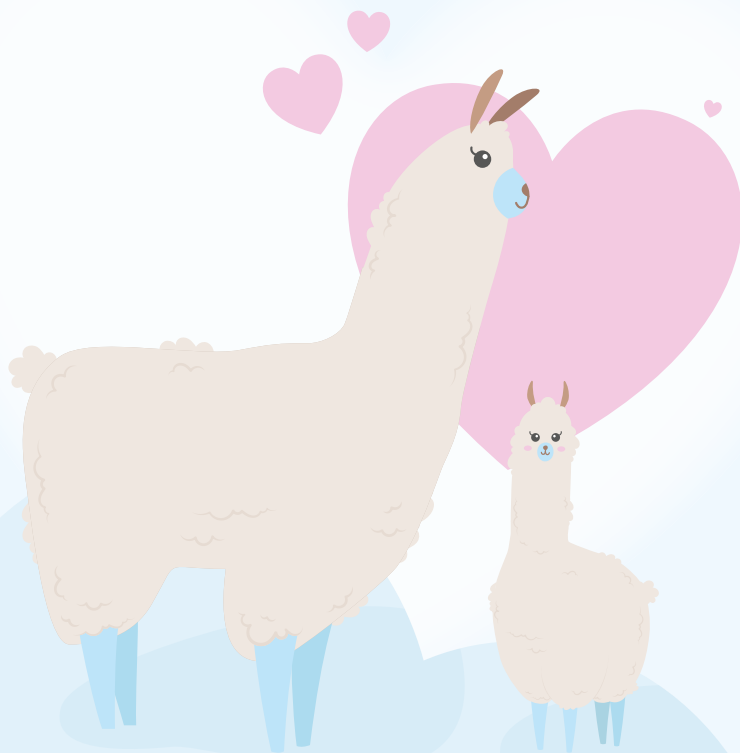




LAMA*mi*

PORADNIK RODZICIELSKIEJ PODRÓŻY



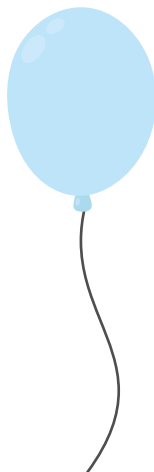
PODRÓŻ Z LAMAMI

Naszą misją jest towarzyszyć w podróży przez rodzicielstwo oraz wspierać mamy na każdym etapie macierzyńskiej przygody.

LAMA*mi* to marka stworzona przez profesjonalistki, które są mamami i doskonale znają potrzeby małych i dużych ludzi.

Tworząc markę **LAMA***mi* przyświecała nam ambicja, aby oddać w ręce rodziców produkty, które ułatwią opiekę nad nowym, małym człowiekiem oraz przyjdą z pomocą mamom na każdym etapie macierzyństwa - w ciąży, połogu i w trakcie karmienia piersią.

Na każdym etapie pracy dokładamy wszelkich starań, aby nasze produkty były bezpieczne. Formuły opracowujemy z najwyższą starannością, wszystko po to, aby sprostać potrzebom najbardziej wymagających, małych i dużych ludzi.



Pozdrawiamy
 **LAMA***mi*

DLACZEGO WARTO MIEĆ LAMAMI W SWOIM DOMU?

LAMAmi TO:

- ☁ Szeroka gama profesjonalnych wyrobów medycznych, kosmetycznych i produktów higienicznych.
- ☁ Bezzapachowe produkty z krótkim i prostym składem.
- ☁ Produkty dostępne wyłącznie w aptekach.

W OFERCIE M. IN. PRODUKTY:



PIELUSZKOWA PRZYGODA – PIERWSZE KROKI W PRZEWIJANIU

W pierwszych chwilach życia małego człowieka każda czynność może stanowić nie lada wyzwanie, dlatego ważne jest, aby dobrze się przygotować. Zanim rozpoczniesz pieluszkową przygodę, naszykuj wszystkie niezbędne akcesoria, postaraj się, aby nie odchodzić od maleństwa nawet na chwilę.

CO WARTO MIEĆ POD RĘKĄ?

- ☁ Podkład higieniczny, pieluszkę na zmianę oraz czyste ubranko, pieluszki tetrowe.
- ☁ Ciepłą wodę, waciki lub chusteczki nawilżane.
- ☁ Kosmetyki do pielęgnacji pośladków.
- ☁ Dużo cierpliwości.

**GOTOWE?
ZACZYNAMY!**



KROK 1

Położ maluszka w bezpiecznym miejscu, na podkładzie higienicznym. Rozepnij pieluszkę, rozchyl nóżki noworodka i oceń zawartość.

Przy użyciu chusteczek nawilżanych lub ciepłej wody oraz wacików wytrzyj dokładnie zabrudzoną skórę, nie pomijając żadnej fałdki. Myjąc okolice krocza, zachowaj zawsze kierunek od przodu ku tyłowi, co jest szczególnie ważne u dziewczynek. Pamiętaj, aby przed użyciem chusteczek ogrzać materiał przez chwilę w dłoniach, tak aby nie narażać maleństwa na nieprzyjemne doznania.

Ważne jest, aby w pierwszych dniach życia dziecka używać tylko niezbędnych kosmetyków do pielęgnacji. Dla delikatnej skóry maluszka mniej znaczy więcej. Dlatego jeśli zdecydujesz się na stosowanie chusteczek nawilżonych, sprawdź skład i wybierz bezpieczny produkt, taki jak chusteczki nawilżane **LAMA^{mi}** dedykowane dla noworodków już od 1. dnia życia, z przeznaczeniem dla delikatnej, wrażliwej i atopowej skóry, zawierające aż 99% wody, pantenol oraz wyciąg z aloesu zwyczajnego.

KROK 2

Zwróć uwagę na to, w jaki sposób trzymasz i przekręcasz dziecko podczas wspomnianych czynności. Nie podnoś maleństwa za nóżki, ponieważ jest to niebezpieczne dla stawów biodrowych. Przetaczaj maluszka na boki, wsuń dłoń pod jego pośladki i lekko unieś.

KROK 3

Jeżeli zdjęłeś ubranko, załóż czysty kaftanik lub body. Przed założeniem czystej pieluszki, dokładnie osusz skórę dziecka np. pieluszką tetrową. Następnie posmaruj pośladki i okolice maścią taką jak **Bobopanten LAMA^{mi}**, która chroni skórę maluszka przed wystąpieniem odparzeń.

KROK 4

Załóż czystą pieluszkę w odpowiednim rozmiarze. Zapnij ją tak, aby nie krępowała ruchów dziecka oraz nie powodowała ucisku. Pamiętaj, aby kikut pępowinowy pozostał odsłonięty i miał stały dostęp powietrza. Na koniec ubierz małego człowieka.

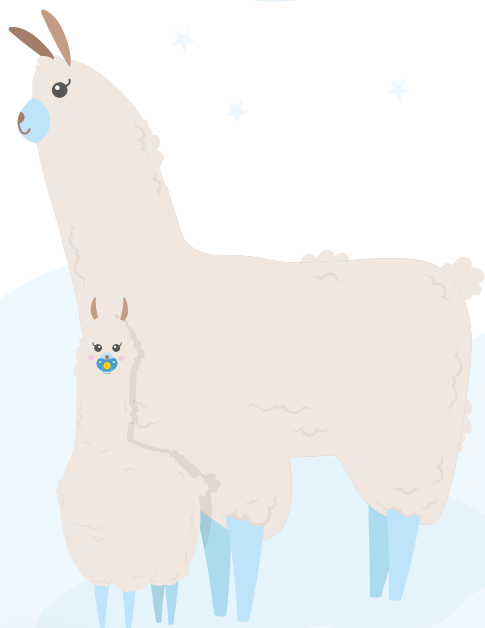
TOWARZYSZ RODZIELSKIEJ PODRÓŻY RADZI

Przewijanie nie jest ani trudne, ani nudne, ani uciążliwe. Przewijanie może stać się dobrą przygodą. Jest to doskonały moment na nawiązywanie relacji z małym człowiekiem. Dlatego staraj się utrzymywać z dzieckiem kontakt wzrokowy, rozmawiać z nim, aby codzienne czynności pielęgnacyjne kojarzyły się Wam z przyjemnymi momentami.



 **LAMA***mi*
dla małych ludzi

TOWARZYSZ
RODZICIELSKIEJ
PODRÓŻY



TERMOFOR Z PESTEK WIŚNI:

- ★ BEZPIECZNY SPOSÓB NA ŁAGODZENIE BÓLU
- ★ BAWELNA 100 %
- ★ WYPEŁNIONY PESTKAMI WIŚNI Z POLSKICH UPRAW
- ★ DO STOSOWANIA NA ZIMNO I GORĄCO

CHUSTECZKI NAWILŻANE DLA DZIECI:

- 🐾 99 % WODY
- 🐾 TESTOWANE DERMATOLOGICZNIE
- 🐾 BIODEGRADOWALNE
- 🐾 PH NEUTRALNE SKÓRY
- 🐾 OD 1. DNIA ŻYCIA DZIECKA
- 🐾 PANTHENOL I WYCIĄG Z ALOESU DZIAŁAJĄ KOJĄCO NA SKÓRĘ MALUSZKA

MAŚĆ OCHRONNA DLA DZIECI I NIEMOWLĄT

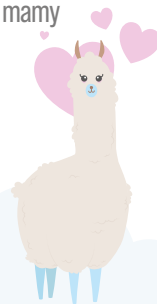
- ☁️ CODZIENNA OCHRONA I PIELĘGNACJA SKÓRY
- ☁️ NATĘSZCZA, KOI I ŁAGODZI*
- ☁️ DOBRZE ROZPROWADZA SIĘ NA SKÓRZE
- ☁️ NIE ZAWIERA KOMPONENTÓW ZAPACHOWYCH

*ZAWIERA PANTHENOL I OLEJ ZE SŁODKICH MIGDAŁÓW.



MLECZNE ROZTERKI – JAK RADZIĆ SOBIE Z PROBLEMAMI PODCZAS LAKTACJI

Karmienie naturalne to ideał, wybierany przez większość małych ludzi. Decydując się na karmienie piersią, powinnaś wiedzieć, że możesz spotkać się z różnymi trudnościami. Jeżeli karmienie mlekiem mamy nazywamy naturalnym, może wydawać się, że jest to proces pierwotny, z którym mama i maleństwo nie powinno mieć najmniejszych problemów. W praktyce jednak wygląda to często nieco inaczej. Jest wiele czynników, które mogą wpłynąć na niepowodzenie podczas tej mlecznej przygody.



WAŻNE, ABYS WIEDZIAŁA, ŻE NAWET JEŚLI COŚ SIĘ NIE POWIEDZIE, JESTEŚ NAJLEPSZĄ MAMĄ DLA SWOJEGO MALEŃSTWA!

Jak dotąd najdokładniejsze, ogólnopolskie dane z 1997 roku mówiły o tym, że ponad 92% młodych matek podejmowało próby karmienia naturalnego po porodzie oraz około 57% kontynuowało je w 6 miesiącu życia małego człowieka.¹ Jak wynika z aktualnie prowadzonych badań, odsetek matek karmiących piersią jest niesatysfakcjonujący w 6 m. ż. maleństwa, piersią w ogóle karmi 68% mam, a wyłącznie piersią jedynie 4% do 9%.^{2,3}

JAKIE PRZYGODY ZWIĄZANE Z KARMIENIEM MOGĄ WAS SPOTKAĆ W PIERWSZYCH DOBACH PO PORODZIE?

Zanim Ty i Twój mały człowiek opanujecie prawidłową i wygodną technikę karmienia może minąć trochę czasu. Pierwsze na co powinnaś zwrócić uwagę to prawidłowa pozycja i odpowiednie przystawienie maleństwa do piersi. Pamiętaj, że dobrze uchwycona pierś ma wpływ na efektywne ssanie.

ZASADY KARMIENIA PIERSIĄ:

- ☁ Dziecko powinno leżeć zwrócone do Ciebie brzuszkiem.
- ☁ Główka małego człowieka musi znajdować się na wysokości piersi, a usta naprzeciw brodawki.
- ☁ Podczas ssania dziecko nie może odchylać się w tył, ani pochylać w przód.
- ☁ Główka oraz kręgosłup maluszka muszą znajdować się w jednej linii prostej.
- ☁ Zadbaj, aby dziecko zawsze miało możliwość swobodnego i efektywnego oddychania przez nos.
- ☁ Czubek noska i broda maleństwa mogą dotykać piersi.

¹Mikiel-Kostyra K, Mielniczuk H, Wojdan-Godek E i wsp. Żywnienie niemowląt w Polsce w 1997 roku. *Pediatrics Pol* 1999;74:465-471.

²Zagórecka E, Piotrowska-Jastrzębska J. Żywnienie niemowląt – wybrane aspekty. *Pediatr Pol* 2007;92:559-566.

³Zagórecka E, Motkowski R, Stolarczyk A i wsp. Realizacja zaleceń żywienia uzupełniającego w grupie niemowląt uczestniczących w projekcie badawczym „Nawyki żywieniowe a stan odżywienia niemowląt w Polsce”. *Ped Pol* 2008;83:136-149.

POCZĄTKOWE PROBLEMY Z LAKTACJĄ

BOLESNE BRODAWKI

Jest to częsty problem związany z początkiem przygody laktacyjnej i wiąże się z nieumiejętnym przystawieniem maleństwa do piersi. Maluszek na początku nie umie odpowiednio uchwycić piersi i często robi to zbyt płytko. Nawały pokarmu powodują, że pierś jest twarda i napęczniała, co nie ułatwia mu tego zadania. Podczas karmienia dziecko powinno obejmować nie tylko całą brodawkę, ale także jej otoczkę, tak aby noski dotykał do piersi.

Zapamiętaj, że to Ty przystawiasz dziecko do piersi, w ten sposób masz możliwość uzyskania właściwej pozycji.

Jeśli uchwycenie piersi powoduje w trakcie karmienia dyskomfort matki, należy wysunąć pierś z ust dziecka wkładając w kącik jego ust mały palec pomiędzy dziąsła dziecka. Następnie ponownie przystaw maleństwo, gdyż niewłaściwa pozycja dziecka stwarza ryzyko urazu brodawek.

Jak wynika z raportów, uraz brodawek dotyczy od 34 aż do 96% matek karmiących piersią.⁴

TOWARZYSZ RODZIELSKIEJ PODRÓŻY RADZI

- ☁️ Pamiętaj o częstym przystawianiu maleństwa do piersi, aby nie doprowadzić do ich przepiętowania.
- ☁️ Staraj się rozpoczynać karmienie od mniej bolesnej piersi.
- ☁️ Pierś przemywaj co najmniej raz dziennie delikatnym mydłem.
- ☁️ Po każdym karmieniu możesz smarować brodawki własnym pokarmem.
- ☁️ Staraj się wietrzyć piersi, nie zakładając biustonosza i nosić bawełniane, przewiewne bluzki.

☁️ Jeśli poczujesz, że twoje brodawki zaczynają boleć posmaruj je cienką warstwą **Lanoliny LAMA^{mi}** po każdym karmieniu.



NAWĄŁ POKARMU

W 3-4. dobie po porodzie naturalnym, a w 5-6. dobie po cesarskim cięciu pojawia się wzmożona produkcja pokarmu. Jest to czas, kiedy twoje ciało przygotowuje się do nowej przygody związanej z laktacją. Piersi stają się ciężkie i pełne między karmieniem. Ich niewystarczające i nieregularne opróżnianie może powodować, że staną się twarde i obrzmiałe. Nawał pokarmu powoduje, że mleko wydziela się również pomiędzy karmieniami. W takim wypadku warto już do szpitala zabrać ze sobą **Wkładki laktacyjne LAMA^{mi}**, które zabezpieczą twoją bieliznę przed zabrudzeniem.



Aby zapobiec zastojowi oraz zapaleniu piersi, powinnaś nakarmić dziecko, gdy czujesz, że piersi są przepełnione.⁵

Jeśli jednak dojdzie do zastoju pokarmu, należy podjąć odpowiednie kroki. Zastój pokarmu rozpoznasz po twardych, przepełnionych oraz ciepłych piersiach. Dodatkowo może występować ich zaczerwienienie, a także problem z wypływem pokarmu. Pod skórą mogą pojawić się wyczuwalne guzki, oznacza to, że doszło do zablokowania kanałika mlecznego.

TOWARZYSZ RODZICIELSKIEJ PODRÓŻY RADZI

- Przed karmieniem przyłóż ciepły okład na chory fragment piersi. W tym celu możesz użyć podgrzany **Termofor LAMA^{mi}** wypełniony pestkami wiśni.
- Przystawiaj dziecko do obu piersi tak często jak tylko możliwe.
- Aby ułatwić dziecku zassanie twardej piersi, odciągaj kilka kropeł pokarmu przed jej podaniem.
- Po karmieniu stosuj zimne okłady na bolące piersi przez około 30 minut, do tego zabiegu doskonale sprawdzi się **Termofor LAMA^{mi}** z pestkami wiśni.

ZAPALENIE PIERSI

Niewłaściwie leczony zastój pokarmu może doprowadzić do zapalenia piersi.

Rozpoznasz to po rozgrzanych i bolesnych piersiach.

Dodatkowo mogą towarzyszyć Ci osłabienie, wysoka gorączka, bóle mięśni.

⁴Dennis CL, Jackson K, Watson J. Interventions for treating painful nipples among breastfeeding women. *Cochrane Database Syst Rev* 2014;12:CD007366.

⁵McClellan HL, Hepworth AR, Kent JC i wsp. Breastfeeding Frequency, Milk Volume, and Duration in Mother-Infant Dyads with Persistent Nipple Pain. *Breastfeeding Medicine* 2012;7:275-280.



TOWARZYSZ RODZICIELSKIEJ PODRÓŻY RADZI

- ☁ Przystawiaj dziecko do obu piersi tak często jak tylko to możliwe.
- ☁ Stosuj różne pozycje do karmienia.
- ☁ W razie potrzeby zażywaj lek przeciwbólowy z paracetamolem lub ibuprofenem.
- ☁ Jeżeli po jednym dniu nie nastąpi poprawa, skontaktuj się z położną lub ginekologiem, możliwe że będzie konieczne wykonanie badania USG.
- ☁ Po karmieniach stosuj zimne okłady na bolące piersi przez około 30 minut, do tego zabiegu doskonale sprawdzi się **Termofor LAMA^{mi}** z pestkami wiśni.

MALUSZEK I BOLĄCY BRZUSZEK – SPRAWDZONE SPOSOBY NA KOLKĘ NIEMOWLĘCĄ

JAK ROZPOZNAĆ KOLKĘ NIEMOWLĘCĄ?

Jest to ból brzucha powodujący intensywny krzyk i płacz zdrowego, prawidłowo zwiększającego masę ciała niemowlęcia, który zwykle występuje o tej samej porze dnia, utrzymuje się w sumie co najmniej przez 3 godziny w ciągu doby i pojawia się co najmniej 3 razy w tygodniu⁷. Napady kolki rozpoczynają się zazwyczaj w godzinach popołudniowych lub wieczornych, często towarzyszy im zaczerwienienie twarzy, podkurczanie nóżek, wzdęcia brzucha, a także większa niż zazwyczaj ilość wydalanych gazów.

NAPAD PŁACZU –
PONAD 3 GODZINY

3

UTRZYMYWANIE SIĘ –
MIN. 1 TYDZIEŃ




WYSTĘPOWANIE
PONAD –
3 DNI W TYGODNIU

⁶Zapalenie piersi i ropień dr n. med. Magdalena Nehring-Gugulska/BCLC, CDLCentrum Nauki o Laktacji

⁷Kolka u niemowląt (niepokój i płacz) dr med. Henryk Szymański, dr med. Jerzy Pejcz, Oddział Dziecięcy, Szpital im. Św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica.

Główną przyczyną kolki niemowlęcej jest niedojrzałość układu pokarmowego, nadmierne gromadzenie się gazu w jelitach, połykanie powietrza w czasie jedzenia, nadmiar bodźców zewnętrznych współistniejący z niedojrzałością układu nerwowego oraz zaburzenia flory bakteryjnej jelit maluszka.

Jeśli u Twojego małego człowieka występują objawy podobne do opisanych, skontaktuj się z pediatrą, aby wykluczyć choroby niemowlęce, które również mogą objawiać się kolką:

-  *alergia pokarmowa – najczęściej na białka mleka krowiego,*
-  *nietolerancja laktozy,*
-  *patologiczny refluks żołądkowo-przełykowy.⁸*

JAK RADZIĆ SOBIE Z KOLKĄ U MALUSZKA

Kolka niemowlęca jest zjawiskiem przejściowym, co bardzo ważne, nie powoduje żadnych niekorzystnych następstw u dziecka. Istnieje wiele możliwości radzenia sobie z tą dokuczliwą dolegliwością, u każdego maluszka skuteczne może okazać się zupełnie inne postępowanie. Czasem w leczeniu kolki należy po kolei próbować różnych sposobów, aby na końcu indywidualnie dobrać je do potrzeb małego człowieka. Często natomiast pomocne bywają sposoby pielęgnacyjne.

NOSZENIE NA RĘKACH LUB W CHUŚCIE

Bliskość, czuły dotyk i ciepło Twojego ciała może wystarczyć, aby ukoić ból i płacz maleństwa. Ruchy, które wykonujesz podczas noszenia, masują brzuszek i pomagają pozbyć się gazów. Możesz nosić dziecko na swoim przedramieniu, brzuszkiem do dołu, z głową blisko zgięcia łokcia a rączkami i nogami zwisającymi luźno, okalającymi Twoją dłoń. Twoje przedramię powinno się stykać z brzuszkiem dziecka i delikatnie go uciskać.

BIAŁY SZUM, CZYLI ODGŁOSY SUSZARKI DO WŁOSÓW LUB ODKURZACZA

Jest to prosta i często skuteczna metoda wyciszenia maluszka. Są to dźwięki przypominające noworodkowi odgłosy, które słyszał będąc jeszcze w Twoim brzuchu. Biały szum, wzbudza uwagę i działa kojąco na przykre objawy kolki niemowlęcej.

MASAŻ NIEMOWLĘCY

Jest to metoda, którą możesz wykonywać profilaktycznie do 2 razy dziennie przez 15 minut, z godzinnym odstępem od jedzenia. Zwróć uwagę, aby twoje dłonie, a także pomieszczenie, w którym się znajdujecie miały odpowiednią temperaturę. Połóż maleństwo na plecach w bezpiecznym miejscu. Wyobraź sobie na powierzchni jego brzuszka odwróconą literę „U”. Używając oliwki, w bardzo delikatny sposób ugniataj brzuszek okrężnymi ruchami palców. Masaż wykonuj od góry brzuszka w kierunku bioder. W trakcie masażu możesz rozluźnić napięcie poprzez przyciąganie kolan do brzuszka i pozostawianie w takiej pozycji przez kilka sekund. Powtarzaj ten ruch kilkakrotnie.



⁸Kolka niemowlęca, Izabela Jastrzębska, Klinika Pediatrii, Gastroenterologii i Żywności Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum, Kierownik Kliniki: prof. dr hab. Krzysztof Fyderek; dr n. med. Izabela Jastrzębska Klinika Pediatrii, Gastroenterologii i Żywności, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum, ul. Wielicka 265, 30-653 Kraków

Poza łagodzeniem napięć wynikających z kolek, masaż ma również inne dobroczynne właściwości. Taki kontakt stymulujący rozwój psychomotoryczny maleństwa, pomaga regulować emocje, pozytywnie wpływa na sen, a także jest dobrym momentem na nawiązywanie relacji z małym człowiekiem.

CIEPŁY TERMOFOR

To sprawdzony sposób, aby pomóc rozluźnić bolący brzuszek. Połóż maluszka w bezpiecznym miejscu lub weź na ręce, przykładając do brzuszka ciepły, rozgrzany wcześniej termofor. Okład z ciepłego termoforu wykonuj przez 15-20 minut. Przy łagodzeniu kolki niemowlęcej zaleca się stosowanie suchych termoforów, ponieważ takie rozwiązanie niweluje ryzyko rozlania gorącej wody i poparzenia. Do ciepłych okładów możesz wybrać **Termofor z pestkami wiśni LAMA^{mi} to bezpieczny sposób łagodzenia bólu.**

CIEPŁA KĄPIEL

Podczas jej wykonywania pamiętaj o zachowaniu odpowiedniej temperatury wody i pomieszczenia. Większość maluszków bardzo szybko daje znać, czy kąpiel jest dla nich przyjemnym doświadczeniem czy nie.⁹



TOWARZYSZ RODZICIELSKIEJ PODRÓŻY RADZI

- Choć to niełatwy czas, postaraj się zachować spokój. Pamiętaj, że dziecko doskonale wyczuwa twoje emocje.
- Długotrwały płacz i świadomość bólu, który towarzyszy maluszkowi może prowadzić do wyczerpania fizycznego i psychicznego, dlatego w takich chwilach nie zapominaj o sobie. Postaraj się znaleźć czas na odpoczynek powierzając dziecko innemu opiekunowi.
- Pamiętaj, że wszystko mija, a kolka niemowlęca ustępuje samoistnie najczęściej koło 3-4. miesiąca.

⁹Aleksandra Rurarz, Karol Ratajczak, Wojciech Feleszko, „Kolki niemowlęce”, *Pediatr Med Rodz* 2016, 12 (4), p. 413-418

LAMAmi

TOWARZYSZ RODZICIELSKIEJ PODRÓŻY

JUŻ WKRÓTCE

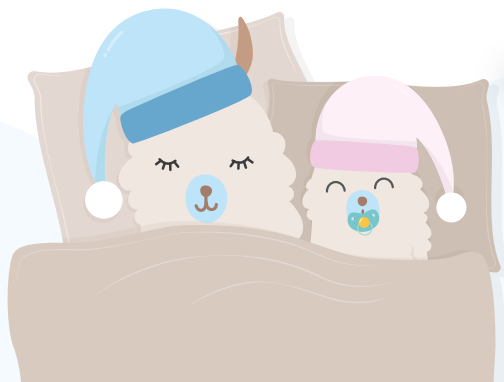


WKLADKI LAKTACYJNE

- NIE POWODUJĄ PODRAŻNIENI
- ZAPEWNIAJĄ KOMFORT I HIGIENĘ PRZEZ CAŁY DZIEŃ
- ULTRA CIENKIE I CHŁONNE
- DELIKATNE I DYSKRETNE

LANOLINA

- ♥ ŁAGODZI I KOI PODRAŻNIONE BRODAWKI SUTKOWE
- ♥ NIE WYMAGA USUWANIA PRZED KARMIENIEM PIERSIĄ
- ♥ NATURALNIE NATŁUSZCZA ZMIĘKCSZA I REGENERUJE NASKÓREK
- ♥ PRZYNOSI ULGĘ PRZESUSZONEJ SKÓRZE
- ♥ 100% NATURALNA I HIPOALERGICZNA



NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

medicinae

Medicinae Sp. z o.o.
ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź,
+48 42 200 76 57
+48 42 200 74 44
info@medicinae.com.pl
NIP: 9542657853
REGON: 241040004



f ZESKANUJ



@ ZESKANUJ

© Wszystkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja zawiera prawnie chronione elementy. Niniejsza publikacja, jak też żaden drukowany lub elektroniczny jej fragment, w tym: obraz, koncepcja, logotypy i hasła reklamowe, nie może być wykorzystany w tym: powielony, kopiowany, użyczany i rozpowszechniany, w żadnej formie i w żaden sposób bez uprzedniego pisemnego zezwolenia MEDICINAE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością.

POZNAJ NASZE MARKI:

Novativ

DERMI
BY DERMATOLOGIST

LAMAmi

BONATIUM

aroma
BONATIUM

Heltiso⁺

Wszystkie produkty dostępne na www.recepta.pl