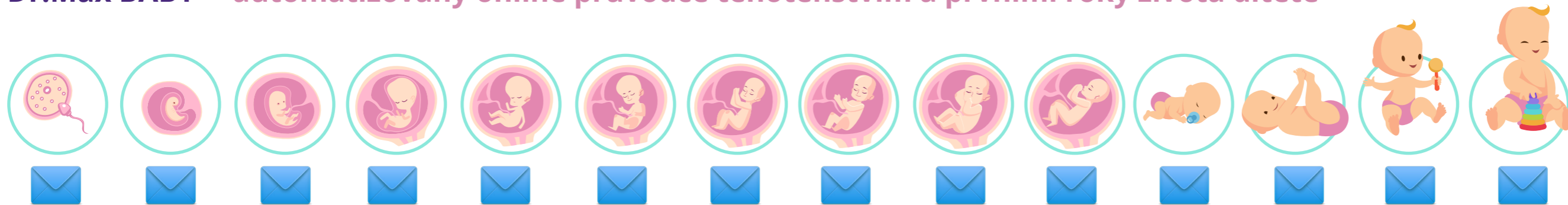


Dr.Max BABY – automatizovaný online průvodce těhotenstvím a prvními roky života dítěte

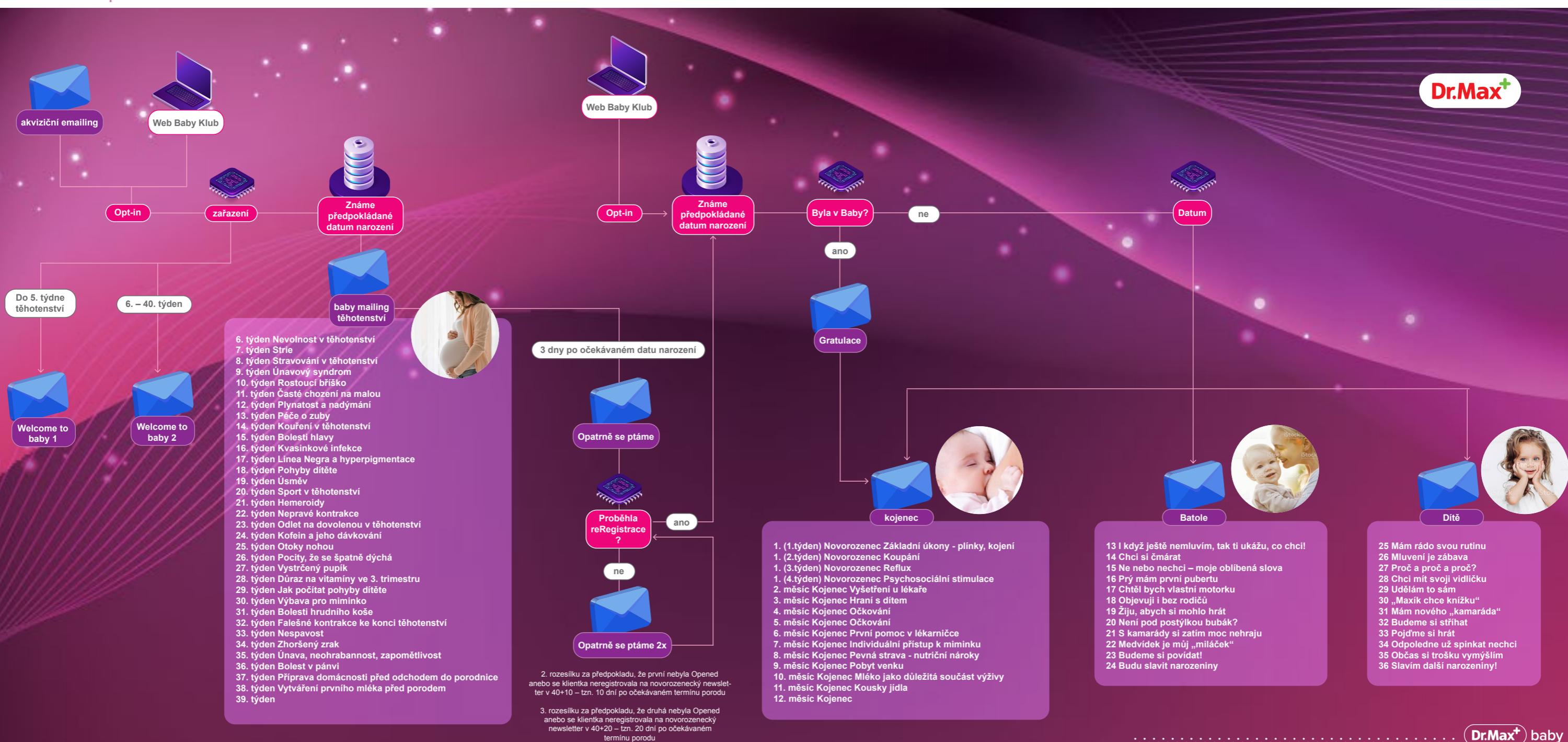


Unikátní set odborných rad a tipů, který je doručován nastávajícím i současným maminkám v klubu Dr.Max baby. V rámci emailu dostávají pravidelné sdělení, které je pro ně aktuální v kteroukoli chvíli jejich těhotenství či věku jejich malých dětí a řeší jejich aktuální potřeby.

V komunikaci se nesoustředíme pouze na děti, ale také na potřeby maminek, aby byly zdravé a zároveň neztratili svou krásu. Proto dostávají i tipy a rady, jak pečovat o svou pokožku při velkých hormonálních změnách během těhotenství, ale i ty, jak zvládnout těžší období po porodu.

Obsah je vždy doplňován relevantní nabídkou konkrétních produktů, či odkazem do kategorie produktů na eshopu drmax.cz. Nabídka produktu je však pouze doplňkem – stěžejním zůstává soustředění se na péči a odbornost.

Schéma kampaně:



Dr.Max+

Dr.Max+ baby



Těhotenství 6. -38. tt Vítejte v Dr.Max Baby - Co můžete očekávat?

Dr.Max* baby

Vítejte

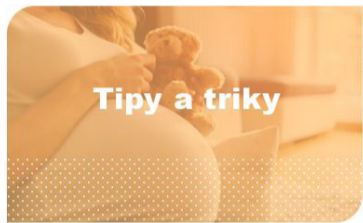
Milá nastávající maminko,
děkujeme, že s Vámi můžeme sdílet krásné období Vašeho života – Vaše těhotenství.

V předchozích týdnech Vašeho těhotenství jsme se ještě neznali, Vy se ale můžete zpětně na našem webu podívat, jaký vývoj má Vaše miminko již za sebou. V následujícím období Vás již budeme každým týdnem těhotenství provázet krok za krokem.

Vždy k užitečným informacím přidáváme i zprávu z aktuálního dne ve Vašem břichu a pár tipů a triků, jak si s různými „nástrahami“ těhotenství poradit.

Za všechny z lékařů Dr.Max Vám gratulujeme!

Přejeme Vám hlavně zdraví, duševní klid a dobrou náladu.



Tipy a triky

- V průběhu celého těhotenství má žena zvýšenou potřebu vitamínů, minerálů a dalších zdravých prospěšných látek, jako jsou mastné kyseliny nebo vláknina. Navíc po celý 1. trimestr se vždy doporučuje užívat kyselinu listovou, která hraje zásadní roli v rozvoji nervového systému plodu.
- Kromě výše zmíněné kyseliny listové, kterou by měla v tabletkách užívat každá těhotná žena, je vždy lepší zvolit přírodní zdroje celé škály látek prospěšných zdraví. To zajistí pestrou skladbu jídelníčku bohatého na ovoce, zeleninu, jednoduché sacharidy, kvalitní maso, mléčné výrobky, cereálie, luštěniny a ryby. A to vše je třeba ještě podpořit vydatným pitným režimem, avšak vynechat alkohol, tabák, drogy a případně omezit pití kávy.



ÚSTAV PRO PĚČI O MATKU A DÍTĚ

Zdravotnické zařízení, případně ordinace gynekologa, který Vás bude provázet celým těhotenstvím, hraje v průběhu Vašeho těhotenství velkou roli.

Pokud se z jakéhokoli důvodu u svého ošetřujícího lékaře-gynekologa necítíte zcela komfortně, neváhejte přejít k jinému lékaři, který ohledně péče lépe naplní Vaše očekávání.

Stejně tak je důležité volba porodnice. V Praze je potřeba se na porod registrovat ve vybrané porodnici, mimo hlavní města automaticky příslušíte do spádové porodnice, ale můžete si zvolit jinou, libovolnou porodnici, nejlépe však ve Vašem okolí.

JAK VYBRAT DOBRÉHO GYNEKOLOGA A DOBRŮU PORODNICI?

Doporučení rodiny, přátel, známých
Na recenze na internetu moc nedějte, lidé vždy píšou jen extrémní zkušenosti, to znamená extrémně špatné a (výjimečně) extrémně dobré. Ani u těch „extrémně špatných“ nikdy nevíte, jak to bylo doopravdy.

Doporučení Vašeho gynekologa
Jako odborník, který se dennodenně pohybuje v oboru, může poskytnout odborné hodnocení porodnice.

Vzdálenost
Při výběru gynekologa a porodnice také hraje roli vzdálenost od Vašeho místa bydliště. Nikdy nevíte, zda nebude potřeba opravdu rychlý zásah, a ztráta času hodinovou jízdu se nemusí vyplácet.

Váš pocit
Některá životní rozhodnutí by se měla řídit na základě racionálních argumentů, to platí také pro výběr gynekologa a porodnice. Navzdory tomu v těhotenství a během porodu hrají důležitou roli emoce. Pociťte dobré pohody a příjemného, lidského přístupu ze strany poskytovatele zdravotní péče je během těhotenství velmi důležité. Jděte zkrátka tam, kde se cítíte dobře.

PODĚKOVÁNÍ ZA REGISTRACI

Průvodce léky v těhotenství

Jedinečná kniha o těhotenství a mateřství, která jako jediná poskytuje ucelený přehled a doporučení k užívání léků v průběhu těhotenství. Obsah vznikl v úzké spolupráci s Ústavem pro péči o matku a dítě v pražském Podolí.

Stáhnout kupon

Kupon můžete uplatnit v kterékoli kamenné lékárně Dr.Max v ČR.
Zdravotnický prostředek. Platnost od 1. 11. 2019 do 31. 12. 2020, nebo do vyprodání zásob. Kupon lze využít pouze při jednom nákupu. Kupon nelze kombinovat s jinými slevami nebo akcemi.

Máte těhotnou kamarádku, kterou by publikace potěšila?

Řeknete jí, ať se zaregistruje a raduje se z tohoto „unikátního průvodce“ společně.



1 Kč

Běžná cena pro držitele karty výhod Dr.Max je 199 Kč.



Vývoj těhotenství - 6. týden: Tluče mi srdíčko!

Dr.Max* baby

6. týden: Tluče mi srdíčko!

1. trimestr

Změny od minulého týdne:

- Plodové vajíčko v děloze je veliké asi jako hrášek.
- Ke konci šestého týdne jsem dlouhý 3-6 mm a můžeš mne pomocí ultrazvuku vidět.
- Moje srdíčko začalo tlučet a je to vidět i na ultrazvuku.

Zobrazit 6. týden



Miminko

Na obou stranách budoucí hlavičky jsou vidět důlky, ve kterých se formují sluchové kanálky. Malé tečky na tvářích budou základem pro oči a nos. Pomalu a postupně se mi budou formovat důležité orgány – játra, ledviny a plíce.

Vztek pro maminku:

Moje malé srdíčko už tluče asi 110x za minutu.



Právě řešíte

Miminko pomalu roste, ale vám nemusí být úplně dobře. Ranní nevolnost se může objevit zhruba v 6. týdnu těhotenství, a i když se jí říká ranní, může vás postihnout v kteroukoli denní a noční dobu. Zatím nikdo přesně neobjasnil, proč tomu tak je. Existují různé teorie. Jednou z nich je, že ve vašem těle cirkuluje zvýšené množství hCG (hormon produkovaný během těhotenství – choriový gonadotropin) a estrogenu a způsobují pomalejší a méně efektivní trávení.

Pokud zvracete, a to i víckrát denně, nebo kvůli nevolnosti vůbec nic nepožijete, je třeba vyhledat lékaře. Odvodnění a nedostatek živin může způsobit komplikace vám i miminku. Nepodceňujte váhový úbytek, pokud doprovází zvracení. Začátkem 2. trimestru nevolnosti ve většině případů spontánně vymizí, bohužel někdy mohou přetrvávat celé těhotenství.

Tipy & Triky



POMŮŽU SI SAMA

- Jezte střední porce a častěji, až 6x denně. Nenechávejte žaludek prázdný více než 3 hodiny, těhotenské nevolnosti se při hladovění zintenzivňují.
- Vyhýbejte se dráždivým potravinám a nápojům. Při akutní nevolnosti vyzkoušejte zázvorové bonbony.
- Na noční stolec si položte pár sušenek, abyste je mohla sníst hned ráno, ještě než vstanete.
- Pijte dostatečné množství tekutin, nejlépe čisté vody, ovocné čaje a neperlivé, jemně mineralizované vody.
- Vědomě se vyhýbejte pachům, z nichž se Vám dělá špatně. Dostatečně odpočívajte, vstávejte pomalu.



Vývoj těhotenství - 12. týden: Už nejsem tajemství?

Dr.Max* baby

12. týden: Už nejsem tajemství?

1. trimestr

Změny od minulého týdne:

- Jsem velké jako limetka, přibližně 6,4 cm dlouhá a vážím 14 g.
- Moje kostní dřev začíná produkovat bílé krvinky důležité pro mou budoucí obranyschopnost před bakteriemi.
- Začínají se odlišně vyvíjet pohlavní orgány – brzy bude jasné, jestli jsem kluk, nebo holka.

Zobrazit 12. týden



Miminko

Základní struktura mého tělíčka je plně vyvinutá, teď už se vše bude jen dále zdokonalovat a hlavně růst. Můj trávicí systém se začíná pohybovat a postupně bude slábit, abych mohl po narození začít zpracovávat své mateřské mléko. V mém těle začínají obíhat bílé krvinky, které mi budou pomáhat bránit se různými nemocemi – hlavně později, až začnu strkat do pusinky píseček, kamínky a vše ostatní, co najdu na hřišti.

Vztek pro maminku:

Ty jsi o mně ještě nikomu neřekla? Tak už můžeš. Výsledky kombinovaného testu už znáš a možná máš i mou první fotku z ultrazvuku. Mí budoucí příbuzní budou určitě nadšeni, že se k vám brzy připojím, přátelé a kolegyně v práci nám třeba nachystají malou oslavičku.



Právě řešíte

Zpomalení celého procesu zažívání má kromě zácpy další nepřijemné důsledky, nadýmání a plynatost. Bohužel vás budou nějaký čas provázet, můžete je ovšem zmírnit vhodným jídelníčkem. Na pár týdnů zkuste vyřadit nadýmavou zeleninu jako hrášek, fazole, zelí, brokolici, kapustu, cibuli nebo česnek. I přes tato omezení se snažte každý den jíst hodně zeleniny.

Tipy & Triky



POMŮŽU SI SAMA

Okamžitým řešením nadýmání je malá procházka. Pohyb pomůže rozhybat střevní peristaltiku (přirozený pohyb ve střevě) a přispěje tak k urychlenému odchodu plynů z těla. Nafouklé břicho pak rychle splasne. Další úlevu mohou přinést bylinky – fenyklový nebo anýzový čaj. Dobré je také dlouhodobě omezit cukry, které komplikují zažívání. Nemusíte se bát ani léků na bázi simetikonu, která plyn v trávicím traktu šetrně redukuje, aniž by se vstřebávala do krve, na těhotenství tak nemají žádný vliv.

PRO VÁS VYHODNĚJI

Dr.Max Zázvor a med 36 pastilek

Bylinné pastilky se zázvorem a medem obohacené o vitamín C, který přispívá k normální funkci imunitního systému. Extrakt ze zázvoru (Zingiber officinale) působí příznivě na dýchací systém a podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2699
Doplňtěk stravy

sleva 10 Kč



PRO VÁS VYHODNĚJI

Dr.Max Simethicon 80 60 kapslí

Simethicon je látka, která snižuje povrchové napětí plynů v trávicím traktu a umožňuje tak jejich jednodušší vstřebávání a vylučování. Působí čistě fyzikálním způsobem, ve střevě se nevstřebává a nemá jiné účinky na organismus.

Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2699
Doplňtěk stravy

sleva 10 Kč



Dr.Max* baby

Příběh Miminka

Vytvořit příběh »

Dr.Max* baby

Příběh Miminka

Vytvořit příběh »

Dr.Max* baby

Příběh Miminka

Vytvořit příběh »




Vývoj těhotenství - 14. týden: Vítejte ve druhém trimestru!

kartavyhod.drmax.cz Pokud se Vám tento e-mail nezobrazuje, klikněte zde.

Dr.Max® baby

14. týden:
Vítejte ve druhém trimestru!



2. trimestr

14. týden

Změny od minulého týdne:

- Hurá, jsme ve druhém trimestru!
- Jsem kluk, nebo holka? Já už to vím, a někdy je to dokonce vidět i na ultrazvuku.
- Rostou mi první vlásky, obočí a chloupky na těle.

Zobrazit 14. týden



Miminko

Zvládli jsme spolu první trimestr! A to je určitě důvod k malé oslavice (možná by sis mohla připít dětským šampaňským). A co je nového? Rychle mi rostou horní končetiny a za chvíli už budou ve správné proporcii celému tělu. Dolní končetiny jsou zatím ještě krátké, ale to brzy doženu. Na tělku mi začínají růst chloupky, které mají ochrannou funkci (před narozením zase zmizí).

Vzkaz pro maminku:

Vyraz si s kamarádkou na nákup a kup si pro sebe něco hezkého, budu potřebovat stále více a více místa.



Právě řešíte

Druhý trimestr se obecně pokládá za nejlepší období celého těhotenství. Raní nevolnosti by měly být za vámi, přírůstek na váze je zatím poměrně malý a zvolna se vám vrací energie.

I v tomto období je nutné dbát na správnou životosprávu. Především nekouřit a vyhýbat se jakýmkoli zakouřeným místům.

Kouření v těhotenství má prokazatelně škodlivý vliv na růst plodu, velmi často může dojít ke zhoršení funkce placenty a následnému zpoždění vývoje miminka. Běhužel riziko pro plod je i u žen, které samy nekouří, ale pohybují se v zakouřených místnostech – pohyb v takovém prostředí má stejné dopady, jako byste sama vykouřila 3 cigarety za den.

Tipy & Triky



POMŮŽU SI SAMA

Těhotenství znamená velkou zátěž pro celý organismus a jednou z nepříjemností, které vás mohou potkat, je riziko vzniku křečových žil.

Důvodů je hned několik:

- zvýšený objem krve v těle,
- snížený návrat krve z dolních končetin do pánve,
- rozšíření cévních stěn.

Riziko vzniku křečových žil je do jisté míry dáno geneticky, ale existuje pár rad, jak se pokusit toto riziko snížit:

- Kdykoli sedíte nebo ležte, pokuste se zvednout nohy či je aspoň podložit polštářem.
- Omezte dlouhé stání i sezení.
- Zvažte použití kompresivních punčoch.
- Dbajte na to, co jíte, a snažte se předcházet zácpě.

KŘEČOVÉ ŽILY A OTOKY



Prohlédnout v e-shopu

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Léčivé přípravky.

Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obráťte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytnou další užitečné rady a informace.



Vývoj těhotenství - 23. týden: Musím hodně papat!

Dr.Max® baby

23. týden:
Musím hodně papat!



2. trimestr

23. týden

Změny od minulého týdne:

- Měřím 20 cm a vážím 540 g.
- Hýbu se, kopu a oháním se pěstičkami. Když se podíváš na břicho, tak možná i zaznamenáš malou vybouleninu, když zrovna kopnu.
- Pod mojí tenkou kůží se začíná vytvářet tuková vrstva.

Zobrazit 23. týden



Miminko

Tak a začíná období rychlého růstu, v příštích 4 týdnech bych prý měla nabrat zhruba tolik, kolik už vážím. Moje kůže je stále hodně průsvitná (jsou vidět kosti i žíly). Ale s přibývajícím tukem za chvíli už skrz kůži nebude vidět téměř nic. Ve střevě se mi začíná hromadit smolka – to bude moje první kakání, jakmile se narodím. Plodovou vodu, kterou polykám, vylučují moje ledviny, které jsou již plně funkční.

Vzkaz pro maminku:

Moje srdíčko tluče stále silněji a už je slyšet běžným stetoskopem. Až budete přítě u doktora, zkus si mě poslechnout.



Právě řešíte

Druhý trimestr je pro dovolenou ten nejlepší čas. Vaše tělo už si trochu zvyklo na těhotenství a břicho přitom ještě není tak velké, aby pro vás byl pohyb nepříjemný nebo vás nějak omezoval.

Letecké společnosti mají určitá omezení podle toho, v kterém týdnu těhotenství se nacházíte a kdy vás ještě pustí do letadla. Takže se informujte včas, ještě před rezervací zájezdu. V případě, že jste už dále než v 28. týdnu těhotenství, bude letecká společnost vyžadovat potvrzení od vašeho gynekologa, že jste schopná let absolvovat. A nezapomejte ani na datum zpáteční cesty! Většina leteckých společností nepřepřevazuje těhotné po 34. týdnu těhotenství.

Během letu pijte dostatečné množství tekutin, abyste předešli dehydrataci. Možná pro vás také bude pohodlnější, když si sundáte boty. Pokud to situace dovolí, tak se občas projděte uličkou. Těžkým a oteklým nohám pomáhají předcházet kompresivní punčochy a těhotenské punčochy. Vždy o svém stavu předem informujte letušku.

Pokud si naplánujete dovolenou autem, určitě zvažte bezpečnostní pás pro těhotné.

Tipy & Triky



POMŮŽU SI SAMA

Chrápání v průběhu těhotenství postihuje jednu ze tří žen, a to i ty, které nikdy předtím nechrápaly. Důvodem je větší zduření nosní sliznice, k němuž dochází během těhotenství. Chrápání není jen nepříjemné, ve vážnějších případech může být i zdravotně nebezpečné. Může totiž zvyšovat krevní tlak, a pokud dojde k zúžení dýchacích cest, dostává se spánková apnoe – chvilkové zástavy dechu. Takové stavy jsou však poměrně vzácné. Jak se pokusit chrápání odstranit nebo zmírnit?

- Vezměte si o polštář navíc a spíte s hlavou výše.
- Vyzkoušejte zvlhčovač vzduchu.
- Před spaním si nos vyčistěte a zvlhčete mořskou vodou ve spreji.
- Hlídejte si přírůstky na váze. Zbytečná kila navíc problém s chrápáním jen zvyšují.

PRO VÁS VÝHODNĚJI

Dr.Max Mořská voda isotonický nosní sprej 30 ml

Mořská voda isotonický nosní sprej je přípravek určený k uvolnění a vyčištění ucpaného nosu.

Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2699
Zdravotnický prostředek




sleva 10 Kč



Vývoj těhotenství - 26. týden: Začínám se rozkoukávat!

Dr.Max® baby

26. týden:
Začínám se rozkoukávat!



2. trimestr

26. týden

Změny od minulého týdne:

- Měřím asi 23 cm a vážím 0,91 kg.
- Na prstíčkách už mám vyvinuté nehtíčky, které budou umět pěkně škrábat.
- Stále trénuju polykání, protože je to dobré pro moje plíce.

Zobrazit 26. týden



Miminko

Moje očka se pomalu otevírají a já se začínám rozhlížet kolem sebe (tedy ne, že by toho bylo zatím moc k vidění). A jsem pořád šikovnější a šikovnější. To je díky tomu, že se mi neustále vytvářejí nová nervová spojení v mozku a moje dominantní hemisféra je už vytvořená, je tedy už jasná, jestli se mě bude pravák, nebo levák.

Vzkaz pro maminku:

Jestli máš pocit, že jsem takový malý boxer, tak se mílíš. To si jen nacvičuju všechny možné pohyby a zkouším, co všechno už dovedu. A pokud tě někdy to moje boxování bolí, tak se ti moc omlouvám. Já to tak nemyslím.



Právě řešíte

Máte pocit, že neudýcháte procházku, chůzi do schodů nebo třeba běžné činnosti, jako je úklid? I to je součástí vašeho postupujícího těhotenství. Příčinou je většinou rostoucí děloha, která utlačuje plíce, a také zvýšená spotřeba kyslíku kvůli zvýšenému objemu krve, která musí zabezpečit přísun kyslíku do všech vašich tkání i tkání plodu. Žitné dýchání se zlepšuje až po porodu, Vy ale zatím můžete pracovat na technice dýchání například na těhotenské józe. To vám pomůže nejen při chůzi do schodů, ale i při samotném porodu.

CHŮVY A MONITORY DECHU



Prohlédnout v e-shopu

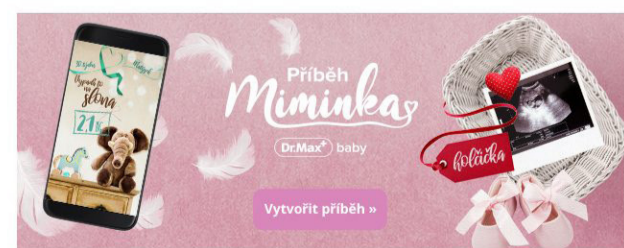
Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obráťte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytnou další užitečné rady a informace.

Tipy & Triky



POMŮŽU SI SAMA

Spousta maminek v této fázi těhotenství zjistí, že jim na břicho sahají i úplně cizí lidé! I když možná oceňujete, že vás v autobuse někdo pustí sednout, může být naopak pěkná otrava, když k vám přijdou podstatně cizí lidé a chtějí vás hladit po břiše. Těhotenské břicho prostě v ostatních vyvolává příjemné a láskyplné pocity a rozněžní i lidi, u kterých byste to nečekala. Pokud vás to obtěžuje, nestyďte se dotyčné požádat, aby to nedělali.






Vývoj těhotenství - 30. týden: Už mi kupuješ vřavčičku?

Dr.Max® baby

30. týden:
Už mi kupuješ vřavčičku?



3. trimestr
30. týden

Změny od minulého týdne:

- Vážíš asi 1,4 kg a měříš asi 41 cm.
- Na mozku se mi začaly vyvíjet vrásky (že bych už tak moc stárnu?). Ne, vráskání je jen známkou toho, že se mozek dále rozvíjí a čítá stále více mozkových buněk.
- Jak si vedu v počtu pohybů? Doufám, že to všechno nějaké sleduješ?

Zobrazit 30. týden

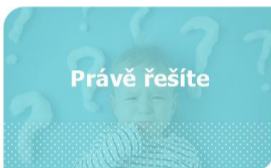


Miminko

Každým dnem jsem větší a větší a tvoje břicho také. Možná už máš problém zavázat si křaničky. A já si zatím pěkně rostu, kopu a šermuju ručičkami. Moje havička už by měla být umístěná směrem dolů. Postupně mi mizí ochlupení, které mě chránilo před chladem, a moji termoregulaci začíná obstarávat mozek. Moje kostní dřeň převzala svoji funkci a sama začala vyvířet červené krvinky.

Vzkaz pro maminku:

Už jsi začala přemýšlet, jakou mi koupíš vřavčičku? Vyber mi prosím něco hezkého, a to nejen na sebe, ale taky nějakou pěknou hračku do postýlky.



Právě řešíte

Začínáte přemýšlet, co vše byste měla nakoupit pro svoje miminko? Rad a tipů je spousta, každému vyhovje něco jiného a polepší, co chcete, je nekoneně množství věcí, které vlastně ani nebudete potřebovat. Začněte tedy se základní výbavou, a jakmile se miminko narodí, postupně zjistíte, co by se vám ještě hodilo.

Co tedy doporučujeme pořídit za všech okolností?

Kočárek s odnímatelnou kořičkou, autosedačku (ideálně, aby byla kompatibilní s podvozkem kočárku), kočárkové obložení o velikosti 55 (tedy s krátkým i dlouhým rukávem, ponožky, tepláky a dále podle ročního období), postýlku včetně ochranné látkové barány kolem (aby dítě havičkou nemanásklo do dřevěného trávaní), savou podložku pod prostěradlo, přebalovací podložku nebo pulc.

Dětská kosmetika

mycí gel a šampón určené nejmenším dětem ochranný hydratační krém pro dětskou pokožku mast na přebalování mast na citlivé nebo popraskané bradavky

Dětská drogerie

dětské vaničky do úst vřivčinná ubrousková utěrky pro novorozence děti plenky velikosti 0-1 a balení jednorázových podložek pro přebalování

PRO VÁS VYHODNĚNÍ

Uriage Bébé celá řada

Péče o pokožku pro nejmenší. Výsoco tolerovaná péče o jemnou dětskou pokožku obohacená o termální vodu Uriage z francouzských Alp, určená pro kojence a malé děti.

Koupit v e-shopu
Slevový kód: kp2229
Kosmetika



sleva 25%



ÚSTAV PRO PĚČI O MAMINKU A DÍTĚ

Možná už máte přehled představy o tom, jakým způsobem by měl probíhat váš porod a jaká má být speciální péče. Přehled se nepatrně včleňuje své představy, postupe a plánu na papír.

Díky porodnímu plánu vás lékař, partner i personál porodnice zjistí, co považujete za zásadní přípravu k porodu i jak si předstávajete, aby vaše dítětko přišlo na svět.

V den, kdy to máte plánováno, se už budete potěšovat svou vlastní samou na sebe a možná by pro vás byl skvělým vysvětlivkou své představy personál porodnice. Mějte neustále na paměti, že se situace u porodu může každou chvíli změnit – vaše plány by tedy měly být dostatečně pružné a přizpůsobivé. Svojí péči můžete kdykoliv změnit, ale vždy byste měla mít na paměti zdraví svého dítěte.

Než se pustíte do sepsání svého porodního plánu, bylo by dobré promluvit si se svým lékařem o možnostech ve váš vybrané porodnici.

ODSAVAČKY MLÉKA



Prohlédnout v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obraťte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytneme další užitečné rady a informace.

Příběh Miminkas
Dr.Max® baby


Vytvořit příběh



Vývoj těhotenství - 32. týden: Snaž se ještě vyspat!

Dr.Max® baby

32. týden:
Snaž se ještě vyspat!



3. trimestr
32. týden

Změny od minulého týdne:

- Vážíš asi 1,7 kg, měříš asi 42 cm.
- Všechny moje orgány kromě plic jsou plně vyvinuté.
- Moje kůže už není průsvitná, ale vypadá jako u každého normálního člověka.

Zobrazit 32. týden

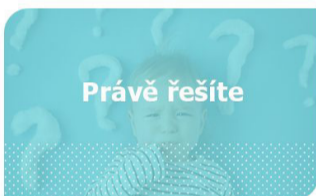


Miminko

Už jsem skoro hotový človíček. Pokud bych se teď předčasně narodil, tak už je velká šance, že to zvládnu. Ale radši ještě zůstanu nějakou chvíli u tebe v břišku. Abych se mohl narodit bez problémů, čeká mě ještě jeden úkol – obrátit se havičkou dolů. Tedy já už jsem to možná udělal, ale pokud ne, tak ještě není nic ztraceno a já se o to v následujících týdnech ještě pokusím. Ale nebudu se pokoušet pořád, protože taky musím hodně spívat.

Vzkaz pro maminku:

Ty bys měla taky hodně odpočívat a spát. Až se narodím, tak budu číhat tvoji plnou pozornost a ty toho moc nenaspíš.



Právě řešíte

Poslíchám se někdy také říká falešné kontrakce. Vznikají tak, že se vaše děloha v nepravidelném rytmu stahuje a opět uvolňuje. Ke konci těhotenství už mohou být posílky poměrně bolestivé, obzvláště pokud se vaše dítětko nachází v poloze hlavou dolů. Poslíchky se někdy mohou projevovat podobně jako bolesti břicha při menstruaci a může vám při nich na chvíli ztuhnout břicho.

To může být pěkně nepříjemné, ale pokud bolest čítá mnohem více v podřbíšku než v bedrech, kontrakce jsou nepravidelné a po chvíli poleví, pak je brzký nástup/záčátek porodu zatím nepravděpodobný. Od poslíchky si můžete ulevit, když budete chodit nebo změnit polohu. Pokud si nejste jistí, zavolejte raději svému gynekologovi nebo jeďte na kontrolu do porodnice.

DĚTSKÁ KOSMETIKA MUSTELA



Prohlédnout v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obraťte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytneme další užitečné rady a informace.

Tipy & Triky

POMŮŽI SI SAMA

Nástup na mateřskou dovolenou je 6-8 týdnů před termínem porodu. O tom, kdy na mateřskou dovolenou nastoupíte, rozhodujete vy podle stanoveného termínu porodu. Mateřskou podporu vyplácí Správa sociálního zabezpečení. Pokud jste zaměstnaná, vyplní vás gynekolog žádost, kterou odevzdáte zaměstnavateli. Pokud ale podnikáte, musíte žádat předtím přímo Správu sociálního zabezpečení. Podmínkou pro nárok na peněžitou pomoc v mateřství je, že jste v okamžiku nástupu plátcem nemocenského pojištění. A dále musíte být plátcem pojištění alespoň 270 kalendářních dnů v posledních 2 letech před nástupem na PPM.

PLENY A PŘEBALOVÁNÍ



Prohlédnout v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obraťte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytneme další užitečné rady a informace.

Příběh Miminkas
Dr.Max® baby

Vytvořit příběh



Vývoj těhotenství - 34. týden: Už se začni připravovat do porodnice!

Dr.Max® baby

34. týden:
Už se začni připravovat do porodnice!



3. trimestr
34. týden

Změny od minulého týdne:

- Jsem velký asi jako ananas včetně košťálu.
- Když kopu a vřím se, tak můžeš vidět, jak se vybouří tvoje břicho a pod kůží se ukáže moje chodidlo.
- Pokračuju v nácvičce bdění a spaní – však za chvíli uvidíš sama, jak jsem to zvládlo. Možná budu v noci bít a ve dne spát. To je asi špatně, vid?

Zobrazit 34. týden



Miminko

Jak si tak pořád hraju a všechno zkouším, tak jsem si všimlo, že už mám pěkně vyvinuté nehty, které dosahují až na konce svých prstů. Taky moje kostra se dále vyvíjí a zpevňuje. Moje lebka je zatím tvořená tenkými kostními plátky, které mezi sebou mají vazovité blány. Její vývoj totiž skončí teprve, až budu dospívát. Můj mozek musí mít přece dost místa, aby mohl růst a abych jednou bylo chytrý kluk nebo holka.

Vzkaz pro maminku:

Nezapomínej, že potřebuju hodně vlápníku. Tak si za mě každý den dopřej nějaký dobrý mléčný výrobek.



Právě řešíte

Máte pocit, že v poslední době nějak hůř vidíte? I to je jeden z možných příznaků těhotenství. Díky hormonálním změnám se může oční bulva mírně roztáhnout a vy tak hůř vidíte.

Také zadržování vody v těle má svůj dopad. Tloušťta a zakřivení rohovky se mohou měnit a mít za následek rozostřené vidění. Zhoršení zraku se většinou týká žen, které mají potíže se zrakem již před těhotenstvím. Rozhodně není důvod k panice, zrak se po porodu ve většině případů vrátí opět do stavu, v němž byl před těhotenstvím. Pokud máte jakékoli pochybnosti, poraďte se o nich se svým lékařem.

K problémům se zrakem se někdy přidává tzv. syndrom suchého oka. Jde o stav, kdy tělo vytváří méně slz. Snažte se oči co nejvíc šetřit, omezte sledování televize i práci s počítačem a nezatěžujte oči nošením kontaktních čoček. V lékárně si můžete pořídit oční kapky, kterým se lidově říká umělé slzy, během celého těhotenství je můžete používat bez omezení.

Tipy & Triky



POMŮŽI SI SAMA

Už je načase sbalit tašku do porodnice, kdyby se cokoli dělo, budete mít o starost méně. Určitě se vám bude hodit:

- noční košile (ačkoli hodné porodnic poskytne vlastní oděv),
- podprsenka vhodná ke kojení a vložky do podprsenky,
- spodní prádlo (jednorázové nebo alespoň pohodlné a bavlněné),
- porodnické vložky (poříďte v lékárně),
- osuška, ručník, toaletní potřeby,
- župan,
- ponožky a přezávky, které budete moci použít i do sprchy.

Pak samozřejmě nesmíte zapomenout osobní doklady, telefon, nabíječku, nějakou čtvou knížku nebo časopis. Z porodnice se už budete vracet ve dvou, tak nezapomente přibalit i obložení, ve kterém si svoje miminko povežete domů.

CO S SEBOU DO PORODNICE?



Prohlédnout v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obraťte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytneme další užitečné rady a informace.

Příběh Miminkas
Dr.Max® baby

Vytvořit příběh



Ověření narození dítěte

Chcete dál pokračovat v Dr.Max baby?

kartavyhod.drmax.cz

Pokud se Vám tento e-mail nezobrazuje, klikněte zde

Dr.Max baby

Průvodce prvním rokem dítěte



Milá maminko,

bylo nám ctí a potěšením prožívat s Vámi krásnou dobu těhotenství. Budeme rádi, pokud s námi zůstanete i nadále, abychom Vás provedli i prvním rokem života Vašeho dítěte.

K tomu potřebujeme Váš souhlas a vyplnění údajů o Vašem dítětku. Získáte tak další užitečné informace v přehledných e-malech. Najdete v nich vše potřebné o vývoji miminka, o kojení, usávání, oblékání, zdravotní péči a spoustu osvědčených tipů a triků, které Vám usnadní první rok s Vaším malým pokladem.

Chci pokračovat

Ještě přemýšlíte? Nevadí, vraťte se k našemu e-mailu po porodu.

Děkujeme za Vaši důvěru a přízeň,

Mgr. Václav Filip
manažer péče o zákaznici Dr.Max

Václav Filip

- Infolinka
Dr.Max
- Online
poradna
- Více než 440
výdejních míst
zdarma
- Klientský
portál
- Mobilní
aplikace
- Facebook
Dr.Max
- Instagram
Dr.Max



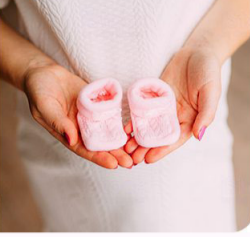
Uvítání maminky

kartavyhod.drmax.cz

Pokud se Vám tento e-mail nezobrazuje, klikněte zde

Dr.Max baby

Vítejte



Milá nastávající maminko,

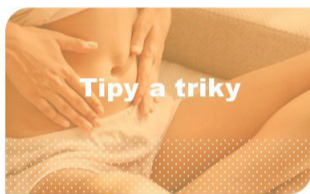
nejspíš s Vámi teď přelétá dlouhými emocemi, vždyť jste právě zjistila, že čekáte dítě. Ať už jsou Vaše pocity jakékoliv, jednou na tu chvíli budete vzpomínat jako na jednu z nejkrásnějších.

Za všechny z lékařů Dr.Max Vám gratulujeme a přejeme tolik zdraví, kolik jen budete potřebovat, a ještě trochu navrch.

Připravili jsme pro Vás e-mailový newsletter Dr.Max Baby, který Vám každý týden poskytne přehled o tom, co se právě ve Vašem břichu odehrává, a k tomu pár tipů navíc. Dnešní zpravodaj bude trochu letem světem o prvních 5 týdnech těhotenství. Pojďme se podívat, co všechno se děje.

Miminko

- Celý první týden po početí mi trvalo, než jsem doputovalo do dělohy, a během dalších týdnů jsem se postupně zavrtávalo do děložní stěny. Možná jsi cítila neurčitá píchání v podbříšku, to jsem si dělala pohodlí.
 - Na konci prvního měsíce už jsem si vytvořilo propojení s tebou, které už začalo tepat. Jsem vzplněný a na konci mám neuzavřený základ moška, pod ním jsou založena primitivní ústa (abych si s tebou mohlo časem hodně povídat) a podobám se trochu rybnímu plůdku. Ale neboj, zanedlouho už budu vypadat jako malý človíček.
- 



POMOHU SI SAMA

- Už víte, že jste těhotná, a tak chápete, proč jste možná trochu víc unavená, chíte napít v person nebo Vám bývá na omidlech (hlavně ve výdejních měsících). Může Vám být také špatně od žaludku s pocíty na zvracení. Právě nastala chvíle, kdy bude potřeba se zamyslet nad vlastní životosprávou. Od teď už žádný alkohol a cigarety, užijte kyselinu listovou a určité si dopřejte více ovoce, zeleniny a kvalitních bílkovin.

ÚSTAV PRO PÉČI O MATKU A DÍTĚ

Positivní těhotenský test je rozhodně důležitým údajem se ke zrychlujícímu lékaři s Vámi projeďte podrobnou anamnézou Vašeho zdravotního stavu a další.

- Vylíčení moči
- Krevní odběry
- Léčebné gynecologické vyšetření
- Ultrazvukové vyšetření, pomocí kterého lze potvrdit těhotenství již od 5. týdne těhotenství (obr. 1). Ultrazvukové vyšetření je provedeno přes pochvu (vaginálně). Vylíčení přes stěnu břicha není tak citlivé, aby zobrazilo nálezy v děloze.
- Pokud je těhotenský test pozitivní a lékař pomocí ultrazvuku nevidí plod v děloze, je v naprosté většině případů příčinou špatná datace těhotenství (těhotenství je příliš krátké a plod je příliš malý na to, aby byl v děloze viditelný). V takovém případě lékař opakuje ultrazvukové vyšetření, případně stanoví hladinu těhotenského hormonu (hCG) ve vaší krvi.
- Ultrazvukové vyšetření je směrnicí pro určení stáří těhotenství. Pokud se liší stáří těhotenství na základě údajů o prvním dnu poslední menstruace oproti stáří určenému pomocí ultrazvuku, je pro určení stáří těhotenství (termín porodu) směrodatný ultrazvuk.

Obr. 1:
Ultrazvukový obraz ženské těhotenství. V případě, že se nedočkají menstruace a máte pozitivní těhotenský test z moči, lze za normálních podmínek v průběhu vaginálního ultrazvukového vyšetření detekovat plodové vaje. Velikost plodu je pouze malá, přibližně 5. týdne těhotenství se zobrazí mezi 12. a 17. dnem po poslední menstruaci, což odpovídá 5. týdnu.



Lékař také zodpoví všechny Vaše dotazy a domluví si s Vámi další návštěvu.

PODĚKOVÁNÍ ZA REGISTRACI

Máte těhotnou kamarádku, kterou by publikace potěšila?

Řekněte jí, ať se zaregistruje a raduje se z tohoto „unikátního průvodce“ společně.

Jedinečná kniha o těhotenství a mateřství, která jako jediná poskytuje ucelený přehled a doporučení k užívání léků v průběhu těhotenství. Obsah vznikl v úzké spolupráci s Ústavem pro péči o matku a dítě v pražském Podolí.

Stáhnout kupon

Kupon můžete uplatnit v kterémkoli kamenném lékárně Dr.Max v ČR.

Zdravotnický prostředek. Platnost od 1. 11. 2019 do 31. 12. 2020, nebo do vypršení zásob. Kupon lze využít pouze při jednom nákupu. Kupon nelze kombinovat s jinými akcemi nebo slevami.





Běžná cena pro držitele Karty výhod Dr.Max je 190 Kč

Příběh Miminkas

Dr.Max baby

Vytvořit příběh »




Vývoj kojenec 2. měsíc: Už se na tebe umím usmát!

kartavyhod.drmax.cz

Pokud se Vám tento e-mail nezobrazuje, klikněte zde

Dr.Max baby

2. měsíc: Už se na tebe umím usmát!



Změny od minulého měsíce

- Začínám se na tebe usmívat, konečně už to není náhodou, už je to schválně!
- Jsem pevnější a silnější. Když tě chytím, jen tak tě nepustím.
- Mám snahu se přizpůsobit za ruce, zatím mi to ale moc nejde.

Zobrazit 2. měsíc

Miminko

Můj zájem o okolí je každý den větší a větší. Když se u mě objeví, důkladně tě pozoruju a poslouchám a také kopu nohama. Když jsem na břichu, tak se pomalu protahuju a nacoužu zvedání hlavičky. V pokuse na zádech se pořádně rozvoljuji a možná se začínám pokoušet přetočit na bok. Když mi dáš prst do úst, tak ho chytím. Zajímá mě svět kolem, už umím zasažit na blízké předměty. A co nejvíc, už se na tebe umím i usmát!



Péče o miminko

Tento měsíc nás čeká oběhání doktorů:

- V 6 týdnech to je návštěva porodní, kde mi budou kontrolovat. Změní mi, zváží a také mi změní obvod hlavičky.
- K ortopedovi vyrazíme na kontrolní vyšetření kyčlí, které se provádí ultrazvukem.
- Také se blíží očkování. Ale o tom se můžeme poradit s svým lékařem.

Právě řešíte



Růst miminka

Váš lékař bude při každé prohlídce kontrolovat, jak miminko roste. Jeho základní pomůckou pro sledování růstu jsou percentilové grafy, které ukazují, jaká je váha a výška Vašeho miminka v porovnání s národním průměrem stejně starých dětí. Sledování růstu je důležité, aby se včas odhalily případné zdravotní problémy. Zdravé miminko roste v prvních šesti měsících velmi rychle, pak se růst postupně zpomalí. Během prvního roku miminko vyroste zhruba o 25 cm. Pro miminka jsou typická období velmi rychlého růstu. Bude se tak zdát, že jeden den budou miminko dupat akorát, a za pár dní se do nich prostě nevejdě.

PRSNÍ VLOŽKY



Přidělat v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodné produktu? Obraťte se na odborníky v lékárně Dr.Max. Každý vám poradí, jaké řešení má a s kterým.

Tipy & Triky



POPORODNÍ KILA NAVÍC

Nejlepším způsobem, jak zpracovat na své postavě, je zkombinovat zdravou stravu a tělesný pohyb. Nejde o to, abyste se slyšely, ale abyste se slyšely. Zdravá tělo připravené na tělesnou zátěž, a to zejména v případě, že jste rodila císařským řezem. Pak si totiž můžete dovolit pozor na zadržování břichových svalů. Pokud je vše v pořádku, jítte na to pozvolna. Negativně začítel chci, mám jiné proto, že si můžete vzít dítěteko s sebou do kočárka. Neházejte se, nejprve chodte pomalu a postupně přidávejte na tempo.

- Co se týče stravy, ujistěte se, že přijímáte dostatek živin. Hlavně radikálně neomezujte příjem kalorií, obzvláště pokud kojíte. Zdravou, vyváženou stravu:
- dostatek kvalitních bílkovin z masa, mléčných výrobků a luštěnin,
 - ovoce a zeleninu,
 - jednoduché sacharidy jako brambory, ryž, celozrnné pečivo,
 - jednoduchý a vydatný pitný režim, z 80 % čistou vodou.

PRO VÁS VYHODNĚNÍ

sleva 30 Kč

Fenistil kapky 20 ml

Fenistil zmírňuje svědění a podráždění způsobené vyrážkou na kůži, zmírňuje otoky a příznaky alergické rýmy (výtok z nosu, kýchání, svědění v nose a svědění a škrábání očí). Přípravek Fenistil kapky poskytuje úlevu od alergické kožní vyrážky a svědění různého původu (otokem, záleží kůže, kopřivka, podráždění hmyzem, svědění způsobené planými neštovicemi) a od alergické rýmy a alergií na léčivé přípravky a potraviny.

Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2714
Léčivo přípravek



DUDLÍKY



Přidělat v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodné produktu? Obraťte se na odborníky v lékárně Dr.Max. Každý vám poradí, jaké řešení má a s kterým.

Příběh Miminkas

Dr.Max baby

Vytvořit příběh »






Vývoj kojenc 7. měsíc: Jsem individualita!

Dr.Max® baby

7. měsíc: **Jsem individualita!**

1. rok dítěte

Změny od minulého měsíce

- Udřím v ruce keksík nebo křupku, kterou se snažím spořádat.
- Zkouším samo sedět, ale ještě v tom nejsem profík.
- Umím protestovat, když mi budeš chtít sebrat hračku. A naopak umím vědomě zahodit hračku, kterou už nepotřebuji.

Zobrazit 7. měsíc



Hraní, objevování, zkoumání... Tím se tento měsíc budu bavit. Už se krásně otáčím z bříška na záda a zpátky, plazím se v prostoru, беру si hračky do ruky, bouchám s nimi, žvatlám si a jsem vždycky rádo, když vidím známé tváře.

Péče o miminko
Maminko, nezapomínej, že jsem individualita. A tak se mě nesnaž s nikým srovnávat. Já vím, že moji kamarádi možná něco umí lépe než já, nebo naopak já umím něco lépe než oni. Ale to je v tomto věku normální. Každý z nás se vyvíjí svým vlastním tempem. Navíc, vždyť všichni chodíme na pravidelné kontroly k pediatrovi a ten by nám přece řekl, kdyby nebylo něco tak, jak má.



Právě řešíte



Nevhodné potraviny

Minulý měsíc jste začala s příkrmů. Asi již miminku dáváte dopoledne ovocný příkrm, v poledne jste se již propracovali od samotné zeleniny k masozeleninovému příkrmu a večer možná dáváte miminku kaši, aby lépe spalo. Každá maminka v souvislosti s tím řeší i to, jaké potraviny jsou pro dítě do 1 roku věku vhodné a jakých se pro jistotu vyvarovat.

- Mezi ty, které je vhodné zatím vynechat, patří:
- kravské, kozí i ovčí mléko,
 - vaječný bílek,
 - sója a sójové maso,
 - citrusové plody a exotické ovoce,
 - všechny ořechy,
 - uzeniny,
 - ze zeleniny rajčata, paprika, kuglasta, kyselá zelí, ředkvičky, křen,
 - celozrnné pečivo, koření a sůl.

Tipy & Triky



Vyražte ven

Je zřejmé, že většinu času Vám zabere péče o miminko. Na druhou stranu není dobré zapomínat ani na sebe, ani na svého partnera. Zkuste si pro sebe vyčlenit každý den aspoň 10 minut, sedněte si a povídejte si o všem možném, jen ne o miminku. Občas je dobré také vyrazit na společnou večeři, do kina nebo třeba do divadla. Zkuste se domluvit s babičkou, dědečkem nebo chůvou na jednom pravidelném večeru v týdnu a bžte ven. Pamatujte si, že život není jen o Vašem miminku, ale také o Váš!

OVOCNÉ PŘÍKRMY



Prohlédnout v e-shopu

Chcete poradit s výběrem vhodného produktu? Obrátte se na odborníky v lékárnách Dr.Max. Rádi Vám poskytnou další užitečné rady a informace.

PRO VÁS VYHODNĚJI

NUANCE všechny řady

Jedinečná kosmetika pro jedinečné ženy. Zrodila se ve Francii, v "roděnce" kosmetiky, a propojuje ve svých produktech dva světy – svět přírody a vědy. Kouzlo NUANCE spočívá v nejvyšší čistotě a koncentraci přírodních extraktů. NUANCE - jemný roždil, který dělá zážraky.



Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2729

Kosmetika

Příběh **Miminka**
Dr.Max® baby

Vytvořit příběh »



Vývoj kojenc 22. měsíc: Medvídek je můj miláček

Dr.Max® baby

22. měsíc: **Medvídek je můj „miláček“**

2. rok dítěte

Změny od minulého měsíce

Nyní se prohlubují dosavadní znalosti a dovednosti, dítě si rozšiřuje slovní zásobu opakováním po vás, může se už naučit správně slézt ze schodů pozadu, dokáže se chvíli soustředit na obrázky v knížce a dovede ukázat, či rovnou pojmenovat dílčí obrázky v knížce (zvířata nebo předměty). Pokroky můžete pozorovat i v nácviku chůze na nočnicku.

1 Každé dítě je individualita a vyvíjí se svým vlastním tempem. Pro představu zde uvádíme pouze orientační pokroky ve vývoji dítěte. Pokud máte jakékoliv pochybnosti, obraťte se na dětského lékaře.

Zobrazit 22. měsíc



Vaše dítě se rychle vyvíjí a na konci 22. měsíce by mělo být schopno používat jednotlivá slova, nebo je dokonce i spojovat v jednoduché věty. Už se samo svléká a obléká (aspoň některou část oblečení). Umije si a usuší si ruce. Umí si s Vámi kopat míč a postaví věž z kostek. Nicméně stále myslíte na to, že každé dítě je individualita, v něčem je napřed, v něčem pozadu. Respektujte tempo svého dítěte a nestresujte se srovnáváním s ostatními.



Právě řešíte



Obilíbená hračka

Má Vaše dítě obilíbenou hračku? Ano, i to je součástí tohoto období a věřte, že může přetrvat i několik let. Do budoucna je nejlepší strategií počítat tak pravě situací, kdy ho dítě někde zapomene a nastane povyk.

• I „miláček“ by se měl pravidelně koupat – jednou za čas dítěti toto vysvětlíte a pak šup s ním do pračky.

• „Miláček“ by neměl mít veškerou dětskou pozornost. Dítě by mu ráno mělo dát pusinku a pak si jít hrát s něčím jiným.

ÚSTAV PRO PÉČI O MATKU A DÍTĚ



SYNDROM RUKA-NOHA-ÚSTA

buď nemoc, u které je možná infekce nedělní. Toto onemocnění postihuje především děti, ale mohou se nakazit i dospělí. Jedná se o virové onemocnění, které se přenáší kapátkovou infekcí a také špinavými rukama. Možný je i přenos prostřednictvím kontaminovaných předmětů a situace bývá infekční i měsíc po proděláném onemocnění.

- Příznaky onemocnění jsou:
- zvýšená teplota nebo horečka,
 - bolest v krku, nechutenství,
 - bolest hlavy,
 - puchýřky a začervenání úst, která se objevují na rtech, na nedech nebo v dutině ústní.

Projevy obvykle do 7 dní zcela vymizí. Vzácně postihuje syndrom ruka-noha-ústa i novorozenci, proto pokud se Vám cokoli u Vašeho dítěte nezdá, neodkládejte návštěvu lékaře.

- Onemocnění je velmi nakažlivé, dítě tedy v době akutního vývoje a vývoje puchýřků rozhodně nesmí do žádného kolektivu. I po skončení nemoci je nezbytné dbát na důkladnou hygienu a mytí rukou, nejlépe dezinfekčním mýdlem.
- Léčba spočívá v podávání tekutin na snížení teploty, aby a projevy v ústech dítěte obilíbené nesmí do žádného kolektivu. I po skončení nemoci je nezbytné dbát na důkladnou hygienu a mytí rukou, nejlépe dezinfekčním mýdlem.

PRO VÁS VYHODNĚJI

Uriage Bébé celá řada

Péče o pokožku pro nejmenší. Vysoce tolerovaná péče o jemnou dětskou pokožku obohacená o termální vodu Uriage z francouzských Alp, určená pro kojence a malé děti.



Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2729

Kosmetika

Příběh **Miminka**
Dr.Max® baby

Vytvořit příběh »



Vývoj kojenc 30. měsíc: Maxík chce knížku

Dr.Max® baby

30. měsíc: **„Maxík chce knížku“**

3. rok dítěte

Změny od minulého měsíce

Bánsničky, říkanky, písničky, věty v souvětích a velmi základní umění konverzace, to všechno by děti ve dvou a půl letech mohly zvládat. Vždy ale záleží i na individuální preferenci dítěte – některé je šikovné na bánsničky, jiné už nemají pleny, další se zvládne komplet svléknout a obléknout. Je to různé a je to v pořádku.

1 Každé dítě je individualita a vyvíjí se svým vlastním tempem. Pro představu zde uvádíme pouze orientační pokroky ve vývoji dítěte. Pokud máte jakékoliv pochybnosti, obraťte se na dětského lékaře.

Zobrazit 30. měsíc



Všimla jste si toho, že Vaše dítě o sobě rádo mluví a často tak činí ve třetí osobě? Neříká „chi knížku“, ale „Maxík chce knížku“ (samozřejmě že Vaše dítě si bude říkat svým vlastním jménem). Tento způsob vyjadřování je u malých dětí běžný a neposkydne do 4 let se dítě začne vyjadřovat tak, jak má. I Vy mu můžete pomoci, a to tak, že si jako první uvědomíte, jak s dítětem sama mluvíte. Neopouštějte náhodou věty typu „maminka musí jít uvařit“? Pokud ano, začněte u sebe. Dítě v podobě kopíruje to, jak mluvíte Vy. Kromě toho je dobré s ním hodně číst a bavit se o tom, co čtete. A samozřejmě ho co nejvíce začlenit mezi další děti, se kterými může komunikovat.



Dětské skupiny

Pemýšlíte o tom, že byste dítě chtěla umístit alespoň na dopoledne do jesli nebo do školky, ale všechny v blízkém i širším okolí jsou beznadějně plné?

Právě řešíte



- V tom případě byste se mohla pokusit zařadit dítě do tzv. dětské skupiny.
- Dětské skupiny poskytují pravidelnou péči o předškolní děti již od jednoho roku věku. Umožňují docházku v rozsahu nejméně šesti hodin denně, péče je poskytována mimo domácnost dítěte a je zaměřena na výchovu, rozvoj schopností a kulturních i hygienických návyků dítěte. Podle velikosti skupiny je pak určen počet pečujících osob, obvykle na každých šest dětí připadá jedna pečující osoba. Ty mají většinou pedagogické, zdravotnické či sociální vzdělání nebo profesní kvalifikaci chůvy.

ÚSTAV PRO PÉČI O MATKU A DÍTĚ



PLANÉ NĚSTOVICE

Plané něstovice jsou vysoce nakažlivé virové onemocnění, příčinou hlavně příznakem je světlá vyrážka s puchýřky, které jsou naplněny tekutinou. Inkubační doba planých něstovic je obvykle 12 až 14 dní, ale může to být až 25 dní. Virus se šíří například kapátkami z dýchacích cest nebo dotekem tekutiny z puchýřků.

Jeden až dva dny před vlastním vývojem vyrážky se u dítěte může objevit zvýšená teplota a bolest hlavy, někdy také rýma nebo kašel. Poté se na kůži objeví růžovčerné skvrny, z nichž po 2 až 3 dnech vznikají puchýřky naplněné naževou tekutinou a postihují většinou tělo dítěte. Puchýřky se objevují ve vlnách, takže má dítě na těle současně vyrážky v různých fázích vývoje. Vyrážka se postupně šíří po celém těle a velmi silně svědí.

Plané něstovice trvají zhruba 10–14 dní. Na puchýřky můžete použít hojivý krém či chladivý gel, při jejichz nanesení dítě moc rády usstíjí. Dále je možné podat sirup na snížení horečky v případě silnějších svědění a bolesti v kloubech. Snažte se především, aby u dítěte puchýřky příliš neobilbeny – kojení by pak trvalo déle a navíc by se do otřevného puchýřku mohla dostat infekce.

TIP NA PRODUKT

Panadol pro děti jahoda 24 mg/ml 100 ml

Přípravek Panadol pro děti je určen ke snížení horečky, která provází chřipku, nachlazení nebo infekční onemocnění dětského věku (plané něstovice, spalničky, zarděnky, příušnice). Také snižuje horečku po očkování. Panadol pro děti je dále vhodný k tlumení mírné až středně silné bolesti provázející prořezávání zubů, bolesti zubů, bolesti hlavy nebo bolesti v krku při zářtebých horních cest dýchacích. Personální supere Panadol pro děti mohou užívat děti od 3 měsíců do 12 let. Dětem od 2 měsíců lze sirup podat ke snížení horečky po očkování.



Koupit v e-shopu

Slevový kód: kp2739

Číslo účinné složky: 24 mg/ml. Panadol pro děti jahoda 24 mg/ml, 100 ml, je léky přípravek s obsahem paracetamolu k vnitřnímu užití.

Příběh **Miminka**
Dr.Max® baby

Vytvořit příběh »