

BABAVÁRÁSTÓL KISKAMASZKORIG KISMAMÁKNAK ÉS ANYUKÁKNAK

**BÉBIK
KICSIK
és
NAGYOK**

www.bebik.hu

Startra készen

**Az ideális
mellszívó**

**Pirszing
kismamáknál?**

**A női
keblek**

ÚJRAINDÍTJUK A GYEREKKORT

A súlyosan beteg gyerekek életét az ismeretlen uralja: ijesztő, kiolvashatatlan gyógyszer- és betegségnevek, tiltások tömkelege, és a kiszámíthatatlan jövő. A Bátor Táborban töltött idő után azonban valami megváltozik bennük: önfeledten játszanak és nevetnek; rátalálnak hangjukra, és abban bízva térnek haza, hogy a gyerekkoruk is újraindul.

Babavárástól kiskamaszkorig
kismamáknak és anyukáknak



www.bebik.hu

Startra készen	4	Az ideális mellszívó	10
Tanácsok az óvodakezdésre	6	Anya, folyik az orrom!.....	12
A jó iskolatáska 10 ismérve	7	Gyerek mellett is	
Érdemes halolajos		van élet!.....	14
készítményeket szedni?	8	Az év védőnői	15
(Ne) írasson fel antibiotikumot		A női keblek	16
az orvossal?	9	Pirszing kismamánál?	18

www.bebik.hu • www.bebikkicsikesnagyok.hu
www.patikamagazin.hu • www.betegszervezetek.hu

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. • **Felelős kiadó:** Fári István
Kiadó és szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György út 19. • ☎1437 Bp. 70, Pf. 275
Telefon: (1) 467-8060, (1) 467-8070 • **Fax:** (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** galenus@galenus.hu
Fax: (1) 363-9223 • **Főszerkesztő:** dr. Szarvasházi Judit • **Tipográfia, nyomdai előkészítés:** ©Simon Ilona
Korrektor: Király Ildikó • **Média- és lapmenedzser:** Végh Ágnes Tel.: (1) 467-8063,
06-31/780-3423 (UPC mobil) e-mail: vegh.agnes@galenus.hu
Nyomdai előállítás: Zrínyi Nyomda Zrt. 1112 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177-179.
Felelős vezető: Borbás Gábor igazgatósági tag
Sokszorosítás helye: Budapest • **Sokszorosítás ideje:** 2018. augusztus
Megrendelés száma: 177034 • **Terjesztés:** ingyenesen a gyógyszertárakban
Minden jog fenntartva! • **ISSN** 2063-2568
Illusztrációk: Safa Képgyűjtemény



KÉRJE INGYENESEN
GYÓGYSZERÉSZÉTŐL!



Rejtvényűjság



VÁSÁROLJA MEG
A WEBÁRUHÁZ KÍNÁLATÁT!

- mesekönyvek
- szakácskönyvek
- életmódkönyvek

WEBÁRUHÁZ:

WWW.GALENUS.HU/SHOP

TOVÁBBI HÍREK A FACEBOOKON!

WWW.FACEBOOK.COM/BEBIKKICSIKESNAGYOK

Startra készen

Az iskolatáska bepakolva

A szülők gyakran nem értik, hova az a nagy lelkesedés, miért vágnak vissza a gyerekek az iskolába, vagy akár a bölcsibe, oviba. Alapvetően társas lények vagyunk, ami azt jelenti, hogy a boldogságunk része kell hogy legyen a közös élmény, a valahova való tartozás... és bizony a gyerekek sem képez kivételt.

Amikor egy közösségről beszélünk, akkor egyúttal azokról az egyénekről is szó van, akik a közösséget alkotják. Az egyén és a közösség, illetve a közösség tagjai tehát szükségszerűen valamilyen kapcsolatban állnak egymással, függetlenül attól, hogy kisebb (pl. családi) vagy nagyobb (pl. iskola, óvoda) az adott közösség.

Az ember alapvetően társas lény, ezért természetes igénye a közösségi lét, a közösségekben való létezés.

A közösség szabad megválasztását nemcsak ez a szükséglet befolyásolja, hanem jelentős mértékben a közös érdekek és értékek. Azok a közösségek, amelyekbe az egyén beleszületik, vagy véletlenül belekerül, közös érdekek és értékek mentén jöttek létre. A közösség célja tehát egyrészt, hogy kielégítse az egyén közösségsszükségletét, másrészt valamilyen, a társadalom számára fontos feladat teljesítése. A gyermek persze nem tudatosan éli meg ezt a fejlődést, ő csak ösztönösen nyit a társai felé, ami egyben azt jelenti, hogy a szülővel való kapcsolata is változáson megy keresztül.

Ilyen módon például az iskola mint közösség lényeges szerepet játszik az egyén fejlődésében, egyúttal azonban a társadalmi szintű oktatás és nevelés feladatát látja el.

MIÉRT KELL ISKOLÁBA JÁRNI?

- A művelődés, a műveltség és a közoktatás a társadalmi nyilvánosság ügyévé vált. A modern társadalmak lényegéhez tartozott a művelődés forradalma. A tudományos-technikai forradalom és a modern társadalomfejlődés elképzelhetetlen az iskolarendszer megteremtése és az általános tankötelezettség nélkül. Az írni-olvasni tudás és általános tájékozottság terjedésével kapcsolódik össze a polgári demokráciák létrejötte, a választójog kiterjesztése, a modern tömegkommunikáció.
- Megszűnik a családi nevelés kizárólagossága, az iskola részben kontrolláló és korrekciós funkciót gyakorol a szülői bánásmód fölött. Az iskolát képviselő pedagógusok a gyerek életében személyes síkon vannak jelen, általuk az iskola nemcsak ellenőrizni tud, hanem valós alternatívát is jelenthet, mind a nevelés, mind a műveltség szempontjából.
- Létrejön a gyerekek és a fiatalok különleges világa, az ifjúsági szubkultúra (közösségen belüli csoportok). Az iskola mint intézmény a szakszerűség igényével megteremtett feltételek között működik, amelyek a gyerekek és fiatalok sajátosságainak felelnek meg. Ebbe beletartoznak a tanulás szinterei (higiéniai körülmények biztosítása, a gyerekek szükségleteinek megfelelő napirend stb.), a képzett, professzionális nevelők, a gyerekek fejlődési tempójához és érdeklődéséhez illesztett módszerek és tananyag. Az iskolába járás azt is jelenti, hogy a gyerekek kortársaik körében töltik idejük nagy részét. Az iskola tehát mintegy megpecsételte, hangsúlyossá tette a gyerekek és felnőttek különbségét, a gyermekkor különleges szerepét, intézményesítette a gyermekkor egyes szakaszait, a gyermekorból a felnőttkorba való átlépést.

ÁTMENET AZ ÓVODA ÉS AZ ISKOLA KÖZÖTT

A kisiskolások érzelmeiben együtt munkál a büszkeség, a bizonytalan várakozás és a kisebb-nagyobb szorongás az újtól. A 6-7 éves gyermeknél még hiányoznak a tényleges teljesítménymotivációk, így nehezebben tudnak még késleltetni, a játék öröme elsődleges, miközben kezdik megtanulni a szabályok, a keretek fontosságát is. Ilyen keret akár az is, hogy amikor iskola van, minden nap ugyanabban az időben kel fel, vagy az is keret, hogy az iskola megköveteli a gyermektől, hogy „ülje végig” a tanórát. Ezek a változások megterhelik a gyermeket, így szülőként soha ne azonnal várjuk el tőlük az alkalmazkodást, hiszen folyamatról beszélünk, legyen az iskolakezdés vagy óvodai beszoktatás. A szülő mellett a pedagógus személyisége is jelentős szerepet tölt be a tanuláshoz való viszony alakulásában, az ő dicsérete, elismerése fokozza a gyerek tanulási kedvét, önbizalmát. A gyermek számára a tanár egyfajta modellt, akire fel lehet nézni: a tanár által közvetített érték, norma szinte észrevétlenül megszilárdul a gyermekben, a gyermek átveszi és használja a tudattalan tanulás által belsővé tett értéket. A kezdeti teljesítményzavarok – nehézkes, ügyetlen mozgás, maszatos rajzok, szálkás írás, csúnya füzetek vagy akár a féltékenység-, természetes reakciók a gyermek részéről. Gondoljunk csak bele, hogy mi magunk mennyire félünk egy új munkahelyen, mindenféle rosszat fantáziálunk, amiről később kiderül, hogy a fele sem igaz. Tény és való, hogy a teljesítményzavar rontja a gyermekek alkalmazkodóképességét, de ilyenkor be kell avatkozni. A tanár az esetek többségében ezt időben felismeri, és segít eljutni szakemberhez, ennek célja a gyermek belső feszültségének csökkentése. Gyakran egy kis bátorítás, önbizalomnövelés elég ahhoz, hogy a gyermek szorongása oldódjon, és csodák csodájára az iskolai teljesítménye is javulni fog. Érdemes látni, hogy a szorongás eredője per se nem az iskola, hanem sokkal

inkább a családból, a szülőkkal való kapcsolatából származik, így a szülők bevonása elengedhetetlen. Lássuk azt is, hogy nem mindegy, mikor lesz valaki kisiskolás. Az ún. rugalmas beiskolázás (folyamatként türelemmel történik a beiskolázás, nem erővel, erőszakkal) lehetővé teszi, hogy a lehető legkisebb arányúra csökkenjen le a potenciálisan tanulási zavarokkal küzdő gyerekek száma, és mindenki akkor kerüljön az iskolába, amikor már többé-kevésbé alkalmas az iskolai követelmények teljesítésére. Ennek eldöntése pszichológus feladata, ami nem szubjektív, így bátorítok mindenkit arra, hogy ha kérdése vagy féltelme van az iskolaérettséggel kapcsolatban, akkor kérdezzen, kérjen segítséget.



MAKAI GÁBOR

*klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta,
az MPE kandidátusa
www.makaigabor.hu
makai.pszichologus@gmail.com
<https://www.facebook.com/makai.gabor.pszichologus>*



Tanácsok az óvodakezdésre



Van néhány dolog, amit óvodától függetlenül már a nyár folyamán is beszerezhetünk az óvodakezdéshez.

Arról, hogy pontosan mire lesz szükségünk ősztől az óvodában, az első szülői értekezleten az óvónők adnak részletes felvilágosítást. A pontos lista óvodánként változik, erről a beiratkozás során vagy az azt követő szülői értekezleten kaphatunk tájékoztatást. Licsár Szilvia pedagógus néhány általános érvényű, hasznos tanácsot osztott meg velünk.

MEKKORA LEGYEN AZ OVIZSÁK?

A legtöbben elsőként az ovizsákat vásárolják meg. Több színben, mintával és méretben kapható, külső zsebbel vagy anélkül. Ahhoz, hogy gyermekünk igazán praktikusan tudja majd használni, jó, ha ismerjük a szekrény paramétereit, ahová az ovizsák kerülni fog. Ha a szekrényen külön polc is van, akkor elég lehet kisebb ovizsák is, mert nem kell minden ruhát benne tartanunk. Létezik nyitott és cipzáros kivitel is, külső zsebbel vagy anélkül. Fontos, hogy mielőtt kiválasztanánk a megfelelő darabot, tájékozódjunk az óvodai szekrény méretéről! Némely szekrényben csak a gyermekméretű vállfák férnek el, a felnőttméretűek nem, ezt mindenképp érdemes lemérni még a vásárlás előtt.

VÁLTÓ-, BENTI, KINTI RUHA RENDSZEREZVE

A nyár folyamán apránként érdemes az óvodai váltóruhát is beszerezni. Pólóra, rövid nadrágra és melegítőre egészen biztosan szükség lesz, ezekből egyszerre több darabot is célszerű az óvodában tartani, hiszen elég csak egy balul sikerült kézmosás, és máris nedves lesz a póló, a nadrág is. Arra azonban majd ügyeljünk, hogy a váltóruhát a zsákban tartsuk, de legalábbis jól elkülönítve a kinti váltóruhától és a hazamenős ruhától. Beszéljük meg gyerekünkkel, hogy például a polcon lévőket kell felvenni, ha kimennek, a zsákban lévő pedig a csere. Az óvodai élet nagyobb önállóságot követel már kiscsoporttól kezdve a gyerekektől, amennyire tudjuk, könnyítsük ezt meg nekik.

ÓVODAI JELEK – CSAK EGYSZERŰEN

Óvodától is függ, hogy a gyerekek mikor kapják meg az ovis jelüket, vagy mikor választhatjuk ki. Van, ahol már a beiratkozásnál kiderül, vagy a nagyobb testvér után „öröklí” a kisebb a jelet, de van, hogy csak az első szülőin

tudunk egyeztetni a jelválasztásról. Ha megvan az ovis jel, akkor következő feladat, hogy a fogmosópohártól kezdve az ovizsákon át az ágyneműig, kéztörölőig minden óvodába kerülő holmira varrjuk, rajzoljuk vagy ragasszuk rá a jeleket. Ennek egyrészt praktikus oka is van – a gyermek könnyebben tájékozódik –, de más szempontból is fontos: segíti, hogy megszokja a jelet, a jellel szinte teljesen azonosul. A kézimunka iránt nem lelkesedő szülők számára is tökéletes eredményt garantál a vasalható vagy készen vásárolható ovis jel. Ha a vásárlás során jelezzük, néhány üzletben vállalják a felvarrást is, így mi már a jellel ellátott kéztörölőt, ágyneműt és ovizsákat kapjuk kézhez. A fogkefére, fogmosópohárra pedig matrica formájában is megvásárolhatjuk az ovis jelet.

JELEKET A RUHÁKBA IS!

A ruháknál további bonyodalmat okozhat, hogy nagyon könnyen elkeverednek. Egy nap többször is átöltöznek – amikor az óvodába érnek, amikor kimennek az udvarra, majd bejönnek, alvásnál pizsamába, majd vissza – higgyük el, hogy komoly feladat egy 3 évesnek minden alkalommal a saját ruháit megtalálnia és felvennie. Ráadásul az óvodakezdésre rendszerint több új ruhát is kapnak, akár többen is egyformát – így sok esetben tényleg fejtörést okoz az öltözködés. Ebben jelenthet nagy könnyebbséget, ha textilfilccel a gyerek összes óvodában viselt ruhájába – az alsóneműtől a pizsamán át a pólóig, nadrágokig – belerajzoljuk az óvodai jelet.

OVIS HÁTIZSÁK

Szintén a nyár folyamán beszerezhetjük a mindennapokban jól használható – például az alvós állat vagy váltóruha szállítására is használható – ovis hátizsákot, de szükség lehet rá egy-egy ovis kirándulás alkalmával is. Ha a családban van nagyobb, iskolás testvér, akkor a kisebbek is örülnek, ha az iskolatáskához hasonlóan ők is kapnak valami „nagyfiús-nagylányos”, pakolható hátitáskát. Itt arra érdemes figyelni, hogy jó minőségű, strapabíró darabot válasszunk, erős cipzárral, és persze gyermekünk számára kedves mintával.

Forrás: www.jatekliget.hu

A jó iskolatáska 10 ismérve



Ajándéknak praktikus választás az iskolatáska. De mire érdemes figyelni, ha egy jól használható, strapabíró darabot szeretnénk, amely a megajándékozott tetszését is jó eséllyel elnyeri?

Licsár Szilvia pedagógus szerint a vonzó külső tulajdonságok mellett érdemes más szempontokat is figyelembe venni.

MEGFELELŐ A HÁTGERINCNEK

A napi tanszerek súlya akár több kg is lehet, nem mindegy, hogy ez a súly hogyan oszlik el a gyermek hátán. Az ergonomikus iskolatáskák kialakítása miatt a gerincet és a vállakat kevésbé éri terhelés, a gyermekek könnyebbnek is érzik az ilyen típusú táskákat.

KÖNNYEN TISZTÍTHATÓ

Hasznos, ha az anyaga könnyen tisztítható, akár egy szivaccsal is átdörzsölhetjük, de a mosógépbe is bedobhatjuk, ha szükséges.

JÓL TAGOLT

A kis elsősöknek meg kell tanulniuk, hogy melyik órára melyik könyvre, füzetre van szükségük. Ahhoz, hogy ezt megkönnyítsük, segíthet, ha a táska megtartja a formáját, jól tagolt, több része van, ezekben akár cipzárral elkülönítve, akár gumis megoldással rögzíteni tudják a tanszereiket. Ha csak egy nagy részbe pakolnak mindent, a könyvek és a füzetek a nap folyamán összekeverednek, gyűrődhetnek.

VAN HELYÜK A KULCSOKNAK IS

Kulcsok vagy egyéb apróságok – aprópénz, radír, hegyező, ha a tolltartóban nem fér el – számára is hasznos, ha van egy kis zseb a táskán belül. A kulcsok megőrzését segíti a kulcstartó szíj vagy csat, amivel a táskához kapcsolhatjuk őket.

NEM IZZASZT MEG

Melegebb őszi és tavaszi, tanév végi napokon jöhet jól, ha az iskolatáska hátrésze légáteresztő anyagból készült, hálóval ellátott. A jobb szellőzésnek köszönhetően a gyerek háta kevésbé izzad, ami különösen akkor lesz lényeges, ha hosszabb távon is viseli majd, gyalog, egyedül jön haza az iskolából.

STRAPABÍRÓ CIPZÁRAK

A sietős gyerekek hirtelen mozdulatai és a jól megpakolt, de rosszul elrendezett iskolatáskák tartalma bizony nagy erőpróba elé állítja a cipzárokat. Ha a tanszerekkel el is bírnak, számoljunk azzal, hogy melegben egy mozdulattal kitömi a táskáját a reggel még viselt őszi/tavaszi kabátal, vagy az ünneplőruha, tornaszák miatt kell a szokásosnál is többet bírnia a táskának. A gyenge minőségű cipzár itt feladja, és a gyerek szétnyílt táskával jön haza.

VÍZÁLLÓ, FÉNYVISSZAAVERŐVEL ELLÁTOTT

Apró, de a biztonságos közlekedést segítő, nagyon hasznos kiegészítő a fényvisszaverő csík az iskolatáska hátulján, oldalán vagy a vállpánton. Ha a táska nem vízálló anyagból készül, akkor esőben a könyvek és a füzetek is könnyen elázhatnak benne. Az átázott, elmosódott lapok pedig sok bosszúságot okozhatnak. Ezt megelőzendő érdemes vízálló anyagból készült táskát választani, vagy olyat, amelyikhez külön huzat kapható, amely segít a tanszereket esőben is szárazon tartani.

PUHA VÁLLSZÍJ

Hiába a kedvenc focicsapat vagy a legszebb hercegnő, párnázott és állítható vállpántok nélkül nem fogja szívesen hordani a gyermek a kényelmetlen táskáját.

KULACSTARTÓ

Elég egy rosszul záródó kulacs, és az üveg tartalma eláztatja a táskában lévő könyveket, füzeteket. Ha mindez egy külső, külön zsebben lévő kulaccsal esik meg, jó eséllyel csak a táska külsejét kell lemosni és megszáritani.

SZÉTSZÓRT GYEREKEKNEK

Habár a súlyát megnöveli, mégis praktikus lehet, ha olyan táskát választunk, amelyhez egy kisebb lehet cipzárral az elejére kapcsolni. Tornaszak vagy edzőfelszerelés is helyet kaphat a kisebb táskában, így nem tudja a teremben vagy a buszon felejtetni a plusztornaszákot.

Forrás: www.jatekliget.hu



Érdemes halolajos készítményeket szedni?

Az ómega-3 zsírsavak közül kiemelendő az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA). A halolajban található többszörösen telítetlen ómega-3 zsírsavak kedvező élet-tani hatása egyre több területen bizonyított.

Az EPA és a DHA a szív- és érrendszer és az idegrendszer egészségének kulcsfontosságú molekulái, amelyek szerepet kapnak a gyulladásoz folyamatokban és a látásban éppúgy, mint a magzati fejlődésben vagy az allergiaprevencióban.

– *Két hónapos terhes vagyok. Az a kismamavitamin, amelyet szedek, nem tartalmaz halolajat. Érdemes lenne a következő hónapokban azt is szednem a most szedett vitaminok mellé? Fontos ez a gyermek szempontjából?*

– A terhesség alatt a DHA az anyai szervezetből jut át a magzatba, a DHA-nak a magzatba való átjutása különösen fontos a harmadik trimeszterben. A magzatok elégtelen DHA-ellátása méhen belüli növekedési zavarokkal hozható összefüggésbe; azaz a magzatok visszamaradnak a fejlődésükben, ha nem kapnak elegendő mennyiségű DHA-t. A várandós nők ómega-3-bevetele tehát – különösen a harmadik trimeszterben – hozzájárulhat a magzatok egészséges szenzoros, kognitív és motoros fejlődéséhez. Szakmai körökben egyetértés mutatkozik abban, hogy koraszülötteknél az idegrendszeri funkciók optimális fejlődésében az ómega-3 zsírsavak, kiemelten a DHA, kulcsfontosságúak; például a szem fényérzékelésének a fejlődésében is lényeges a DHA jelenléte. A hosszú szénláncú ómega-3 zsírsavak koraszülöttkori adagolása tehát bizonyított előnyökkel jár. Az időre született újszülötteknél nem ennyire egyértelmű a helyzet. Jelenleg vizsgálják például azt, hogy a csecsemőkori ómega-3-adagolás hatással van-e a későbbi, kisiskoláskori tanulási képességekre. A legfrissebb tudományos eredmények szerint az anya halolajbevetele, különösen a terhesség második trimeszterében és a szoptatás alatt, allergiamegelőző hatású. A megfelelő halolaj-ellátottság ahhoz vezethet, hogy a megszülető vagy a szoptatott gyermeknél mintegy 30%-kal csökken a tojásallergia kialakulásának a kockázata.

– *Vannak ómega-3 zsírsavak az anyatejben?*

– Az anyatej – a teljes szoptatási időszakban, a colostrum elválasztásától kezdve az anyatejes szoptatás befejezéséig – tartalmaz hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen zsírsavakat, így DHA-t is. Az anyatejben található DHA jól felszívódik a szoptatott csecsemő béltraktusából.

Az anyatej zsírsavösszetétele számos tényező, így például az anyai táplálkozás, a genetikai faktorok és a szervezet zsíryanycseréjének az összjátékaként alakul ki. Az anyatejben található többszörösen telítetlen zsírsavak mintegy 30%-a a táplálékból származik. Az anya táplálkozása tehát jelentősen befolyásolja az anyatej DHA-tartalmát. Míg az észak-amerikai nőknél az anyatej DHA-koncentrációja 0,1% és 0,5% között változik, Kínában a szoptató nők anyatejében 2,8%, Japánban 1,1% DHA-koncentrációt mértek. Valószínűsíthető, hogy a japán és a kínai nőknél az ómega-3 zsírsavakban dús halaknak és a „tenger gyümölcseinek” bőséges fogyasztása a magasabb anyatejbeli DHA-szintek oka.

– *Adjak-e kisiskolás fiamnak halolajat, ha egyébként alig eszik halat?*

– Az ómega-3 zsírsavak kedvező hatását gyermekeknél és fiataloknál is kimutatták. Úgy tűnik, hogy a memória és a tanulási képességek befolyásolása elsősorban a DHA-hoz kapcsolható. Egy svédországi vizsgálat egészséges 9–10 éves gyermekeknél bizonyította azt, hogy az ómega-3 zsírsavak javítják a kisiskolások olvasási képességét. Figyelemhiányos hiperaktivitás-zavaros (ADHD) gyermekeknél a heteken át tartó, különösen a nagy dózisu (napi 8–16 g) ómega-3 zsírsavbevitel jelentős viselkedésbeli javuláshoz vezethet.

Valószínűsíthető, hogy a DHA-adagolás elsősorban azoknál előnyös, akiknél alacsony a táplálkozással való DHA-bevitel, azaz egyfajta hiányállapot jellemző rájuk. Ők azok, akiknél a halolajos, magas DHA- és EPA-tartalmú patikaszerek fogyasztásának köszönhetően leginkább megtapasztalhatók a plusz ómega-3 zsírsavbevitel kedvező hatásai.



DR. BUDAI MARIANNA PHD
szakgyógyász

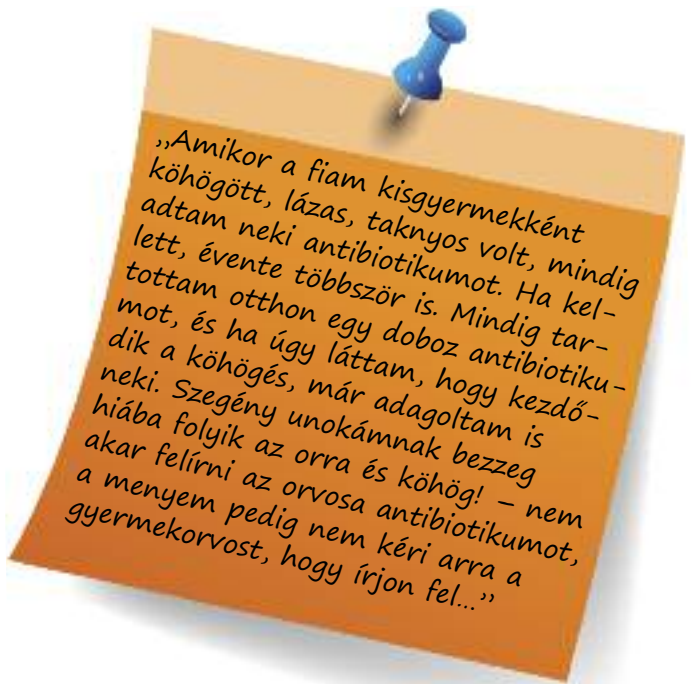
(Ne) írasson fel antibiotikumot az orvossal?

Amikor a XX. században az antibiotikumok az emberiség szolgálatába álltak, úgy tűnt, hogy sikerül felvenni a versenyt a baktériumokkal. Számos olyan betegség vált gyógyíthatóvá, amely korábban gyakran halálos kimenetelű volt. Az emberiség fellélegezhetett. A XX. század végére általánossá vált az, hogy az orvos a baktériumok okozta fertőzések kezelésére antibiotikumot rendel. Sajnos, túlságosan is általánossá... és sok esetben indokolatlanul kerültek felírásra az antibiotikumok. Nem gondolva arra, hogy a gyakori antibiotikum-szedés a baktériumok „okosodásához”, **ellenálló képességük fejlődéséhez vezet**, és keveset tudva arról, hogy az antibiotikumok szedése hosszú távon milyen kockázatokkal járhat a beteg számára, az orvosok túl sok antibiotikumot írtak fel.

Mindezt a baktériumok sem hagyták válasz nélkül: biológiai „manőverekkel” többé-kevésbé **ellenállóvá tették magukat az antibiotikumokkal szemben**. Ennek eredményeként ma már sok a rezisztens baktérium, amelyek nem reagálnak a gyógyszerekre. A kórházban kezelt betegek, a műtéten vagy transzplantáción átesettek számára ez hatalmas veszélyforrást jelent.

Évente mintegy 700 000 ember hal meg világszerte gyógyszerre nem reagáló, antibiotikum-rezisztens bakteriális fertőzések következtében.

Napjainkra bebizonyosodott az is, hogy az antibiotikumok szedése nemcsak a szervezetben élő kórokozó baktériumokat pusztítja el, hanem az antibiotikum-kúrának – változtatás nélkül – áldozatul esnek a jótékony baktériumok is. Antibiotikum-adagolást követően megcsappan a bélflórában, a hüvelyflórában és a szervezet legkülönbözőbb részein a jótékony baktériumok száma, felborul a bakteriális flóra törékeny egyensúlya, aminek súlyos következményei lehetnek. Az antibiotikumok szedését követően rövid időn belül fellépő hasmenés, puffadás éppúgy a felborult bakteriális flóra rovására írható, mint a nőknél viszonylag



gyakran kialakuló bakteriális vagy gombás hüvelyfertőzés. Az antibiotikumok alkalmazására visszavezethetően hosszú távon nő a vesekövesség, az allergiás megbetegedések, az asztma, a gyulladós bélbetegségek és az elhízás kockázata is – derül ki a legújabb vizsgálatokból.

ANTIBIOTIKUMOKRA SZÜKSÉG VAN, DE OKOSAN KELL BÁNNI VELÜK!

A rezisztens baktériumok legyőzéséhez csökkenteni kell(ene) az antibiotikum-használatot. Az orvosok ezt tudják, és ennek megfelelően minden esetben mérlegelnek, hogy szükség van-e antibiotikum adására. Az antibiotikumok a baktériumok okozta fertőzések kezelésére szolgálnak, azok vírusok és gombák ellen hatástalannak. Ezt tudva fölösleges például az esetek döntő részében vírus okozta felső légúti megbetegedések (pl. nátha, influenza) esetén antibiotikum szedésére gondolni vagy arra kérni az orvost, hogy írjon fel antibiotikumot. Ártalmas gyakorlat lenne az, ha nagy valószínűséggel vírusos fertőzések esetén is antibiotikumhoz nyúlna az orvos. Röviden összefoglalva: a bakteriális rezisztencia visszaszorítása és a beteg egészsége érdekében **antibiotikumot csak orvosi utasításra és előírás szerűen szabad alkalmazni!**



DR. BUDAI MARIANNA PHD
szakgyógyász

Az ideális mellszívó

Akkor, ha igény szerint szoptatsz, abban az esetben is előfordulhat, hogy fejned kell. Ilyen helyzet, ha babád koraszülött vagy beteg. Valami miatt nem tudtok együtt lenni a picivel. El akarod tenni a tejed hűtőbe vagy mélyhűtőbe, illetve, ha vissza kell menned dolgozni, a szoptatási időszak alatt.

Az Egészségügyi Világszervezet szoptatást támogató szervezete, a La Leche Liga szerint az ideális mellszívó:

- képes a tejképződést stimulálni (beindítani) és a mellet kiüríteni,
- gyengéd, nem okoz sérülést, fájdalmat,
- könnyű a használata, tisztítása és nem drága.



Akkor, ha mellszívó vásárlása mellett döntesz, fontos, hogy már a baba születése előtt tájékozódj a lehetőségekről.

Ezekre figyelj, ha mellszívót választasz:

- Legyen olyan működési fázisa is, amely kis erejű, gyors szívásokkal beindítja a tejleadó reflexet.
- A fejtől/ürítő fázis is hatékony, állítható szíváserősségű legyen.

- Akkor, ha melled a várandós időszak vége felé 90C méret nagyságú, vagy azt meghaladó, szükséged lehet nagyobb szívótölcsérré a mellszívódhoz. Nézz utána, hogy tudsz-e elfogadható áron nagyobb méretű tölcserért vásárolni hozzá.
- Abban az esetben, ha úgy tapasztalod, hogy mellbimbód nagyobb, mint az átlag, akkor is nagyobb szívótölcsérré lesz szükséged, mert annak nagyobb a bimbócsatornája is. Egyik melled sokkal nagyobb lehet, mint a másik, ilyenkor is fontold meg a szívótölcsér-vásárlást. Mellbimbód a fejés közben a kicsi szívófej bimbócsatornához érhet, és az kidörzsölheti.
- A szívótölcsér semmiképp ne legyen kemény anyagú, mert akkor nem fekszik fel a mellede, és még „levegővételedtől” is, de minden apró mozdulattól megszűnhet a vákuum.
- Legyen a márkának olyan forgalmazója, aki biztosítja az alkatrész-utánpótlást. Minden mellszívóban van kis szelep, ami elengedhetetlen a vákuum képzéséhez. Ezek az alkatrészek sérülékenyek, és ráadásul kicsi méretük miatt könnyen el is veszhetnek, de egyéb alkatrész cseréjére is szükséged lehet!

FEJÉS ANYATEJES ZACSKÓBA

Időt takaríthatsz meg azzal is, ha olyan mellszívót választasz, amelyhez anyatejes zacskót tudsz közvetlenül csatlakoztatni, mert ilyenkor azonnal a zacskóba folyik a tejed. Ez különösen hasznos, ha koraszülött a babád, mert, biztonságosan be tudjátok benne vinni babátoknak a kórházba a kincset érő anyatejet úgy, hogy egyetlen csepp sem vész kárba. Használata kényelmes is, mert nem kell bajlódnod az átöntéssel.

A Lansinoh 2 fázisú professzionális elektromos mellszívói minden, a La Leche Liga által támasztott feltételnek messzemenően megfelelnek.

- Különlegesen kényelmes, puha szilikon- vagy gumiperemmel készült szívófejük jó záródást, hatékony szívást biztosít a mellbimbó kíméletével.
- Stimuláló és fejő fázisuk is van, melyek között egyszerűen válthatsz.
- Stimuláló fázisuk kíméletesen beindítja a tejleadó reflexet.
- Fejő fázisuk maximális tejleadást biztosít, kisebb szívóerőséggel is.



- 5 vagy 6 szívóerőséggük van az elektromos mellszívóknak mindkét fázisban, a személyre szabott beállításhoz.
- Gyógyászati segédeszköz besorolásúak.

Az új Lansinoh 2 fázisú kompakt elektromos mellszívó egyedülálló tulajdonságai:

- Halkan és rezonálás nélkül dolgozik, így nem ébreszti fel még a babádat sem.
- Bárhová elmehettek otthonról, mert elektromos áram és elem nélkül is tudsz vele diszkrétan fejni, akár annak a power banknak a használatával, amelyet a telefonod vagy a tableted töltésére is használsz.

Soha ne feledd, hogy a tudatos vásárlásnál is sokkal fontosabb az, hogy elhatározd, szoptatni szeretnéd picidet, és ebben a párod is támogasson.



CSETNEKI JULIANNA
szülésznő, szakértő

2 fázisú kompakt elektromos mellszívó

Egyedülállóan power bankkal is használható! Nincs szükség elemekre!

- Hordozható, pillekönnyű, nagyon halk és elfér a tenyeredben.
- Stimuláló fázisa kíméletesen beindítja a tejleadó reflexet.
- Fejő fázisa maximális tejleadást biztosít, kisebb szívóerőséggel.
- 5 szívóerőséggel mindkét fázisban, a személyre szabott beállításhoz.
- Kiemelkedő minőség és hatékonyság.



BEVEZETŐ AKCIÓ*
34 990 Ft
Ajánlott fogy. ár: 44 990 Ft

ÚJDONSÁG!



Lansinoh.
Értünk a szoptatáshoz!

Akciós áron keresse országszerte Lansinoh szakboltokban, babaáruházakban, bababoltokban, patikákban.

brendon <https://shop.rossmann.hu/>

MINI-MANÓ
BABACENTRUM

MAGYAR
ÉRTÉK

ELFÁNTA BABADISZKONT
Kismama- és Babaáruház

Babaszafari Bababolt

NEOBABY
TÉGLÉ

bebibolt™

Mangoboo

www.lansinoh.hu, Lansinoh Magyarország, www.pro-mama.hu, www.teisszoptass.com

*Az akció lejárata:
2018.10.31. illetve
a készlet erejéig.

Anyá, folyik az orrom!

Három évtizeddel ezelőtt még ritkaságnak számított, mostanában viszont mindennapos problémává vált az allergia.

Az allergiát egyesek megelőzhető problémának tartják, de a megelőzés sokszor még a gyógykezelésnél is nehezebb feladat.

SZÉNANÁTHA

Sokan tudják már, hogy az allergia nem más, mint a szervezetnek egy idegen anyag hatására létrejövő túlzott reakciója. E túlzott ingerlékenység a védekezőrendszer egyensúlyzavarából, gyengeségéből adódik. Gyermek fül-orr-gégészeti gyakorlatomban azt tapasztalom, hogy az elhúzódo, gyakran ismétlődő vagy szinte el sem múló nátha fenntartó oka valamiféle túlérzékenységben keresendő.

A légúti allergiák leggyakoribb formája, az allergiás nátha vagy szénanátha a gyermekek 10%-át, míg a kamaszok 15%-át érinti. A fej testnyílásai fokozottan ki vannak téve az idegen anyagok behatolásának.

Az orr és a szem, valamint a külső hallójáratok allergiás megbetegedése az idegen anyagra való túlzott immunreakció első állomása.

Ezen területek közül is leginkább az orrüreg van kitéve az allergiás hurut kialakulásának, hiszen oda bekerülnek a légvételek kapcsán beszippantott, a levegőben lebegő idegen anyagok.

Az elmúlt 2-3 évtized rohamos, szembetűnő környezeti, éghajlati változásai, a megváltozott életmód, a táplálkozás és az életkörülmények felelősek azért, hogy ma az új generáció 25%-a esélyes a túlérzékenységre.

ALKATI SAJÁTÓSÁGOK

Az allergiára való hajlam örökletes tulajdonság is lehet. A genetikai eredet is biztosan szerepet játszik a kialakulásban, bár ezt egyértelműen még nem bizonyították. Tény azonban, hogy az allergiás náthával kezelt gyermekek szülei is gyakran hasonló panaszokkal küszködnek.

Tapasztalható, hogy az ekcémával kezelt csecsemők között később szintén gyakoriak a légúti allergia formái.

Az erre utaló hajlam sokszor már csecsemőkorban jelentkezik.

A betegség kialakulásában nagy szerepük van tehát az öröklött alkati sajátosságoknak. Ehhez társul a környezeti tényező, amely a tünetek kiváltásában perdöntő szerepet játszik. Alapvetően a környezetváltozás, a növekvő autópark, a megváltozott táplálkozás, a sok agresszív vegyszer, a műveletlen földeken elszaporodott parlagfű együttesen, komplex módon okozza az allergiás betegségek elterjedését. Egyetlen generációváltás alatt rendkívül megváltozott az életmód. Bizonyos szempontból felgyorsult az élettempó, más szempontból pedig az emberek elkényelmesedtek (autózás). Ezek a változások, pontosan azért, mert rövid idő alatt történtek, rendkívül megterhelik az immunrendszert. Az egyre gyakoribbá váló allergiás nátha is ezt tükrözi. A klinikai főnököm által sokat emlegetett régi francia mondás szerint a nátha az orrban kezdődik, és a tüdőben fejeződik be, ha nem akadályozzuk meg a tovaterjedését. Ez vonatkozik az allergiás náthára és a vírusok vagy baktériumok okozta légúti hurutokra is. A gyulladós és allergiás tünetek sokszor összekapcsolódnak, és egyidejűleg jelentkeznek.

JELLEGZETES TÜNETEK

A levegő belégzésével sok szennyező anyag kerül az orrüregbe. Normál körülmények között az orrüreg belsejében lévő védelmi rendszer kitárolja az idegen anyagokat. Az allergiára hajlamos gyermekek szervezete viszont túlzott reakcióval védekezik, és jellegzetes tünetekkel válaszol.

A tünetek

- gyakori tüsszögés
- vízszerű orrfolyás, könnyezés
- orrvizsketés, szemvizsketés
- orr körüli pirosság
- orrdugulás
- orrhangos beszéd
- folyamatosan nyitott szájú légzés

Mindezekhez általános rossz közérzet, nyűgösség, étvágytalanság társulhat. Az orrdugulás a gyermekek alvását és evését is megzavarja. A légúti kellemetlenségekhez aller-

giás szemtünetek társulhatnak, mert a kötőhártya is fokozott öntisztulási reakciót indít el. Az állandó könnyezés a szembe jutó irritáló anyagokat igyekszik kimosni. Egyidejűleg a kötőhártya vérbő, fájdalmasan viszkető lesz.

Hisztérikus reakció

Az utóbbi időben fény derült arra is, hogy a civilizációs ártalmakhoz tartozik a mesterségesen létrehozott steril környezet, amely az immunrendszert lustává teszi, mintegy elaltatja. A túlzott fertőtlenítés, a mániákus takarítás, az antibakteriális tusfürdők az immunitás számára ingerszegény környezetet hoztak létre. Az immuntréning hiánya miatt a bejutó idegen anyagra nem szokványos módon, hanem mondhatni hisztérikusan reagál a szervezet, és ezek a tünetek az allergiás jelenségek.

POR ÉS SZŐR

A lakásban allergiát provokáló anyagok is sok kellemetlenséget okoznak. Ezek egész évben jelen vannak, így a tünetek nem szezonálisak, hanem szinte folyamatosan tartanak. Főként a szőnyegpadlóban, a függönyökben felgyülemlt por, a kárpitokban megbúvó poratka ürüléke okozza. Nem ritka, hogy a párnák, takarók tollbélésére vagy gyapjútöltésére válik túlérzékeny a gyermek. Az állati szőrök apró részecskéi a levegőbe kerülve és belélegezve gyakran okoznak allergiát. Főként a kutya és a macska, a két kedvenc háziállat válhat veszélyforrássá. Fontos még megemlíteni a padlófűtés okozta száraz levegő, valamint a klímaberendezés miatt lebegő por-szemcsék, illetve a dohányfüst légutakat irritáló hatását.

Tapasztalat szerint a csecsemők és óvodáskorú gyermekek náthája – főként, ha vízszerű orrfolyással jár – elsősorban vírusos eredetű. Az életkor előrehaladtával, kisiskoláskorban az allergiás eredet kezd előtérbe kerülni.

A heteken át tartó orrfolyás és köhögés okát tisztázni kell. Gyakran arcüreggyulladás rejtőzik a panaszok hátterében.

DIAGNÓZIS

Az allergia diagnózisa nem mindig egyszerű feladat. Az alkar bőrére cseppentett anyagokat piciny karcolással bejuttatják a bőrbe, és bizonyos idő után a kiváltott bőrreakció alapján az allergia oka szerencsés esetben kiderül. Speciális vérvizsgálatok és más kiegészítő vizsgálatok is segítenek kideríteni a betegség okát. Az orrváladék sejt-

jeinek mikroszkópos vizsgálata jó támpontot ad az allergia bizonyítására. Ismerve a kiváltó okot, fokozott védekezéssel a tünetek megelőzhetőek.

Az elhúzódó allergiás nátha és az asztma kapcsolata sokak számára közismert. Előfordul, hogy a két betegség összekapcsolódik, de ez nem törvényszerű.

A MEGELŐZÉS MÓDSZEREI

Szinte naponta felmerül a kérdés: hogyan lehet megelőzni az allergiát, vagy ha már kialakult, mit lehet tenni a védekezőrendszer megerősítésére? A kiváltott tényezők (por, poratka, pollen) kerülése természetesen nagyon fontos. Az orrüregbe elkerülhetetlenül bejutó szennyeződések mindennapos, rendszeres eltávolítása az orrhigiéne eszközeivel sokat segít. Az orrüreg tisztán tartása, átjárhatóságának biztosítása, a jó orrlégzés fenntartása az alsó légutak védelmét is jelenti.

Az orrhigiéne lényege:

1. Mielőbb meg kell tanítani a gyermeket a helyes orrfújásra,
2. az orrfújás után a bennrekedt váladékot rendszeresen le kell szívni (porszívós orrszívóval), majd
3. az orrüregbe tisztító folyadékot célszerű permetezni – ez lehet élettani sóoldat, és legjobb a tartósan használható váladékoldó és nyálkahártya-duzzanatot csökkentő orrspray. Általánosságban a szervezet saját erőinek mozgósítása, a természetes ellenálló képesség karbantartása jól kiegészítik a betegség megelőzésével és kezelésével kapcsolatos orvosi tevékenységet.

Az egészséges táplálkozás alapját képző zöldség- és gyümölcsfogyasztás fontosságát érdemes komolyan venni. Az immunrendszer normális működésének biztosításához hozzájárulnak az antioxidánsként (szabadgyök-fogó) ható természetes vitaminok (A, C, E).

Ha a táplálkozással kevés vitamin kerül a szervezetbe, akkor azt más úton feltétlenül pótolni kell. Az allergiás betegségek esetében a megelőzésnek rendkívüli jelentősége van. A már kialakult baj tüneteinek enyhítésére számtalan jó gyógyszer létezik, de a kialakult allergiát egyik sem szünteti meg végérvényesen.

A gyermekorvos, a tüdőgyógyász-allergológus és a fül-orr-gégész jó együttműködése szükséges a gyermek tartós tünetmentességének biztosításához. A legfontosabb feladat pedig a szülőre hárul, aki összehangolja a tennivalókat.



DR. SOMI ILDIKÓ
gyermek fül-orr-gége szakorvos
www.gyogysapka.hu

Gyerek mellett is van élet!

A gyermek megszületésével egy új életszakasz kezdődik a szülők életében. Mint minden életszakasznak, ennek is megvan a maga szépsége és nehézsége.

Az, hogy hogyan lehet a nehézségeket átvészelni, milyen megoldások vannak, sok mindentől függ. Sokan keresnek fel olyan házaspárokat, akiknek megromlott a házasságuk, de mindketten rendbe szeretnék hozni.

ÁTKAPCSOL ANYAÜZEMMÓDRA

Ezekben az esetekben gyakori jelenség, hogy szülés után az asszony teljes átalakuláson megy keresztül; csak anyaüzemmódban él, és elvész belőle a Nő.

Gyakorlatilag csak a gyerek körül forog a világ, az ő jólléte a legfontosabb. Az anya sok esetben nem engedi ki kezei közül sem a babát, sem a körülötte elvégzendő teendőket. Ha ezt megtenné, halálra aggódná magát azon, hogy a nagyinál való tartózkodást túléli-e a gyerek. Vajon elég tiszta a lakás, a ruhácska; megfelelő az ebéd stb.?

Az is megfordulhat a fejében, hogy ő nem jó anya, ha nem a gyerekekkel tölt minden pillanatot. Lelkiismeretfurdalása van, ha néha-néha egy kis időt „ellop” tőle. Sokan panaszkodnak arra, hogy a férjük nem segít semmit.

MIT LÁT EBBŐL A FÉRFI?

Azt, hogy az ő édes kis felesége átváltozott egy sárkánynyá. Aki csak kritizálja, akivel már nincs se beszélgetés, se intimitás, se szex. A férfi már nem érzi, hogy fontos, szükség van rá és szerethető. A gyerekekkel való foglaltságokból is kirekesztették.

MIT TEHET EZ ELLEN A NŐ?

Meg kell tanulnia a többféle női szerepet ötvözni, ami nehéz, de nem lehetetlen! Figyelnie kell a megérzésekre. Az ösztönöket működtetnie kell a kapcsolaton belül és a gyerekekneveléssel kapcsolatosan is.

A családon belüli munka- és szerepmegosztásban élje meg pozitívan a nőiségét, ehhez persze kell, hogy segítse a társa.

Tudatosítsa, hogy azért, mert valaki anya, még van igénye a felnőtt társaságra. Ez normális érzés, ettől egyáltalán nem rossz ember.

Muszáj arra is figyelni, hogy az intimitás – csók, simogatások, kedves gesztusok, figyelmességek a másik irá-

nyában – megmaradjon.

Legyen egy-két hetente pár óra, amit **kettesben, házon kívül tölt a Férfi és a Nő.**

Ami még nagyon lényeges, az a megfelelő kommunikáció elsajátítása.

Fejezze ki az igényeit, a kéréseit a másik felé!

Fogadja el, ha a másik fél másképp intézi a dolgokat.

Attól az még lehet jó.

Kedves Anyuka, ahhoz, hogy ne lestrapáltan, rosszkedvűen várja haza élete párját, fogadja el a felajánlott rokoni, baráti segítséget. Ossza meg partnerével gondolatait, nehézségeit, beszéljék át, hogy ki milyen feladatokat végezzen el. Egy kedves kérésre a férfi nem fog elutasítóan reagálni. Ha érezteti vele, hogy szereti őt, és rá is szükség van ott-hon, nem fog kibúvókat keresni.

A harmonikus kapcsolat megőrzése érdekében muszáj közös programokat tervezni, minőségi beszélgetéseket folytatni.

Ahhoz, hogy jól érezze magát a bőrében az ember lánya, saját magára is kell időt szakítania, amikor azt csinál, amit csak szeretne (például barátnőzés, torna, séta, olvasás, bármi, ami feltölti).

Lehet mondani, hogy ilyenekre nincs idő, de mint tudjuk, arra van ideje az embernek, amire tényleg akarja. Persze kifogásokat a legkönnyebb keresni. Változtatni nehéz, energiát, odafigyelést és időt igényel, de érdemes.



VAJDA JÚLIA
szexológus,

a Szexológiai Tudományos Társaság tagja
vajdatherapia@gmail.com

Az év védőnöi

Több tízezer szavazat érkezett a közönségdíjas kategóriában

Idén is ünnepélyes keretek között adták át az Év Védőnöje díjakat, amelyekre az édesanyák és édesapák jelölhették segítőiket. A Magyar Védőnők Egyesülete (MAVE) által alapított elismeréseket ezúttal is szakmai zsűri ítélte oda több kategóriában.

A védőnők mindennapi munkája felbecsülhetetlen értékű, hiszen a várandósság első pillanatától kezdve vigyáznak a baba és a mama egészségére, testi-lelki épségére, illetve az sem ritka, hogy segítségükkel még az édesapákat is jobban be lehet vonni a kisdédel kapcsolatos teendőkbe.

A családokat segítő, áldozatos tevékenységet a MAVE 2011 óta az Év Védőnöje díjjal ismeri el. A négy kategória jelöltjeit szakmai zsűri bírálja el, tavaly óta pedig a közönség szavazatai alapján is kiválasztanak egy szakembert.

Június 13-án, a SOTE dísztermében, a Védőnők Napja rendezvényen ünnepélyes keretek közt adták át az elismeréseket, köztük az „Év Védőnöje jelölés 2018 a Sudocrem támogatásával” közönségdíját is.

„A védőnők 103 éve jelen vannak, jellemzően az alap-, de a szakellátásban is, és segítséget nyújtanak a családoknak a gyermekvárás alatt, az újszülött fogadásakor, de támogatják a csöppségek óvodába, majd iskolába menetelét is, és a diákokat az iskoláskor végéig figyelemmel kísérik. Munkájuk nem feltétlenül látványos, hisz mindig egy-egy személyre, családra irányul – kezdte Csordás Ágnes Katalin, a MAVE elnöke. – A beérkezett



Csordás Ágnes a díjazottakkal

A 2018-as díjazottak

- Kistelepülés kategória: Gál Gabriella, Kisláng
- Közepes méretű település kategória: Oláhné Birkás Ilona, Jászapati
- Nagyváros kategória: Köllner Katalin, Budapest XVI. Kerület, Cinkotai Védőnő Szolgálat
- Vezető védőnő kategória: Adorján Árpádné, Nagykanizsa
- Közönségdíj kategória: Habarics Ágnes, Püski



Habarics Ágnes, közönségdíjas védőnő

történetek, jelölések alapján szeretnénk bemutatni, hogy milyen áldozatos munkát végeznek – sokszor nehéz körülmények között – a lakosság egészségének megőrzése érdekében. A díjak odaítélésével évről évre azokat szeretnénk elismerni, akiknek a munkáját a családok, kollégák, munkáltatók, szakfelügyelet egyaránt megbecsülik.”

A kitüntetettek gyönyörű emléket vihettek haza, hiszen a díjról szóló oklevél mellé egy-egy tradicionális üvegfestéssel készült, egyedi tervezésű iparművészeti nyakéket is kaptak. Az elismerésben részesült szakembereknek szívből gratulálunk!

Forrás: Red Lemon Media

A női keblek

Mozgással a fittségért

Ez a testrész maga a nőiesség szimbóluma. Átala jut kifejezésre a szépség, az érzékiség és az anyaság is. Szép, telt, feszes formája vonzza a férfitekinteteket. De a kevésbé feltűnő, kislányos fajtája is lehet igen vonzó. Témája kétségkívül foglalkoztat minket, nőket. Hiszen e fizikai adottság jelentősen hozzájárul alapvető női kisugárzásunkhoz.

A női domborulatok a tinédzserkorban indulnak fejlődésnek. Későbbi alakulásukban pedig számtalan tényező közrejátsszik – hormonok, a kötőszövet felépítése, testsúlyingadozás, terhesség-szoportatás, edzés, táplálkozás is. Méretük és formájuk genetikailag adott, sőt az is, hogy az élettani változásokra (pl. a szoptatás) hogyan reagálnak. A női keblek illeszkednek testalkatunkhoz. Sőt egyes elméletek szerint még a lelki beállítottságunkról is sokat elárulnak. Egy biztos, a telt kebleket ugyanúgy meg kell tanulni viselni, mint a kevésbé feltűnő fajtáit. Hiszen szembetűnővé akkor válhatnak, ha gazdájuk magabiztos testtartással, izléses öltözékekkel fel is vállalja önmagát és a hatást, amelyet kelt vele.

Ahogy kislányból nagylánnyá cseperedünk, majd anyává válunk, testileg és lelkileg is átformálódunk. Női mivoltunk egyre összetettebbé válik. És amennyire megtanuljuk a melleinket „viselni”, úgy tudjuk nőiességünket is elfogadni és felvállalni. S bár tényleges vonz-erőnk nem csak a fizikai adottságunkon múlik, szeretnénk mégis megérteni, hogy melleink miért olyanok, amilyenek. Milyen változásokon mennek keresztül a terhességgel és a szoptatással? Vissza tudnak-e alakulni a szoptatás után? Feszességüket, teltségüket elő tudjuk-e segíteni különböző praktikákkal? Ebben a cikkben ezekről esik most szó.

EGY KIS ANATÓMIA

Az emlő elsősorban a mirigyos állományból, valamint az emlő formáját adó zsír- és kötőszövetből áll. A mirigyos állomány a tejet termelő lebenyekből, illetve tejcsatornákból áll. Az emlőkben izomszövet nincs, a mellkasfali izmok az emlők alatt helyezkednek el. A kebleink mérete és formája leginkább a benne lévő zsírszövet mennyiségétől, valamint a kötőszöveti csíkok feszességétől függ. Kötőszöve a változásokra mindig igen érzékenyen reagál. A mell feszessége a hirtelen súlyváltozás, illetve a terhességgel és a szoptatással járó méretváltozások hatására csökken leginkább. De sajnos megeresz-

kedését akár alkati tulajdonság is okozhatja.

A tévhitet elkerülése végett fontos kiemelni, hogy a mellizom edzése alapvetően nincs befolyással a női mell zsírtároló szöveteire, vagyis a mellek maguk nem lesznek **sem nagyobbak, sem kisebbek attól, hogy valaki melledzést végez**. Viszont a zsírtároló mellszövetek alatt lévő izom edzésével a mellizom vastagodni kezd, és a mell ezáltal megemelkedhet.

VÁLTOZÁSOK – TERHESSÉG ÉS SZOPTATÁS

A terhesség alatt és a szoptatás során, a tejtermelés következtében jelentősen megváltoznak melleink. A szoptatás alatt az emlők oly mértékben megnövekednek, hogy akár 2-3 számmal is nagyobb melltartóra lehet szükségünk. Ez az örömteli átalakulás azonban átmeneti, hiszen a szoptatás befejeztével a mellek újra kisebbé válnak. A tejmirigyek működésbe állásával egy életre megváltozik a mell szerkezete. Fontos azonban felhívni a figyelmet arra, hogy **a szoptatás maga kevésbé van hatással a mellek jövőjére**. Sokkal inkább hagy nyomot a nagymértékű méretváltozás. Éppen ezért nem szabad megvonnunk a szoptatás élményét sem a babától, sem önmagunktól. Ha a terhesség-szoportatás időszakában megtettünk minden óvintézkedést, akkor a szoptatás elmúlásával az emlők többé-kevésbé visszanyerik eredeti formájukat (talán egy kicsit lazább szerkezetben).

MELLIZOM-ERŐSÍTŐ TORNA

Mellizom-erősítő gyakorlatokat a várandósság ideje alatt és az után is bátran végezhetünk, figyelembe véve a mell feszülésének mértékét. **Az egyszerű erősítőgyakorlatok a szoptatást nem befolyásolják**. Az alapozó tornát kevés ismétlésszámmal érdemes kezdeni, a 3. hónap után pedig bátran lehet növelni a terhelés mértékét.

1. gyakorlat: Térdelő ülésben (vagy ülésben), egyenes gerinccel, mellső középtartásban hajlítsd a könyököd 90 fokos szögben, a tenyereid egymás felé néznek,

Mellvédő praktikák:

- A testtartás alapvetően meghatározza melled „fel-fekvését” a mellizomra. Kerüld a begörcbített hátat, a mell megereszkedése (csüngése) így elkerülhető.
- Hordj megfelelő méretű, jó alátámasztású melltartót a terhesség és szoptatás ideje alatt is. Ez megtartja a tejtől elnehezülő melleidet.
- Már a babavárás során ápolod a melledet természetes olajokkal, hogy megelőzd a striák, csíkok kialakulását.
- Sokat tehetsz melleid feszségéért azzal, ha zuhanyzás közben hideg-meleg váltózuhanyal masszírozod őket.
- Mozgás közben különösen fontos a megfelelő méretű, anyagú melltartó. A szalagok túlterhelése miatt ugyanis lejjebb ereszkedhet a kebled.
- Szoptatás ideje alatt kerüld a lendületes mozgást, mert eközben a mell súlya terheli a tartószalagokat, és amennyiben a terhelés erőteljesebb, mint amennyit a szövetek kibírnak változás nélkül, lejjebb ereszkedhet a mell.
- Bár a zsír- és mirigyszövetet nem tudod formálni, az alatta elhelyezkedő mellizmaidat igen. Végezz célzottan mellfeszesítő gyakorlatokat.

a csuklót és a könyököt is érintsd össze. Így emeld a karokat vállmagasságból a legmagasabb pontig, majd engedd vissza. Szép lassan végezd a gyakorlatot, ismételd 10-szer. (Két db kéziszülőzővel vagy azt helyettesítő két dl-s vizespalackkal is kipróbálhatod.)

2. gyakorlat: Térdelő ülésben (vagy ülésben), egyenes gerinccel, mellső középtartásban hajlítsd a könyököd 90 fokos szögbe, közben szorítsd a kezeket ökölbe, a csuklót és a könyököt is érintsd össze. A könyököt és az alkart távolítva egymástól lendületesen nyisd szét őket (a könyök maradjon végig vállmagasságban, az alkarok párhuzamosan), majd zárd be. Ismételd a gyakorlatot 10-szer. (Két db kéziszülőzővel vagy azt helyettesítő két dl-s vizespalackkal is kipróbálhatod.)

3. gyakorlat: Állj kartávolságban a falhoz. Támaszkodj enyhén a falnak kézzel (karok mellső középtartásban), majd lökd el magad attól úgy, hogy magas tartásba emeled a karokat. Lassan dőlj vissza a falhoz, majd újra lökd el magad. Ismételd a gyakorlatot 10-szer.
+1 A baba emelése kar- és mellizom-erősítő hatású. A baba élményteli emelgetését így felhasználhatod mell- és karizom-erősítés céljára is. Ezt a közös gyakorlatot azonban csak kb. 7 hónapos kortól ajánljuk, amikor a baba már biztosan tartja magát. Álló, ülő vagy fekvő helyzetben emeld a babát mellhez tartásból magastartásba vagy mellső középtartásba.



További erősítő baba-mama gyakorlatok a *Gyermekeid a személyi edző* című könyvben.



CSOBA ILDIKÓ
a *Gyermekeid a személyi edző* című könyv szerzője



Ár:
2990 Ft

Puha táblás, 96 oldalas (210 × 210 mm), színes, illusztrált ötletár
Illusztráció: Vészbó Noémi
A helyes babatartást buborékfigurák, a tornagyakorlatokat pálcikafigurák modellezik. Színes poszterre is összerakható 3×20 db (korosztályoknak megfelelő) játékkártya ad ötleteket a napi vidám mozgáshoz.

9 hónap várandósság, 9 hónap visszaalakulás, hogy ismét fitt, energikus legyél!

Megszületett a kisbabád, de az igazi erőpróba csak most vár rád!

Van 9 hónapod a visszaalakulásra, amire ugyanolyan fontos odafigyelni, hogy fitten, energikusan, könnyedén tudjál majd futkározni a lépéseit építőgató picivel.

A kétgyermekes, testnevelő anyuka számtalan szakember bevonásával tanít neked:

- 40 tornagyakorlatot, amivel te formásodsz, a baba pedig ügyesedik,
- 60 kreatív játékot, ami mozgásra inspirálja a gyermeket,
- 30 speciális gyakorlatot, amivel célirányosan átmozgathatod magad.

Mozgasd meg hatékonyan magadat és gyermekedet! Próbáld ki a sportos anyukák módszerét!

Kapható a könyvesboltokban vagy a Galenus Kiadó webáruházában

Postaköltség: Banki előutalásnál: 970 forint, utánvét esetében: 1410 forint

Megrendelhető a Galenus Kiadótól, ahol személyesen is átvethető. E-mailben: rendeles@galenus.hu **Telefonon:** (06-1) 467-8060

Faxon: (06-1) 363-9223 **Levélben:** Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70., Pf. 275. **Webáruház:** www.galenus.hu/shop



Pirszing kismamáknál?

Napjainkban már nem ritka, hogy valaki testékszerekkel (pirszingekkel) szeretné feldobni, magának és másoknak tetszővé tenni a testét. És bizony, aki tizenévesen pirszinget tetet be, az huszonévesen terhes lehet, és felmerül a kérdés, hogy mi legyen a testékszer sorsa.

Terhesség alatt új pirszing elhelyezése nem ajánlott, és a meglévők mielőbbi eltávolítását ajánlják az orvosok. A szülést követően ismét visszakerülhetnek a testékszerek a helyükre.

A testékszer helyétől függ, hogy a terhesség alatt legkésőbb mikor kell eltávolítani, és a szülést/szoptatást követően mikor lehet visszahelyezni.

A terhesség a pirszingek három típusát közvetlenül érinti: a köldökpirszinget, a mellbimbópirszinget és az intimpirszingeket. A többi pirszinget egy esetleges fémallergia miatt javasolt csak eltávolítani.

KÖLDÖKPIRSZING

Minél frissebb behelyezésű köldökpirszingről van szó, annál valószínűbb, hogy a viselése problémát okoz a várandósság alatt. Az egy évnél régebben viselt köldökékszerek már kisebb valószínűséggel gyulladnak be, ritkábban reped meg a bőr alattuk, akár több centiméter hosszan; de bekövetkezhet! Emellett esztétikailag zavaró lehet, hogy megnyúlhat a bőr a pirszing helyén.

Legyenek a kismamák elővigyázatosak!

A terhesség alatt az idegen test miatti gyulladás és az allergiás reakciók fellépésének az esélye nagyobb, mint a nem várandós nőknél, és kockázatot hordoz magában.

Jobb lemondani a testékszerekről minél hamarabb, legkésőbb a második trimeszter elején.

Ha valaki a pirszingek rabja, akkor léteznek más megoldások is: például a ragasztható pirszingek. Ha csak a fémallergia veszélye miatt szeretné kivenni a kismama a fém ékszert, de a díszhez ragaszkodik, akkor a kismamák növekvő pocakjával együtt növvő, feszülő köldökhöz passzoló, elasztikus, hipoallergén műanyagból készült pirszingek ajánlottak neki. Ezeknek a pálcához méretre vágható. Legkésőbb a második trimeszter elején ki kell venni a fém testékszert, és eldöntheti a kismama, hogy helyez-e be helyette műanyagot vagy nem.

A terhesség alatt kivett köldökpirszing a szülés után leghamarabb két hónappal visszahelyezhető, hogy az folyamatosan idomuljon az egyre laposabbá váló hashoz.

Sok orvost kifejezetten zavar a köldökpirszing, hiszen az a terhesség alatti ultrahangvizsgálatok során akadályozza az ultrahangfej szabad mozgását.

MELLBIMBÓPIRSZING

Legkésőbb a terhesség **hatodik hónapjában** ki kell venni a mellbimbóból a pirszinget. Megtörténhet azonban, hogy már ezt megelőzően kellemetlenné válik a viselése. A terhesség alatt a mell növekszik, és egyre érzékenyebbé válik, így sokan a terhesség kezdetén megszabadulnak a mellbimbópirszingjüktől.

Értelemszerűen a szoptatást zavarja a mellbimbópirszing, és senkinek nem jut eszébe azzal szoptatni a gyermekét. Nagyobb problémát okozhat azonban az, hogy az egykori pirszing a tejcsatornában maradandó károsodást okoz.

A mellbimbópirszing helyén a tejcsatornák sérülnek, ami szoptatás alatt a tej mellből való ürülését akadályozhatja.

A mellbimbópirszing **a szoptatás abbahagyását követő harmadik hónapban** helyezhető csak vissza a helyére.

INTIMPIRSZING

Abszolút magánügy, hogy valakinek van vagy nincs. Mégis, a **terhesség legelején** el kell távolítani, mert a szakorvosi vizsgálatoknál zavar. Szülést követően rövid idő elteltével újból visszatehető. Bármilyen típusú pirszingnél a behelyezésnél és a kivételnél fertőtlenítő, baktériumölő hatású (seb)kenőcsök használata javasolt. Ezek a povidonjódót vagy oxitetraciklint tartalmazó szerek recept nélkül megvásárolhatók a gyógyszertárakban.



DR. BUDAI MARIANNA PHD
szakgyógyász



Ne legyen a pihentető alvás mumusa az orrdugulás!

Spiranto légzéskönnyítő tapasz

Egy orrdugulás nappal kellemetlenség, este a pihentető alvás ellensége.

Ez az allergiaszezonban vagy betegség idején mindenkinek gond, de különösen nagy probléma a gyerekek esetében, akik kimondottan rosszul viselik az ilyesmit. Így, ha nincs megoldás, végül az egész család talpon marad reggelig.

Mit tehetsz ilyen helyzetekben, ha nem szeretnél egyből gyógyszerhez nyúlni, de fellelegeznél?

Próbáld ki az OrientalDoctor termékcsalád Spiranto légzéskönnyítő tapaszát!

Kizárólag természetes illóolajok hatására épít – levendula, menta, eukaliptusz - , akár nyolc órán át hatékony, a praktikus tapaszt pedig könnyedén a ruhára ragaszthatod. Kisgyermekes esetében így ébresztés nélkül tudod cserélni. Ez pedig aranyat ér! ;)

Az orvostechikai eszköz vény nélkül kapható a patikákban. Két éves kor alatt nem ajánlott.



Olvasd el a részleteket!
www.orientaldoctor.hu

Új! DrotavEP forte

drotaverin-hidroklorid

Nagyobb hatáserősségben is, erősebb fájdalmakra

Hagyja meg
a görcsöt
a fának!



Vény nélkül kapható,
drotaverin-tartalmú gyógyszer.

A forgalombahozatali engedély jogosultja:







EXTRACTUMPHARMA

Gyógyszergyártó, Forgalmazó és
Szaktanácsadó zrt.
www.expharma.hu

1044 Budapest,
Megyeri út 64.
Tel: 06-1-233-0083
Fax: 06-1-233-1426

e-mail: budapest@expharma.hu

-  Epekő, epegörcs,
-  vesekő, hólyaghurut,
-  gyomor-, bélgörcs,
-  nőgyógyászati görcsös
fájdalmak csökkentésére.

EPHR_DROK_2017.07

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