

Za vašega dojenčka bi naredili vse.

Privoščite mu le najboljše in želite tudi dojiti, ker veste, da je vaše mleko najbolj primerna hrana za dojenčka. Vendar pa ni vedno enostavno. Na nastanek mleka vpliva veliko dejavnikov, zaradi česar vas občasno lahko zaskrbi: "Imam dovolj mleka?"

DOJENJE

Izvleček **navadnega komarčka** in **sladkega janeža** prispevata k nastajanju materinega mleka pri doječih mamicah. Kapsule so standardizirane, kar pomeni, da vsaka kapsula vsebuje enako količino sestavin v natančno določenem odmerku za ugodno delovanje.

Sestava materinega mleka se dan za dnem spreminja glede na dojenčkove potrebe. Prvih šest mesecev materino mleko dojenčku zagotavlja vso potrebno tekočino, energijo in hranila za njegovo rast in razvoj. Svetovna zdravstvena organizacija v tem obdobju priporoča izključno dojenje, po šestem mesecu pa naj bi se dojenje kombiniralo s postopnim uvajanjem goste hrane.

Dojenje ni zgolj prehranjevanje, temveč pripomore tudi k razvoju naravnega obrambnega mehanizma dojenčka, ki bo tako bolj odporen proti okužbam.

Ste tudi vi zadovoljni z izdelkom Lactil®?

Vabimo vas, da svojo izkušnjo delite s katero od mamic, ki bi ji Lactil® lahko pomagal.

Lactil®

SESTAVA

Suhi izvleček **navadnega komarčka**
(*Foeniculum vulgare*)

125 mg

Suhi izvleček **sladkega janeža**
(*Pimpinella anisum*)

150 mg

Sestavine: suhi izvleček sladkega janeža
(*Pimpinella anisum*) 150 mg – suhi izvleček
navadnega komarčka (*Foeniculum vulgare*) 125 mg
– sredstvo za glaziranje: hidroksipropilmetil
celuloza (ovoj kapsule) – rižev prah – sredstvo
proti sprejemanju: smukec, silicijev dioksid.

**Navadni komarček in sladki janež prispevata
k nastajanju mleka pri doječih mamicah.**



NOT23-002SI/03

UPORABA



Vzemite dve kapsuli dnevno, eno zjutraj in eno zvečer. Kapsule zaužijte z velikim kozarcem vode.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Ne uporabljajte med nosečnostjo. Izdelka ne dajajte otrokom, mlajšim od 12 let. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna je raznolikost in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.

ewopharma

Ewopharma d.o.o. |

Cesta 24. junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče
T +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si

Vodič za mame, ki dojijo

Starost vašega otroka	1. teden							2. teden	3. teden
	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan		
Kako pogosto naj bi dojili *	vsaj 8 krat dnevno (vsake 1 do 3 ure)								
Velikost želodca vašega dojenčka	 velikost češnje		 velikost oreha		 velikost marelice		 velikost jajca		
Mokre plenčke *	 vsaj 1	 vsaj 2	 vsaj 3	 vsaj 4	vsaj 6 - težke, vlažne, s svetlo rumenim ali bistrim urinom				
Umazane plenčke * število in barva blata	 1 do 2 črna ali temno zelena	 vsaj 3 rjava, zelena ali rumena		 vsaj 3 velike, mehke in zrnaste rumena					
Teža vašega dojenčka	Dojenčki v povprečju izgubijo 7% svoje teže v prvih 3 dneh po rojstvu.							Od 4. dneva dalje naj bi vaš dojenček dobil 20-35 g dnevno in se vrnil na prvotno težo po 10-14 dneh.	
Ostali znaki	Vaš dojenček mora glasno jokati, se aktivno premikati in se z lahkoto prebujati. Vaše dojke morajo biti po dojenju mehke in manj polne.								

Na dan, v povprečju na 24 ur

* Na dan, v povprečju na 24 ur

01

Dojenje naj bo čas za vaju

Za dojenje izberite tih in miren kotiček brez motečih dejavnikov.

02

Poskrbite za pravilno pristavljanje

Pravilno pristavljen dojenček ima široko odprta usteca in ne sesa zgolj bradavice, temveč s spodnjo ustnico prekriva večji del spodnjega kolobarja in del zgornjega. V tem položaju se bradavica nahaja v zadnjem delu ust in dojenček učinkovito sesa mleko. Če čutite bolečine, je možno, da vaš dojenček ni pravilno pristavljen.

03

V prvem tednu čim pogosteje menjavajte dojke

Večina novorojenčkov se želi zelo pogosto dojit. Redno menjavanje dojk bo omogočilo enakomerno nastajanje mleka v obeh dojkah.

04

Izogibajte se uporabi dude v prvem mesecu

V ključnem obdobju za dojenje dudu lahko zatre občutek lakote in tako zmanjša čas, ki ga dojenček preživi na dojki. V tem obdobju se skušajte tudi izogibati uporabi stekleničke.

05

Poskrbite zase

Izkoristite vsako priložnost za počitek, saj utrujenost in stres neugodno vplivata na telo, še bolj pa na dojenje. Uživate raznovrstno, polnovredno in čim manj predelano hrano. Poskrbite tudi za to, da popijete dovolj tekočine, vendar se izogibajte kofeinu in alkoholu. Iz več razlogov je pomembno tudi, da ne kadite - poleg ostalih škodljivih učinkov kajenje namreč tudi spremeni okus mleka.

06

Če se le da, se izogibajte adaptiranemu mleku

Veliko bolje je, da si mleko črpate in ga shranite. Tako bo dojenček tudi v vaši odsotnosti lahko pil vaše mleko. Ko boste izbirali črpalko za dojke, poskrbite, da boste izbrali nastavek, ki se vam dobro prilega. Če je ta premajhen ali prevelik, lahko to vpliva na količino iztisnjenega mleka ali pa povzroči bolečino v bradavicah.

07

Bodite potrpežljivi

Naj vam morebitni začetni izzivi ne vzamejo poguma. Pustite si čas, da ugotovite, kaj vam najbolj ustreza. Z malo vztrajnosti in eksperimentiranja bosta oba z vašim dojenčkom kmalu uživala v dojenju.

08

Vztrajajte čim dlje

Tudi če vam ne uspe dojeti celo prvo leto, je vsak dodaten dan dojenja dobrodošel.

09

Pomagajte si s priloženo preglednico

10

Uporabljajte kapsule Lactil®

Vsebujejo navadni komarček in sladki janež, ki prispevata k nastajanju mleka pri doječih mamicah.