



WELEDA

Od 1921

Pretože mamičky vedia,
čo je najlepšie



HĽADÁTE POMOC A PODPORU PRI DOJČENÍ?

Laktačné poradkyne nájdete na WWW.MAMILA.SK

Rady ohľadne úspešného dojčenia, bolestivých či naliatych prsníkov, bábätka, ktoré sa nevie na prsník prisať, či dostatočnej tvorby mlieka nájdete v našej knižke **Praktický návod na dojčenie**, ktorú si môžete objednať na www.mamila.sk



PRAKTICKÝ NÁVOD NA DOJČENIE



V súlade s človekom aj prírodou

Od roku 1921 kladieme veľký dôraz na konanie v súlade s človekom aj prírodou. Takto kombinujeme naše znalosti rastlín a ľudí s hlbokými farmaceutickými znalosťami. Je to filozofia, ktorá viac ako 90 rokov vedie k vytváraniu účinných prípravkov, ktoré sú na mieru prispôbosené individuálnym potrebám - pre celkovú harmóniu a rovnováhu medzi telom a dušou.

Sortiment Weleda je rovnako rozmanitý ako príroda sama. Pri výrobe kozmetických a liečivých prípravkov používame len starostlivo vybrané suroviny pochádzajúce z ekologického poľnohospodárstva alebo z certifikovaných zdrojov vo voľnej prírode. Prípravky majú vynikajúcu úroveň kvality a to bez syntetických vôní, farbív alebo konzervačných látok. Trvanlivosť dosahujeme veľmi kvalitnými vstupnými rastlinnými surovinami, prepracovanými a rokmi overenými technológiami výroby, konzervovaním prírodnými éterickými olejmi, podielom alkoholu prírodného pôvodu a pri krémoch tiež použitými obalmi.

Brezové lístky získava Weleda z certifikovaného zberu vo voľnej prírode v rozsiahlom chránenom pásme v Novohradských horách v južných Čechách.

Prebaľovanie bábätka

Zadoček ako v bavlnke



Citlivá detská pokožka sa pod plienkou ľahko podráždi: sčervenie a objavia sa na nej zapareniny. Vlhkosť a teplo sú živnou pôdou choroboplodných zárodkov, ktoré jemnú pokožku dráždia.

Nechtíkový dojčenský krém Weleda účinne chráni pokožku pod plienkami pred vznikom zaparenín a hojí postihnuté miesta. Vybrané prírodné látky - čistý včelí vosk, lanolín a oxid zinočnatý - spoľahlivo chránia pokožku pred vlhkosťou. Nechtík upokojuje pokožku, má tiež hojivé a protizápalové účinky.



1. Príprava na prebaľovanie

- Bábätká prebaľujeme podľa potreby. Ak pozorujeme, že sa pri jedle takmer vždy bábätko vyprázdni, volíme šetrné prebaľenie po jedle.
- Neskôr, až dieťaťko bude mať tuhšiu stravu a bude menej spať, sa frekvencia prebaľovania znižuje.
- Časté prebaľovanie prispieva k spokojnosti dieťaťka, pokožka nezostáva vo vlhku a v dlhodobom kontakte so stolicou.

2. Ako postupovať pri prebaľovaní

- S dieťaťkom komunikujeme a pripravíme ho na ošetrovanie zadočku.
- Očistu genitálií vykonávame vždy smerom odpredu dozadu (teda od genitálií smerom k zadočku). U dievčatiek jemne roztvoríme pysky a dôkladne utrieme.
- Na umytie použijeme najlepšie tečúcu vodu. Čistiace obrúsky by sme mali používať iba v prípade, že cestujeme.
- Po umytí dieťaťko jemne osušíme a necháme zadoček chvíľu voľne na vzduchu.
- Naniesieme si na ukazovák tenkú vrstvu dojčenského krému a ošetríme zadoček.
- Krém aplikujeme medzi polky zadku a v oblasti slabín. U chlapcov všade tam, kde sa koža navzájom dotýka.



3. Nasadenie plienky

- Dieťaťko nakloníme na bok, pod zadoček podložíme plienku a na ňu preklopíme dieťaťko.
- Dieťa sa musí cítiť dobre a stabilne.
- Následne narovnáme druhú časť plienky, ktorú priložíme cez prirodzenie, okolo slabín až na bruško. Plienka nesmie dieťaťko nikde tlačiť.
- Plienku upevníme suchými zipsami. Ak používame plienky bez zipsov, použijeme primerané pevné a zároveň šetrné uchytenie tak, aby dieťa neobmedzovali v pohybe. Potom bábätko v pokoji a za stálej komunikácie s ním oblečieme.



Kúpanie

Relaxačný čas kúpeľa pre vaše bábätko



1. Pravidlá kúpania

- Dieťaťko kúpeme najlepšie večer, po dojčení.
- Aby sme sa pri kúpaní mohli venovať iba dieťaťku a jeho reakciám, vopred si nachystáme všetko potrebné na jeho umývanie, ošetrovanie a následné oblečenie. Teplota miestnosti by mala byť aspoň 25 °C.
- Do vaničky alebo kúpacieho vedierka nalejeme studenú vodu, do ktorej, do ktorej pridávame teplú vodu. Riadne premiešame. Voda by mala mať teplotu ľudského tela, t.j. min. 37 °C. Teplotu overíme teplomerom alebo ponorením citlivej časti ruky.
- Vo vaničke by malo byť 15-20 cm vody. Vo vedierku má dieťaťko ponorené aj ramienka.
- Do vody pridáme **Nechtíkový dojčenský kúpeľ Weleda**, ktorý posilňuje prirodzenú ochrannú funkciu detskej pokožky a vďaka výťažku z nechtíka lekárskeho v BIO kvalite podporuje upokojujúci účinok vody.
- Dĺžka kúpanie by nemala v prvých týždňoch presiahnuť 5-7 minút.

2. Príprava bábäťka na kúpeľ

- Pred samotným kúpaním dieťaťka sa nad ním skloníme a naviažeme zrakový, sluchový a dotykový kontakt.
- Láskovým hlasom mu oznámime, že sa bude kúpať. Dieťaťko preberá náladu rodiča a začína spolupracovať.
- Bábätko vyzlečieme a pred samotným kúpeľom mu očistíme zadoček a genitálie.



3. Postup kúpania

- Pri premiestňovaní treba mať pod kontrolou celé telo bábäťka. Jedna z možností ako to dosiahnuť je táto: jednu ruku podsunieme pod stehienko a chytíme ho kliešťovým úchopom, druhú ruku podsuníme pod hlavičku, zafixujeme ju, pričom palec tejto ruky vsunieme do podpažnej jamky a takisto ju zafixujeme. Dieťaťko sa pri premiestňovaní do vaničky musí cítiť bezpečne a stabilne.
- Bábätko umývame rukou, ktorou sme držali stehienko. Druhá ruka stále fixuje hlavičku a ručičku.
- Bábätko umývame postupne od hlavičky cez ruky, paže, chrbát, nohy, genitálie až k zadočku. Neustále s ním komunikujeme.



4. Vybratie bábäťka z vody a osušenie

- Na záver kúpania na chvíľku ponoríme dieťaťko až po obrys tváre a lakťom ruky, ktorá drží hlavičku, podložíme jeho chrbátik. Aby sme bábätko mohli bezpečne vybrať z vody, musíme ho správne uchopiť. Opäť môžeme použiť techniku uvedenú v bode 3.
- Dieťaťko vyberieme z vody a ihneď položíme na pripravenú osušku, do ktorej ho úplne zabalíme.
- Postupne vysušíme telíčko poklopávaním osuškou. Netrieme. Zameriame sa na miesta vlhkého zaparenia, kde by pretrvávajúca vlhkosť mohla spôsobiť zapareninu a maceráciu pokožky.
- Po osušení odstránime spod dieťaťka mokrú osušku a položíme ho na suchú teplú podložku, na ktorej ho budeme masírovať, ošetrovať a obliekať.



Starostlivosť po kúpaní a jemná masáž

Upokojenie pre telo i dušu



Bábätká reagujú kladne na fyzický kontakt. Dotyk je hlavným zmyslom, ktorým sa zoznamujú s okolitým prostredím. Jemná masáž pomáha deťom oboznámiť sa s vlastným telom a cítiť sa uvoľnene. Čisté rastlinné oleje jemne láskajú detskú pokožku, prehrievajú ju a súčasne podporujú jej zdravý vývoj.

Na masáž odporúčame neparfumovaný **Nechtíkový dojčenský olej Weleda**, ktorý je mimoriadne vhodný na prirodzenú ochranu a starostlivosť o jemnú detskú pokožku. Je ideálny na každodennú starostlivosť po kúpeli i na jemnú masáž.

1. Príprava bábätko na jemnú masáž

- Po každom kúpeli odporúčame bábätko premasírovať jemným olejom, jeho pokožka sa pri masáži prekrví, vyživí a zvláčnie.
- Po osušení necháme dieťa chvíľu v teple odpočívať a pripravíme ho tak na príjemnú hladivú masáž.

2. premasírovanie pokožky hladením

- Nechtíkový dojčenský olej Weleda zohrejeme v dlaniach, rozotrieme a potom ho jemne a pomaly nanášame hladivými pohybmi od hlavičky až k nohám na ešte vlhkú pokožku.



- Na dieťaťko sa neustále pozeráme a pozorne sledujeme jeho reakciu, ktorá nám napovie, či je mu to príjemné.
- Olej nanášame jemným hladením. Postupujeme od hlavičky cez hrudník, bruško a ramienka, až po nohy dieťaťka.
- Masáž bruška začíname jemnými krúživými pohybmi pri pupku, vždy v smere hodinových ručičiek - tým podporujeme funkciu tráviaceho systému.
- Dĺžka masáže je individuálna. Ak dieťaťko plače, s masážou prestaneme.
- Po masáži necháme bábätko chvíľu v teple odpočívať.
- Masáž prehľbuje vzťah medzi rodičom a dieťaťom a môže sa stať príjemným rituálom po kúpaní.



3. Česanie vlások, ošetrovanie pupočnej jazvy

- Vlások česáme jemnou detskou kefou. Dieťa uchopíme do odpočinkovej polohy „mačiatka“ a najskôr učesáme jednu polovicu hlavičky a po prechytení druhú polovicu.
- Pravidelným česanim dochádza k príjemnému premasírovaniu, prekrveniu a vyživeniu vlasovej pokožky.
- Pupočník sa najlepšie hojí sám. Treba ho udržiavať v suchu, dbáme na to počas kúpania. V prípade potreby použijeme na ošetrovanie materské mlieko.



Nechtíková dojčenská a detská kozmetika

Prebaľovanie

Nechtíkový dojčenský krém



- účinne chráni pred vznikom zaparenín
 - rýchlo pomáha pri vzniknutých zapareninách
 - upokojuje podráždenú pokožku
- balenie: 75 ml

Umývanie vláskov a tela

Nechtíkový detský šampón



- telový šampón na jemné umytie vláskov i tela
 - šetrný k očiam (testované)
- balenie: 200 ml

Kúpanie a jemné umývanie

Nechtíkové rastlinné mydlo



- citlivo a šetrne čistí
 - na denné použitie
 - s výťažkami z liečiviek
- balenie: 100g

Nechtíkový dojčenský kúpeľ



- nepenivá prísada do kúpeľa
 - jemne čistí a chráni pokožku
- balenie: 200 ml

Nechtíkový kúpeľ s bylinkami



- podporuje zdravie pokožky i dýchacích ciest
 - upokojuje pred spaním
- balenie: 200 ml

Starostlivosť po kúpeli

Nechtíkový dojčenský olej



- vyživuje a chráni pokožku
 - vhodný na jemné masáže
 - bez parfumov
- balenie: 200 ml

Nechtíkový detský olej



- vyživuje a chráni pokožku
 - jemná vôňa éterických olejov
- balenie: 200 ml

Nechtíkové pletové mlieko



- hydratuje a chráni pokožku
 - ľahko sa rozotiera, rýchlo sa vstrebáva
- balenie: 200 ml

Od prvého dňa života dieťaťa

Starostlivosť o tvár a telo

Nechtíkový pletový krém



- chráni a hydratuje pokožku tváre detí i dospelých
 - na každodennú starostlivosť
- balenie: 50 ml

Nechtíkový detský krém



- chráni a podporuje detskú pokožku
 - vhodný na tvár, ruky i telo
- balenie: 75 ml

Nechtíkový ochranný balzam



- chráni plet' tváre pred chladom a sychravým počasím
 - neobsahuje voľu
 - vhodný i na ruky
- balenie: 30 ml

Starostlivosť o prvé zúbky

Detský zubný gél



- účinná prevencia zubného kazu
 - môže sa aj prehltnúť
- balenie: 50 ml

Nechtíkový dojčenský set



- Nechtíkový dojčenský kúpeľ'** 200ml
- Nechtíkový dojčenský olej** 200ml
- Nechtíkový dojčenský krém** 75ml
- + darček** - bavlnená plienka

Upokojujúca kozmetika

Bez parfumov

Upokojujúci pletový krém



- upokojuje a hydratuje pokožku tváre
 - vhodný na plet' s atopickým ekzémom
- balenie: 50 ml

Upokojujúci pletový krém



- upokojuje, chráni pred vznikom zaparenín
 - podporuje hojenie vzniknutých zaparenín
 - vhodný pre atopikov
- balenie: 50 ml

Upokojujúce telové mlieko



- upokojuje a hydratuje pokožku celého tela
 - chladivý účinok
- balenie: 200 ml

Dojčenie je hlbokým zážitkom nielen pre mamičku, ale aj pre bábätko, vytvára sa pri ňom medzi nimi silná citová väzba. Ak z nejakého dôvodu dojčiť nemôžeme, je dôležité udržiavať neustály fyzický kontakt s dieťaťkom. Bábätko počuje tlkot srdca, cíti teplo pokožky, rytmus dýchania mamičky, a to ho upokojuje.

1. Prečo by som mala bábätko dojčiť? Aký je význam dojčenia?

- Dojčenie je jedinečný a prirodzený spôsob výživy dojčťa.
- Dodáva bábätku živiny dôležité pre jeho rast a vývoj.
- Pozitívne ovplyvňuje imunitný systém.
- Znižuje riziko vzniku alergie.
- Materské mlieko má mamička vždy a kdekoľvek pripravené, navyše je zabalené v príjemnom obale a má vždy správnu teplotu.
- Dojčenie je viac ako len poskytovanie materského mlieka, dojčenie je vzťah.

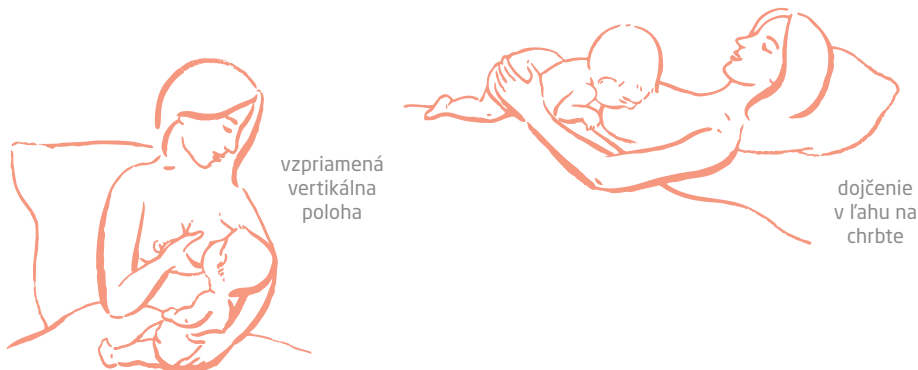


2. Aké sú zásady správneho dojčenia?

- Začiatok dojčenia predstavuje kontakt koža na kožu s bábätkom bezprostredne po pôrode a jeho následné samoprisatie.
- Bábätko sa môže chcieť dojčiť kedykoľvek bez obmedzovania, a to nielen vtedy, keď je hladné. Dojčenie naplňuje jeho rozmanité potreby, a preto mu dojčenie môžeme ponúknuť akokoľvek často a pri akejkoľvek príležitosti – aj keď sme ho len pred chvíľkou dojčili.
- Odporúča sa dojčiť až do prirodzeného odstavenia – z toho 6 mesiacov výlučne, potom postupne do 2 rokov popri dojčení zavádzať príkrmy a následne dojčiť, až kým sa dieťaťko odstavi.
- Pokiaľ je potrebné dieťaťko dokrmovať, treba spoločne s laktičnou poradkyňou urobiť kroky na zvýšenie tvorby mlieka a dokrmovať bábätko pomocou laktačnej pomôcky – cievky – na prsníku.

3. Ako dojčiť?

- V prvých dňoch vám aj bábätko pomôže, ak budete dojčiť v kontakte koža na kožu. Ak je bábätko v perinke, vyberte ho z nej, vyzlečte ho do plienky a dajte si ho na svoju obnaženú hrud'. Bábätko by malo byť správne prisaté - malo by mať bradu zaborenú do prsníka a nos by mal byť od prsníka odklonený tak, aby medzi nosom a prsníkom bola medzera.
- Bábätko pri správnom prisatí pokrýva väčšiu časť dvorca dolnou perou ako hornou perou.
- Keď bábätko otvorí ústa, pritiahnite ho do prsníka čo najrýchlejšie a najhlbšie.
- Po nadojčení nie je potrebné nechať bábätko odgrnúť.
- Pre uvoľnenie napätého bruška dojčat'a odporúčame použiť **Olej na masáž bruška dojčat'a Weleda**.
- Jemné masírovanie bruška so súčasným použitím prípravku Weleda nielen uľaví novorodencovi pri bolestivom nadúvaní, ale podporí aj jeho trávenie vďaka éterickým olejom obsiahnutým vo výrobku. Olej na masáž bruška je možné používať aj preventívne.



4. A ako mám o seba správne starať ja?

Tehotenstvo a dojčenie nezmení len váš život, ale aj potreby vášho tela. Pamätajte na pravidelný spánok, odpočinok, voľte vhodnú stravu a dodržujte pitný režim. Riadťe sa svojou intuíciou, váš pozitívny prístup robí divy a pomôže vám zvládnuť počiatočnú neistotu.

Pre uvoľnené dojčenie a podporu tvorby materského mlieka odporúčame používať **Olej na masáž prsníkov Weleda**.

- Podporuje prekrvenie tkaniva, prehriatie a zmäknutie prsníka.
- Napomáha pri bolestivých zatvrdlinách v prsníku pri dojčení.
- Používa sa od 38. týždňa tehotenstva.

Ku koncu tehotenstva ako aj počas celej doby dojčenia odporúčame každý deň do pitného režimu zaradiť **Čaj na podporu dojčenia Weleda** (je v BIO kvalite).

- Nezaťažuje organizmus matky ani dieťaťatka.
- Obsahuje bylinky, ktoré sa tradične používajú na podporu tvorby mlieka.
- Vzhľadom na zloženie a kvalitu ho mamičky veľmi oceňujú.

Nezabúdajte však ani na starostlivosť o pleť, ktorá sa v čase tehotenstva a dojčenia stáva veľmi často precitlivená. Značka Weleda vyvinula rad jemnej mandľovej plet'ovej kozmetiky, ktorá pokožku vyživí a ochráni pred vplyvmi vonkajšieho prostredia.

Vaše telo sa stará o dieťaťko - Weleda sa stará o vás!



Náhle je všetko iné. Obdobie tehotenstva a potom dojčenie so sebou prináša zásadné zmeny v živote mamičky. Vlastné telo, vnímanie a prístup k svetu nadobúdajú nové kvality.

Telesná a duševná rovnováha i vonkajšia a vnútorná harmónia prispievajú nielen k zdraviu mamičky a dieťaťka, ale aj k tomu, že sa obaja cítia dobre.

Prípravky Weleda pre tehotné a dojčiace ženy podporujú prirodzený priebeh tehotenstva, prirodzený pôrod a harmonické obdobie dojčenia.

100% prírodné prípravky z najčistejších dostupných surovín.

Účinná prevencia a hojenie strií



Tehotenský telový olej

- zabraňuje vzniku tehotenských pajazvičiek (strií)
- má hojivé účinky i na vzniknuté pajazvičky
- po použití je koža vláčna, pružná a jemná na dotyk
- vhodný od počiatku tehotenstva do 3. mesiaca po pôrode
- vmasírujte 2-3-krát denne do kože brucha, stehien, zadku a prsníkov, do ešte vlhkej pokožky

balenie: 100 ml

Na harmonické dojčenie



Olej na masáž prsníkov

- podporuje tvorbu a uvoľňovanie materského mlieka
- podporuje prekrvenie tkaniva, prehriatie a zmäknutie prsníka
- pomáha pri bolestivých zatvrdlinách v prsníku pri dojčení
- obsahuje mandľový olej so silicami feniklu a rasce tradične používanými v starostlivosti o mliečnu žľazu dojčiacich žien
- používa sa od 38. týždňa tehotenstva

balenie: 50 ml

Čistá prírodná kozmetika pre mamičku i dieťaťko

Na podporu tvorby materského mlieka



Čaj na podporu dojčenia

- podporuje tvorbu materského mlieka
- zmes certifikovaných ekologicky pestovaných rastlín v 100% BIO kvalite nezaťažuje organizmus matky ani dieťaťka
- denná dávka 3-6 šálok
- chutí teplý i studený, nesladený i s medom
- možné začať piť už ku koncu tehotenstva a následne počas celej doby dojčenia

balenie: porcovaný 40g

Na uvoľnenie napätého bruška a podporu trávenia



Olej na masáž bruška dojčťa

- prírodné éterické oleje z majoránky, harmančeka rímskeho a kardamomu podporujú trávenie a pomáhajú pri nadúvaní
- preventívne masáže bruška chránia dojča pred bolestivými vetrami
- vhodný aj na citlivú detskú pokožku
- odporúčame vykonávať masáže v tvare špirály, ktorá končí pri ľavom stehne dieťaťka

balenie: 50ml

Mandľová plet'ová kozmetika



- jemné osvedčené receptúry s minimom zložiek
- upokojuje, vyživuje a chráni plet' mamičky

Mandľový plet'ový krém
Mandľový hydratačný krém
Mandľové čistiace mlieko
Mandľový plet'ový olej



www.bioporadna.sk

Konzultačná a poradenská činnosť podporujúca návrat prírodnosti do moderného života počas obdobia tehotenstva, pôrodu a dojčenia.

Riešenie otázok a ťažkostí z oblasti zdravia, výživy, výchovy pri každodennej starostlivosti o ženu a dieťa.

Mgr. Jana Boleková

Farmaceutka s dlhoročnou praxou v oblasti prírodnej a nefarmakologickej prevencie a podpory zdravia.

Vedie bioporadňu, robí osobné odborné poradenstvo, popri tom prispieva i do printových a elektronických médií, vedie prednášky a kurzy, organizuje rodinné biotábory.



Zľavový kupón

Pri nákupe ktoréhokoľvek z uvedených výrobkov získate **zľavu 2 €**



Nechťíkový dojčenský krém Weleda 75 ml

Nechťíkový dojčenský olej Weleda 200 ml

Nechťíkový dojčenský kúpeľ Weleda 200 ml



Čitateľné meno, podpis:

Nákupom všetkých troch uvedených výrobkov ušetríte spolu 6 €.

Kupón je možné uplatniť len raz v e-shope na stránke www.weleda.sk. Pri jednom nákupe je možné uplatniť len jeden zľavový kupón.

Využívajte trvalú zľavu na celý sortiment Weleda!



- staňte sa členmi Klubu Weleda, registráciou cez www.weleda.sk, (v časti Klub Weleda) získate klubový preukaz, ktorý oprávňuje majiteľa nakupovať so zľavou 10% vo všetkých klubových predajniach Weleda a v e-shope na www.weleda.sk
- ak sa prihlásite za člena klubu, pri prvom nákupe v e-shope Weleda získate jednorazovo ďalších 10% zľavy, ak do zátvorky za svoje meno zadáte heslo RODINA



Potrebuje poradit? Volajte našu zákaznícku linku 0905-815 829



Dojčenská a detská kozmetika Weleda

čistá prírodná kozmetika od prvého dňa života

- chráni a vyživuje jemnú detskú pokožku
- výhradne z čistých prírodných surovín
- obsahuje výťažky z liečivých rastlín v BIO kvalite
- vyrobená v spolupráci s pôrodnými asistentkami
- dermatologicky testovaná na citlivú a atopickú pokožku
- neobsahuje žiadne syntetické konzervačné látky, farbivá, parfumy, ani látky vyrábané z ropy, ktoré by mohli mať vplyv na prirodzené funkcie pokožky

Prípravky sú nositeľmi medzinárodného certifikátu NATRUE

GARANCIA NAJVVYŠŠEJ KVALITY
ČISTEJ PRÍRODNEJ KOZMETIKY
A BIOKOZMETIKY



100%
Certifikovaná
prírodná
kozmetika

K dispozícii v lekárňach, v drogériách dm, bio-predajniach a u ďalších vybraných predajcov.

Weleda s.r.o. org. zl., M. Schneidera-Trnavského 6, 841 01 Bratislava,
tel.: 02-54433907, 0905-815 829, e-mail: weleda@weleda.sk

 www.facebook.com/weleda.sk

www.weleda.sk