



Slatko iščekivanje

Savjetnik za
buduće mame
s kuponima
na dar!



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM



Drage trudnice,

Drage trudnice, pred Vama je jedno od najljepših i najuzbudljivijih razdoblja u životu. Opustite se tijekom narednih mjeseci i uživajte u svakoj sekundi svim srcem. Donijeti život na ovaj svijet nije mala stvar, stoga se nadamo da će Vam dm savjetnik barem mrvicu olakšati put kroz ovo uzbudljivo razdoblje. Uz to, samo za Vas pripremili smo i posebne kupone koje možete iskoristiti putem 'Moj dm' aplikacije te tako ostvariti razne uštede i pogodnosti.

S radošću dijelimo s Vama ove posebne trenutke.

Vaš dm

Sretno!



SADRŽAJ:

- 04 Popis za kupovinu za buduće majke
- 08 Njega kože u trudnoći
- 13 Spriječite nastanak strija
- 16 Ispravna prehrana za trudnice
- 20 Trudnički napadi gladi
- 24 Dobar san s trudničkim trbuščićem
- 27 Domaća ljekarna za buduće majke
- 28 Noge u trudnoći
- 32 Pazite na sebe i svoju kralježnicu
- 36 Razmazite se i dozvolite da Vas razmaze
- 40 Kuponi



Proizvode označene s
"x" možete kupiti u
dm prodavaonicama.

Prva odjeća

POPIS ZA KUPOVINU ZA BUDUĆE MAJKE

- 5 mako majica i 5 benkica broj 62 ili broj 68
- 4 do 6 tutica koje se zakopčavaju na ramenima
- 4 kom. štramplica broj 62 ili broj 68
- 4 para čarapica
- 2 do 3 jednodijelne pidžame
- 5 podbradnjaka za bebe
- 3 do 4 tanke pamučne kapice broj 62 ili broj 68
- komplet odjeće za šetnju po lijepom vremenu

Potrepštine za njegu i previjanje

- 30 tetra pelena
- pelene za jednokratnu uporabu
- pamučne krpice za njegu
- 2 veća ručnika za djecu
- stol za previjanje ili stol s ladicama
- mekana podloga za previjanje
- 1 do 2 posudice za pranje
- gel za kupanje beba
- kremica koja hladi i štiti guzu
- kremica za njegu iritirane kože u predjelu guze
- ulje za njegu (bademovo ili maslinovo)
- prigodno sredstvo za čišćenje pupka*
- škarice
- češljč
- vata
- vateni štapići
- fiziološka otopina (za čišćenje nosa i pupka)
- pumpica za čišćenje začepjenog nosa
- sterilna gaza*
- toplomjer
- termometar za mjerenje temperature vode

*Samo u odabranim dm prodavaonicama na odjelu OTC-a

Možda još

- pumpica za izdavanje
- babyphone
- dudu varalica
- viseća igračka

Dječja oprema za spavanje

- kolica, kolijevka ili krevetić s madracem
- 2 nepromočive podloge za krevetić
- 3 plahte za madrac
- pamučna ili vunena dekinga
- vreća za spavanje

Za dojenje i hranjenje

- blazinice za grudi
- čaj za dojenje
- staklena bočica s dudom
- početničko mlijeko u prahu

Putna oprema

- dječja kolica
- sjedalice za auto i sjenila
- dekinga
- torba s opremom za previjanje

Popis za odlazak u rodilište

Za majku:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> važeća zdravstvena iskaznica | <input checked="" type="checkbox"/> četkica za zube i pasta za zube |
| <input type="checkbox"/> uputnica od ginekologa | <input checked="" type="checkbox"/> gel za kupanje |
| <input type="checkbox"/> trudnička knjižica | <input checked="" type="checkbox"/> češalj |
| <input type="checkbox"/> originalni dokument o krvnoj grupi i rh-faktoru | <input checked="" type="checkbox"/> balzam za usne |
| <input type="checkbox"/> nalazi svih pregleda | <input checked="" type="checkbox"/> krema za njegu kože |
| <input type="checkbox"/> osobna iskaznica | <input type="checkbox"/> grudnjak za dojenje |
| <input type="checkbox"/> za partnera - potvrda o položenom tečaju za trudnice | <input checked="" type="checkbox"/> blazinice za grudi |
| <input type="checkbox"/> mobitel i punjač | <input type="checkbox"/> papuče |
| <input type="checkbox"/> fotoaparati i kamera | <input checked="" type="checkbox"/> čarape |
| <input checked="" type="checkbox"/> higijenski ulošci | <input type="checkbox"/> odjeća za povratak kući |

Za bebu:

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> tople čarapice (kako bebi ne bi bilo hladno prilikom previjanja) | <input type="checkbox"/> 2 majičice |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 pelene za jednokratnu uporabu | <input type="checkbox"/> pamučna kapica |
| <input checked="" type="checkbox"/> tetra pelene | <input type="checkbox"/> komplet odjeće (hlače, majica, kapica) |
| <input type="checkbox"/> pamučne štramplice | <input type="checkbox"/> dekinga |

Njega kože u trudnoći

U trudnoći Vam hormonske promjene mogu promijeniti tip kože. Neke trudnice imaju sreću pa im se na licu pojavi trudnički sjaj, druge imaju problema s nečistom i problematičnom kožom, dok treće imaju problem sa suhom i ispucanom kožom.



Savjet

Ako u trudnoći imate suhu kožu, kupite pripravke koji su nešto masniji od onih koje ste do sada koristili. Vaša će Vam koža na tome biti jako zahvalna. Ako Vaša koža u trudnoći postane masnija, redovito je i temeljito čistite. Kupite njegujuće pripravke koji ne maste kožu i uravnotežuju djelovanje lojnica.

Njega rastućeg trbušića

Početak 4. mjeseca trudnoće trbušić buduće majke počinje se zaobljavati. Neposredno prije poroda opseg trbuha je oko 100 cm pa oko 70 % žena u trudnoći dobije strije na bokovima, truhu i prsima, čija boja varira od roza do tamno plave. Strije se češće pojavljuju kod mlađih žena jer njihova napeta koža brže puca nego kod žena iznad 35 godina. Važnu ulogu pri nastanku strija imaju i geni, stoga ponekad ni adekvatna njega ne sprečava njihovu pojavu, a pozitivno mogu djelovati masaže pri kojima se nježno štipka koža trbuha.

Masažom protiv trudničkih strija

Na trbuh nanesite kremu ili ulje. S masažom krenite od srednjeg dijela trbuha. Palcem i kažiprstom uhvatite malo kože, nježno je stisnite, zgnječite i zatim pustite. Masirajte sve do rebrenog luka. Masaža će tkivo nježno rastegnuti i poboljšati cirkulaciju.

Svrab i zatezanje

Zbog hormonskih promjena koža je često jače suha i svrbi, stoga za tuširanje koristite nježne gelove i šampone koji neće dodatno isušiti kožu. Također

koristite dodatke za kupke koji ne isušuju, a zatim se namažite njegujućim uljem ili hidratantnom kremom. Tako ćete koži osigurati dovoljno vlage koja joj je prijeko potrebna, a nanošenje ulja ili kreme možete kombinirati i s trudničkom masažom.

Pojačana pigmentacija

U trudnoći Vaše tijelo pojačano proizvodi melanin,

stoga ćete već u početku trudnoće primjetiti da je Vaša koža ponekad tamnija (npr. bradavice, područje genitalija). U drugoj trećini može se pojaviti i tamna crta ili takozvana „linea negra“ koja se proteže od pupka do pubične kosti, dok na licu ili drugim dijelovima tijela mogu nastati pigmentacijske mrlje. Te promjene su u pravilu bezopasne i nakon porada u potpunosti nestaju. Ipak,

budite spremni na promjene te svakako posjetite liječnika ako uočite da madeži mijenjaju oblik, veličinu ili boju. Zbog prevelikog stvaranja melanina, u trudnoći Vam se mogu lako pojaviti smeđi madeži na licu i vratu koji obično nestanu tri mjeseca nakon poroda. Svejedno prilikom izlaganja suncu lice i vrat zaštitite kremom za sunčanje visokog zaštitnog faktora i na glavu stavite šešir.

Pucanje kapilara

U trudnoći su zbog pojačane cirkulacije jače vidljive vene te trudnicama nerijetko zbog većeg pritiska na krvožilni sustav pucaju kapilare. Pomoći si možete tako da se ne izlažete prevelikoj hladnoći ili vrućini i tješite se tim da će većina problema s kožom nestati brzo nakon trudnoće.

Promijenjen tip kože i osjetljivost kože

Napeta koža i ružičasti obrazi, prištići i miteseri...

U trudnoći je sve moguće jer se zbog povećane razine estrogena u tkivu taloži više vode. Zbog hormona su aktivnije žlijezde lojnice i znojnice pa često nastaju manje bore ili se javlja suha i problematična koža.

Pričamo o koži, ali što je s kosom?

Skoro svaka žena u trudnoći ima gušću i jaču kosu te niti jedna vlas ne ispada tako brzo kao obično. Ta prednost ima i svoju negativnu stranu. Što je svaka vlas starija, kosa postaje jače lomljiva i krhka.

Savjet

U tom slučaju pomaže kombinacija blagog šampona i dodatne njege (kao npr. redovna upotreba maski za njegu i obnavljanje kose).



Neka vaše putovanje bude glatko i bezbrižno.





Spriječite nastanak strija

Rastegnuta koža

Ako je koža izložena rastezanju, u elastičnom tkivu nastaju male pukotine koje zovemo strije. Na tim mjestima koža je tanja i zbog toga se jače vide krvne žilice. Kad nakon nekog vremena strije zacijele, vidljive su kao bijele crte. Jedan od glavnih razloga njihovog nastanka povišena je razina kortizola u krvi do čega dolazi u trudnoći. Taj hormon vezivno tkivo čini labavim kako bi se koža na trbuhu lakše rastegnula. Elastična vlakna u zadnjim su tjednima trudnoće posebno opterećena te je stoga i veća vjerojatnost da će se mišićna vlakna u potkožnom tkivu slomiti.

Pravovremena njega se isplati

Strije se mogu pojaviti već u pubertetu. Imaju ih djevojke kao i dječaci. Medicinski gledano, strije su u potpunosti bezopasne, ali predstavljaju estetski problem. Učinkovite metode za njihovo potpuno uklanjanje još

nema, ali ohrabriti Vas može podatak da se strije pojavljuju samo kod petine trudnica. Dermatolozi taj napredak pripisuju činjenici da većina žena danas više pozornosti pridaje preventivnoj njezi tijela pri čemu koriste za to namijenjene proizvode. Uz tjelesnu građu na izgled kože utječu i vanjski čimbenici.

Lijepe u trudnoći

Posebni proizvodi za sprečavanje strija učinkoviti su ako ih upotrebljavate svakog dana od početka trudnoće do nekoliko mjeseci nakon poroda. Kremu, mast ili ulje nježnim kružnim pokretima utrljajte u kožu na području grudi, trbuha, bedara i stražnjice.

Masaža

Strije ne možemo u potpunosti ukloniti, ali možemo spriječiti njihovo nastajanje. Trudnička masaža koja se sastoji od nježnog štipanja pospješuje prokrvljenost i njeguje kožno tkivo. Kremu ili ulje najprije razmažite po grudima, trbuhu i bokovima te ih kružnim pokretima nježno utrljajte u kožu. Na kraju primite kožu između palca i kažiprsta i nježno je povucite. Sa štipanjem krenite od pupka i

postupno izmasirajte cijeli trbuh i bokove. Smjer neka ima spiralnu putanju – od pupka prema rubu trbuha.

Uklonite probleme uz 5 minuta masaže svaki dan

Dobra prokrvljenost ojačava tkivo. Pet minuta suhe masaže na dan masažnom rukavicom ili četkom s prirodnim

vlaknima potaknut će izmjenu tvari i rad krvožilnog sustava. Tijekom masiranja uvijek blago pritišćite po površini, pokrete usmjerite prema srcu jer ćete na taj način pokrenuti krvnu i limfnu cirkulaciju. Još jedan pozitivan učinak jest taj da se zbog boljeg krvotoka probudi i cirkulacija koja pozitivno djeluje na cijelo tijelo.

Savjet

S jojobinim, bademovim ili običnim masažnim uljem možete povećati učinak masaže jer njihov sastav dodatno stimulira krvotok.

sapunšoteka

BOGATA NOĆNA KREMA ZA LICE

HIDRATANTNA | SUHA KOŽA

BRINE O VAŠEM LICU DOK VI SPAVATE

Hijaluronska kiselina izvrstan je humektans, odlična za intenzivnu hidrataciju kože.

Ceramidi obnavljaju lipidnu barijeru kože, sprječavajući isušivanje kože.

Lagana ulja buče, sezama i ricinusa pružaju blagu njegu.



Ispravna prehrana za trudnice

Jesu li Vas kada u trgovini uhvatili s teglicom kiselih krastavaca u košarici? Ako jesu onda ste jedna od trudnica koja pripada starom stereotipu. Međutim, rijetko koja trudnica doista želi kisele krastavce jer se u većini slučajeva radi samo o napadima gladi.

Mogli bismo napisati relativno dug popis namirnica koje bi bilo bolje izbjegavati u trudnoći jer mogu prouzročiti različite bolesti. U te namirnice spadaju: sirovo ili napola kuhano meso, nepasterizirano mlijeko i pripravci od nepasteriziranog mlijeka, iznutrice ili sladoled iz automata. Ako ste gladni, za užinu pojedite dobro oprano ili oguljeno voće i povrće. Puno trudnica brine se zbog napada gladi i dobrog apetita jer se boje da će im nakupljeni kilogrami ostati i nakon poroda. U nastavku potražite savjete kako to spriječiti.



Izbjegnite kockanje s kilogramima

Većina žena se u trudnoći trudi što manje jesti jer se boje da nakon poroda neće moći vratiti svoju staru težinu. Ako je razdoblje između obroka predugo, lako dođe do pada šećera u krvi koji onda uzrokuje nevoljkost, probleme s krvnim tlakom i već znane napade gladi. Sve to zasigurno neće pomoći pri vraćanju stare težine nakon poroda, stoga Vam donosimo nekoliko savjeta:

- pijte puno tekućine (2 – 3 l na dan) jer to pomaže pri reguliranju probave. Najbolji primjeri su mineralna voda, nezaslađeni voćni čaj i razrijeđeni sokovi od voća i povrća.
- 5 manjih obroka na dan bolje je nego 3 velika (ovo vrijedi i za žene koje nisu trudne).
- prije spavanja na noćni ormarić stavite manji obrok koji ćete pojesti prije ustajanja. To obično pomaže pri olakšavanju ili sprečavanju jutarnjih mučnina.

Ako Vam se Vaše dobivanje težine čini groznim, ne sramite se i posjetite liječnika. Postoje opće smjernice koliko je prikupljenih kilograma normalno. Ako ćete možda biti izvan tih okvira, još uvijek imate dobre mogućnosti za zdravu trudnoću i vraćanje stare težine nakon poroda. U prvom tromjesečju se trudnice obično ne udebljavaju, u drugom tromjesečju tjedno mogu dobiti između 250 i 400 g, dok u zadnjem tromjesečju mogu dobiti između 400 i 500 g na tjedan.

Sve što ubrajamo u zdravu prehranu potrebno je jesti i u trudnoći, samo s manjim promjenama – Vaše potrebe za

bjelančevinama, vitaminom C, željezom, jodom i folnom kiselinom u trudnoći su veće. U Vašoj prehrani udio masti trebao bi iznositi približno 35 %, a udio ugljikohidrata približno 55 %.

Stvorite prijateljsku okolinu

Mala djeca možda neće razumjeti, ali svi ostali moraju znati da trudnica treba redovne odmore. Užina i ručak također su odmor.

Po potrebi slobodno napomenite da...

- ♥ ...na radnom mjestu za vrijeme obroka ne možete raditi (to znači da ne možete pregledavati dokumente, donositi različite odluke ili pružati opsežne informacije). Pazite da u vrijeme rada ne jedete i nikako nemojte glavni obrok pojesti za računalom.
- ♥ ...svaki član obitelji može sam otići po sol, vilice ili bilo koji drugi manji predmet na stolu.
- ♥ ...za vrijeme obroka ne telefonirate.
- ♥ ...se do daljnjega odričete sendviča, kebaba, bureka i sl. te si radije priuštite lagan i svjež obrok.



dermatološki testirana
bez umjetnih boja i mirisa
bez silikona i parabena

**SVJEŽA I UČINKOVITA
PRIRODNA KOZMETIKA**

Priušтите prirodu svojoj koži!



Što točno uzrokuje tu veliku želju za određenom hranom ili pak odbacivanje nekih namirnica još nije utvrđeno.

Trudnički napadi gladi

Velika većina trudnica ima nenadane potrebe za slatkim ili kiselim. Također i žene koje paze na svoju prehranu, ne mogu se tome tako lako oduprijeti. Rezultati novih studija pokazuju da 6 od 10 trudnica ima potrebu za takvom vrstom namirnica, dok druge studije to niječu.

Trik prirode

U trudnoći nekim trudnicama odgovaraju neke namirnice koje im prije uopće nisu bile ukusne. Na taj način tijelo pribavlja sve potrebne tvari koje su potrebne za razvoj djeteta. Tako veliki broj trudnica razvije potrebu za kiselim, kao npr. kiselim krastavcima, voćnim sokovima ili kiselim voćem. Nutricionisti tvrde da povećana potreba za tim namirnicama nastaje zbog povećane potrebe za vitaminom C koji je u trudnoći prijeko potreban jer pospješuje apsorpciju željeza u krvi čija je razina u trudnica uobičajeno niska.

Okidači su hormoni

Druga teorija govori da hormoni estrogen i progesteron, čija je razina u trudnoći povišena, jako utječu na osjetila okusa i mirisa. Velikom broju žena zbog njihova se utjecaja povećava apetit ili im smetaju određeni mirisi. To objašnjava i otpor trudnica prema određenim namirnicama. S obzirom na to da su jako osjetljive na miris, trudnice mogu brzo prepoznati sumnjive tvari u namirnicama. Dovoljno je da je pomirišu, i odmah će prepoznati je li hrana pokvarena pa će tako automatski zaštititi svoje nerođeno dijete. Stručnjaci smatraju da 80 % žena u trudnoći u potpunosti odustane od čajeva, kave, alkohola i prženih namirnica. Obično i ne podnose njihov miris.

Koliko kilograma mogu dobiti?

Konkretnog odgovora na ovo pitanje nema. Normalno je da se u trudnoći udebljate od 9 do 18 kilograma. Kakva je brojka u pojedinačnom primjeru, ovisi o težini prije trudnoće. Trudnice pri prvom pregledu treba izvagati i uzeti im mjere tako da ginekolog tijekom trudnoće uočava i prati sve promjene.

Dobro jesti za dvoje

Stručnjaci budućim majkama savjetuju da što više poštuju svoje želje i potrebe ako su one razumne. Ako želite dobro svom djetetu, pobrinite se za unos uravnotežene prehrane. U nastavku donosimo nekoliko savjeta stručnjaka:

- ♥ jedite puno svježeg voća i povrća koje možete kombinirati s krompirom, mahunarkama, mlijekom, jajima ili cjelovitim žitaricama.
- ♥ mlijeko s niskim udjelom masnoće (pola litre na dan) ili drugi mliječni proizvodi zadovoljit će potrebu za bjelančevinama, cinkom, magnezijem i kalcijem koji ima posebnu važnost za razvoj kosti.
- ♥ jednom do dva puta tjedno jedite crveno meso kako biste tijelo opskrbili željezom. Odaberite nemasno meso i dobro ga ispecite. Odličan

Osjećaj gladi

izvor željeza su žitarice (npr. *müsli*, zobena kaša) i brokula. Upozorenje: dva sata prije takvog obroka nemojte jesti mliječne proizvode jer kalcij usporava unos željeza u organizam. Isto vrijedi i za kavu, crni i zeleni čaj.

- ♥ jednom do dva puta tjedno jedite morsku ribu jer ćete na taj način sebi i svom djetetu osigurati važne omega-3 masne kiseline i jod koji je važan za psihički i fizički razvoj djeteta.

S jelovnika obavezno izbacite...

Neke namirnice su trudnicama zabranjene jer mogu prouzročiti bolesti ili previše (trudnicama) štetnih tvari. Tu spadaju:

- ♥ jetra, sirovo ili napola kuhano meso (kao npr. mljeveno meso, goveđe pečenje, salama, krvavi odrezak, biftek (tatarski), čajna kobasica)
- ♥ sirova riba, *sushi*
- ♥ meko kuhano jaje, jaje na oko, deserti sa sirovim jajima (npr. tiramisu)
- ♥ svježi sir
- ♥ izbjegavajte kinin u toniku i *bitter lemon* pićima jer mogu prouzročiti kontrakcije

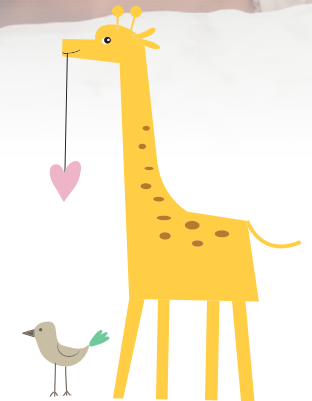


Savjet

Uzimanje više manjih obroka bolje je nego manje velikih. To osnovno pravilo u trudnoći jako je važno. Ako osjetite da ste umorni i nedostaje Vam snage, mogući je razlog preniska razina šećera u krvi. Pojedite nekoliko komadića voća i osjećat ćete se puno bolje.



BIOBAZA



Prirodna njega od prvog dana

Biobaza osigurava visokokvalitetnu, dermatološki testiranu kozmetiku za maminu kožu, od prvog dana trudnoće, i za nježnu bebinu kožu, od prvog dana njege. Formulacije bogate pažljivo odabranim prirodnim uljima i maslacima učinkovito njeguju i umiruju, čime svjedoče generacije sretnih mama i zadovoljnih beba.

Dobar san s trudničkim trbuščićem

Devet mjeseci prije poroda životno je razdoblje u kojem se sve mijenja. To nije samo vrijeme veselja i iščekivanja, već je i vrijeme tjelesnih promjena koje su posebno uočljive tijekom noći. Pročitajte kako tijekom spavanja prikupiti snagu i energiju.

Jeste li znali da...

...se pred kraj trudnoće dijete više ne pomiče tako silovito jer nema više dovoljno prostora za prevrtanje. Ipak ćete osjetiti nekoliko jačih udaraca kojima se dijete pomiče u pravilan položaj za porod.

Leptirići u trbuhu

Jedan od glavnih razloga nemirnog sna rastući je život u Vašem tijelu. Embrij ima svoje vlastite faze spavanja i buđenja koje se obično ne preklapaju s majčinima. Na početku 20. tjedna dijete jasno upozorava na svoje postojanje (u drugoj trudnoći te u narednim trudnoćama i ranije). Isprva tek nježnim pomicanjem koje često opisujemo kao „leptiriće u trbuhu“, a kasnije se dijete sve više koristi svojim mišićima. Dok izvodi svoje akrobacije, trudnice ih često osjete kao udarce ili ritanje.

Osjetljivo biće

Dijete iz vanjskog svijeta prima mnogo više nego što možemo zamisliti. Sve što se dogodi majci, djelomično se prenosi i na dijete koje reagira ritanjem. Pri većem izlučivanju hormona stresa adrenalina embrij se također počne intenzivnije pomicati. Embrij otkriva promjene preko plodne vode jer se njezin okus mijenja prema stanju majčinog tijela. Od petog do šestog mjeseca dijete može čuti i osjetiti vibracije, pritisak ili temperaturu kad netko primjerice položi ruku na majčin trbuh.

Neposredna povezanost sa zametkom

Majke mogu prije rođenja uspostaviti kontakt sa svojim djetetom te ga mogu umiriti u noćnim satima. Isprobajte što pomaže Vašem malcu:

- ♥ položite ruku na trbuh (i nježno ga milujte)
- ♥ tiho govorite ili pustite umirujuću glazbu.

Znanstvenici su dokazali da bebe nakon 26. tjedna trudnoće čuju svoju okolinu. Na okolinu reaguju naglim pružanjem ruku i nogu u stranu. Dijete već u maternici raspoznaje glas svoje majke sa svim njegovim karakteristikama, tonom i ritmom.



Domaća ljekarna za buduće majke

Što dijete bude više napredovalo, češće će se ritati u trbuhu. No noć Vam mogu pokvariti i druge neugodnosti. Što i kako napraviti da ih spriječite pročitajte u nastavku.

Poteškoća: Stres

Rješenje:

- ♥ opuštajuća kupka prije spavanja (najviše 10 minuta u vodi koja ne prelazi više od 38°C)
- ♥ aroma terapija uljem melise ili baldrijana
- ♥ vježbe disanja i opuštanja
- ♥ mir.

Poteškoća: Grčevi u listovima

Rješenje:

- ♥ trenutačna pomoć: nogu skvrčite i zatim istegnite (po potrebi ponovite) i malo se prošećite.
- ♥ preventivno: konzumiranje namirnica bogatih magnezijem (npr. marelice, bademi).

Poteškoća: Mala nužda

Rješenje:

- ♥ prije spavanja nemojte piti puno tekućine (kroz dan popijte dovoljno tekućine, barem 2 do 3 litre).

Poteškoća: Žgaravica

Rješenje:

- ♥ ne jedite jako začinjena i pržena jela i ne pijte kavu.
- ♥ jedite namirnice koja na sebe vežu kiselinu: svježi ananas, pivski kvasac, lješnjake, suhe zobene pahuljice, a po potrebi i sredstvo protiv zadržavanja kiseline u želucu.

Poteškoća: bolna kralježnica

Rješenje:

- ♥ masaža
- ♥ kupka
- ♥ joga.

Poteškoća: Sve veći trbuh

Rješenje:

- ♥ spavajte na boku; ispod gornje noge položite jastuk (po potrebi stavite jastuk i pod trbuh).

Noge u trudnoći

Test izdržljivosti za vene

Što je beba veća i teža, to je veći i pritisak na vene koje su zbog toga stisnute, a krv teče sporije. Srce mora krvlju opskrbiti i dijete te pumpa veću količinu krvi što dodatno predstavlja opterećenje za Vaše vene. Tijelo zbog toga izlučuje hormone koji vene čine elastičnijima i širimima kako bi mogle primiti veću količinu krvi.

Pritom se može dogoditi da se zaklopnice koje zaustavljaju otjecanje krvi, slabije zatvaraju i zato se koči dotok krvi.

Probudite cirkulaciju

Teške i umorne noge opterećuju Vas i usporavaju. Donosimo Vam nekoliko savjeta kako poboljšati cirkulaciju koja će Vam pomoći pri otklanjanju umora. Provjerite koji Vam način najviše odgovara.

- ♥ Hladnim gelom ili masažnom kuglicom masirajte noge odozdo prema gore (uvijek u smjeru srca).
- ♥ Hladnom vodom polijevajte noge od koljena na niže, na listove položite obloge ili pak uživajte u kupki stopala i potkoljenica. Pomaže i hodaње kroz vodu.
- ♥ Oblozi od hladne vode, kockica leda i malo voćnog octa brzo će ublažiti otekline.



- ♥ Puno se krećite jer ćete na taj način spriječiti nastajanje proširenih vena. Vaše vene doista podupiru mišiće. Za vene se preporuča posebna gimnastika, šetanje, vožnja bicikla, nordijsko hodanje, gimnastika u vodi, plivanje i gimnastika za trudnice.

Oprezno s natečenim nogama

Noge su u trudnoći deblje i natečene zbog nakupljanja vode. Ako je pumpanje krvi prema srcu otežano, voda se tijekom dana nakuplja u nogama, a potom se potiskuje u tkivo. Do nakupljanja vode najčešće dolazi u području potkoljenica i gležnjeva. Pripazite na to da ne dođe do proširenja vena koje nisu samo estetski problem, već lako mogu prouzročiti nastanak opasnih krvnih ugrušaka. Noge češće podignite u vis da bi krv lakše cirkulirala, a preporuča se da ne sjedite prekrizanih nogu jer to usporava protok krvi. Pod kraj trudnoće nosite kompresijske medicinske čarape koje učinkovito sprečavaju nastajanje proširenih vena. Kod ortopeda možete naručiti odgovarajuću veličinu.



Teške, umorne i natečene noge, trnci i grčevi u listovima. Trudnice se često susreću s barem jednim od nabrojanih problema jer trudnoća višestruko opterećuje vene. Pomoću nekoliko jednostavnih trikova moći ćete i u trudnoći hodati lakih nogu.

ziaja



NOVO

VITAMIN C.B3 NIACINAMIDE

Multivitaminska njega s *Flash* učinkom i trenutno vidljivim pozitivnim učincima na zdravlje i izgled kože



Učinkovitost bazirana na visokokonzentriranom kompleksu i sinergiji vitamina C i niacinamida



Intenzivna revitalizacija s energizirajućim i antioksidativnim učinkom



Sprječava prerano starenje kože, posvjetljuje pigmentacijske mrlje i ujednačava ten



Regulira lučenje sebuma i uklanja nepravilnosti



Za sve tipove kože

Pazite na sebe i svoju kralježnicu

Nestabilna kralježnica

Za bolove u kralježnici odgovorna je i hormonska neuravnoteženost koja olabavljuje zglobove i hrskavicu. To ima svoju prednost jer se zbog toga zdjelica širi i na taj način olakšava djetetu prolaz kroz porođajni kanal. Negativna posljedica je nestabilnost kralježnice uslijed čega tijelo više koristi mišiće. Trudnice se brže umaraju i osjećaju bolnu napetost jer mišići iskorištavaju više energije i snage.

Neka trbuh ne bude izgovor za ljenčarenje

Važno je da unatoč trudnoći i dalje ostanete aktivni jer ćete na taj način spriječiti bol u kralježnici. Za dobrobit kralježnice se preporučuje plivanje jer voda na sebe preuzima težinu tijela i na taj način omogućuje jačanje mišića bez dodatnog opterećenja. Dobru kondiciju i gipkost možete održati šetnjama i gimnastikom. Pri sportskim aktivnostima morate paziti na to da ne opterećujete previše svoje tijelo. Ako se

prije trudnoće niste intenzivno bavili sportom, tada krenite polako i tijekom vježbanja si priuštite dovoljno odmora.

Jednostavne svakodnevne vježbe

Masaža ili topla kupka blagotvorno djeluju na kralježnicu i ublažavaju bol. Ali bez obzira na to, bol je najbolje spriječiti prije nego li se uopće pojavi.

- ♥ **Dizanje s malo napora.** Ako morate nešto podignuti, pokušajte tijelo držati u što uspravnijem položaju, a teret dižite podižući se iz koljena. Stvari nikada ne podižite dok su Vam noge ispružene jer tada dolazi do prevelikog opterećenja lumbalnog dijela kralježnice. Ako se morate jako sagnuti, radije široko čučnite jer ćete na taj način rasteretiti kralježnicu i širiti zdjelično dno. Ako već imate dijete i želite ga ili morate podignuti, čučnite tako da budete na visini djeteta i zatim ga stisnite k sebi i podignite. Pazite da se pri tome držite što uspravnije.

- ♥ **Udobno sjedenje.** Za manje bolove u kralježnici važan je i način sjedenja. Na stolac sjednite što više prema natrag tako da kralježnica i noge budu što bolje poduprti. Stopala neka budu na podu. Gornji dio tijela ne naginjite prema naprijed jer to jako opterećuje vrat i kralježnicu, a uz to možete pritisnuti dijafragmu što onda otežava duboko disanje.
- ♥ **Pravilno držanje.** Jako pazite na to da Vaša kralježnica bude uvijek u ravnom položaju. Ramena nemojte potiskivati prema naprijed već prema natrag kako bi Vaše držanje bilo što pravilnije. Trudnice koje imaju

nešto veći trbuh, često se naginju unatrag što dodatno opterećuje ligamente u kralježnici i mišiće. Svoje držanje možete provjeriti ispred ogledala.

Trudnice često bole leđa. Glavni razlog prije svega je težina jer dijete raste i postaje sve teže, a Vaša kralježnica postaje sve opterećenija.

Ne pretjerujte u jelu

Stručnjaci preporučaju trudnicama da se ne udebljaju previše. Nije potrebno u trudnoći jesti više nego prije. Kvaliteta hrane koju jedete, puno je važnija od unesene količine. Žene se za vrijeme trudnoće obično udebljaju od 7 do 14 kilograma, a neke dobiju od 20 do 25 kilograma. Dva glavna razloga za to su nakupljanje vode i nepravilna prehrana. Zato budite jako oprezni jer ipak je 20 kilograma preveliko opterećenje za kralježnicu. U takvom slučaju bol u kralježnici je neizbježna.

Prije poroda trudnica zajedno s djetetom, plodnom vodom, posteljicom, povećanom maternicom i većim grudima nosi barem 6-7 kilograma.

SILKY

CERTIFIED NATURAL COSMETICS

NIKEL
NATURAL INNOVATIVE COSMETICS

SILKY
Ivy Oil
Anti-cellulite treatment

Bršljan ulje
za redukciju celulita

NIKEL
NATURAL INNOVATIVE COSMETICS

SILKY
Body Oil
Ulje za tijelo

STRIJE

CELULIT

BEZ ŠTETNIH SASTOJAKA KOJI BI MOGLI SMETATI TRUDNICI ILI BEBI

...lijepa i trudna

ZA KOŽU POPUT SVILE...

NATRUE CERTIFIKAT

NEOVISNO PRIZNANJE ZA PRIRODNU I ORGANSKU KOZMETIKU. NAJVIŠI STUPANJ POTVRDE PRIRODNOSTI PROIZVODA.
Za zaštitu i promociju prirodne i organske kozmetike, za dobrobit potrošača diljem svijeta.

Razmazite se i dozvolite da Vas drugi razmaze

Wellness – u sjedećem, stojećem i ležećem položaju

♥ **Dan započnite smireno.** Ujutro ne ustajte naglo iz kreveta već se radije polagano protegnite. Pokraj kreveta možete postaviti grijač za vodu koji možete uključiti nakon što se probudite. Kad voda prokluču, ulijte je u šalicu, dodajte vrećicu čaja i priuštite si jutarnji čaj u krevetu.

♥ **Što češće podignite noge u vis.** U uredu se poslužite dodatnim stolcem

♥ **Briga za noge u trudnoći jako je važna.** Kupke za noge i masaže masažnim kuglicama i teniskim lopticama pomažu pri ublažavanju bolova kako bi lakše nosile dodatnih 10 -20 kilograma koje žene dobiju tijekom trudnoće.



Uživajte s trbuščićem

♥ **Priušтите si odmore.** Kada si odredite vrijeme za opuštanje, od toga onda ne odustajte. To vrijeme stvarno iskoristite za sebe, ne dogovarajte novi sastanak i ne obavljajte telefonske pozive. Recite samoj sebi: „To je MOJ odmor. Što god započnem, izvršit ću do kraja.“ To mogu biti užina, vježbe opuštanja ili čitanje časopisa ili knjige.

♥ **Mirisi imaju umirujući učinak na psihička i fizička stanja.** Upotrijebite svijećnjak u koji ćete uliti mješavinu vode i nekoliko kapljica eteričnog ulja. Upalite svijeću i pustite da mješavina lagano isparava. Ako Vam se to ne sviđa, možete upotrijebiti mirisno kamenje. Arome citrusa opuštaju i osvježavaju i stoga su odlični za vraćanje energije. Ako želite upotrijebiti neki drugi miris ili eterično ulje, posavjetujte se s liječnikom ili ljekarnikom jer nisu svi mirisi primjereni trudnicama.

♥ **Pazite na sebe.** Puno trudnica primjećuje da postanu jače osjetljive na događaje koji ih okružuju, primjerice na neke događaje koje prije trudnoće nisu doživljavale. U tom slučaju preispitajte svoje navike.



Većina danas ne vjeruje da loši utjecaji

u trudnoći štete djetetu, ali je dokazano da dobro psihičko stanje majke ima jako pozitivan utjecaj na dijete.

Recite: „Ne!“, prihvatite pomoć

Je li Vam poznata uzrečica „Trudnoća nije bolest“. Ona je istinita, međutim trudnoća je već od prvog mjeseca opterećenje. Sam ste svoj stručnjak i sami si možete odrediti količinu obaveza. Veliki broj trudnica odbija pomoć „jer se trbuh još ne vidi“, „jer im još nije loše“. Zašto? Ako ste „prelijeni“ da obavite tjedne obiteljske obaveze, postoji mogućnost da je upravo to znak za umor koji Vam šalje Vaše tijelo. Takvi i slični znaci za Vaše bližnje znače malo više posla, a Vi se usredotočite na to da bebi omogućite savršen početak.

Upitajte se

- ♥ moram li sada gledati ovaj krimić ili bi možda bilo bolje da pogledam (romantičnu) komediju ili pročitam knjigu lakog sadržaja?
- ♥ moram li loše vijesti čitati svaki dan u novinama ili na internetu ili mi je dovoljno čitanje nekog tjednika ili tjednog pregleda događaja, kako bih bila u tijeku?

SRETNO SVIM
BUDUĆIM
MAJKAMA!



Njega koju koža obožava



Talijanska kozmetika sa 100% biljnim ekstraktima iz L'Angelica Instituta za botaniku, razvijenim u skladu s bogatom znanstvenom tradicijom, idealno je za svakodnevnu njegu tijela.



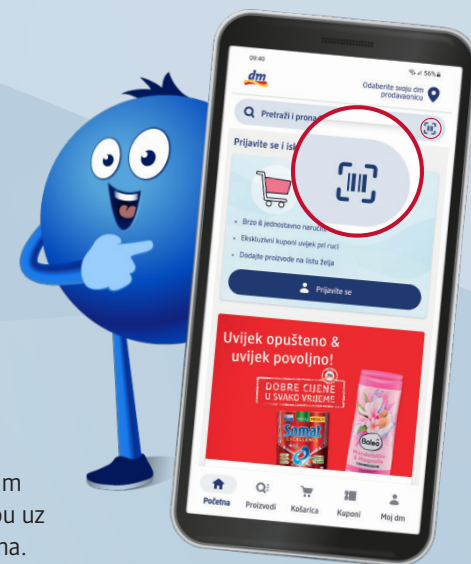
Preuzmite svoje eKupone u nastavku, a iskoristite ih u bilo kojoj dm prodavaonici ili na dm online shopu!

1. Ako to već niste učinili, instalirajte 'Moj dm' aplikaciju na svom pametnom telefonu.
2. Ako već imate instaliranu 'Moj dm' aplikaciju, možete preuzeti eKupone skeniranjem QR koda putem 'Moj dm' aplikacije.

eKupone preuzmite putem 'Moj dm' aplikacije!

Skenirajte svaki pojedinačni QR kod skenerom u 'Moj dm' aplikaciji i aktivirajte eKupone koje možete iskoristiti do 31.3.2025.

Aktivirani kuponi iz aplikacije mogu se iskoristiti u svim dm prodavaonicama u Hrvatskoj i na dm online shopu uz prethodno povezivanje 'Moj dm' i active beauty računa. Uvjeti korištenja nalaze se u samom kuponu.



Označite skenirani kupon

10X
VIŠE
BODOVA



Na ukupnu kupnju!



Označite skenirani kupon

300
DODATNIH
BODOVA

Na pelene Pampers Harmonie veličina 1, 50 kom. i/ili veličina 2, 39 kom.!

*Proizvod se ne nalazi u svim prodavaonicama.



Označite skenirani kupon

30X
VIŠE
BODOVA



Na vlažne maramice Pampers!



Označite skenirani kupon

30X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode Nickel!



Označite skenirani kupon

300
DODATNIH
BODOVA



Na pelene Pampers Premium Care, veličina 1, 72 kom. i/ili veličina 2, 88 kom.!



Označite skenirani kupon

300
DODATNIH
BODOVA

Na pelene Pampers Premium Care, veličina 0, 30 kom.!



Označite skenirani kupon

30X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode za njegu kose Nivea!



Označite skenirani kupon

30X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode Biobaza Mama!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode CL!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode Čupko!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na čajevе dmBio!

*Proizvodi se ne nalaze u svim dm prodavaonicama.



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA

sapunoteka



Na proizvode Sapunoteka!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode Melem!

*Ponuda se ne odnosi na proizvode baby, sun i men.



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode ziaja!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



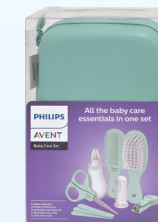
Na prirodne sokove Biotta EKO, 0,5 l!*

*Proizvodi se ne nalaze u svim dm prodavaonicama. Ponuda se ne odnosi na povratnu naknadu.



Označite skenirani kupon

300
DODATNIH
BODOVA



Na baby set za njegu Avent!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode za njegu i higijenu L'Angelica!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode Immortella!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na instant čaj za dojlje Hipp, 200 g!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode za njegu djeteta Baby Sanft Hipp!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na proizvode elmex!



Označite skenirani kupon

400
DODATNIH
BODOVA



Na ručnu i/ili električnu prsnu izdajalicu Avent!



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na kapsule Biorela Total, 60 kom.!*

*Proizvod se ne nalazi u svim dm prodavaonicama.



Označite skenirani kupon

30 X
VIŠE
BODOVA



Na instant napitke bez šećera Bolero!

*Proizvodi se ne nalaze u svim dm prodavaonicama.



Označite skenirani kupon

80

DODATNIH
BODOVA



Na omekšivač za rublje
Lenor Sensitive,
770 ml i/ili 1,6 l!



Označite skenirani kupon

80

DODATNIH
BODOVA



Na tekuće deterdžente za
pranje rublja Ariel Sensitive
17 pranja/0,85 l, 34 pranja/1,7 l
i kapsule 31 pranje/31 kom.!



-30% na LocoLobo®
Click&Go™ klokanicu

- prva hrvatska klokanica, testirana i certificirana prema EU standardima
- ergonomska nosiljka za bebe od mjesec dana do 20 kg
- nosiljka s podešivim panelom koji se prilagođava rastu bebe
- nošenje prsa o prsa, na boku i na leđima
- GRATIS gricke i torbica garancija 5 godina



Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini.
Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

15 %
popusta

za kupnju seta od tri radionice potpune pripreme za porod i roditeljstvo - **Čarolija trudnoće i roditeljstva:**

- Mama i tata, kraj trećeg tromjesečja i kada porod krene! Fiziologija poroda. **TEORIJA**

- Spremni za porođaj! Uz opuštanje, primjenu masaže, zauzimanje položaja, pravilno disanje i tiskanje. **PRAKTIČNI DIO**



Doula Sanja Bukač Štrifot

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini.
Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

“Sve što želim,
želim odmah!”



Ekspresno
preuzimanje

- 1 Kupujte online
- 2 Odaberite omiljenu dm prodavaonicu
- 3 Za 90 minuta preuzmite narudžbu



Moj dm App



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM

*Jednostavno kupujte online na dm.hr, odaberite željenu dm prodavaonicu i za 90 minuta Vaša je narudžba spremna za preuzimanje!

Moj dm App
dm.hr

Heraclea



-20% na jastuk za sjedenje
ili antihemeroidni jastuk

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini.
Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.



MOJA PRIMALJA

15 % popusta
na primaljske usluge
u prvoj primaljskoj
njezi!

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini.
Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.

Uvjeti korištenja bona nalaze se na poleđini.
Bon možete iskoristiti do 31.3.2025.



Sv. Katarina
SPECIJALNA BOLNICA

15 % popusta na
gotovinsko plaćanje za usluge:

- Pregled ginekologa (kompletni paket - uključen pregled, UZV i papa test)
- Prvi pregled proktologa

Više informacija dobiti ćete putem maila sanjadoula1@gmail.com i preko web stranice: www.doulasanja.com

Kupon možete iskoristiti do 31.03.2025. Popust možete koristiti za grupne radionice uživo (Zagreb) ili online. Bon se ne može koristiti za druge Doula proizvode. Obavezna je predbilježba, a parovi se primaju do potpunosti i prema raspoloživim terminima. Popusti se međusobno ne zbrajaju.



MOJA PRIMALJA

Ivana Zorić bacc. Obs.
+385-99-7000-150
Ulica Joze Laurenčića 8, Zagreb
moja.primalja@gmail.com
www.mojaprimalja.com

15 % popusta na primaljske usluge u prvoj primaljskoj njezi
Popust se ne odnosi na usluge vanjskih suradnika te na radionice i tečajeve. Kupon se može iskoristiti do 31.03.2025. Dodatne informacije potražite na web stranici www.mojaprimalja.com

Popust se ostvaruje samo pri kupovini putem internet trgovine www.locolobo.hr.
Popust je moguće ostvariti samo jednom za jedan proizvod.
Popust je moguće ostvariti samo za kolekciju Advanced.
Popust nije moguće ostvariti za proizvode koji su na akciji.
Tijekom procesa online narudžbe, u košarici, potrebno je upisati kod/šifru za popust: **LOCOLOBO+DM** te će se isti automatski obračunati u košarici.
Ponuda vrijedi do isteka zaliha.
Bon nije moguće zamijeniti za novac.

Narudžbe su moguće putem web stranice www.heraclea-jastuci.com upisom promotivnog koda **heraclea1**, putem facebooka: antihemoroidni jastuk za sjedenje te u prodavaonici Heraclea, **Nova Ves 26, Zagreb**.

Popust se ne može kombinirati s drugim popustima.
Bon nije moguće zamijeniti za novac.
Ponuda vrijedi do isteka zaliha.

Bon jednostavno odvojite i prilikom kupnje predajte na blagajni u prodavaonici Heraclea.



Samo jedan kupac može iskoristiti jednom bon za svaku od navedenih usluga na kuponu u Specijalnoj bolnici Sv. Katarina, na adresi Branimirova 71E.

Potrebno je rezervirati termin unaprijed, a putem e-mail adrese info@svkatarina.hr ili broja telefona **01 2867 400**. Bon nije moguće zamijeniti za novac niti je moguća novčana isplata razlike u cijeni.

Bon jednostavno odvojite i prilikom dolaska u Specijalnu bolnicu Sv. Katarina predate na prijemu medicinskom osoblju.

Web stranica:
www.svkatarina.hr

“Najbolje stvari u životu su trajne. Baš kao i cijene u dm-u!”



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM

Moj dm App
dm.hr

Paket
dobrodošlice



99 Tu uz Vas...
do prvih malih
koraka. 66

Fotografije su simbolične.



Posjetite nas i preuzmite paket s
višestrukim pogodnostima za bebe
rođene u Hrvatskoj od **1.1.2024.**

Paket je potrebno zatražiti na blagajni
dm-a uz predložene svoje dm active
beauty kartice.

Više detalja potražite na dm.hr ili na letku u svom dm-u.

Moj dm App
 dm.hr



TU SAM ČOVJEK
TU KUPUJEM