuje riziko vzniku rakoviny prsníka.
- ✓ Dojčenie **stimuluje imunitný systém dieťaťa** a bráni vzniku alergických reakcií.
- ✓ Zloženie mlieka sa prispôsobuje veku dieťaťa.
- ✓ Materské mlieko je vždy ihneď k dispozícii a v správnej teplote. Dieťa preto nemusí na nič čakať, ak je hladné.
- ✓ Materské mlieko je pre dieťa ľahšie stráviteľné než náhrada materského mlieka.
- ✓ Keď ste mimo domova, nepotrebuje na kŕmenie dieťaťa fľaše a celý rad ďalších vecí.
- ✓ Dojčenie je lacnejšie než náhrada materského mlieka, takže ušetríte veľa peňazí.

Nebudeme si klamať: pri dojčení môžu nastať aj rôzne úskalia, na ktoré je možné sa viac-menej pripraviť:

- ✓ **Dojčenie je zručnosť, ktorú je nutné sa naučiť a byť pri nej trpezlivá.**
- ✓ Dojčenie môže bolieť a na vine nemusí byť len zlá technika dojčenia.
- ✓ Dojčiť môže len matka. Znamená to pre ňu teda absolútne nasadenie, v ktorom sa nemôže s nikým vystriedať. Hoci jej príroda pomáha hormonálnym nastavením, nepretržité nasadenie môže byť vysilujúce.
- ✓ Dojčenie znamená odovzdanie energie dieťaťu na úkor energie ženy.
- ✓ Dojčenie je potrebné aj počas noci, pre ženu to teda znamená dlhodobé narušenie vlastného biorytmu.
- ✓ Dojčenie môžu sprevádzať ťažkosti s bradavkami (napr. ich popraskanie). Problematické pre dojčenie sú vtiahnuté bradavky.
- ✓ Žena, ktorá dojčí, musí kontrolovať, ako sa stravuje, čo pije a ktoré lieky užíva. Je nutné dbať na to, aby bolo mlieko v poriadku.



Je dojčenie veda? Niekedy. Trošku. Je dobré dbať na pár zásad:

- ✓ Vytvorte si na dojčenie, aspoň spočiatku, pokojné a príjemné prostredie.
- ✓ Snažte sa dojiť pravidelne. Kolkokrát a ako dlho dojiť si povieme na nasledujúcich stránkach.
- ✓ Odstriekavajte vtedy, keď v prsníku cítite príliš veľký tlak a bábätko už viac nevypije. Odstriekavajte len po pocit úľavy (nikdy do úplného vyprázdnenia).
- ✓ Starajte sa o svoje prsníky, noste priehľadnú spodnú bielizeň, pri sprchovaní ich masírujte, pravidelne natierajte citlivé bradavky.
- ✓ Dodržujte pitný režim, pite priebežne počas celého dňa. Vhodná je neperlivá voda, prípadne nesladené ovocné čaje a v menšej miere čaje pre dojčiacie ženy alebo riedené džúsy.
- ✓ Jedzte pravidelne, pestré a striedmo. Zaradte do jedálneho lístka cereálie, chudé mäso a dostatočné množstvo zeleniny a ovocia.
- ✓ Vyhýbajte sa stresu, snažte sa v rámci možnosti spať.
- ✓ Chodte na čerstvý vzduch.

TIP

Počas leta sú bábätká smädnejšie, preto dostatočne pite, nech máte dostatok mlieka a môžete dojiť častejšie. V zime sú bábätká spavejšie, frekvencia dojčenia môže byť nižšia. Pamätajte, že každé bábätko je individuálne. Dôležité je, aby dojčenie vyhovovalo vám obojom.

Ako na samotné dojčenie?

1. Môžete dojiť v sede aj ležmo. Existujú vankúše na dojčenie, ktoré majú zaistiť správnu polohu dieťaťa. Niektorým mamičkám však nevyhovujú a nie je na tom nič zlé. Dôležité je, aby ste sa cítili príjemne. Sama vyskúšajte, čo je vám pohodlné.
2. Keď nájdete správnu polohu, nasmerujte tvár dieťaťa k svojmu prsníku. Nenakláňajte sa nad dieťa – neprikladajte prsník k dieťaťu, ale dieťa k prsníku.
3. Pošteklíte pery dieťaťa bradavkou, stimulujete tak hladací a sáci reflex.
4. Hneď ako dieťa otvorí ústa, použite ruku, ktorou dieťa držíte, aby ste do jeho pusinky dali čo najväčšiu časť bradavky. Pery dieťaťa by mali pokryť bradavku a veľkú časť dvorca. Špička brady a jazyka by sa mali dotýkať prsníka.

Správne dojčenie by malo byť sprevádzané zvukom prehĺtania, ktoré sa podobá na zvuk písmena „k“.

TIP

Nájdite si svoju dojčiacu polohu, ktorá vám bude vyhovovať.



! Pokiaľ potrebujete malého nenásytíka odobrať od prsníka, rozhodne ho neodtrhávajte. Mohli by ste sa poraniť. Najlepšie je vsunúť malíček do kútika úst dieťaťa, aby sa narušil podtlak. Potom možno dieťa od prsníka ľahko odpojiť.

Koľkokrát a ako dlho dojiť?

Prikladajte svoje dieťa k prsníku vždy, keď je hladné.

Dopyt zvyšuje ponuku.

Vaše dieťa tak bude kŕmené **podľa potreby** a tvorba mlieka sa zodpovedajúcim spôsobom **upraví podľa jeho požiadaviek**.

Počet dojení musí byť taký, aby dieťa vypilo denné množstvo mlieka nevyhnutného **na optimálny hmotnostný prírastok**, ktorý je 150 – 250 g za týždeň. Pokiaľ dieťaťu stúpne chuť, bude chcieť dojsť častejšie, a to bude stimulovať tvorbu mlieka, ktorého potom budete mať k dispozícii viac.

Prestávka medzi dojením musí byť taká dlhá, aby stačila na **vyprázdenie žalúdka dieťaťa**. Čas potrebný na toto vyprázdenie trvá u dojeného dieťaťa **2 – 3,5 hodiny** a je závislý od zrelosti a veku dojčťa, množstva vypitého mlieka a kapacity žalúdka.

Najkratšia pauza je u detí nedonosených, drobných a u novorodencov. Zdravé hmotnostne optimálne doja potrebuje až 8 dojení denne (z toho 1 nočné dojenie), naopak, drobnejšie dieťa potrebuje 8 – 10 dojení (z toho 2 nočné dojenia).

TIP

✓ **Po pôrode** prikladajte každé tri hodiny (možno aj častejšie).

✓ **Počas šiestonedelia** na podporu laktácie striedajte oba prsníky po 15 – 20 minútach. Pokiaľ bábätko zaspáva, striedajte aj po 3 minútach (metóda prehadzovania).

✓ **Hneď ako obaja zvládnete techniku dojenia**, väčšine bábätiiek stačí počas priloženia len 1 prsník (niektoré deti môžu aj naďalej vyžadovať oba prsníky).

✓ **Postupne sa frekvencia dojenia predlži a dĺžka dojenia skráti.** Po pôrode môžete tak dojsť až hodinu, naopak, skúsené bábätko vyžaduje neskôr cca 15 – 20 minút. Starším deťom bude stačiť aj 8 minút.

Abyste vedeli, či vaše dieťa dostáva dostatočné množstvo mlieka, skúste kontrolovať počet plienok, ktoré je potrebné denne vymeniť. Väčšinou to býva 5 – 6 plienok za deň. Navyše môžete bábätko raz týždenne pre kontrolu odvážiť.

TIP

Nepamätáte si, z ktorého prsníka ste dojčili naposledy? Jednoduchá rada, ktorá pomohla už množstvu mamičiek: pokiaľ by nasledovalo dojenie napríklad z ľavého prsníka, dajte si na ľavú ruku gumíčku do vlasov.

Potrebujem si odskočiť niečo zariadiť.

Stihnem sa vrátiť na dojenie?

← Ako to spraviť?

Počas prvých týždňov je ideálne brať bábätko všade so sebou, aby mohlo byť dojené prirodzeným spôsobom. Pokiaľ ale dieťa nemožno vziať so sebou, **mlieko môžete vopred odstriekať** a inštruovať otecka či iného dospelého opatrovateľa.

Ako na odstriekané mlieko?

S odstriekaným mliekom sa musí zaobchádzať opatrne. Možno ho uchovávať v chladničke pri teplote +4 až +6 °C (nie vo dverách chladničky, ale v zadnej časti, kde je najchladnejšie) maximálne 2 dni v uzatvorenej čistej nádobe, určenej na tieto účely.

Na dlhšie uchovávanie sa mlieko musí zamraziť pri -20 °C (mrazničky so 4 hviezdikami). Rozmrazujte ho pomaly v chladničke počas 24 hodín alebo rýchlo v studenej či vo vlažnej tečúcej vode (max. 37 °C). Tesnenie fľaše by malo zostať suché.

Mikrovlnnú rúru neodporúčame. Pred použitím je dobré fľašou krátko potočiť (len kruživými pohybmi, netrepať), pretože tuk v mlieku sa mohol usadiť.



Strava mamičky je pre samotné dojčenie a kvalitu mlieka dôležitá.

Dojčenie je najvýznamnejšou a najprospešnejšou formou stravovania bábätiak v prvom polroku ich života. Sú teda úplne odkázané na mamičku a na materské mlieko, z ktorého čerpajú všetky živiny, minerály, vitamíny alebo napríklad protilátky.

Je to práve **jedálny lístok matky**, ktorý rozhoduje o kvalite materského mlieka. V čase dojčenia sú energetické nároky na organizmus ženy až o **25 % vyššie**, preto je potrebné príjem energie navýšiť.

To sa však nedeje a u väčšiny mamičiek sa príjem energie pohybuje dokonca pod normou bežných výživových hraníc pre ženy daného veku. Výsledkom je **unavená žena a nedostatočná tvorba materského mlieka**.

Rozhodne pri dojčení nemyslite na diétu a radšej ako na množstvo sa zamerajte na kvalitnú stravu plnú vitamínov a minerálov.

Základom jedálneho lístka dojčiacej matky by mala byť **pestrá a vyvážená strava**.

Nemenej dôležité je dodržiavať pitný režim. Dojčiaca mamička by mala vypíť 2 – 3 litre tekutín denne. V lete pokojne aj viac.

Pokiaľ mamička nie je schopná zaistiť si stravu dostatočný prísun potrebných vitamínov, minerálov a ďalších dôležitých látok, je možné využiť vhodné doplnky stravy pre dojčiace ženy.

Čo nejst pri dojčení?

To je veľmi individuálne. Postupne budete na základe skúseností zisťovať, čo vášmu drobčekomu prekáža alebo, naopak, neprekáža.

Rovnako ako vám, ani vášmu dieťatku neprosievajú niektoré potraviny – napríklad sladkosti, rafinovaný cukor a nadmiera soli. **Nahradte sladkosti ovocím** a jedlá už nedosolujte. Na ochutenie radšej používajte bylinky.

Kvôli prdíkom odporúčame obmedziť konzumáciu hlúbovej zeleniny, papriky alebo kysnutého pečiva. **Potraviny, ktoré vyvolávajú nadúvanie**, môžu pri dojčení potrápiť vás aj drobčeka. Vyhňte sa tiež výraznému koreniu a surovinám, ako je cibuľa alebo cesnak. Jednoducho svojmu **bábätku načúvajte** a sama čoskoro zistíte, čo mu svedčí a čo mu nerobí dobre.



Pri dojčení sa vyvarujte konzumácie alkoholu, užívanie liekov konzultujte s lekárom a buďte opatrné aj pri pití bylinných čajov. Niektoré sú pre deti nevhodné. Obozretné buďte aj s kofeínovými nápojmi.

Začiatky nebývajú dokonalé. Ako na laktačnú krízu?

Dojčenie je pre mamičku a novorodené bábätko novinkou, a tak sa musí počítať s tým, že to **nebude** zo začiatku **hneď dokonalé**. Počas samotného dojčenia sa mlieko ešte len vytvára. Čím dlhšie dieťa saje, tým dlhšie sa mlieko tvorí. Je potrebná trpezlivosť a nájsť si spoločné rytmo. To platí dvojnásobne pre nepríjemné obdobie laktačnej krízy, ktoré sa dostavuje v období tzv. rastových špurtov (medzi 3. – 6. týždňom a medzi 3. – 6. mesiacom života). Bábätko je viac hladné a množstvo, ktoré mu stačilo skôr, mu už nestačí, a mamičkám sa zdá, že prsníky sú prázdné.

Aj keď trpezlivosť už niekedy dochádza, je dôležité prikladať čo najčastejšie. Často je to len otázka niekoľkých dní a všetko je zase späť vo svojich kolách. Materské mlieko má vždy presne to zloženie, aké bábätko práve v tej chvíli potrebuje, a je produkované presne také množstvo, aké dieťa vypije.



TIP

Tvorbu mlieka môžete podporiť pitím dostatočného množstva tekutín.

Ideálny je HiPP čaj pre dojčiacu matku s obsahom anízu, fenikla a rasce, ktorý bol vyvinutý podľa odporúčaní pôrodných asistentiek. Je bez prídavku farbív, konzervantov a umelých aróm.

prečo?

Dojčenie sa nedarí?

Príčin je množstvo. Aj vy už možno niektorú z nich poznáte. Čo sa teda môže pokaziť? A je možné sa niečomu vyhnúť, aby ste sa nemuseli zoznamovať s ponukou umelých mliek?

Príčiny zo strany bábätka:

- ✓ Nízka pôrodná hmotnosť, slabý sací reflex, malá výkonnosť
- ✓ Problémy s dýchaním, prehĺtaním
- ✓ Rázštep podnebia, tesná uzdička jazyka
- ✓ Nerovnováha hladiny glukózy v krvi
- ✓ Akútne ochorenie dieťaťa
- ✓ Vrodená metabolická porucha dieťaťa
- ✓ Alergie na zložky mlieka
- ✓ Neprospievanie
- ✓ Neskoré priloženie k prsníku po pôrode
- ✓ Návyk na cumlík alebo prsné klobúčiky

Príčiny zo strany mamičky:

- ✓ Vážne ochorenie
- ✓ Kandidóza bradavky, zápal prsníkov
- ✓ Nedostatočne vyvinutá mliečna žľaza
- ✓ Vtiahnuté bradavky
- ✓ Príliš silná ejekcia mlieka
- ✓ Nevyhnutnosť užívať lieky, ktoré by mohli prechádzať do mlieka a poškodiť dieťa
- ✓ Odlúčenie matky od dieťaťa (napr. hospitalizácia na jiske)
- ✓ Vyčerpanie matky, laktačná psychóza

Materské mlieko nestačí. Uvažujem o umelom mlieku.

Som neschopná matka?

Nie ste zlá matka

Pokiaľ som bola len pediatričkou a nie matkou, všetky mamičky som zodpovedne presviedčala o nenahraditeľnosti dojčenia a umelé mlieko zámerne odsúvala do pozadia. Brala som ho ako nebezpečnú barličku, o ktorú sa tie pochybné matky oprú a už sa jej nepustia. Vykašlú sa na dojčenie, nebudú sa snažiť.

Až vlastná skúsenosť ma donútila prehodnotiť názor. Pretože moje dieťa, **MOJE** dieťa, od začiatku bojovalo s mojimi prsami. Neprisávalo sa, plakalo, bránilo sa, proste ich nechcelo. Trápili sme sa vo dne, v noci. Nehodlala som sa vzdať, s laktáčnou poradkyňou sme vyskúšali všetky možné aj nemožné metódy, relaxácie, polohy, klobúčiky na bradavky, odstriekavanie, všetko. To obdobie mám spojené s podprsenkami nasiaknutými lepkavou hmotou a brutálnym spánkovým deficitom. Myslela som iba na mlieko. Výsledkom bolo len vyčerpané, vyhľadované dieťa, strhaná matka a poradkyňa v koncoch.

Niekedy práve tá barlička pomôže.

Svoje prvé umelé mlieko som pripravila s plačom a predstavou, ako nenávratne ruším puto medzi mnou a malým dieťaťom. Skoro neveriacky som potom sledovala, ako moje dieťa hltavo ťahá z flaštičky a doslova kvitne pred očami. A tak som vzala na milosť umelé mlieko.

A viete čo? Len čo sa moje dieťa spamätalo, začalo sa zaujímať aj o tú moju nechcenú bradavku. Nakoniec sa jej nehodlalo vzdať ani po pôrode mladšieho súrodenca. O moje prsia bol nakoniec enormný záujem. A to len vďaka výpomoci toho umelého prášku zo škatule. Niektu ho len skúsi, iný sa bez neho nezaobíde. Každopádne, je fajn, že je k dispozícii.



Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) by **bábätko malo byť dojčené minimálne prvých 6 mesiacov.**

Môže sa ale stať, že mamička, bohužiaľ, dojčiť nemôže, a to z rôznych dôvodov, o ktorých som písala na predchádzajúcich stránkach. Potom je nutné siahnuť po vhodnej náhradnej mliečnej výžive.

V žiadnom prípade sa nesmie materské mlieko nahrádzať kravským mliekom

O výbere vhodného náhradného dojčenského mlieka sa **vždy poraďte s pediatrom.** Ideálne je, pokiaľ sa svojim zložením **podobá materskému mlieku** a obsahuje všetky potrebné živiny.

Každá mamička, ktorá premýšľa o ukončení dojčenia, by mala toto rozhodnutie dobre zvážiť, pretože ho možno len ťažko vziať späť. Podávanie ďalšej výživy môže ovplyvniť úspešné dojčenie.

TIP

Náhradné dojčenské mlieko vyberajte podľa potrieb vášho bábätka. Zistíte si, akú značku používala na dokrmovanie vaša pôrodníčka. Možno vaše dieťaťko už nejaké mlieko vyskúšalo, a bude ho tak lepšie tolerovať. Informáciu nájdete v prepúšťacej správe.



Na čo sa zamerať pri výbere náhradnej mliečnej dojčenskej výživy?

Zloženie dojčenskej výživy musí spĺňať prísne legislatívne predpisy. A predsa medzi nimi môže byť rozdiel. Niektorí výrobcovia idú totiž nad rámec týchto povinných požiadaviek.

Pri výbere dbajte na:

- ✓ zloženie inšpirované materským mliekom,
- ✓ kombináciu probiotík a prebiotík,
- ✓ obsah kyseliny listovej v už naštípenej forme.

Inšpirovať sa môžete tu:



Reaguje vaše dieťa citlivo bez evidentného zdravotného dôvodu na bežné dojčenské mlieko z kravského mlieka?
Vyskúšajte dojčenskú výživu z kozieho mlieka.

Kozie mlieko obsahuje **mnoho cenných látok** a je **prírodné ľahko stráviteľné**. Preto je dojčenská výživa z kozieho mlieka vhodnou alternatívou, pokiaľ **dieťa bez zdravotného dôvodu** citlivo reaguje na bežné dojčenské mlieko.



Prečo je kozie mlieko tak dobre znášané?

Už samo osebe je prírodným zdrojom mnohých dôležitých zložiek. Okrem iného obsahuje prírodné vo veľmi vysokom podiele **jemnú bielkovinu A2 β -kazeín**, ktorú tráviace enzýmy dokážu veľmi ľahko spracovať.



HiPP 2 BIO Kozie mlieko: prémiová mliečna dojčenská výživa

- ✓ Ľahko stráviteľné A2 kozie mlieko
- ✓ Galaktooligosacharidy GOS z biolaktózy
- ✓ Extra šetrné k malému brušku
- ✓ Dôležité vitamíny a živiny pre zdravý rast v jednotlivých vývojových fázach
- ✓ Lahodná mliečna chuť a vôňa – vďaka čistote chovu a technológii spracovania
- ✓ Špičková biokvalita HiPP
- ✓ Vyrobené s maximálnou starostlivosťou a v harmónii s prírodou

Dôležité upozornenie: Dojčenie je najlepšie. Výživu konzultujte s lekárom, použite a ďalšie info na obaloch a hipp.sk. Dbajte na zdravý spôsob výživy dieťaťa. Potravina na osobitné výživové účely.

Niečo o detskej stolici

Prvá stolica po pôrode sa nazýva **smolka**. Z tela dieťaťa odchádza už počas prvých hodín po pôrode.

Nelákajte sa!

Má **čiernozelenú farbu**, je bez zápachu a má lepkavú konzistenciu. Vzniká v črevách ešte pred narodením z prehltnutej plodovej vody.

Akú farbu máva stolica dojeného dieťaťa?

Stolica plne dojeného dieťaťa je **žltlooranžová, kašovitá a má typický kyslý zápach mlieka**. Pripomína praženicu.

Môže však mať aj oranžovú alebo zelenú farbu a obsahovať hlien. Zelená stolica sa objavuje napríklad pri rýchlom prechode mlieka črevami.

Všetky tieto zmeny sú u zdravého dojeného dieťaťa normálne. Pri každej zmene je dôležité **si všímať celkový stav dieťaťa**. Hoci zelená a hlienovitá stolica je u zdravého dieťaťa zvyčajne dočasným stavom, môže byť tiež známkou infekcie.

Ako často je normálne?

Interval vyprázdňovania nie je taký dôležitý, pokiaľ dieťa prospieva, je spokojné a nejaví známky choroby. Niektoré deti majú stolicu 7- až 10-krát denne. Iné majú, naopak, stolicu raz za dva dni alebo ju nemajú niekoľko dní. Dojčené deti nemusia mať stolicu počas 10 dní, pretože materské mlieko sa môže vstrebať celé.

Niekedy sa môže objaviť aj hnačka. Rozhodne ju nepodceňujte.

Zatiaľ čo dospelí hostia vo svojom čreve až 100 triliónov baktérií, približne 2 kg hmoty mikroorganizmov, **črevo maličkého novorodenca je po narodení takpovediac sterilné**. Tým je veľmi zraniteľné a ľahko napadnuteľné nepriateľskými baktériami.

Črevná flóra sa vyvíja až počas prvých týždňov života.

Prví „kolonizátori“ prenikajú do čriev počas fyziologického pôrodu, ďalší sa potom do nich dostávajú spolu s prvou potravou, teda s materským mliekom. Až vtedy sa v čreve začínajú husto osídľovať!

U detí je bežné, že majú viac stolíc počas dňa. Kontaktujte pediatra, keď dieťa:

- ✓ zvracia a súčasne má hnačku,
- ✓ má viditeľne vodnatú hnačku alebo stolicu s prímесou krvi,
- ✓ hnačka pretrváva viac ako 24 – 36 hodín,
- ✓ bolí brucho, má zvýšenú teplotu, je nepokojné alebo, naopak, veľmi spavé.



POZOR.

S hnačkou si imunitný systém dieťaťa podporovaného prôtilátkami z materského mlieka väčšinou ľahko poradí. Ale aj napriek tomu ju nesmieme podceňiť.

Hnačka môže spôsobiť závažné komplikácie, predovšetkým rýchlu stratu tekutín a minerálov, a môže viesť až k vážnej dehydratácii. Čím je bábätko menšie, tým môže byť hnačka závažnejšia, preto vždy hnačku konzultujte s pediatrom, ktorý môže poradiť začatie diétnej liečby pomocou rehydratačného roztoku (ORS).

Prdíky u novorodencov alebo trojmesačná kolika

Nie ste v tom sama.

Dojčenské koliky trápia až 40 % **dojčených i nedojčených detí** obzvlášť medzi 2. až 3. mesiacom veku a často pokračujú až do 6 mesiacov. Dieťaťko sa náhle **nedá utíšiť pokojne aj 3 hodiny**, napína sa, priťahuje nožičky k bruchu a je červené na tvári. Okrem týchto „prdíkových záchvatov“ je však spokojné a prospieva.

Prečo sa to deje?

Dojčatá nemajú ešte taký vyvinutý tráviaci trakt, črevnú mikroflóru, brušnú stenu a svaly, aby sa mohli vyrovnáť s nadúvaním tak, ako to bežne viac či menej nápadne robíme my dospelí. Prdíky u novorodencov sa tak stláčajú v ich malom brušku, nemajú kam unikať a bábätko sa krúti a plače.

Prvá pomoc pri kolike a nadúvaní

- ✓ Dbajte na to, aby malo vaše bábätko **dostatok pohybu**, pretože ležanie na brušku a kopanie nožičkami podporuje trávenie.
- ✓ Položte bábätko **bruškom dole na vaše vlastné brucho**. Telesný kontakt pomôže upokojiť.
- ✓ Vyskúšajte **masáž bábätka** detským olejom. Návod na masáž sa nachádza v tejto brožúre.

→ Str. 30 - 31



Keď dieťa grcká

Grckanie (reflux) je u dojčiat veľmi bežné, a pokiaľ dieťaťko rastie a prospieva, nemusí vás to znepokojovať.

Niekedy je reflux spôsobený malým obsahom žalúdka a nezrelosťou tráviaceho traktu. Dôvodom môže byť aj prekrmovanie alebo hltavý spôsob pitia, niekedy súvisí so zlou technikou dojčenia.

Vždy skontrolujte, či správne prikladáte bábätko k prsníku a či nehltná pri dojčení aj zbytočný vzduch. V prípade dokrmovania náhradným mliekom je dôležité použiť cumlík s malým prietokom.

Deti, ktoré trpia grckaním, je dobré kŕmiť po menších dávkach vždy

s prestávkami na odgrgnutie. Odgrgnúť ich nechajte buď v zvislej polohe v náručí, alebo pod vašim stopercentným dohľadom v polohe na brušku.

Pri dojčení by malo mať bábätko hlavičku vyššie ako nožičky.

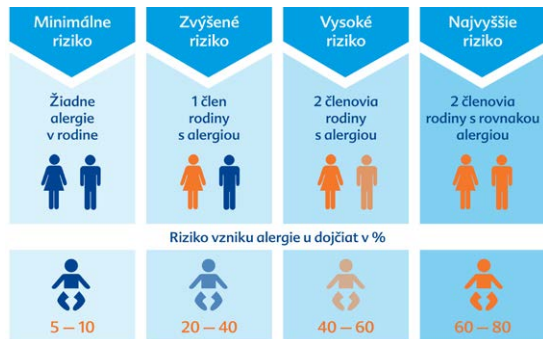
Po dojčení ho **hneď** neukladajte do postielky. Aspoň 30 minút ho nechajte vo vyvýšenej polohe, napríklad v ležadle.

Pokiaľ bábätko grcká často alebo ide o ozajstné zvracanie, kontaktujte pediatra. Iba váš pediatier určí, či nie je vhodné podať prípravok na zahusťenie vášho materského mlieka alebo, ak už nedojčíte, špeciálnu dojčenskú výživu s obsahom karubínu (tzv. svätotrojanský chlieb), ktorý výživu zahusťuje. Vďaka tomuto prírodnému zahusťovaťu je výživa hutnejšia, a preto lepšie zotrvá v žalúdku a nevracia sa bábätku toľko do pažeráka.



Alergia v rodine?

Dieťa sa považuje za ohrozené vznikom alergie, pokiaľ alergiou trpí priamy príbuzný (matka, otec, súrodenci), pretože náchylnosť na alergie je dedičná. V súčasnosti trpia alergiami 20 – 30 % dojčiat.



Rozlišujeme dva pojmy: **alergická reakcia** a **potravinová intolerancia**.

ALERGICKÁ REAKCIA je prehnanou odpoveďou imunitného systému na podnet, ktorý je pre zdravého človeka bez alergie bežne neškodný.

POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA znamená, že telo zle trávi niektorú zo zložiek potravy, napr. mliečny cukor – laktózu. V tomto prípade ide o intoleranciu laktózy. Ide o dva rôzne problémy, oba však komplikujú skladbu a možnosti detského jedálneho lístka.

Čo robiť, pokiaľ má bábätko zvýšené riziko vzniku alergie?

V tomto prípade je dobré ho čo najdlhšie výlučne dojčiť.

V prípadoch, keď deti nie sú alebo nemôžu byť dojčené, odborníci odporúčajú používať mlieko s naštípenou (hydrolyzovanou) bielkovinou, ktorá je šetrná k citlivému imunitnému systému.

Pozorne sledujte, či bábätko nemá nejaké prejavy alergie.

Prejavy alergií môžu byť rôzne:

- ✓ **KOŽNÉ:** začervenanie, opuchy úst a okolia očí, žihľavkové vyrážky, dermatitída, ekzém
- ✓ **TRÁVIACE:** zvracanie, hnačky, prímies krvi v stolici, zápcha
- ✓ **RESPIRAČNÉ:** problémy s dýchaním, nádychová či častejšie výdychová dýchavičnosť
- ✓ **SYSTÉMOVÉ:** neprospievanie, nepokoj, koliky, poruchy spánku, málokrvnosť



Ak sa objaví u dieťaťa jeden z opisovaných príznakov a ak máte v rodine riziko vzniku alergie, neváhajte a navštívte pediatra.

Rodili ste cisárskym rezom a pýtate sa, aké to bude po ňom?



Pôrod cisárskym rezom je závažná operácia, ku ktorej sa pristupuje len v nevyhnutných prípadoch, keď je ohrozený život alebo zásadným spôsobom kvalita ďalšieho života mamičky, dieťatka alebo oboch zároveň. Na druhej strane pôrod cisárskym rezom môže zanechať stopy na psychike mamičky – môže pociťovať svoje „zlyhanie“, že nedokázala priviesť dieťa na svet prirodzene. Pokiaľ ste rodili cisárskym rezom, neznamená to, že ste „nerodili“. Nemajte pocit, že ste boli o niečo ochudobnená. **Cisársky rez je skrátka život zachraňujúca operácia, a je potrebné ho tak vnímať.** Čaká vás náročná starostlivosť o svoje bábätko, ale nesmiete zabúdať ani na seba.

Čo vás môže prekvapiť?

Pri gynekologickej prehliadke po cisárskom reze sa lekár bude zaujímať o stav hojenia rany a brucha a tiež o sťahy maternice. Vzhľadom na to, že ste prekonalí náročnú operáciu, bude sa tiež pýtať, či nemáte **problémy s močením**. K rutinným kontrolám po každom pôrode patria otázky na vaginálne **krvácanie, odchod očískov a nástup dojčenia**.

Rozbeh dojčenia môže potrebovať čas

Sprievodca
cisárskym rezom



Je úplne normálne, že novopečenú mamičku alebo tehotnú ženu zoznam rizík pôrodu cisárskym rezom znepokojuje. **Nebojte sa.** Ideálnym spôsobom, ako kompenzovať komplikovanejší príchod novorodenca na svet, je **dojčenie**.

Začiatky dojčenia môžu byť náročné po každom pôrode, v prípade cisárskeho rezu to platí dvojnásobne. Za najväčšiu prekážku sa všeobecne považuje oneskorené priloženie bábätka k mamičke, včasný „bonding“, bohužiaľ, niekedy vážnosť situácie nedovoli. Nedostatok mlieka môže byť ovplyvnený aj anestéziou, komplikáciami pri pôrode alebo tiež nedostatočným (oneskoreným) vyplavením hormónov. Ďalším faktorom môže byť bolesť po operácii či zrelosť novorodenca, ktorý pre správne priloženie potrebuje sáť, prehĺtať a hľadací reflex.

Snažte sa neprepadať panike, pokiaľ všetko neprebíha

okamžite a hladko. Začiatok laktácie ovplyvňuje hormón

oxytocín – aj preto sa hovorí, že začiatok dojčenia je v hlave a vo včasnej stimulácii. Silným stimulátorom je **dotyk a citová väzba**, preto by bábätko malo byť prikladané k prsníku čo najskôr a najčastejšie. Ďalšou možnosťou je **stimulácia tvorby mlieka pomocou elektrickej odsávačky**. Nebojte sa opýtať laktáčnej poradkyne.



TIP

Prvou vhodnou polohou na dojčenie bezprostredne po operácii je **poloha v ľahu na chrbte**. Dieťa vám položia na hrudník križom, s nožičkami k boku, zatiaľ čo vy budete dieťa pridržovať rukami. Neskôr budete môcť ležať na boku a dojiť týmto spôsobom. V tejto polohe sa dieťa nebude dotýkať vášho brucha ani čerstvého poranenia. Aj napriek tomu to môže byť pre vás oboch náročné. **Nebojte sa kedykoľvek požiadať o pomoc** vyskolený personál pôrodnice.

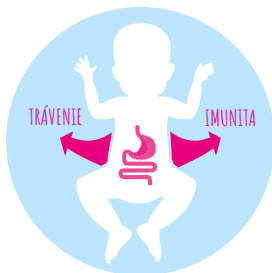


Podporte črevnú mikroflóru bábätka

Jednou z nevýhod pôrodu cisárskym rezom je, že zabraňuje prirodzenému kontaktu novorodenca s vaginálnou a črevnou mikroflórou mamičky.

Deti narodené cisárskym rezom majú preto zo začiatku v čreve minimálne množstvo prospešných laktobacilov a bifidobaktérií. A to nie je maličkosť.

Črevná mikroflóra je dôležitá pre zrenie a následnú kondíciu **imunitného systému** dojčťa. Pokiaľ nedostáva potrebné množstvo štartovacích dobrých baktérií, môže to mať za následok **zvýšené riziko alergií**. Našťastie túto nevýhodu cisárskeho rezu dojčenie absolútne kompenzuje.



Materské mlieko obsahuje okrem iných cenných zložiek aj prirodzené mliečne kultúry. Tie majú pozitívny vplyv na zloženie a rozvoj črevnej flóry, a tým obzvlášť na imunitný systém – zdravie bábätka. Okrem toho obsahuje tiež cennú vlákninu. Obe zložky, tzv. **probiotiká** a **prebiotiká**, sú potrebné na stimuláciu rastu prospešných baktérií v čreve bábätka. Vďaka dojčeniu sa črevná flóra a imunitný systém dieťaťa po chirurgickom pôrode dostanú späť do rovnováhy, čím sa riziko alergií a iných civilizačných ochorení zníži.

TIP

Pre nedojčené deti sú niektoré **dojčenské mlieka obohatené o prebiotiká a zároveň probiotiká prirodzene sa vyskytujúce v materskom mlieku**. Pretože sa črevná mikroflóra zásadne vyvíja do 3 rokov dieťaťa, oplatí sa zvoliť mlieko, ktoré tieto benefity ponúka.

Nezabúdajte v starostlivosti ani na seba

Hormonálne a fyzické zmeny, nedostatok spánku a adaptácia na novú rolu mamičky vás môžu extrémne vysilovať. Môže vás zaskočiť, že po cisárskom rezu bývajú navyše aj bežné činnosti ako smiech, kašeľ, otáčanie sa v posteli, veľká potreba, sadanie si či vstávanie zrazu bolestivé. Skrátka ste podstúpili náročnú operáciu, a tak obzvlášť prvé tri týždne potrebujete omnoho viac odpočinku. Požiadajte o pomoc partnera či svojich blízkych, kedykoľvek budete potrebovať. Bude to dobré pre vás aj bábätka.

Nezabúdajte ani na pravidelný dostatočný pitný režim, ktorý pomôže so zmiernením únavy. Je nevyhnutný aj na tvorbu materského mlieka a obnovu spontánneho močenia a stolice. Stravu voľte pestrú a vyváženú tak, aby neprekážala dojčenému bábätku ani vám (vyhýbajte sa napríklad potravinám, po ktorých nadúva, či príliš koreneným a pikantným jedlám).

TIP

Prečítajte si 10 tipov, ako sa o seba starať po pôrode cisárskym rezom



Čo vás môže prekvapiť?

Aj napriek tomu, že bude jazva po pôrode nakoniec nenápadná, bude sa **hojiť až 24 mesiacov**. Pri operácii je totiž zošitých až 6 vrstiev tkaniva. Prvé dni môže byť miesto po pôrode drsné, opuchnuté a červené. Postupne bude opuch miznúť a rana blednúť, až ustúpi do tenkej linky v podbrušku. Jej farba sa môže líšiť od farby vašej kože, ale nakoniec často zostane takmer neviditeľná, a to aj v bikinách.

TIP

Tehotenské kúsky (obzvlášť voľné šaty a nočné košeľe či spodná bielizeň a legíny s vysokým pásom) sa vám budú hodiť aj po pôrode – nebudú dráždiť hojacu sa ranu a tlačiť na jazvu. Uprednostnite prírodné, bavlnené alebo ľanové materiály. Sú vzdušné a dobre odvádzajú pot.





Pomôcť môže masáž jazvy. Ako na ňu?

Dobre zahojená jazva nebolí, nefáha, nesvrbí, nehnisá, netvrdne, nehrubne, neobmedzuje v pohybe, nevystupuje nad povrch kože a postupne bledne. K tomu môže prispieť pravidelná ľahká masáž. **S dennou masážou možno začať už 1 až 2 týždne po operácii**, ideálne po odstránení stehov/svoriek. Spočiatku môže byť nepríjemná a pri extrémnej bolestivosti je lepšie situáciu konzultovať s lekárom. Hneď ako sa bolesť zmierni a zvýši sa pohyblivosť, môžete jazvu masírovať 1× týždenne počas 1 mesiaca. Potom každý druhý týždeň v mesiaci a nakoniec 1× za mesiac. Masáž možno robiť rôznymi spôsobmi, napr. **tlakovou masážou**. Vhodný ošetrojúci prípravok konzultujte s lekárom.

Tlaková masáž:

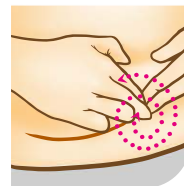
Tlačte cca 15 sekúnd bruškom prsta na jazvu proti podkladu takou silou, aby nechtové lôžko zbelelo. Potom presuňte prst na vedľajšiu časť jazvy a postup opakujte po celej dĺžke jazvy.

Napínanie pokožky:

Priložte prsty 5 cm od jazvy. Pohybujte prstami okolo jazvy hore a dole, aby ste kožu natiahli.

Krúžky:

Na jazvu si naneste krém, masť alebo olej a položte na ňu prostredník a ukazovák. Prsty držte trochu od seba. Pohybujte jazvou 10× proti smeru a v smere hodinových ručičiek. Presuňte prsty na ďalšie miesto vo vzdialenosti 1 až 2 cm. Opakujte niekoľko minút.



Váľanie:

Uchopte tkanivo nad a pod jazvou medzi palec a ukazovák, jemne ho stisnite a nadvihnite. Zdvíhajte kožu hore a dole, zo strany na stranu. Opakujte 5× až 10× tam a späť po celej jazve.



Strihanie:

Naneste na jazvu krém alebo olej, priložte na ňu prostredník a ukazovák a držte prsty trochu od seba. Ťahajte na jednej strane hore a na druhej dole, aby ste jazvu roztiahli. Opakujte 10× v každom smere. Presuňte prsty na ďalšie miesto vo vzdialenosti 1 až 2 cm a opakujte.



Vyskúšajte **HiPP Mamasanft spevňujúci balzam na redukciu už vzniknutých strií**. Obsahuje kombináciu aktívnych zložiek Regestril™ získaných z rastlinných extraktov, BIO mandľový olej a blahodarný rakytníkový olej, ktoré sa starajú o namáhanú pokožku a dodávajú jej dlhodobú hydratáciu.



Čo povedať na záver?

Aby bolo bábätko šťastné a spokojné, musí byť spokojná aj mamička.

Prežívate krásne, ale náročné obdobie. Bábätko potrebuje takmer všetok váš čas. Skúste ale nezabúdať ani na seba.

Tu je pár tipov:

- ✓ **Keď spí bábätko, spí aj mamička.** Vaše noci sú teraz náročné a spánku je nedostatok. Upratovanie počká. Pokiaľ si doprajete chvíľku odpočinku aj cez deň, budete mať viac sily.



TIP

Vyberte si jedno spinkanie počas dňa a choďte si s bábätkom ľahnúť. Prospeje to obom.

- ✓ **Pripravte sa na to, že hladné nebude len bábätko, ale aj vy.** Doprajte si. Jedzte dostatočne a dbajte na kvalitu jedla. Teraz nie je čas na jedlo zo stánkov s rýchlym občerstvením, ale na výživné polievky.

TIP

Keď sa prihlási novopečená babička na návštevu a bude sa pýtať, čo má priniesť, požiadajte ju o svoje obľúbené jedlo.

Kočiarik zvládne tlačiť aj otecko alebo babička.

Nebojte sa im váš malý veľký poklad zveriť.

Oni to zvládnu. Vy si môžete medzitým odpočinúť alebo si dať napríklad relaxačný kúpeľ.





**HiPP, špecialista
na výživu pre deti,
je symbolom hodnôt,
na ktorých záleží
každému z nás.
Zdravie, rodina,
kvalita aj tradície.**

V nemeckej rodinnej firme sa už po generácie držia
predsavzatia

to najlepšie z prírody, to najlepšie pre prírodu. Aj preto
sa majiteľ spoločnosti Stefan Hipp s odhodlaním osobne
zaručí za kvalitu všetkého, čo rodičom a deťom dodáva.
Od dojčenského mlieka cez príkrmy až po kozmetiku.

*„Viac ako 60 rokov sa nadšene a usilovne venujeme
ekologickému poľnohospodárstvu. Cítíme veľkú
zodpovednosť za prirodzený a zdravý vývoj vášho
dieťaťa a vyrábať tú najlepšiu detskú výživu
považujeme naozaj za našu celoživotnú úlohu.“*

„Za kvalitu ručíme svojim menom.“

To je motto už štvrtej generácie rodiny HiPP.

**To najlepšie z prírody,
to najlepšie pre prírodu.**

Baby Club

Pravidelné informácie
o vývoji dieťaťa, súťaže
o darčeky, výhody od našich
partnerov a oveľa viac.

To je HiPP BabyClub!



Príchod bábätko, prvé zážitky po pôrode, emócie a začiatok najkrajšej, ale zároveň najnáročnejšej etapy života. Každá milujúca matka a otec sú hrdinami tohto príbehu. Naladte si **podcast BabyTalk**, ktorý pre vás pripravujeme v spolupráci s **detskou lekárkou MUDr. Kateřinou Karolovou a gynekologičkou – pôrodníčkou MUDr. Alexandrou Mamovou**. Hovoríme o šesťnedeľi a o všetkom, čo sa odohráva za oponou prvých týždňov rodičovstva.

BabyTalk



Sledujte nás na sociálnych sieťach a staňte sa
súčasťou komunity milujúcej HiPP.





Pre to najcennejšie v živote.

Aby naše deti zdedili **SVET**,
v ktorom **STOJÍ ZA TO ŽIŤ.**



hipp.sk