

HOGYAN VÁLTOZOL ÉS MIN VÁLTOZTASS, AMIKOR A KISBABÁDAT VÁROD!



**HASZNOS TANÁCSOK KISMAMÁKNAK
BABAVÁRÁS IDEJÉRE**

Megtudni, hogy babát várunk a legörömtelibb dolog a világon. Ez az általában 40 hét elképesztően izgalmas, de sok aggodalommal is jár. Sokan úgy gondolják, hogy a kismamáknak soha nem volt még olyan könnyű dolga, mint manapság. A technikai fejlődés és a fogyasztói társadalom, valóban egyszerűbbé tette az életünk, de új félelmeket is generált.

A rengeteg vegyszer és a szmog még inkább előtérbe helyezi az olyan egyszerű kérdéseket is, mint a: mit együnk, mit igyunk, mit használjunk, egyáltalán mit tegyünk és mit ne tegyünk, hogy a kisbabánk egészséges és gyönyörű legyen?

A következő néhány oldalon jól bevált, általános igazságok és új információk vegyítésével próbálunk egy kis segítséget nyújtani ezekhez a nagyszerű, de sokszor kimerítő hónapokhoz. Elalvási és átalvási problémák esetén bizony ezeket is érdemes lehet kerülni.

Az első és legfontosabb, hogy maradjunk nyugodtak. Persze könnyű ezt mondani, mikor az ember hormonjai cikáznak hol jobbra, hol balra, vagy épp fel-le. A fejében kavarnak a gondolatok, amik kizárólag leendő csemetéje körül forognak.

Jönnek a kéretlen jótanácsok és legendás történetek dögvél, aztán a lázas kutakodás az interneten. Itt persze a hihetlentől a rémálmokba illőig minden előfordul, sőt annak az ellenkezője is. Ennek eredménye pedig, a még több kérdés és a szörnyűséges víziók.



Az előbbivel egyáltalán nincs semmi baj, csak az a fontos, hogy jó helyen keressük a válaszokat. **Egy jó orvos kérdés nélkül is eligazít és hosszabb-rövidebb időre megnyugtathat minket.** Válasszunk tehát egy kedves és türelmes doktort és bátran „zaklassuk”.

❧ VÁLTOZÁSOK ❧

A kismamákra gyakran mondják, hogy: csak úgy sugárzik! Csalhatatlan szemű, tapasztalt idősek sokszor előbb észreveszik, hogy valami megváltozott, mint maga a leendő kismama. Persze itt is minden eset más és más, a nagy többség viszont hajlamos nehezen viselni bizonyos, a testét érő változásokat. Talán könnyebb, ha tudjuk ezekért mi a felelős. Nos, a válasz kézenfekvő. **Minden nehézségünkről a fránya hormonok tehetnek.** De melyek is ezek?

❧ ÖSZTROGÉN ❧

Az ösztrogén igazából ösztrogének, mivel háromfajta hormont takar. Ezek az *ösztron*, az *ösztradiol* és az *ösztriol*. A terhesség alatt ez utóbbinak, vagyis az ösztriolnak van kiemelkedő szerepe.

Főként a petefészekben fejlődő tüszők és a méhlepény termeli. Már a kilencedik héten kimutatható a véréből és a vizeletből egyaránt. Általában a Down-kór kockázatát mérik fel vele.



Bár számtalan kellemetlenségünkért, a mellék feszüléséért, a fáradékonyságért és a kiélesedett szaglásért is az ösztrogének a felelősek, de tudnunk kell, hogy közben nagyon sokat segítenek. Fokozzák a méhlepény vérellátását, szüléskor puhítják a méhnyakat, serkentik a tejmirigyek növekedését, a vízvisszatartást és a zsírraktározást. **Az újabb kutatások azt is kimutatták, hogy a magzat szerveinek (tüdő, máj) kifejlődéséhez is elengedhetetlenek.**

PROGESZTERON

A progeszteron, más néven sárgatesthormon szintén kiemelkedően fontos a terhesség előtt és alatt is. Tüszőrepedés (ovuláció) után termeli a petefészkek és segíti a megtermékenyített petesejt beágyazódását, megtapadását a méhnyálkahártyába.

Jelentős hatása van az izmokra és az ízületekre, így okolhatjuk a kellemetlen gyomor és bél problémákért (gyomorsav visszaáramlás, gyomorégés, puffadás), sőt a hátfájásért is.

Viszont megakadályozza a méhizomzat idő előtti összehúzódását és újabb elméletek szerint gátolja, hogy az immunrendszer megtámadja a magzatot. Értékét a vérből mutatják ki és a méhlepény működésére, esetleges méhen kívüli terhességre következtetnek belőle.



HCG

(HUMAN CHORIONIC GONADOTROPIN)

A HCG hormon a megtermékenyített petesejt beágyazódása után kezd el termelődni a méhlepényben. Hatására egyaránt nő az ösztrogén és a progeszteron szint. **A vizelet HCG szintje alapján lesz a terhességi teszt pozitív vagy negatív.**

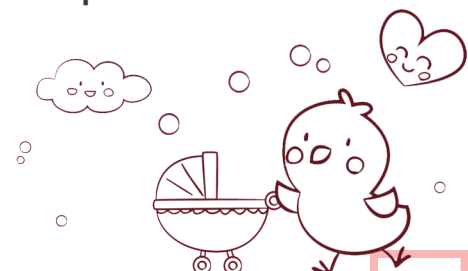
Általában ezt a hormont teszik felelőssé a reggeli rosszullétért és a hányingerért, amik szerencsés esetben a 12. hét, vagyis az első trimeszter végéig tartanak.

A terhesség kezdeti szakaszában a HCG érték minden 48, majd minden 72 órában megduplázódik, de ez a jelenség később lelassul. Értékéből következtetni lehet méhen kívüli terhességre, de más hormonokkal való együttes mérése, különböző magzati betegségek szűrésére is szolgál.

OXYTOCIN

Az oxytocint az agyalapi mirigy termeli és a szülés hormonjaként emlegetik. **Fájdalomcsillapító és stresszoldó hatású, segíti a baba és mama közti kötődést.** Nem összekeverendő az infúzió útján kívülről bejuttatott oxitocinnal.

Miután végigvettük, hogy mely hormonokat okolhatjuk a sok kellemetlenségért- és még nem is beszéltünk mindről (*HPL, relaxin, prolaktin*)-, lássuk mit tehetünk a csodálatos pocaklakóért és a közérzetünk javításáért.



ÉTKEZÉS

A helyes táplálkozás várandósság idején kiemelten fontos szerepet játszik, mivel a baba minden számára szükséges tápanyagot a mamán keresztül kap meg. **A már említett HCG hormont nem csak az émelygésért, de a kívánósságért is felelőssé teszik.** Utóbbi állapotban előfordul, hogy a kismama a megszokatlanabb, össze egyáltalán nem illő, vagy épp korábban egyenesen utált ételeket akarja fogyasztani, de azonnal.

Túl azon, hogy ez az állapot teljesen normális (a 12. héttől jellemző), többen úgy vélik, hogy szükséges is. Szerintük a kismama azért kíván bizonyos dolgokat, mert szüksége van rá. Ez az állítás persze túlzás, hiszen ha valaki hónapokon keresztül édességet kíván, annak fogyasztásával finoman szólva nem tenne jót sem magának sem a babának. **Az, hogy kinek mire van szüksége nyilván szervezetfüggő, de általában 15% plusz energia biztosítása elengedhetetlen.** Ez körülbelül 300 kcal-nak felel meg.

A legideálisabb az, ha ezt gyakoribb, de nem túlzó étkezéssel visszük be a szervezetbe. Persze néha-néha egy szelet süti, vagy csoki nem okoz problémát, sőt és az inzulininterheléses vizsgálat során úgylis kapunk majd tanácsokat. Ha pedig épp a savanyú uborka kerül sorra, nyugodtan fogyasszuk, szükséges a C-vitamin. Elsősorban az örök igazság, **a változatos és vitamindús étrend lebegjen a szemünk előtt.**



Be kell vinnünk a **cinket, jódot, vasat, magnéziumot** és kiemelten fontos a **kálcium** (csontozat), **E-vitamin** (izom és idegpályák fejlődése) és **folsav** (idegrendszer és gerinc fejlődése, idegcső-záródási rendellenességek kivédése) megléte is. A folsavból például a korábbi érték háromszorosát kell elérnünk. Mindezek persze felvetik a kérdést, hogy kizárólag az ételekből tudjuk-e mindenből biztosítani a megfelelő mennyiséget? Erre a válasz bizonyos esetekben az, hogy nem, így **mindenképp konzultáljunk az orvosunkkal a megfelelő magzatvédő készítményekről.**

Néhány tanácsot még érdemes állandóan szem előtt tartani, illetve jobban odafigyelni bizonyos dolgokra:

- ▶ **A friss zöldséget és gyümölcsöt is mindig mossuk a vegyszerek miatt, sőt ha lehetőség van rá szerezzük be ezeket egy ismerős termelőtől, például a piacon!**
- ▶ **Kizárólag jól átfőtt-sült húst, tojást fogyasszunk, elkerülve ezzel a fertőzést!(pl: listeriózis)**
- ▶ **Kerüljük a tengergyümölcsseit és az ismeretlen eredetűhalakat, semmi szükségünk higanyszármazékra! Ha nem tudjuk megállni, alaposan informálódjunk a származási helyről!**
- ▶ **Fogyasszunk minél több folyadékot! Válasszunk számunkra kellemes ízű vizet (csapvíz) , ásványvizet, gyümölcs és zöldségleveket, kellemes gyümölcs-, vagy gyógynövényteákat.**



- ▶ **Lehetőség szerint kerüljük a koffeint**, mert nehezen ürül ki a szervezetből. Egy apró csészétől még nem lesz bajunk, de a túlzott mennyiség növeli a koraszülés kockázatát. **A kávéfüggők mindenképp mondjanak búcsút ennek a rossz szokásnak és konzultáljanak az orvossal!**

Ha ezekre az apró dolgokra picit jobban odafigyelünk, látszik is, hogy semmiről sem kell lemondani, sőt nagyon is élvezhetjük a helyzetet. A sok finomságért meg bátran rohangáljon csak a párunk.

❧ SZÉPÜLÉS ❧

A várandósság alatt nő a szervezet keratin tartalma, ez is hozzátartozik a már említett kisugárzáshoz, mivel erősebb és szebb lesz a haj, a köröm, de a bőr is. Azok azonban akik nem ilyen szerencsések, esetleg elégedetlenek, vagy korábban rendszeresen kifestették magukat, befestették a hajukat és műkörmöt rakattak fel, hajlamosak megijedni.

Tényleg le kell mondani minderről? Nos a válasz az, hogy nem, egyáltalán nem kötelező, de bizonyos dolgokra jobban oda kell figyelni.



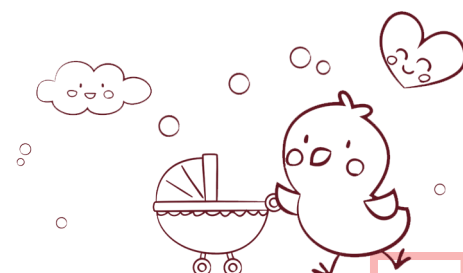
HAJ

A hajfestésről rengeteg állítást hallhatunk pro és kontra, de kinek van igaza? Valójában mindenkinek. Azok, akik nem ajánlják, a vegyszereket hozzák fel példaként és sajnos van még ilyen. Egy amerikai kísérletben például sok nő szervezetében mutatták ki a DDT-t és hozták összefüggésbe a hajfestéssel.

A DDT (diklór-difenil-triklóretán) egy súlyosan mérgező rovarölő, melyet annak ellenére mutatnak ki rendszeresen, hogy rég betiltották (hazánkban a 60-as évek végén). A külföldi megállapítás persze kérdéses, de tény, hogy bizonyos hajfestékekben a **PPD (parafenilén-diamin)** viszont valóban jelen van. **Ezt a sötét színárnyalatoknál használják és agykárosodást, idegrendszeri problémákat társítanak hozzá.** Mindenki által elfogadott kutatásokat még nem találhatunk a két vegyszerről, de rajtuk kívül is tartalmazhat egy hajfesték káros anyagokat.

Az ammónia szúrós szaga például elképesztően erős irritációt válthat ki a nyálkahártyákban. Az általános nézet még a szakemberek szerint is, hogy **a 12. hétig lehetőleg kerüljük a hajfestést**, válasszunk helyette melírt, ami nem érintkezik a fejbőrrel, így nincs lehetőség rá, hogy káros anyagok szívódjanak fel.

Ha mindenképp festetni szeretnék, azzal sincs nagy baj, de igyekezzünk természetes alapanyagú festékeket keresni.



Nagyon széles a paletta, de sötét hajnál jó megoldás lehet a henna, vagy az indigó is.

A szőkék hajfestés kérdésben előnyösebb helyzetből indulnak, mivel a számukra készült termékekben a fő összetevő a **hidrogénperoxid**, ami a **babára nem ártalmas**, csak szintén nagyon kellemetlen szagú. Aki ezt nem bírja próbálkozhat kamillával és citromlével. **A dauert lehetőleg kerüljük az erős vegyszerek miatt.** Itt is az a legjobb, ha ijedtség helyett alaposan megrágjuk a dolgot az orvossal, a fodrással és szétnézünk a bio termékek között is.

❧ KÖRÖM ❧

A körömápolás tekintetében is megoszlanak a vélemények, bár itt valamelyest egyszerűbb a képlet.

A porcelán műkörömöt a hozzá használt liquid miatt nem javasolják. Zselés műkörömnél nem áll fent veszély, de itt is érdemes figyelni a minőségre. A körömágyból könnyen felszívódhat a rákent anyag, így az lehetőség szerint legyen természetes.

Mialatt a körmünk készül **viseljünk mi is szájmaszkot, a sok por belélegzése ellen**, de így is készüljünk kellemetlen szagokra.



Nagyon fontos még odafigyelni a köröm hosszára, különösen a baba születése előtt, nehogy megsértsük vele, ezen kívül ne hagyjuk hogy a műköröm levegősödjön, mert az a bacilusok táptalaja lehet.

A műkörömmel tehát gondos ápolás és ésszerű méretek mellett nincs semmi baj, de ne lepődjünk meg ha az orvos leveteti, mivel a köröm állapotából betegségekre is következhetni lehet. **Ezen kívül ne felejtjük el, hogy nem csak a szagokra lettünk érzékenyebbek, de az elkészülte alatti több órás ülés is megterhelő ilyenkor.** Ha mégsem merjük bevállalni, gondoljuk arra, hogy legalább pihen és erősödik egy kicsit.

❧ BŐR ❧

Az általános megszépülés mellett ebben az időszakban sajnos különböző bőrproblémákat is tapasztalhatunk. **A hormonoknak köszönhetően a bőr faggyútermelése megnő, így akár pattanásaink is lehetnek.**

Ezekre léteznek antibiotikumok, de azt jobb elkerülni, így inkább válasszunk valamilyen természetes alapanyagú készítményt. Amennyiben ezeket túl drágának tartjuk, segíthetnek más módszerek is. **A 70%-os gyógyszerári alkohol csodákra képes a bőrön, ha pedig nem bírjuk a szagát, próbálkozhatunk sószappannal, kamilla vagy lándzsás útifű teával is.** Csak megfőzzük a teát, vattakorongot mártunk bele és átröljük az arcot.



Amennyiben a problémánk nagyobb, vagy kezelhetetlennek látszik, természetesen forduljunk bátran egy szakemberhez.

- ▶ **Az apróbb bőrhibákat persze sminkkel is eltüntethetjük, ez sincs tiltva, csak figyeljünk az összetevőkre. Ma már nagyon jó, ásványi anyag-alapú termékeket lehet kapni, amik semmilyen problémát sem okoznak.**
- ▶ **A zsírosodás mellett érdekes módon bőrszárazság is felléphet. Mivel ez a terhességi epepangás (cholestasis) tünete is lehet, így feltétlenül tájékoztassuk róla az orvost. Az esetek többségében viszont vitaminhiány állhat a háttérben és orvosolja az E-vitamin.**

Ez a sokszor átkozott terhességi csíkokra, vagyis a striákra is jó megoldás lehet. A striákra nem mindenki hajlamos, aki pedig igen, az rengeteg készítményt találhat rá, de a lényeg, hogy a színük idővel magától is halványul. Ugyanez, tehát a halványulás érvényes a terhesség alatt kialakult visszerekre és májfoltokra is. Viszont mivel a korábbi pigmentfoltok színe szintén megerősödhet, így nyáron fordítsunk kiemelt figyelmet rájuk.

- ▶ **Itt fontos megjegyezni, hogy a várandósság idején lehetőség szerint szűrt napfényben tartózkodjunk, kerüljük a napozást és a szoláriumot is. A szolárium, a szaunával együtt a nagy meleg miatt veszélyes, különösen a kezdeti időszakban.**

Összefoglalva, itt is a természetesség a kulcs.



ALAK

Egy kismama életében nagyon fontos kérdés, hogy milyen az alakja, mennyit hízik és milyen hamar tudja leadni? Itt sincs olyan módszer, ami mindenkire érvényes lenne, de nem árt néhány dolgot mielőbb az eszünkbe vésni. Először is, **a súlygyarapodás természetes és szükséges ahhoz, hogy a kisbabánk egészséges legyen.**

Ezen kívül nem csak az ő 3-3,5 kg-ját kell számolnunk. Ott a méh izomzata, a mellék súlya, a méhlepény, a megnövekedett vér és folyadéktömeg (pl: magzatvíz) plusz egy pici zsír, ami a szükséges energiát fedezi - ez a babával együtt már közel 14 kg.

Szóval nincs ok a pánikra.

Ettől függetlenül, **aki jó formában szeretne mardni, nyugodtan tornázhat. Biciklizhetünk, kocoghatunk, rengeteg mozgásforma közül választhatunk,** a lényeg, hogy tényleg kismamáknak szóljon és ne erőltessen meg bennünket.

Szerencsére ma már a ruhák sem olyanok, mint régen. Nem kell zsákot hordanunk, csak mert babát várunk, egyszerre lehetünk kényelmesek és csinosak, ráadásul ezt akár egy jó turkálóból is, olcsón megoldhatjuk. Amint látjuk, minden lehetőségünk adott, hogy gyönyörűnek érezzük magunkat még hatalmas pocakkal is. Igazság szerint még különösebben nagy erőfeszítést sem kell tenni érte.



❧ MIRE FIGYELJÜNK MÉG? ❧

FÉSZEKRAKÁS: Egy idő után minden kismama fészekrakó üzemmódba kapcsol. Beszerzi a legszükségesebb holmikat, az édes kicsi rugdalózótól, a kis kádon át a babakocsiig. Ez nem csak természetes, de nagyon izgalmas és jó móka is. **Az egyetlen amire itt figyelni kell, az a megvásárlandó műanyag holmik címkéje. Az EU-ban már betiltották a ftalát (PVC lágyítószer) tartalmú játékokat, mert károsak a gyermek fejlődésére, de még mindig kimutathatóak különböző-akár szépségápolási-termékekben.**

Mielőtt, alatt és után mindent beszereztünk, biztosan tartunk majd néhány nagytakarítási napot.

Vigyázzunk a tisztítószerekkel! Ezekben elképesztően sok vegyianyag található, ami nemcsak ránk, de a babára is ártalmas lehet. Ha nem tudjuk elkerülni a használatukat, akkor kis mennyiséget alkalmazzunk és hamar álljunk tovább. **Semmiképp se lélegezzük be a gőzüket, mert marhatják a légutakat.** Ezen kívül **használjunk gumikesztyűt**, hogy semmiylen felületen ne érintkezzen velünk az anyag, mivel hamar felszívódik és bekereül a véráramba! **Kipróbálhatunk alternatív megoldásokat is, ecetet vagy citromot.** Ezeknek sem kellemes a szaga, de legalább természetesek.

A szellőztetést egyik esetben se felejtjük el, hiszen a kellemetlen szagoktól hamar rosszul lehetünk. Ha véletlenül hangyákra, vagy bogarakra bukkanunk, **semmiképp se használjunk rovarírtóspray-t.**



Vagy hihetetlenül mérgező számunkra, vagy egyáltalán nem hat. Ezt a munkát végezze csak a párunk, elvégre egy igazi férfi remek vadász.

A mosásnál is próbáljuk kerülni a vegyszer tartalmú anyagokat, mert ilyenkor a bőrünk érzékenysége miatt **könnyebben alakul ki allergiás reakció (bőrpír, viszketés).** Használhatunk kifejezetten érzékeny bőrűeknek fejlesztett márkákat, vagy mosódiót is. Utóbbival nem csak a babát és magunkat, de a környezetet is védjük, ezen kívül az ára is elég kedvező.

Amennyiben kutyát vagy cicát tartunk a lakásban, azonnal adjuk át az alomtakarítás jogát! Az ürülék komoly fertőzéshez (toxoplazmózis) vezethet. Természetesen nem kell kitenni kis barátunk szűrét, de minden simogatás után feltétlenül mossunk kezet!

Általános igazság, hogy nagy pocakkal ne akarjunk mindent, a megerőltető munkát most nyugodtan hagyjuk másra, ennyi jár nekünk.

SZÓRAKOZÁS - TÁRSASÁGBAN: Felesleges mondani, de akkor is ki kell hangsúlyozni, **hogy ne dohányozzunk és ne fogyasszunk alkoholt!** Mindkettő több szempontból is hihetetlenül káros a magzatra. **A dohányfüst koraszüléshez vezethet, ráadásul rendkívül zavaró.** Várandósan az ember lánya nyugodtan megteheti, hogy rászól a környezetében élőkre, mert a passzív dohányzás is dohányzás.



Ezenkívül nyugodtan hallgassunk, vagy hallgattassunk mindenféle zenét, ami nyugtatóan hat ránk. Ha társaságban nem is, de otthon próbáljunk ki egy-egy komolyzenei darabot is. A kutatások ugyanis azt mutatják, hogy ezek a dallamok hasonlítanak leginkább a mama szívhangjára, így megnyugtadják a babát és segítik a mentális fejlődését is. *Bach, Vivaldi, Mozart mindegy, csak szép legyen.*

SZABADBAN: Azt, hogy nyugodtan sportoljunk már megemlítettük, de természetesen a legjobb ha ezt a szabadban csináljuk. Egy séta a friss levegőn babára és mamára egyaránt üdítően hat.

SZMOG: De mit kezdünk a szmoggal? Mindig figyeljük az előrejelzéseket, az ÁNTSZ ugyanis jelzi ha szmogra kell számítani. Ilyen időben tetszik-nem tetszik, otthon kell maradni! Ez valóban komoly tanács, mert a környezetszennyezéssel arányosan a szmog veszélye is nőtt.

Alapvetően két fajtáját különböztetik meg, egyik az úgynevezett **London-szmog**, a másik a **Los Angeles-szmog**. Előbbi a különböző tüzelőanyagok elégetéséből származó korom, por és kén-dioxid részecskék egyvelege. Utóbbi a közlekedési járművek által kibocsátott anyagok (a légmozgás hiánya miatt) egy helyben toporgása. Sajnos az esetek többségében mindkettő jelen van. **Magát a szmogot alkotó szennyező részecskék mérete akár a 0,1 mikrométer átmérőnél is kisebb lehet, így nem nehéz elképzelni milyen könnyen bejut a szervezetbe.**



Egy EEG-vel mért vizsgálat alapján a kipufogógáz stresszreakciót vált ki az agyban, hosszabb távon pedig károsíthatja annak normál működését.

Szintén a járművek égésterméke a nitrogén-dioxid, ami a tüdőt és a légutakat támadhatja. A különböző részecskék méretüktől függően csökkenthetik, vagy növelhetik a pulzust és egyöntetűen rossz hatással vannak a szívre és az érrendszerre (magasvérnyomás, szívritmuszavar, szívelégtelenség).

Amennyiben nem vagyunk fokozottan veszélyeztetettek és szerencsénkre épp nem a legkárosabb anyagok vannak a levegőben, a szennyezés akkor is növeli a gyulladások kialakulását. Bármiből is álljon, **a szállópor koncentrációja köhögést és erős irritációt okoz a nyálkahártyákban, veszélyes a magzatra is, így mindenképp kerüljük el.** Ha erre nincs esély, akkor takarjuk el az orrunk és a szánk egy kendővel, de nyugodtan viselhetünk maszkot is, sajnos ez ma már egyre inkább megszokott dolog.

EGYÉB KELLEMETLENSÉGEK

LÁBDAGADÁS: A szervezetünk megnövekedett víztartalma miatt nem csoda, hogy bedagad a lábunk. **Igyekezzünk minél inkább kényelmes lábbelit választani és lehetőség szerint egy jó talpbetéttel.** Nagyon kényelmes gélbetéteket árulnak drágább és olcsóbb kivitelben egyaránt, és ha azt nézzük milyen sokáig használható, érdemes beruházni a terhesség alatt.



Bátran vegyünk lábfürdőt is, ehhez elég egy egyszerű lavór, remekül fog esni. **A dagadás ellen használhatunk még jégzselét, vagy egyszerű fagyasztott borsót,** be is tekerhetjük őket egy puha törülközőbe, nagyon hamar segítenek. Ha mindezekkel megvagyunk, kérjünk a párunktól egy lábmasszázszt, biztosan neki sem lesz nagy áldozat.

HÁNYINGER: Nos a hányinger is olyan, mint minden más panasz, egyénfüggő. Van akinél szinte elő sem fordul, még más végig ezzel kínlódik. **Ha szerencsénk van, akkor ahogy már szó volt róla, a bűvös 12-es környékén abbamarad.** Addig is jó lehet rá a zöldtea, vagy a kétszersült, sőt bármi amit a kismama képes elfogyasztani, a lényeg, hogy semmi esetre se forduljon a dolog koplalásba.

GYOMORÉGÉS: A gyomorégést egyesek a sok rágcsálással (pl:keksz) orvosolják, de persze csak mértékkel.

SZÉKREKEDÉS: A székrekedésre őszintén szólva nagyanyáink bölcsessége való, vagyis rostos ételek.

SZAGOK: Ha kellemetlen szagokat érzünk, evidensnek tűnik a válasz, szüntessük meg, iktassuk ki. A dolog azért itt sem olyan egyszerű. Bizonyos termékektől, vagy ételektől megszabadulhatunk, de azonnal jó illatot varázsolni nehezebb. Erre általában nem a fújós, vagy az önműködő készítményeket javasolják, mivel ezek nem kimondottan egészségesek. A füstölő ugyancsak rossz választás, mert a ciggarettáéhoz hasonló hatást válthat ki.



Az egyetlen igazán jó lehetőség, ami ráadásul egészséges és teljesen veszélytelen is, az illóolaj. Érdeemes ezek 100%-os, ellenőrzött változatát beszerezni, akár több fajtát is, ami épp kedvünkre való. **A fahéj kivételével bármelyikkel kísérletezhetünk.** Cseppenthetünk fürdővízbe, az említett lábfürdőbe, vagy a lakás bármely pontjára.

ORRDUGULÁS(RHINITIS): A legtöbb kismamánál a terhesség alatt orrfolyás és orrdugulás alakul ki. A hormonszintek növekedésével együtt, a vérünk mennyisége is nő, a vérellátás fokozódik, ami a nyálkahártyákban vérbőséghez vezet.

Ezalól az orrnyálkahártya sem kivétel, viszont itt a következmény a duzzanat. A duzzanat, vagy duzzanatok szűkítik az orrjáratokat, a levegő szabad áramlása megszűnik és ki is alakult az orrdugulás és az orrfolyás. **Ezek megszüntetésére szokták ajánlani az orrcseppet és orrsprayt,** de a döntés nem egyszerű. Ugyan, a készítmények megszüntetik a problémát, de **hatásuk nem tartós és már 7 nap után függőséghez vezethetnek.** Ennek oka, hogy használatuk során a rövidtávú érösszehúzás helyett, egy idő után szövetségi vizenyőt, vagyis újabb duzzanatot okoznak. Emellett, sok esetben az összetevőik sem mind egészségesek, így nincs egyértelmű válasz rá, hogy a várandósság alatt használjuk-e, vagy sem.

A terhességi orrdugulás viszont nagyon kínzó állapot, különösen éjszaka, ráadásul valószínű, hogy egészen a szülésig tart. Az igazán jó megoldás rá, a kismamáknak kifejlesztett Herbafill® orrdugulás elleni párna.



- ▶ Ez a termék **teljes mértékben vegyszermentes, kizárólag természetes összetevőket tartalmaz.**
- ▶ A benne lévő gyógynövények már az első éjszaka éreztetik jótékony hatásukat, **azonnal megszüntetik az orrdugulást és orrfolyást.**
- ▶ A hatóanyagokat a párna egyenletesen és kíméletesen bocsátja ki. **Nem okoz sem irritációt, sem szárazságot, sem függőséget.**
- ▶ **14 napos visszavásárlási garancia** van a termékre és valóban segít. Aki épp az orrdugulástól szenved bátran próbálja ki, tényleg használ.

A KISMAMÁKNAK ORRDUGULÁS ELLENI PÁRNÁRÓL
BŐVEBB INFORMÁCIÓKAT [ITT OLVASHATSZ.](#)

**AZ ORRDUGULÁS
ELLENI PÁRNA
KISMAMÁKNAK**

**IDE KATTINTVA
MEGRENDELHETŐ.**



❧ VÉGEZETÜL ❧

Reméljük, hogy ez a pár oldal valóban segítséget nyújt, ad egy kis eligazítást az ilyenkor legfontosabb kérdésekben. Minden egyébről nyugodtan kérdezzük meg az orvosunkat és a szüleinket, elvégre ők igazán sokat tudhatnak, ha mi itt vagyunk. Ezen kívül akármennyire is fáradtak, vagy elgyötörtek vagyunk, jusson eszünkbe, hogy hamarosan egy édes pici kislánnyal, vagy kisfiúval leszünk gazdagabbak.

EGÉSZSÉGET ÉS VARÁZSLATOS PILLANATOKAT KÍVÁN
AZ **ORRDUGULASELLEN.HU** EGÉSZ CSAPATA!

