

TESCO

BABY MAGAZÍN

JESEŇ/ZIMA 2021

Dvojitá
radost',
DVOJITÁ
VÝZVA

Keď
chlad
ŠKODÍ



AKO ZATOČIŤ S DETSKÝMI ZLOZVYKMI

BEŽNÁ CENA 0,79 €

S KARTOU CLUBCARD MAGAZÍN ZA 1 CENT





Novinka

Absorbujú
rýchlejšie
a zabraňujú
pretečeniu



ešte
bezpečnejšie
proti úniku
vlhkosti



absorbujú
tekutinu tak
rýchlo, že si to
vaše dieťaťko
ani nevšimne



zanechávajú
jemnú detskú
pokožku suchú
po celý čas

Obsah

ROZHOVOR

- 4 Materstvo je veľká škola života**
– Marta Dancingerová

TEHOTENSTVO

- 6 Všetko, čo by ste mali vedieť**
o tehotenských nevoľnostiach
- 8 Dvojitá radosť, dvojitá výzva**

STRAVOVANIE

- 10 Strava v tehotenstve**
- 13 Flexitariánu:**
šťastné jedlo na vašom stole
- 14 Výživný obed pre celú rodinu**

ZDRAVIE A STAROSTLIVOSŤ

- 16 Kozmetika**
pre šťastné a spokojné bábätko
- 18 Prečo je dôležitý vitamín D**
vo veku do troch rokov?
- 20 Keď chlad škodí**
- 24 Ako zvládnuť febrilnú krčie**
pri horúčke

BYŤ RODIČOM

- 26 Oslavujeme narodeniny**
- 28 Ako zatočiť s detskými zlovykmi**
- 31 Čo všetko dieťaťu nekúpiť,**
a aj napriek tomu sa bude mať s čím hrať
- 34 Z lásky k deťom**

Milí čitatelia,

detstvo je obdobím, na ktoré väčšina z nás spomína najradšej. Mamin obľúbený koláč, čakanie na Ježiška, spoločné varenie či nezabudnuteľná narodeninová oslava. Detstvo jednoducho nosíme v sebe, a aj keď na mnohé veci zabudneme, iné nám zostanú v pamäti do konca života. Rodič má totiž tú zázračnú schopnosť, že dokáže, aby nás krásna spomienka z najmladších rokov sprevádzala po celý život. Práve preto je spoločné trávenie času s deťmi to najlepšie, čo pre ne môžeme urobiť. Snažme sa teda, aby tohtoročná jeseň a zima boli výnimočné, bohaté na nezabudnuteľné dobrodružstvá, a predovšetkým bezpečné a plné rodinného tepla. Nie sú to najmodernejšie hračky ani život v luxuse, ale láska, radosť a úsmev, ktoré stačia na to, aby sa dieťaťko cítilo bezpečne a šťastne.

O tom, že dieťa nepotrebuje byť zahlienené najmodernejšími hračkami, sa dočítate aj v najnovšom vydaní Tesco Baby magazínu v článku environmentalistky Jany Půlpánovej, v ktorom vám poradíme, čo všetko dieťaťu nekúpiť, aby sa aj napriek tomu malo s čím hrať. Tiež sme si pre vás pripravili zaujímavé tipy a inšpirácie od našich expertov. Dozvieme sa napríklad, ako zmierniť tehotenské nevoľnosti a ako sa stravovať počas tehotenstva.

Jesenné a zimné dni vedú detskú pokožku poriadne potrápiť. V najnovšom vydaní Tesco Baby magazínu sa pozrieme na príznaky alergie na chlad aj na to, ako ju zvládnuť. A prezradíme vám tiež pôvod detských zlovykov i spôsoby, ako sa ich zbaviť.

Herečka a mamička Marta Dancingerová nám prezradí, čo je podľa nej v starostlivosti o dieťa najnáročnejšie. Pomôžeme vám tiež s organizáciou detskej oslavy a nezabudli sme ani na zaujímavé recepty pre veľkých i malých.

Inšpirujte sa najnovším vydaním Tesco Baby magazínu a užívajte si rodičovstvo spolu s nami!



TESCO
BABY MAGAZÍN

NÁZOV Tesco Baby Magazin **PERIODICITA** VYDANIA 2x ročne
OZNAČENIE REGIONÁLNEJ MUTÁCIE slovenská **ČÍSLO VYDANIA** 2/2021
DEŇ VYDANIA 22. 10. 2021 **EVIDENČNÉ ČÍSLO** MK ČR E 22983

VYDAVATEL Tesco Stores ČR a.s., Vršovická 1527/68b, 100 00 Praha 10, www.itsesco.cz, IČO: 45308314
VEDÚCI PROJEKTU Nikoleta Csiki-Fogarasi **DOHLAD NAD PROJEKTOM** Miroslav Černý, Klára Unzeitigová
ODBORNÁ KONSULTÁCIA MUDr. Mária Smoligová **REALIZÁCIA PROJEKTU** SKIVAK, www.skivak.pl
REDAKČNÁ RADA Jana Gąsiorowska, Petra Prokešová **SAZBA & GRAFICKÁ ÚPRAVA** Jana Boublerlová
ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ Paweł Chlebowski **TLAČ A VÁZBA** BETMOR
REKLAMA Hana Mádlíková, hana.madlikova@tescomagazin.cz **REDAKČIA KONTAKT** redakcia_tescobaby@skivak.sk

Redakcia nevracia nescenené materiály a vyhradzuje si právo skenovať a redigovať redakčné texty. Redakcia nezodpovedá za obsah reklamných textov. Do tiskárne materiálov bez súhlasu vydavateľa je zakázaná. Výrobky prezentované v magazíne nepredstavujú obchodnú ponuku v zmysle zákona č. 40/1964 Zb. Občianskeho zákonníka, a majú výhradne informatívny charakter. Dostupnosť výrobkov v sieti Tesco sa môže líšiť v závislosti od obchodu. Autorské práva sú chránené. Akékoľvek použitie časti alebo celku je možné len so súhlasom vydavateľa. Zverejnené údaje platia podľa podmienok vnúcnych uvedených, predovšetkým počas obdobia trvania akcie a do vyčerpania zásob. Fotografie použité v magazíne: P&P, Shutterstock.com. Ďalšie materiály / Magazín nenahrádza lekárske stanovisko, je len zdrojom informácií. V prípade zdravotných problémov okamžite kontaktujte svojho lekára. Dôveruje je pre dieťa najlepšie. Ak sa rozhodnete zmeniť spôsob diania, konzultujte to so svojím lekárom. Články v tomto vverejnení obsahujú názory autorov vychádzajúce z ich profesijných skúseností, odborných poznatkov a túžby.

Termín platnosti magazínu: 22. 10. 2021 do 22. 4. 2022 / výrobky uvedené v magazíne si môžete kúpiť vo vybraných predajniach a dle vyčerpania zásob.

ČESKÚ HEREČKU MARTU DANCINGEROVÚ POZNAJÚ DIVÁCI Z TELEVÍZNYCH SERIÁLOV KUKAČKY, ORDINÁCIA V RUŽOVEJ ZÁHRADE 2, ČI AKO PRINCEZNÚ RADOSŤ Z ROZPRÁVKY PRISLÚBENÁ PRINCEZNÁ. NIE KAŽDÝ VŠAK VIE, ŽE V REÁLNOH ŽIVOTE JE MAMIČKOU ŠTVORROČNÉHO SYNA TONÍKA, KTORÉHO MÁ S HERCOM MARKOM POSPÍCHALOM. O TOM, ČO JU MATESTVO NAUČILO A AKO SA JEJ DARÍ ZLADIŤ PRACOVNÝ ŽIVOT S TÝM SÚKROMNÝM, NÁM PREZRADILA V ROZHOVORE.

Svojho synčeka ste porodili už ako 25-ročná. Aké sú podľa vás výhody skorého materstva?

Jednou z hlavných výhod je určite mladé telo. Už teraz po piatich rokoch na sebe cítim, že druhý pôrod a tehotenstvo by mohli byť fyzicky náročnejšie. A potom tiež možno schopnosť viac sa prispôbiť, pretože po narodení dieťaťa prestanete byť pánom svojho času.

Ako ste sa dozvedeli o tom, že ste tehotná?

Úplne klasicky – z domáceho tehotenského testu.

Počas tehotenstva ste natáčali rozprávku Prislúbená princezná. Táto úloha si však vyžadovala aj náročnejšie scény, ako napríklad jazdu na koni. Nemali ste obavy?

Do polovice natáčania som to ešte netušila, takže som sa ničoho neobávala. A potom som jednu náročnú scénu jazdy na koni odmietla a zahrala ju za mňa dablérka.

Ako prebiehal samotný pôrod? Bol pri vás váš partner?

Môj pôrod bol krásny a išiel ako po masle, ale pri záverečnom tlačení nastali komplikácie, na ktoré som našťastie mala dosť sil,

MATERSTVO je veľká škola života

pretože dovtedy to bolo vlastne učebnicové. Dramatický záver dopadol dobre a ja som onedlho držala synčeka v náručí. Veľkou podporou pri pôrode bol aj môj partner, ktorý mal v sebe neskutočnú pokoru k celému pôrodu a úctu k personálu.

Ako sa vám zmenil život po narodení synčeka?

Život sa mi otočil o 360 stupňov. Bolo napríklad zábavné, ako som odrazu potrebovala mať vo svojich dňoch poriadok. Úplne som po ňom túžila, pričom dovtedy som bola skôr nezorganizovaný človek. Po pôrode by som dala čokoľvek za to, aby som vedela, kedy a ako dlho bude môj syn spinkať. Túžba po vlastnom vnútornom poriadku mi zostala a som za ňu rada.

Čo vás materstvo naučilo?

Materstvo je veľká škola života. Som šťastná, že mi syn ukázal, čo je v živote dôležité. Materstvo mi vymazalo z hlavy mnoho parazitných myšlienok, ktorými som sa dovtedy trápila. Postavilo ma nohami na zem a naučilo ma nepochybovať o sebe. Veď to nie je málo, čo všetky mamy zvládajú.

Aká ste mama? Skôr prísna alebo svoje dieťa rozmaznávate?

Snažím sa nepovoľovať z hraníc, ktoré sme si nastavili. Myslím, že zvlášť pre chlapca je to veľmi dôležité. Tiež sa usilujem rozprávať sa so synom o našich dňoch a situáciách. O tom, čo sa podarilo a nepodarilo, napríklad večer pred zaspávaním, keď je už pokojný a je na to nálada. Na prvom mieste je, samozrejme, zahrňanie láskou.

Čo pokladáte za najnáročnejšie v starostlivosti o dieťa?

Pozerať sa na detské starosti a problémy z ich perspektívy a nie z pozície dospelého. Nesúdiť deti, neškatuľkovať ich.

Neprenášať na ne naše strachy. A včas ich vedieť pustiť do sveta. Myslím si, že to bude pre mňa veľká úloha.

Na čo kladiete pri výchove najväčší dôraz?

Aby náš syn dokázal vnímať a rešpektovať aj potreby iných ľudí. Aby si uvedomil, že tu žijeme všetci spolu. A tiež, aby sa nebal a nehanbil hovoriť o svojich pocitoch.

“Materstvo ma postavilo nohami na zem a naučilo ma nepochybovať o sebe. Veď to nie je málo, čo všetky mamy zvládajú.”

Akým dieťaťom je váš syn Toník?

Toník je veľmi energický a spoločenský chlapec. Miluje ľudí, kamarátov. Má v sebe obrovskú radosť, ktorá sa často spája s nepozornosťou a vystrájaním a ja si musím vždy pripomínať, že je to z radosti a nerobí to naschvál. Miluje prírodu a je úplne nezlučiteľný s mestom.

Ako sa vám darí zladiť pracovný život a materstvo?

Je to, samozrejme, náročné, ale nie je to nič, čo by nezvládalo mnoho ďalších rodín.

V seriáli Kukačky hráte s Marekom Adamczykom pár, ktorému v pôrodnici vymenili deti. Trúfate si odhadnúť, ako by ste zareagovali, keby ste sa sama

ocitli v podobnej situácii?

Nedokážem to odhadnúť. Človek si niečo skúša predstavovať, domýšľa si, ale v skutočnosti si to asi neviem predstaviť.

Ďalšou vašou výraznou úlohou bola postava Eriky z Ordinácie, ktorá trpela popôrodnou depresiou. Ako vnímate tento problém? Máte s ním nejakú osobnú skúsenosť?

S popôrodnou depresiou nemám osobnú skúsenosť. Po odvysielaní Ordinácie s týmto príbehom mi však prišlo pomerne dosť správ od žien, ktoré si tým prešli, a nikomu sa s tým nezverili. Ďakovali za tento seriál, niektorým to možno aj v niečom pomohlo. Je to dosť tabuizovaná téma a tieto ženy musia byť veľké bojovníčky.

V čase pandémie je profesia herca dosť náročná, mnohí prišli o značnú časť príjmov. Ako prežívate toto obdobie? Teraz to už vyzerá, že sa bude zarábať a zase si vytvoríme nejaké rezervy, ktoré sme počas pandémie utratili. Práca bolo málo a pre kultúru to bolo naozaj náročné. Obdobie pandémie bolo v našom prípade skôr o nejakej dočasnej činnosti. Môj partner sa napríklad veľa venoval dobrovoľnej pomoci. O zmene neuvažujem, ale skôr by som chcela pridať k herecku písanie, ktoré ma tiež veľmi baví.

Kde vás v najbližšom čase budú môcť diváci vidieť a počuť?

Od septembra v Činohornom klube a v divadle Palace alebo v Studiu Hrdínů.

Máte nejaký svoj nesplnený herecký sen? Postavu, ktorú by ste si rada zahrali?

Veľmi rada mám Ninu v Rackovi, ale už z nej asi vyrastám.

Všetko, čo by ste mali vedieť O TEHOTENSKÝCH NEVOĽNOSTIACH

Tehotenské nevoľnosti patria medzi prvé príznaky skorého tehotenstva. Odhaduje sa, že nimi trpí dokonca až 80 % tehotných žien. Väčšinou nie sú nebezpečné, ale dokážu potrápiť a zneprijemniť život. Spôsobov na ich zmiernenie je našťastie veľa.

Tehotenské nevoľnosti sa prejavujú stratou chuti do jedla, zvracaním, celkovou nevoľnosťou aj úzkosťou prerastajúcou do depresie. Spravidla sa začínajú v 4. až 6. týždni tehotenstva a trvajú do 14. až 16. týždňa. Najhoršie bývajú v ranných hodinách a môžu pretrvávať aj počas dňa. Je to však individuálna záležitosť, pretože niektoré ženy sa sťažujú na nevoľnosti počas celého tehotenstva a iné ich nepocítujú vôbec. Nie sú dôvodom na obavy, patria medzi znaky prirodzených zmien, ktoré prebiehajú v tele tehotnej ženy. Niekedy sa však stáva, že sú veľmi silné a budúca mamička si s nimi nevie poradiť. V takomto prípade na nič nečakajte a kontaktujte svojho lekára. V niektorých prípadoch je dokonca nevyhnutná hospitalizácia tehotnej ženy či podávanie infúzií.

MOŽU ZA TO HORMÓNY

Aj keď príčiny nevoľnosti nie sú úplne zrejmé, predpokladá sa, že sú signálom vysokej hladiny hormónu hCG a znamením, že sa placentou je všetko v poriadku. Je zaujímavé, že v prípade viacpočetného tehotenstva je hladina hCG ešte vyššia, a teda pravdepodobnosť nevoľnosti je väčšia a spravidla bývajú aj silnejšie. Tehotenské nevoľnosti tiež súvisia so zvýšenou hladinou estrogénu, progesterónu a tyroxínu.

Častou príčinou býva aj nízky krvný tlak alebo zmeny v metabolizme sacharidov. Ďalším dôvodom môže byť aj zlepšujúci sa čuch mamičky a citlivosť na pachy a intenzívne vône. Iné výskumy zase tehotenské nevoľnosti pripisujú stresu z blížiaceho sa pôrodu či materstva.

NADMERNÉ ZVRACANIE

(Hyperemesis gravidarum)
je choroba spočívajúca v nezastaviteľnom dávení v období tehotenstva, ktorá môže viesť až k podvýžive plodu, a preto sa často rieši hospitalizáciou.

7 TIPOV na zmiernenie nevoľností

Aj keď nevoľnosti bývajú nepríjemné, existuje mnoho spôsobov, ako ich zmierniť.

1. Dôležitá je voda
Dobrá hydratácia je základom pohody budúcej mamičky. Je podstatná minimálne z dvoch dôvodov: po prvé, voda je nevyhnutná na správne fungovanie a priebeh biochemických procesov v našom organizme a po druhé, kvôli častému vracaniu rýchlejšie dochádza k odvodu, preto by ste mali piť dostatočné množstvo minerálok, do ktorej si môžete pridať plátek citróna či zázvoru. Okrem toho je dobré zaradiť do jedálneho lístka potraviny s vysokým obsahom vody.

2. Jedzte častejšie a v malých dávkach
Príliš veľké porcie môžu tehotenské nevoľnosti ešte zhoršiť, preto jedzte častejšie a menšie porcie. V ideálnom prípade by mala vaša strava pozostávať z piatich až šiestich ľahkých jedál denne. Vyhýbajte

sa vyprážaným a masným jedlám. Varenie na pare, vo vode a pečenie bez pridaného tuku by mali byť vaše obľúbené techniky prípravy jedál nielen počas tehotenstva.

3. Raňajkujte v posteli
Nevoľnosti vo veľkej miere závisia od toho, ako nastávajúca mamička začne svoj deň. Odporúčame sa nevstávať z postele skôr, než si do niečoho zahryznete. Môžu to byť sucháre, banán, sušienky alebo porcia raňajkových cereálií. Najlepšie je pripraviť si takéto občerstvenie večer a nechať ho na nočnom stolíku. Po jedle počkajte niekoľko minút a z postele vstávajte pomaly. Vyvarujte sa prudkých zmien polohy tela.

4. Zázrak menom zázvor
Väčšina žien si myslí, že jednotkou pri problémoch s rannou nevoľnosťou je zázvor. Môžete ho užívať v rôznych formách, napríklad požiť plátky osúpaného zázvoru alebo si spraviť z neho čaj. Tiež sa dá najemno postrúhať a podávať ako prísada do rôznych jedál. Ďalšou možnosťou je zázvorová limonáda, cukríky, alebo dokonca aj džem.

5. Vyhýbajte sa silným vôňam
Väčšina budúcich mamičiek zle zvláda intenzívne pachy, preto sa snažte vetrať čo najčastejšie a tráviť čo najviac času na čerstvom vzduchu. Počas prvých mesiacov tehotenstva nepoužívajte ťažké parfumy, osviežovač vzduchu, či dokonca intenzívne voňajúcu aviváž, ktorá by vás mohla dráždiť.

6. Odpočívajte
Odpočinok je počas tehotenstva veľmi dôležitý. Budúca mamička by mala zabudnúť na stres a čo najviac odpočívať a relaxovať. Dostatočne dlhý spánok bude mať blahodarný vplyv na fyzickú aj psychickú pohodu a krátke zdiemnutie si počas dňa dodá silu a zaženie únavu.

7. Lieky ako pomoc
Niekedy sa stane, že dodržiavanie všetkých diietických odporúčaní nevedie k zmierneniu nevoľností, ale tie sa dokonca ešte zhoršia. V takomto prípade sa určite poraďte so svojim gynekológom. Môže zvoliť lieky, ktoré by mali pomôcť so zmiernením príznakov tehotenskej nevoľnosti.





DVOJITÁ RADOSŤ, dvojité výzva

Očakávanie prírastku do rodiny sa neodmysliteľne spája s veľkou radosťou. Keď však budúca mamička zistí, že nečaká jedného, ale hneď dvoch drobčov, emócie sú ešte silnejšie.

Mamička, ktorá čaká dvojčatá, si musí dávať veľký pozor na seba aj detičky. Po uplynutí nie vždy ľahkých deviatich mesiacov čaká rodičov obrovská odmena – rozkošné bábätká a šťastie násobené aspoň dvakrát!

RAZ, DVA, TRI...?

Je ťažké rozpoznať viacpočetné tehotenstvo – jeho príznaky sa nelíšia od toho klasického. Budúca mamička väčšinou nedokáže sama zistiť, či čaká jedno, alebo dve deti. Túto radostnú novinu môže potvrdiť až gynekológ počas prvého ultrazvukového vyšetrenia. Niektoré príznaky však môžu viesť k podozreniu, že nečakáte len jedného potomka. Patria medzi ne predovšetkým veľmi

ZÁZRAK PRÍRODY

Biológia rozlišuje dva typy dvojčiat – podľa toho, ako prebiehalo oplodnenie: jedno- alebo dvojvaječné.

Prvé majú identický genetický materiál a sú takmer na nerozoznanie, dokonca aj pre blízkych. Dvojvaječné dvojčatá majú rôzny genetický materiál, takže niekedy sú veľmi odlišné.

silné nevoľnosti a zvracanie počas prvého trimestra tehotenstva a veľký obvod brucha.

ODOPOČINOK NA PRVOM MIESTE

Podľa názoru lekárov patrí tehotenstvo s dvojčatami vždy k tehotenstvu so zvýšeným rizikom. Budúca mamička musí na seba dávať veľký pozor a chodiť na pravidelné vyšetrenia, ktoré individuálne stanoví lekár už po diagnostikovaní viacpočetného tehotenstva. Aj keď sa začiatok viacpočetného tehotenstva najprv veľmi nelíši od priebehu toho normálneho, v posledných mesiacoch môže mať budúca mamička väčšie problémy s pohybom alebo so zaspávaním. Dve deti vážia viac, preto by sa mala

uspokojiť a viac odpočívať. Úľavu prinesú masáže, ktoré zredukujú bolesť chrbtice. Veľmi dôležitá je tiež zdravá výživa a krátke prechádzky na čerstvom vzduchu. Lekár vám obvykle odporučí užívať kyselinu listovú a železo, lebo dvojčatá potrebujú viac

Pri starostlivosti o dvojčatá je najdôležitejšia organizácia. Rozdeľte si svoje povinnosti s partnerom a sledujte svoj denný harmonogram.

živín ako jedno dieťa. Počas viacpočetného tehotenstva by ste tiež mali častejšie absolvovať ultrazvukové vyšetrenie, aby bol pod kontrolou správny vývoj detí.

VÝBAVIČKA PRE DVOCH

Dve bytosti v brušku znamenajú nosenie väčšej hmotnosti a skoršiu stratu síl, preto prípravu výbavičky nenechávajte na poslednú chvíľu. Okrem toho vám priebežné nákupy umožnia rozložiť si výdavky na niekoľko častí. Myslíte na to, že nie všetko musíte kupovať dvakrát. Určite budete potrebovať špeciálny – dvojitý – kočík, jednu väčšiu alebo dve samostatné postielky a tiež zásobu plienok a oblečenia. Väčšinou môžete počítať s pomocou najbližších, ktorí radi obdarujú rodičov a ich deti najrozmanitejšími drobnosťami. Oplatí sa pripraviť si špeciálny zoznam a poprosiť rodinu a priateľov, aby sa nim inšpirovali pri výbere darčiekov pre drobco. Vďaka tomu sa vyhniete situácii, že vás známi zasypú množstvom nepotrebných vecí, a tiež môžete ušetriť na skutočne nevyhnutnosti. Novorodené dvojčatá sú často drobnejšie, preto ak kupujete prvé detské oblečenie,

vyberte si to s najmenšou veľkosťou. Pred použitím ho vyperte v pracom prášku určenom pre novorodencov, ktorý nebude dráždiť ich jemnú pokožku a nevyvolá alergickú reakciu.

NEČAKAJTE!

Najlepšie už v siedmom mesiaci majte zbalenú tašku do pôrodnice, pretože deti z viacpočetného tehotenstva sa častejšie rodia pred plánovaným termínom. Na tom však nie je nič zvláštne! Je to spôsobené

RADA PRE MAMIČKY DVOJČIAT:

Nekupujte obom deťom výhradne rovnaké oblečenie. Ak sú deti toho istého pohlavia a narodia sa takmer rovnaké, iné vzory a farby oblečenia vám pomôžu rozlíšiť ich.

väčším napínaním maternice, nutnosťou deliť sa o spoločný priestor a nedostatkom miesta pre deti. Niektorí lekári si dokonca myslia, že dvojčatá dozrievajú v maternici o niečo skôr než deti z jednopčetného tehotenstva, takže sú pripravené prísť na svet v predstihu.

DVA NIE SÚ JEDEN

Viacpočetné tehotenstvo nie je len väčšia výbavička, ale aj iný priebeh pôrodu a spôsob starostlivosti o deti. V súčasnosti sa lekári kvôli bezpečnosti matky i bábätek častejšie rozhodujú pre cisársky rez. Pre ženu to znamená trochu dlhšie zotavenie sa z pôrodu a nutnosť zabezpečiť si pomoc v prvých dňoch po narodení detí. Dve deti si tiež vyžadujú iný spôsob dojenia – výborným pomocníkom bude napríklad vankúš na dojenie pre dvojčatá, ktorý umožní súčasné dojenie v tom istom čase. Ak máte pochybnosti a otázky, kontaktujte svojho laktáčného poradcu, ktorý vám vysvetlí tie najlepšie spôsoby dojenia a naučí vás ich.

UPLYNULO DEVÄT MESIACOV

Pri starostlivosti o dvojčatá je najdôležitejšia organizácia. Rozdeľte si svoje povinnosti s partnerom a sledujte svoj denný harmonogram. Dvojčatá si vyžadujú tak z matkinej, ako aj z otcovej strany dvojnásobne viac pozornosti a angažovanosti ako jedno dieťa. Hoci je viacpočetné tehotenstvo súčasne s výchovou niekoľkých detí rovnakého veku spojené s mnohými ťažkosťami, dvojčatá prinášajú so sebou predovšetkým dvojnásobok emócií – obrovskú lásku, šťastie a hrdosť. Jednoducho veľkú radosť!

BUDE SA VÁM HODIŤ



- 1 Fred&Flo Napínacia plachta nepremokavá, 2 ks/1 balenie
- 2 Fred&Flo Detská prikrývka modrá
- 3 F&F Body s dlhým rukávom, 3 ks/1 balenie
- 4 Fred&Flo Osuška s kapucňou Safari
- 5 Fred&Flo Pena do kúpeľa pre novorodencov, 200 ml
- 6 Fred&Flo Ochranný krém na detskú pokožku na predchádzanie zaparenin, 150 ml



Zuzana
Šafářová,
nutričná
expertka

STRAVA v tehotenstve

Počas tehotenstva dochádza u ženy k celému radu fyziologických a hormonálnych zmien. Cieľom výživy v tomto období je pokryť zvýšené nároky na príjem makro a mikroživín, a tým zabezpečiť správny vývoj bábätka a uchrániť tehotnú ženu od nutričného deficitu.

V prvom rade je potrebné stanoviť si optimálny energetický príjem, čo nie je práve jednoduchá záležitosť, pretože lekárske odporúčania sa v jednotlivých, nielen európskych krajinách, líšia. Rozhodne neplatí staré známe, že tehotná žena má jesť za dvoch. Väčšinou sa odporúča od prvého trimestra zvýšiť denný energetický príjem o tristo a od tretieho o štyristo kilokalórií. Za meradlo dostatočného príjmu potravín sa považuje optimálny hmotnostný prírastok. V žiadnom prípade by žena počas tehotenstva nemala podstupovať redukčnú diétu vrátane pôstu a hladoviek. Vedecké štúdie dokázali, že hladovanie počas tehotenstva vedie k spontánnym potratom a poškodeniu mozgu bábätka. Okrem energie je nutné, aby tehotná žena zvýšila prísun bielkovín. Od každého trimestra sa navyše nároky na príjem ešte

zvyšujú. Denný príjem bielkovín počas prvého trimestra predstavuje približne päťdesiat až šesťdesiat gramov, v druhom trimestri deväťdesiat, a v treťom dokonca až sto gramov. Dôležité je sa o konkrétnom množstve poradiť so svojim ošetrovujúcim lekárom. Zároveň je nutné riešiť kvalitu prijímaných bielkovín. Medzi potraviny obsahujúce veľa bielkovín patria vajcia a mäso. Strukoviny ako zástupcu rastlinných bielkovín je vhodné kombinovať na tanieri s obilninami, napríklad konzumovať fazuľu s chlebom, čím sa zlepšuje kvalita prijímaných bielkovín. Kvalitné bielkoviny poskytujú aj ryby, ktoré obsahujú navyše aj esenciálne mastné kyseliny nevyhnutné na rast a vývoj mozgu. Na druhej strane sa tu všeobecne výživové odporúčania rozchádzajú. Často sa konzumácia rýb neodporúča kvôli možnému ob-

Pre zdravý vývoj plodu je dôležité, aby mamička mala dostatočný príjem jódu. Obsahujú ho višne a čerešne, konzumovať ich možno aj v podobe kompótov.

sahu jedovatej ortuti. Za bezpečnú rybu sa považuje napríklad losos, pstruh, treska, konzervované sardinky a tuniak. Okrem rýb nájdete esenciálne mastné kyseliny aj v semenkách, orechoch a panenských rastlinných olejoch.



Čo sa týka vitamínov, u tehotnej ženy je najdôležitejší príjem kyseliny listovej. Ide o vitamíny radu B. A ako už napovedá samotný názov, vyskytuje sa predovšetkým v listovej zelenine. V jedálnom listku by teda rozhodne nemali chýbať šalátové listy.

chrumky reJ pre deti

VO VEKU
od 1. roku

VYSKÚŠAJTE NOVÉ
originálne
príchute



Príklad jedálneho lístka tehotnej ženy

Výborným zdrojom tohto vitamínu je rovnako drożdžie, orechy a pečieň, ktoré odporúčam v biokvalite. Kľúčový je tiež príjem „slnečného“ vitamínu D.

Pre zdravý vývoj plodu je dôležité, aby mamička mala dostatočný príjem jódu. Obsahujú ho višne a čerešne, konzumovať ich možno aj v podobe kompótov. Na jód sú tiež bohaté morské ryby.

Počas tehotenstva sú rovnako zvýšené nároky na príjem železa, vápnika a zinku. Ideálne je všetko zaistiť prirodzenou stravou. Bez anémie určenej lekárom nie je vhodné užívať železo v tabletkách. Pečeň v biokvalite a hovädzie mäso predstavujú najlepší zdroj. Vstrebávanie železa podporuje vitamín C, preto je vhodné pokvapkávať mäso citrónovou šťavou, a, naopak, blokuje čierny čaj a káva. Tieto nápoje nepite preto hneď po jedle. A čo sa týka kávy, tak tú by bolo dobré počas tehotenstva vynechať. Vápnik dodajú pasterizované mliečne výrobky vrátane acidofilných. Ak budúca mamička nekonzumuje mlieko a mliečne výrobky, nemala by situáciu podceňovať, pretože počas tehotenstva si pripravuje zásoby na laktáciu. Čo sa týka zinku, obsahuje ho predovšetkým bravčové mäso a orechy, napríklad kešu.

Budúca mamička by od začiatku tehotenstva mala dbať na svoje stravovacie návyky, čo znamená vyradiť predovšetkým polotovary, nezdravé pochutiny a jedlo zo stánkov rýchleho občerstvenia. Najvhodnejším spôsobom stravovania tehotnej ženy je zdravá domáca strava. Dôležitá je technologická úprava potravín. Pri príprave jedál by sa malo zamedziť vzniku toxických látok a nevystavovať potraviny dlhému vyprážaniu pri vysokých teplotách a prepalovaniu.

RAŇAJKY:
praženica s pažitkou,
celozrnný chlieb, maslo,
ananás



DESIATA:
ovocie (jablko, slivky)



OLOVRANT:
banánový chlebiček s kyslou smotanou
a nasekanými vlašskými orechmi

OBED:
tekvicová polievka zahustená
červenou šošovicou,
dusená hovädzia roštenka
s dusenou ryžou,
mix zeleninového šalátu
(ľadový šalát, paradajky,
mrkva) so sezamovými
semačkami a s panenským
olivovým olejom



VEČERA:
celozrnný chlieb, sardínková
nátierka s jarnou cibulkou,
citrónová šťava
a paradajkový šalát



FLEXITARIÁNSTVO:

šťastné jedlo na vašom stole

Flexitariánstvo alebo semivegánstvo je životný a výživový štýl, ku ktorému sa prikláňa čoraz väčšie percento populácie. O čo ide? Jedálny lístok flexitariánov obsahuje veľa zeleniny, ovocia, obilnín, orieškov a semienok, a podobá sa tak na jedálny lístok vegetariánov. Mäso a živočíšne výrobky sú však povolené. Väčšinou si však flexitariáni vyberajú mäso z lokálnych fariem, vajcia a mlieko od malých chovateľov. Snažia sa jesť udržateľne a lokálne, podobne ako sa stravovali naši predkovia.

VIAC VLÁKNINY, MENEJ TUKOV

Zatiaľ čo v bežnom jedálnom lístku často prevládajú mäsité jedlá a živočíšne bielkoviny, flexitariánstvo je v strave oveľa pestrejšie. Je založené na vysokom podiele kvalitného ovocia a zeleniny, strukovín, celozrnnom pečive a menšom množstve živočíšnych bielkovín.

FLEXITARIÁNSTVO V TEHOTENSTVE? PREČO NIE

Ak premýšľate o tom, či je vhodné prejsť na flexitariánsku stravu počas tehotenstva, potom sa nemusíte obávať. Vo väčšine prípadov je flexitariánstvo príkladom zdravej stravy, ktorá dodá potrebné živiny mamičke i dieťaťu.

Pokiaľ chcete začať, môžete vyskúšať napríklad ranné smoothies alebo ovsenú kašu z Tesco Ovseného mlieka, ktoré má oproti bežnému mlieku minimálny podiel potenciálnych alergénov a chuti skvele.

Začať môžete aj malými kročikmi – v Tesco nájdete napríklad Tesco Čerstvé bio vajcia z kontrolovaného ekologického poľnohospodárstva. Vyskúšať môžete i vegánske nátierky, nanuky, jogurty alebo omáčky značky Plant Chef, ktoré sú vyrobené z kvalitných rastlinných a ovocných zložiek.

ČÍM ZAČAŤ A NA ČO SI DÁVAŤ POZOR?

Pre flexitariánstvo je zásadná kva-

lita a pôvod potravín. V Tesco máme pre vás celý rad potravín označených ako Bio Organic, pri ktorých si môžete byť istí, že ide o najkvalitnejšie potraviny s overeným pôvodom z fariem a kontrolovaných chovov. Stačí si vybrať produkty, ktoré vám pomôžu udržať si vyvážený jedálny lístok. Patrí medzi nich napríklad Tesco Bio Organic celozrnný ražný chlieb, Tesco Bio Organic celozrnné špagety alebo zelenina a ovocie označené Bio Organic.

TIP

Vyskúšajte naše produkty Bio Organic, vďaka ktorým budú vaše jedlá pestrejšie a chutnejšie.



TESCO ORGANIC
BIO OVSENÝ NÁPOJ
1 l

TESCO ORGANIC
BIO VAJCIA
6 ks



TESCO ORGANIC
BIO RAŽNÝ CHLIEB
250 g



TESCO
BIO MRKVA
500 g



TESCO ORGANIC
BIO PARADAJKY
250 g



Bc. Barbora Charvátová

Je mamičkou malej Karolíčky a vášnivou kuchárkou. Pre svoj blog Mamavkuchyni.cz tvorí jedlá, ktoré sú vhodné pre deti, ale chutia aj dospelým. Je tiež autorkou dvoch kuchárskych kníh:

Máma v kuchyni
a Máma v kuchyni 2.

VÝŽIVNÝ OBED pre celú rodinu

Čo uvariť dnes na obed? To je večný problém mnohých mamičiek. S pomocou prichádza mama v kuchyni Bára Charvátová, ktorá pre vás pripravila recepty vhodné nielen pre malých a veľkých jedákov, ale aj pre budúce mamičky.

DETSKÁ ŠPECIFIKÁCIA:

- Deťom do jedného roka nedávame nevyskúšané korenie a soľ.
- Cesnak a cibuľa sa kvôli horšej stráviteľnosti a alergénosti odporúčajú deťom okolo jedného roka.

POMALY DUSENÉ HOVÁDZIE KOCKY NA KOREŇOVEJ ZELENINE

(vhodné aj pre deti od 7 mesiacov)

Počet porcií: 5

- 750 g hovädzich kociek
- 2 – 3 mrkvy
- 1 petržlen
- 1 cibuľa
- 3 strúčiky cesnaku
- asi 2 dl vody
- 2 bobkové listy
- pár guľôčok nového korenia
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- olej podľa potreby

1. Na rozpálenom oleji podusíme mäso, po chvíli pridáme k nemu na kocky nakrájanú zeleninu a všetko krátko orestujeme. Následne podlejeme vodou, pridáme korenie a na veľmi jemnom plameni (najlepšie pod bodom varu) necháme dusiť niekoľko hodín. Hovädzie mäso potrebuje spravidla dve hodiny, aby bolo mäkké, ale pokojne ho môžeme nechať dusiť aj dlhšie. Chuti to len prospeje.

2. Mäso, časť zeleniny a korenie opatrne vyberieme. Zvyšok i so šťavou rozmixujeme, aby sa omáčka zahustila. Ochutíme soľou a korením.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
194 kcal	33,4g	2,8g	7g



**DETSKÁ
ŠPECIFIKÁCIA**

- Mlieko určené na tepelnú úpravu v jedlách sa odporúča od jedného roka – mladším deťom môžete podávať polievku bez mlieka alebo ju zjemniť nejakým kyslým mliečnym variantom, ktorý je vhodný pre deti približne od 9 mesiacov.
- Semienka, ktoré slúžia v polievke ako dekorácia, podávajte od 2 až 3 rokov kvôli horšej stráviteľnosti.
- Do roka vynechajte soľ a čierne korenie.

**KRÉMOVÁ TEKVICOVÁ POLIEVKA
S ČERVENOU ŠOŠOVICOU****(vhodné aj pre deti od 1 roka)**

Počet porcií: 4

- 500 g tekvice hokkaido
- 100 g červenej šošovice
- 1 dl mlieka
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- kyslá smotana a tekvicové semienka na ozdobu

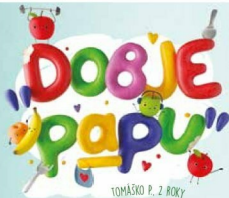
1. Tekvicu ošúpte a nakrájajte na kocky veľké približne 2 × 2 cm. Vložte ich do hrnca, pridajte červenú šošovicu a zalejte vodou tak, aby bolo všetko ponorené (malo by stačiť okolo pol litra vody). Dajte variť asi na 15 minút (do zmäknutia).

2. Po uvarení rozmixujte zmes tyčovým mixérom. Podľa chuti zriedte mliekom (pri deťoch do roka odporúčam nahradiť mlieko kyslou smotanou, jogurtom alebo kefirom), ochutíte korením, soľou a krátko povarte, aby sa chute prepojlili.

3. Podávajte s kúskami dobrého chleba alebo v rúre upečené cesnakové či syrové krutóny.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu

Energijná hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Váľ kcal	9,8 g	2 g	21 g



Na názore detí nám záleží





KOZMETIKA

pre šťastné a spokojné bábätko

Ešte pred narodením bábätko majú rodičia veľa starostí s prípravami na jeho príchod. Zatiaľ čo pri oblečení sa stačí riadiť vlastným vkusom a počasím, výber kozmetických prípravkov vie dosť potrápiť.

Špeciálnu kozmetiku pre deti by ste mali používať minimálne do troch rokov veku dieťaťa, najlepšie však až do ôsmich rokov. Detská pokožka sa od pokožky starších detí a dospelých výrazne líši a môžu ju podráždiť aj prípravky, ktoré vy bezproblémovo znášate. Tesco značka Fred&Flo vám zaručuje kvalitné a prísne testované produkty za priaznivú cenu. Zoznámte sa s kozmetikou Fred&Flo a skontrolujte, či vám vo výbave pre vaše bábätko nič nechýba. Najčastejšie budete používať plienky, ktoré ho udržia v suchu a budú jemné k jeho zadočku. Plienky Ultra Dry Fred&Flo sú jemné, mäkké a dobre držia. Všetku tekutinu odvedú bezpečne dovnútra plienky

vďaka inovatívnej technológii DRYWAY s absorpčnými kanálkami. Sú však tiež priedušné, aby nedošlo k zapareniu zadočka, ktoré spôsobuje bolestivé vyrážky a môže viesť až k vzniku mykózy.

Pre všetkých, ktorí nevedia kedy treba dieťa prebaľiť, sú plienky

sú pevné, mäkké a bezpečné pri každodennom používaní. Krásne okamihy s vašim dieťaťom určite zažijete aj pri kúpaní. Deti túto aktivitu väčšinou milujú, pretože im prináša voľnosť a nežný kontakt s rodičmi. V predajniach Tesco nájdete pod značkou Fred&Flo tri

Tesco značka Fred&Flo vám zaručuje kvalitné a prísne testované produkty za priaznivú cenu.

vybavené špeciálnym indikátorom vlhkosti.

Prebaľovanie sa tiež nezaobíde bez vlhčených utierok a krému proti zapareninám. Fred&Flo myslí aj na tieto produkty. Obsahujú výťažky z Aloe vera, ktoré upokojujú namáhanú detskú pokožku. Zároveň

produkty, ktoré obsahujú emolienty, čiže zvláčňovače a zmäkčovadlá: emulziu na kúpanie, telový a vlasový gél a hydratačné mlieko. Všetky produkty sú, samozrejme, dermatologicky testované a sú neperfumované, bez farbív, alergénov, minerálnych olejov a alkoholu.

**FRED
& FLO**

Exclusively at

TESCO

...Fred&Flo budete milovať.

Pomáhame vám so starostlivosťou o tých najmenších vďaka obľúbenej značke Fred & Flo. Pretože vaše dieťaťko si zaslúži len to najlepšie.

Fred&Flo Pena do kúpeľa pre novorodencov, 200 ml

- Bez PEG, farbív a minerálnych olejov
- Zloženie obsahuje prírodné oleje a vitamín E



Fred&Flo Jemný gél na vlásy a telo pre novorodencov 2 v 1, 200 ml

- Bez PEG, farbív a minerálnych olejov
- Zloženie obsahuje olej zo slnečnicových semien, výťažok zo sľazu, pantenol a vitamín E

Fred&Flo Vátové tyčinky, 60 ks

- 100% bavlna
- Vhodné pre novorodencov
- Papierová tyčinka
- Super mäkké

Fred&Flo Detské vlhčené obrúsky pre citlivú pokožku neparfumované, 72 ks

- Vhodné pre novorodencov
- Dermatologicky testované
- S výťažkami harmančeka a aloe vera
- Neparfumované



Ponuka sa môže v jednotlivých obchodoch líšiť.



Budalné Bányai Boglárka,
diplomovaná
zdravotná
sestra, školiteľka
v oblasti
zdravotníctva

PREČO JE DÔLEŽITÝ VITAMÍN D vo veku do troch rokov?

Prijímanie vitamínu D v detskom veku, predovšetkým vo vekovej skupine do troch rokov, má zásadný význam pre dobrý vývoj kostnej hmoty, pretože je známe, že pre zdravý vývoj kostí je nutný optimálny príjem vápnika a vitamínu D.

Hlavnou úlohou vitamínu D je podporovať vstrebávanie vápnika a fosforu, a priamo ovplyvňovať tvorbu kostí. V poslednom čase sa mu tiež prisudzuje úloha génového regulátora, ktorý pôsobí pre telo ako nevyhnutný vitamín a endokrinný hormón s receptormi takmer vo všetkých našich bunkách. Reguluje rast buniek, má pozitívny vplyv na látkovú výmenu v kostiach a je známe, že má protinádorové účinky.

POMÁHA DOZRIEŤ IMUNITNÉMU SYSTÉMU

Vitamín D prispieva k zdravému rastu zubov a kostí našich detí a k dozrievaniu imunitného systému. Dostatočný príjem vitamínu D zohráva dôležitú úlohu vo vývoji novorodenca. Podľa najnovších odborných odporúčaní má príjem

živín, vitamínov a minerálov počas prvých 1 000 dní života rozhodujúci vplyv na vývoj a neskoršie zdravie. V tomto období dochádza k rýchlemu telesnému rastu, keď sa tkanivá dieťaťa zväčšia približne o 50 %, zatiaľ čo centrálny nervový systém výrazne dozrieva.

ODPORÚČANÉ MNOŽSTVO

Denná potreba dojčiat je asi 400 m. j. denne a keďže ho je v ich strave nedostatok pridáva sa k výžive v podobe kvapiek – 2 kvapky denne.

AKO PODÁVAŤ DIEŤAŤU KVAPKY S VITAMÍNOM D?

Oficiálne odporúčanie je podávať vitamín D denne priamo do úst alebo na jazyk dieťaťa, prípadne malú lyžičku do odsátého materského mlieka alebo do detského príkrmu. Kvapkanie na cumlík, fľašu, prázdnu lyžičku či bradavku nie je dobrou voľbou, pretože presné množstvo vstrebaného vitamínu D je sporné a jeho účinnosť sa znižuje. U detí s refluxom podávajte samotný vitamín D najmenej pol hodiny pred jedlom alebo medzi jednotlivými jedlami. U dojčiat kŕmených umelou stravou sa vitamín D nachádza aj v umelom mlieku. Nemusíte sa však obávať, že by došlo k predávkovaniu, pretože denná dávka umelého mlieka v kombinácii s dennou dávkou odporúčanou pediatrom neprekračuje maximálne množstvo.

PRÍZNAKY ZÁVAŽNÉHO NEDOSTATKU VITAMÍNU D

V prípade detí je najznámejším príznakom trvalého nedostatku vitamínu D krivica. Jeho nedostatok vedie k úbytku vápnika v kostiach, čo má za následok úbytok kostnej hmoty. Medzi príznaky rachitidy patrí aj bledá pokožka, mäkké lebečné kosti, klenuté čelo, zakrivené dolné končatiny, deformácia kostí a zvýšená náchylnosť na zlomeniny. Okrem najzávažnejších foriem sa môžu vyskytnúť aj miernejšie formy nedostatku vitamínu D, ako je strata svalovej hmoty, oneskorený vývoj zubov a motoriky a časté infekcie dýchacích ciest.

PREDÁVKOVANIE VITAMÍNOM D

Užívanie veľkého množstva vitamínu D môže byť pre telo z dlhodobého hľadiska škodlivé, pretože zvyšuje množstvo vápnika v tele. Podozrenie na predávkovanie môže byť spojené s klinickými príznakmi, ako je únava, strata chuti do jedla, bolesti hlavy, nepriberanie, vracanie, bolesti brucha, zápcha. V prípade podozrenia na predávkovanie okamžite vyhľadajte lekára!





Pampers.
premium care™
★★★★★

Naša
najjemnejšia
a najlepšia ochrana
pre citlivú pokožku



Pampers.
pants

360°FIT
zabraňuje
pretečeniu

KEĎ CHLAD ŠKODÍ

Alergia sa väčšinou spája s jarným a letným obdobím, kvitnúcimi rastlinami a pelmí. Ale čo keď vaše dieťa začne práve v zime trápiť kašeľ či neustále kýchanie? Ak sa k tomu pridá ešte suchá pokožka, ktorá svrbí, opúcha a nereaguje na bežné krémy, mali by ste spozornieť. Je dosť možné, že dieťa trpí alergiou na chlad. Čo to vlastne je, ako sa prejavuje a lieči?

Alergia na chlad sa označuje aj ako „chladová žihľavka“. Je to nepríjemné ochorenie, ktoré je spojené s precitlivenosťou na studený vzduch. Najčastejšie sa objavuje v spojitosti s pobytom vonku v mrazivom počasi, ale spúšťačom môže byť aj kontakt s chladnými predmetmi či nápojmi. Chladovú alergiu môže vyvolať studená sprcha, dotýkanie sa studených vecí, napríklad mrazených potravín, či konzumácia chladených jedál a nápojov. Vyskytuje sa predovšetkým v zime, ale prekvapiť môže počas

celého roka, a dokonca aj v lete, napríklad pri konzumácii zmrzliny alebo chladených nápojov, a môže viesť aj k opuchu jazyka alebo pier. Jej charakteristickým prejavom je žihľavka na koži, niekedy aj slzenie, dráždivý kašeľ či dýchavičnosť. Nepríjemná žihľavka sa objavuje predovšetkým na miestach, kde nie je koža zakrytá odevom, teda na rukách a lícach. Rodičia si alergiu na chlad často mýlia so suchými červenými lícami svojich detí napríklad pri lyžovaní. Ak sa rozvinie do svrbivého ekzému až opuchov, môže pripomínať atopický ekzém.

NAKUPUJTE PRE VAŠE BÁBÄTKO PROSTREDNÍCTVOM TESCO ONLINE NÁKUPOV

Rodičovstvo je práca na plný úväzok. Každý deň je potrebné urobiť toľko vecí - od ranného kŕmenia, cez večerné kúpanie, až po všetky možné drobnosti, vďaka ktorým je vaše dieťa šťastné a spokojné. Čo však nakupovanie? Šetrite čas s Tesco Online nákupmi a doplníte domáce zásoby na pár kliknutí.

*Všetko, čo potrebujete,
na jednom mieste*

Objavte našu novú Tesco Online Baby stránku, na ktorej nájdete stovky produktov starostlivo vybraných pre potreby vášho bábätká. Od plienok a utierok s prírodnými ingredienciami, ktoré sa starajú o jemnú pokožku vášho bábätká, cez oblečenie

z príjemných materiálov vhodných na každú aktivitu až po detské fľaše na jednoduché kŕmenie a pitie. Nájdite všetko, čo potrebujete pre vaše spokojné bábätko, rýchlo a na jednom mieste - filtrujte produkty podľa obdobia, od tehotenstva až po predškolský vek.

*Rýchle a pohodlné
nakupovanie*

Čo bude váš najmenší člen rodiny potrebovať tento týždeň? Plienky? Nový cumlík? Dojčenské mlieko? My máme všetko! Pohodlne sa usadíte, preskúmate náš široký sortiment a vyberiete, čo vaše bábätko potrebuje, pod jednou strechou. Nakúpiť môžete prostredníctvom Baby stránky na webe Tesco Online nákupy alebo prostredníctvom našej mobilnej aplikácie. Dokončíte svoj nákup pár kliknutiami a zvyšok nechajte na nás.

A tá najlepšia časť - nákup



si vyzdvihniete priamo pri vašich dverách. Zároveň si môžete naplánovať nákupný zoznam a doručenie v dvojhodinovom intervale, takže sa nebudete musieť ponáhľať domov po nákup z prechádzky či ihriska.

Online
**Baby
club**



*Pridajte sa k nám v Tesco
Online Baby Clube*

Máme dobré správy pre všetky mamičky a oteckov - stačí len pár kliknutí a môžete sa stať členom nášho Tesco Online Baby Clubu. Pridajte sa k nám a dostávajte do e-mailu praktické tipy a triky pre vašich novorodencov aj predškolákov, akciové ponuky alebo zľavy na detskú výživu, oblečenie, kozmetické produkty a doplnky.

Služba je dostupná vo vybraných oblastiach, ktoré nájdete na [tesco.sk](https://www.tesco.sk)

TESCO Online nákupy



Alergia verus nádcha

Ako odlíšiť alergiu od klasickej nádchy? Ak dieťa smrká, no vo vreckovke sa hlien neobjavuje, výtok z noštek je priehľadný a bez farby, nejde o klasickú „nádku“ a príznaky pripisujte alergii.

PRÍČINY VZNIKU ALERGIE

Podobne ako je to v prípade iných alergií, za alergiu na chlad je zodpovedné nadmerné vylučovanie histamínu v tele. Deje sa tak vtedy, keď imunitný systém vyhodnotí podmienky, v ktorých sa organizmus nachádza, za nepriateľské a chce ho pred nimi chrániť. Neznášanlivosť chladu však nesúvisí s nejakou konkrétnou teplotou, pretože pocit chladu je individuálnou záležitosťou. Za jej príčinu sa skôr považuje dedičnosť a náš životný štýl: nedostatočné otužovanie, prehnaté obliekanie sa, obmedzený pobyt na čerstvom vzduchu či spanie vo vykúrenej miestnosti. Alergia na chlad sa zvyčajne objavuje počas dospievania, ale trpíť ňou môžu aj deti či starší ľudia.

LIEČBA

Ak máte pocit, že vaše dieťa trpí chladovou alergiou, navštívte svojho lekára. Odporúč vám návštevu alergiológa, kde vás čakajú testy. Nie je to však nič strašné. V podstate odborník iba vyhodnotí reakciu pokožky na rukách po kontakte so studenou vodou. Otestovať sa môžete aj doma napríklad pomocou kocky ľadu. Vezmite si kúsok ľadu, priložte ho na ruku a nechajte ho tam približne dvadsať sekúnd. Ak sa objaví alergia na chlad v po-



dobe začervenania, viete, že s tým treba niečo robiť. Liečba alergií na chlad nie je jednoduchá. Rovnako ako pri iných alergiách sa aj v tomto prípade pacientom podávajú antihistaminiká a krémy na žihľavku. Začervenané miesta neprijemne svrbia, preto je obzvlášť dôležité, aby si dieťaťko neдрáždilo kožu škriabaním či nevhodným oblečením, napríklad šálom či svetrom z umelých vlákien.

Veľmi dôležitá je aj prevencia, teda obmedzenie situácií, v ktorých sa môžu objaviť príznaky precitlivenosti. Aj keď sa pacientom najčastejšie odporúča minimalizovať vystavenie sa chladu, niektorí odborníci radia otužovať telo, teda postupne a systematicky si zvykať na teplotné zmeny. Tento proces však musí prebiehať pod lekárskeym dohľadom.

AKO PREDCHÁDZAŤ ALERGIU NA CHLAD

Posilňovanie imunitného systému pomáha predchádzať rôznym ochoreniam a je najlepšou prevenciou. Ak teda predchádzať vzniku alergií na chlad?

- Zarádte do svojho denného

VEDELI STE, ŽE ...

Za alergiu na chlad môže z veľkej časti náš spôsob života. Kedysi ľudia trávili viac času vonku, boli otužilejší, mali lepšiu imunitu. Dnes zotrvávame väčšiu časť dňa v uzavretých priestoroch so stabilnou teplotou a vlhkosťou.

- programu s deťmi čo najviac aktivít na čerstvom vzduchu. Počas chladnejších dní je dobré napláňovať si vonkajšie činnosti na dopoludnie či popoludnie, keď sú teploty o čosi priaznivejšie.
- Dieťa obliekajte teplo, ale zároveň sa snažte, aby ste ho neprehriali. Samozrejmosťou by mali byť čiapka, šál a rukavice.
 - Určité opatrenia je dobré urobiť aj doma. Byť či dom nie je dobré prekurovať.
 - Pomôcť môže aj mierne otužovanie. Počas sprchovania je ideálne striedať teplú a chladnejšiu vodu.



To najlepšie pre vás a vaše dieťaťko

Pomáhame vám so starostlivosťou o tých najmenších, pretože vaše dieťaťko si zaslúži to najlepšie. Od prvého prítulenia sa cez prvé krôčiky až po samostatnú hru a spoznávanie sveta poskytnú plienky Fred&Flo vášmu dieťaťu tú najvyššiu ochranu v každej fáze jeho vývoja.

Plienky Fred&Flo sú dokonalou odpoveďou na potreby tých najmenších. Sú vyrobené z jemného a priedušného materiálu, ktorý zabezpečí dieťaťku komfort a zároveň ochráni jeho citlivú pokožku vo dne aj v noci. Aby sme zabezpečili ešte lepšie vstrebávanie, zamedzili pocitu vlhkosti a pretečeniu, vybavili sme naše plienky novou absorpčnou vrstvou

Dry-Tech Protection Layer. Tá absorbuje tekutinu tak rýchlo, že si to dieťa ani nestihne všimnúť. Plienka tekutinu bezpečne uzamkne vo svojom vnútri, a tým zabezpečí dlhotrvajúci, až dvanásťhodinový, pocit sucha. Zároveň chráni citlivú detskú pokožku pred zaparením a podráždením. Ďalšou nespornou výhodou plienok Fred&Flo je indikátor vlhkosti, ktorý vám napovie,

kedy je potrebné plienku vymeniť. A to nie je všetko! Pružné pásy, ktoré sa nachádzajú po bokoch, umožnia jednoduché obliekanie a vyzliekanie plienky. Zároveň vďaka nim plienka dokonale sedí, čo prináša malému objaviteľovi bezpečie a pohodlie počas spánku, lozenia či nadšeného spoznávania sveta. Vyskúšajte plienky Fred&Flo aj vy a zamilujte si ich raz a navždy!



Fred&Flo Plienkové nohavičky

Fred&Flo plienky Premium



Okamžitá
absorpcia



Priedušný
materiál



Efektívna distribúcia
tekutín

Zobrazené Fred&Flo plienky sú dostupné vo viacerých veľkostiach.



**doc. MUDr.
Viliam Dobráš**
prezident
Slovenského
Červeného kríža,
aktívny záchranár
a univerzitný
pedagóg

Ako zvládnuť FEBRILNÉ KRČE pri horúčke?

U približne 5 zo 100 detí sa na začiatku zápalového ochorenia s teplotou objavia porucha vedomia so stuhnutím telička alebo dokonca s kŕčmi. Niekedy ide len zatínanie pästi, škripanie zubov, inokedy o záchvaty horných končatín. Ďalšími príznakmi je modranie koncových častí tela, odpadávanie, gúňanie očami a škúlenie. Kŕče často vzniknú skôr, ako rodičia zaregistrujú začiatok ochorenia s teplotou. Vyskytuje sa u detí vo veku od 3 až 5 mesiacov do 5 rokov. Po skončení búva dieťa nevrlé, plačlivé a je to tak skôr z nervozity rodičov než vlastnej choroby. Kŕče nie sú nebezpečné, ale rodičia často podliehajú panike. Ako v tomto prípade postupovať?

Výskyt febrilných kŕčov je nevyspytateľný. U prvých dvoch detí v rodine sa nevyskytnú a tretie dieťa ich dostane pri prvej horúčke. To isté dieťa mohlo mať v minulosti teplotu do 40 °C bez kŕčov a o mesiac ich dostane pri teplote 37,8 °C.

PRVÁ POMOC

Chladenie má prednosť pred telefonovaním na tiesňovú linku. Nedajte najavo paniku. Malé dieťa je potrebné zobrať do náručia a osprchovať vlažnou vodou s teplotou 29 – 33 °C aspoň jednu minútu. Nestrácajte čas meraním teploty vody, na predlakti vodu necítiť ani ako studenú, ani ako teplú. Pri sprchovaní začnite na nohách a postupujte ku krku. Netrápte sa, ak dieťa plače. Po sprchovaní ho prikryte ľahkou prikrývkou alebo plachtou. Miestnosť by nemala byť prekuréná, stačí teplota 20, najviac do 22 °C. Väčšie deti potrebujú zábal. Osušku, plienku či plachtu namočte do vlažnej vody, trochu vyž-

mýkajte a zabalte čo najväčší povrch tela, minimálne hrudník a brucho. Po 10 – 15 minútach zopakujte, celkovo 3– až 4-krát, potom dieťaťu zmerajte telesnú teplotu. Po sprchovaní alebo zábaloch by mala klesnúť o jeden stupeň. Po ochladení pokračujte v kontrolách teploty a prípadne podávaní liekov na jej zníženie. Podávajte lieky s obsahom paracetamolu bez iných chemikálií v najvyššej dennej dávke 50 – 60 mg/kg telesnej hmotnosti dieťaťa, ktorú rozdelíte na štyri dávky v priebehu dňa. Podľať môžete aj ibuprofén, a to v jednotnej dávke 5 – 10 mg/kg telesnej hmotnosti, maximálne 4-krát denne.

KOMPLIKOVANÝ PRIEBEH

Rozlíšenie nekomplikovaného a komplikovaného priebehu rozhodne o ďalšom postupe. Nekomplikované kŕče trvajú do 15 minút, po liečbe chladením prejdú do 2 minút a prejavujú sa symetricky



na oboch stranách tela. Tu stačí domáca laická prvá pomoc chladením. Komplikované kríče trvajú dlhšie ako 15 minút, napriek liečbe chladením a liekom na zníženie teploty sa opakujú do 24 hodín, prejavujú sa len na jednej strane tela, na jednej končatine a po chladení dieťa odmieta tekutiny. Tu je nutné vyšetrenie pediatrom.

Výskyt febrilných krčov je nevyspytateľný. U prvých dvoch detí v rodine sa nevyskytnú a tretie dieťa ich dostane pri prvej horúčke.

POZNÁMKY

- Do 12 rokov zásadne nepodávame anopyrín, acylpyrín, aspirín a iné lieky obsahujúce kyselinu acetylosalicylovú.
- Dôležité je vylúčiť závažnejšie ochorenie, napríklad zápal mozgových blán/meningitídu s príznakmi ako: teplota, stuhnutý krk, bodkovité krvácania pod pazuchami a v slabinách, neskôr už aj na hrudníku, bruchu a stehnách.
- Chladiť vlažnou, nie studenou vodou. Studená voda zúži cievy v povrchových vrstvách kože, zníži prítok krvi cez kožu, a tým aj odovzdávanie tepla do okolia.



Novinka!



Úspešný začiatok materstva



Je jeden deň v roku, keď rodičia dovoľia deťom takmer všetko: na narodeniny sa svet jednoducho mení. Rozbaľovanie darčiekov, torta, hostia, balóny a veľa dobrej zábavy... to všetko deti jednoducho milujú. Pre rodičov však môže byť organizovanie takejto oslavy dosť stresujúce. Pripravili sme pre vás niekoľko tipov, vďaka ktorým prebehne deň „D“ hladko a bez problémov.

Pred narodeninovou oslavou je dobré všetko naplánovať – dohodnúť presný termín, čas a miesto. Najprv si rozmyslite, kde oslavu zrealizujete. Bude to doma, v detskej kaviarni alebo reštaurácii? Všetko má svoje výhody aj nevýhody. V prípade menších detičiek však bude lepšie stať na známe domáce prostredie, kde sa bude váš drobček cítiť bezpečnejšie a komfortnejšie. Menšie deti nepotrebujú veľké atrakcie a nadmerný hluk môže pôsobiť na ne negatívne. Ďalej by ste sa mali zamyslieť nad zoznamom hostí. Koho pozvete? Pribuzných, vašich kamarátov s deťmi alebo len kamarátov malého oslávenca? Môžete urobiť aj dve oslavy, jednu pre

rodinu a druhú pre deti – takto sa budete môcť dostatočne venovať všetkým a dobre prispôbíte oslavu potrebám hostí. Výber vhodného času je tiež veľmi dôležitý. Na oslavy budú najlepšou voľbou vikendy, keď môžu prísť dospelí aj so svojimi ratolesťami. Ak pripravujete oslavu pre menšie deti, je dobré prispôbiť čas oslavy ich dennému rytmu. Najvhodnejšie bude neskoré popoludnie, keď bude drobček po poludňajšom spánku oddýchnutý a lepšie sa zhostí úlohy malého oslávenca.

NECH JE VŠETKO PEKNE FAREBNÉ!

Ak už viete dátum a čas, môžete sa pustiť do výroby pozvánok. Do tejto činnosti môžete zapojiť aj deti

a použiť pri tom rôzne techniky od kreslenia cez vystrihovanie až po nalepovanie obľúbených postavíček. V prípade najmenších detí môžete na pozvánku umiestniť odtlačok detskej rúčky alebo nôžky. Vaše dieťa sa dobre zabaví a pozvaní hostia iste ocenia jeho tvorivosť. Zabudnúť by ste nemali ani na dekorácie, ktoré podčiarknu atmosféru celej oslavy. Deti iste potešia farebné balóny, pestré papierové čiapočky či korunky pre princeznú.

ZÁBAVA MUSÍ BYŤ

Aby sa oslava nezmenila na nudné sedenie pri stole, je dobré vymyslieť atrakcie pre veľkých i malých. Dedko alebo babka, obľúbený ujo a teta určite radi zapôjajú na spomienkovú fotografiu s hlavným hrdinom

TIPY



TESCO
FREE FROM
SYPKÁ ZMES
NA
PRÍPRAVU
BROWNIES,
284 g



TESCO
FREE FROM
JAHODOVÝ
JOGURT, 150 g

TESCO FREE FROM
BEZGLUTÉNOVÉ
KAKAOVÉ SUŠIENKY
S NÁPLŇOU
S VANILKOVOU
PRÍCHUŤOU, 160 g



HUMMUS CLASSIC,
180 g



TESCO FREE FROM
GRÉCKY JOGURT,
150 g

oslavy. Môžete im k tomu pripraviť zaujímavé rekvizity. Vďaka smiešnym okuliarom, fúzom či motýlikom s bodkami budú vaše fotky veselšie a originálnejšie. Najmenšie deti očariť fúkanie bublín, maľovanie na tvár alebo triedenie korálikov. Tie staršie sa už dokážu zabaviť aj samy, ale nič nebráni v tom, aby ste ich podporili. Vhodná bude napríklad schovávačka či hľadanie strateného pokladu.

NIČ NIE JE DOKONALÉ NA 100 %

Ak organizujete detskú oslavu, musíte byť flexibilní. To, čo sa nám dospelým javí ako skvelá zábava, môžu deti prijať s nechutťou a rozčarovanim. Niekedy nám prekazi plány choroba alebo náladu nešťastné zúbky. Občas sa niečo vyleje či vysype na podlahu. Nevadí. Nie všetko musí byť dokonalé. Nekazte si náladu drobnosťami, udržiajte si odstup od nepredvídateľných ťažkostí a užite si spolu s vašim drobcom narodeninovú oslavu najlepšie, ako viete.

Niečo pod zub

Detské narodeniny nie sú práve najlepšou príležitosťou na podávanie niekoľkochodového obeda. Deti neobľubujú dlhé vysedávanie pri stole, preto by ste im mali ponúkať jedlo, ktoré je ľahko dostupné, môžu ho rýchlo zjesť a zároveň je chutné a výživné. Najlepším riešením bude švédsky stôl plný zdravých, chutných a farebných jedál vytvorených so štipkou fantázie. Vhodné budú napríklad ovocné špízy či veselé chlebičky v tvare zvieratiek. Nezabudnite i na niečo sladké. Okrem už tradičnej narodeninovej torty sa bude hodiť Tesco Free From Čokoládové brownie alebo Tesco Free From sušienky, pretože sú bez gluténu, aby ste mali istotu, že narodeninovú oslavu nikomu neublíži.

JOGURTOVÉ MINITORTIČKY

Čo budete potrebovať:

- 2 hrnčeky polohrubej múky
- ½ hrnčeka hnedého cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 1 balíček prášku do pečiva
- 300 g Tesco Free From Grékeho bieleho jogurtu
- ½ hrnčeka oleja
- 3 vajcia

Na ozdobu:

- šľahačka
- farebné dekoračné posýpky

1. Všetky suroviny na tortičky dobre premiešame a vytvoríme z nich jednoliaté cesto.

2. Cestom do $\frac{2}{3}$ naplníme košíčky a pečieme pri teplote 220 °C asi 20 až 25 minút.

3. Na záver ich ozdobíme šľahačkou a farebnou dekoračnou posýpkou.



VESELÉ CHLEBIČKY – ZVIERATKA

Čo budete potrebovať:

- niekoľko krajcov celozrnného chleba
- Tesco Bio uhorku
- niekoľko kúskov čiernych olív
- Tesco Bio mrkvu
- 180 g Tesco hummusu

1. Zeleninu umyjeme a osušíme. Uhorku nakrájame na kolieska, olivy prerežeme na polovicu a z mrkvy vytvoríme nožičky, uši a zobák sovy.

2. Jednotlivé krajce chleba natrieme hummusom a vytvoríme farebné a zdruv zvieratká. Dobrú chuť!



Ako zatočiť s detskými ZLOZVYKMI



Špáranie si v nose, obhrýzanie nechťov a cmúľanie prsta patria medzi najčastejšie detské zlozvyky. Aj keď mnohých rodičov toto správanie privádza do zúfalstva, nie je dôvod na obavu. Zlozvyky sú pomerne bežnou záležitosťou a k detstvu jednoducho patria. Vo väčšine prípadov ide len o fázu normálneho vývojového procesu. Poďme sa pozrieť na to, čo najčastejšie spôsobuje detské zlozvyky a ako sa ich zbaviť.

MEDZI NAJČASTEJŠIE DETSKÉ ZLOZVYKY PATRÍ:

- obhrýzanie si nechťov,
- cmúľanie palca,
- špáranie si v nose,
- žmolenie ucha alebo trička,
- ohlodávanie ceruzky,
- žuvanie vlasov,
- namotávanie vlasov na prst,
- škripanie zubami,
- motorické tiky,
- časté odkasliavanie si či rôzne iné atypické zvuky,
- škrabanie kože.

Zlozvyk je opakované správanie, ktoré spoločnosť netoleruje. Často je signálom toho, čo sa odohráva v psychike dieťa. Dieťa ho robí nevedomky a väčšinou mu prináša upokojenie (v prípade napätia, úzkosti, strachu či neistoty), ale môže byť aj prejavom hnevu, sklamania alebo nudy. Ak sa vám aj napriek niekoľkým upozoreniam nepodarilo zlozvyk odstrániť, mali by ste pátrať po príčinách jeho vzniku. Ak si napríklad všimnete, že vaše dieťa si začalo ohryzávať nechty alebo cmúľať palec, skúste si spomenúť, či v poslednom období neprežilo nejakú stresujúcu skúsenosť, pretože práve takéto správanie môže byť snahou o zmiernenie napätia. Na druhej strane, niektoré deti si vytvárajú

zlozvyky vtedy, keď sú uvoľnené, napríklad pred zaspávaním. Iné zasa môžu byť pozostatkami z útleho detstva. U dojčiat je predsa cmúľanie prsta bežným správaním, ktoré sa mu spája s kŕmením a ukončením pocitu hladu. Obhrýzate si nechty? Potom sa nečudujte, ak to robí aj vaše dieťa. Deti totiž často napodobňujú správanie svojich rodičov. Zlozvyky tiež slúžia na upútanie pozornosti, prípadne manipuláciu so svojimi rodičmi. Ak majú deti pocit, že ich rodičia ignorujú, môžu si vytvoriť nepríjemný zlozvyk, pretože vedia, že mama alebo otec na to zareagujú. Rozpoznanie príčiny vzniku zlozvyku je veľmi dôležité – ak sa nám ju podarí odhaliť, veľkú časť problému máme vyriešenú.

Veríme v lokálne produkty.

Objavte širokú ponuku slovenských výrobkov Tesco vlastnej značky.



Tesco Mlieko UHT plnotučné 3,5 %, 1 l



Tesco Smotanový jogurt marhuľa, 150 g



Tesco Smotanový jogurt biely, 375 g



Tesco Smotanový jogurt lesné ovocie, 150 g



Tesco Smotanový jogurt biely, 150 g



Tesco Smotanový jogurt čučoriedka, 150 g



Tesco Smotanový jogurt jahoda, 150 g



Tesco Smotanový jogurt čokoláda, 150 g



Tesco Smotanový jogurt višňa, 150 g



Tesco Smotanový jogurt vanilka, 150 g



Tesco Smotanový jogurt stracciatella, 150 g



Tesco Jogurt s čokoládovou a banánovou príchuťou s mäsli s vlašskými orechmi, 110 g



Tesco Tvaroh jemný hrudkovitý, 250 g



Tesco Tvaroh odtučnený, 250 g



Tesco Smotanová nátierka, 200 g

Ponuka sa v jednotlivých obchodoch môže líšiť.

AKO SA ZBAVIŤ ZLOZVYKOV?

Zatiaľ čo dospelý, alebo dokonca staršie dieťa dokáže pochopiť, že určité veci by sa nemali robiť, je naozaj náročné vysvetliť to malému dieťaťu. V každom prípade si treba uvedomiť, že dieťa to nerobí preto, aby vás nahnevalo. Drobec si často svoj zlozvyk ani neuvedomuje, preto vzniknutú situáciu neriešite hnevom či krikom. Dobrou správou je, že väčšina zlozvykov zmizne po dosiahnutí školského veku, pretože dieťa ich už nepotrebuje alebo z nich vyrastie. Ak však pretrvávajú príliš dlho, môžu byť aj zdraviu škodlivé. Napríklad obhryzvaním rôznych predmetov či neumytých prstov hrozí, že dieťa si zavedie infekciu. Následky cmúľania palca sa zasa môžu prejavovať na zlom vytvarovaní stáleho chrupu a palca.

Iné zlozvyky ovplyvňujú vzťahy a rodinný život, preto je veľmi dôležité snažiť sa ich odstrániť čo najskôr, aby si ich váš drobce príliš nezafixoval a nestali sa jeho neoddeliteľným spoločníkom.



VEDELI STE, ŽE ...

Až 30 % detí si obhryza nechty. zaujímavosťou je, že chlapci si ich obhryzujú častejšie ako dievčatá.

5 TIPOV na zbavenie sa zlozvykov

Pri zbavovaní sa zlozvykov prejavte dieťaťu dostatok lásky a porozumenia. Buďte s ním v zložitých situáciách, naučte ho, ako môže zmierniť napätie inak, napríklad kreslením alebo rozprávaním. Veľmi dôležitý je aj pravidelný denný režim.

Ako teda postupovať pri odúčaní sa od zlozvyku?

1. Hľadajte príčinu
Pozorujte svoje dieťa a zistíte, kedy ruky najčastejšie smerujú k nosu alebo ústam. Je to vtedy, ak je nervózne, potrebuje objat, prípadne sa nudi?

2. Nájdite náhradnú aktivitu
Ak sa vám podarí zistiť príčinu, skúste dieťaťu navrhnúť, aby si pomohlo iným spôsobom – skladaním kociek, kreslením či hrou s plastelínou. Ak ho začne nová hra nudiť, vymyslite inú činnosť.

3. Rozprávajte sa o zlozvyku
Vysvetlite svojmu dieťaťu, prečo by sa to nemalo robiť. Povedzte mu, že napríklad špársa-



nie si v nose nie je pekné a nie je príjemné sa na to pozerieť. Skúste mu tiež vysvetliť, že je to nezdruv a môže viesť napríklad ku krvácaniu.

4. Nevyčítajte, netrestajte a nevysmieвайте sa
Vyčítaním či trestaním zlozvyk neodstránite. Dieťa ho bude robiť aj naďalej a okrem toho sa môže zvyšovať ešte jeho úzkosť, prípadne sa môže začať hanbiť.

5. Chváľte a motivujte
Chváľte a odmeňujte dieťa za to, že sa vedome vyhýba zlým návykom. Dajte mu na vedomie, že ste si jeho dobré správanie všimli, a oceňte to.



Jana Půlpánová
environmentalistka,
zakladateľka
agentúry
Envirostyl

ČO VŠETKO DIEŤAŤU NEKÚPIŤ, a aj napriek tomu sa bude mať s čím hrať

Minimalizmus s malým dieťaťom je možný, len je potrebné vopred sa na to pripraviť a povedať to tiež svojmu okoliu. Je zvykom, že rodičia si veci medzi sebou požičiavajú, venujú alebo predávajú. Prípadné dary od rodiny a priateľov je dobré riešiť vopred a jednoducho im povedať, čo sa vám hodí a čo oceníte ako darčeky. Každé malé dieťa má trochu iné potreby, takže sa aj líši rozsah minimalizmu.

POMÁHAŤ A NECHAŤ SI POMÓCŤ

Mať priateľov a známych, s ktorými si možno vymieňať, požičiavať a predávať detské veci, je veľká výhoda. Stačí sa zapojiť do rôznych komunit cez miestne facebookové skupiny, rodinné centrá, kolegov v práci, susedov a okruhy priateľov. Je to ideálny spôsob, ako mať stále dostatok neopozieraných hračiek a dobre padnúceho detského oblečenia bez potreby nákupu nových vecí. Členovia komunity sú otvorení pomáhať si a podeliť sa o veci a znalosti. Vďaka komunite nie ste na rodičovstvo sami.



PRENAJAŤ SI

Väčšie environmentálne povedomie rodičov pomohlo rozvinúť nové služby, ktoré poskytujú prenájom vecí. Prenajať sa dá oblečenie, nosiče, hračky (hlavne pre staršie deti od troch rokov) aj látkové plienky v špecializovaných firmách alebo napríklad knižnica vecí. Veľkou výhodou je to, že tieto služby majú často veľmi kvalitné výrobky, ktoré dlho vydržia. A čo sa prenajalo, to sa tiež vráti. Je to jednoduché riešenie, ktoré šetrí čas a miesto.

PRAKTICKY A MULTIFUNKČNÉ

Určite vám hneď napadne, čo už doma máte a čo nemusíte vôbec kupovať, čo je multifunkčné a ktoré veci slúžia aj niekoľko

rokov. Konečne teda prišiel čas vytiahnuť svoje staré, prípadne v rodine odovzdávané detské vybavenie. V súčasnosti sa už nevypláca odkladať veci pre vnúčatá ani na „čo keby“. Avšak napríklad taký detský príbor a nerozbitné riady sú veci, ktoré využijete aj niekoľko rokov a neskôr môžu poslúžiť napríklad ako cestovný jedáľenský set. Deky a prikrývky pre deti je vhodné kupovať v neutrálnych farbách a vzoroch, takže keď ich už dieťaťko nebude potrebovať, jednoducho poslúžia na iný účel, napríklad ako prikrývka na kreslo. Viacúčelová môže byť aj kozmetika, napríklad detský pudr poslúži ako suchý šampón a pohlcovač pachu nôh či topánok. Všeobecným pravidlom minima-

lizmu je zbierať kvalitné veci, ktoré je možné ďalej používať na viacero účelov. Šetrí sa tým hlavne čas a prírodné zdroje.

Dojčenskému oblečeniu jednoducho predĺžite čas používania vďaka predĺžovaču na dojčenské body, tzv. extender, ktorý sa umiestňuje na spodné patentky. Čas používania oblečenia sa dá predĺžiť aj u batoliat a detí predškolského veku.

Vďaka predlžujúcim nápletom na rukávy, pás a nohavice nájde oblečenie svoje využitie namiesto jednej na minimálne dve sezóny. Zabezpečte si veci podľa toho, čo práve potrebujete. Ak si kúpite niečo nové, je ideálne, aby ste zasa čosi druhé vyradili, nech sa vám nehromadí doma veľa vecí.

VLASTNORUČNE

Domáca príprava jedla, ako sú príkrmý a desiate, si vyžaduje plánovanie a úvahy o tom, ako chcete, aby sa dieťa stravovalo. Uchránením dieťaťa pred cukrom, umelými arómami, solou, konzervačnými látkami atď. podporíte jeho zdravé stravovacie návyky. Na domáce príkrmý sa predávajú opätovne naplniteľné vrecká a silikónové fľaše, ktoré sú určené na detskú výživu. Je to skvelý spôsob, ako sa vyhnúť množstvu jednorazových obalov. Zručnejších rodičov môže baviť aj výroba domácich detských topánčiek alebo hračiek. Vďaka internetu sa dajú nájsť návody a materiál prakticky na čokoľvek.

ČO NEMAŤ

Paretov princíp hovorí, že 20 % činnosti prináša 80 % výsledku.

Menšie množstvo hračiek pomáha deťom rozvíjať pri hraní kreativitu a fantáziu.

Veľakrát tento princíp platí aj pri používaní oblečenia a hračiek, v 80 % prípadov používame 20 % vecí. Tento princíp sa dá využiť na to, že si človek uvedomí, čo je naozaj podstatné vlastniť a čo vôbec nie je potrebné mať. Zároveň je s tým spojené aj to, že aké veci kúpime svojim deťom, také návyky a zručnosti u nich rozvíjame. Napríklad namiesto elektronických hrajúcich a rôzne zvuky vydávajúcich hračiek je lepšie vyrobiť pre deti rôzne hrkálky z toho, čo máte doma. A neskôr zabezpečiť dieťaťu základný hudobný nástroj a naučiť ho klasické rytmy a melódie.

Tento prístup pomôže predísť hromadám elektronického odpadu, ktoré sa vršia na skládkach. Medzi to, čo nemať, patria aj rôzne hračky, ktoré sa zbierajú ako kolekcia. Deti nepotrebujú mať všetky druhy autíčok a zvieratiek. Práve naopak. Menšie množstvo hračiek pomáha deťom rozvíjať pri hraní kreativitu a fantáziu. Minimalistický životný štýl je vo veľkej miere o nastavení si vlastných hodnôt a následnej disciplíny. Naučiť sa hovoriť „nie“ je schopnosť, ktorá ušetrí veľa peňazí, úložného miesta a času každej minimalistickej domácnosti.

HELLO
DOJČENSKÁ
VÝŽIVA

SPRÁVNA DESIATA
NA CESTY
VŽDY PRIPRAVENÁ

vybiretesrdcem.cz

Z LÁSKY K DEŤOM

Oblečenie tých najmenších je pre F&F veľkým potešením, ale aj obrovskou zodpovednosťou.

Detská pokožka je iná ako koža dospelých. Je citlivejšia, náchylnejšia na podráždenia a alergické reakcie, preto kladieme veľký dôraz na materiál, z ktorého detské oblečenie vyrábame. Zároveň sa snažíme vyberať taký, ktorý je čo najšetrnejší k prírode.

Z ÚCTY K PRÍRODE

Uvedomujeme si, že svet, v ktorom žijeme, je našim domovom a je potrebné zachovať ho aj pre ďalšie generácie, preto uvádzame koncept udržateľnosti s názvom Made Mindfully. Vždy, keď na našom oblečení uvidíte toto logo, budete vedieť, že daný odev bol vyrobený zodpovednejším spôsobom k životnému prostrediu. Naš ekologický prístup sa odráža nielen v tom, ako pracujeme, ale aj v materiáli, ktorý používame.



F&F PLETENÝ SET,
100% ORGANICKÁ BAVLNA

BEZPEČNÉ AJ PRE TÝCH NAJMENŠÍCH

Spomenutým materiálom je organická bavlna, ktorá prináša množstvo výhod tak pre deti, ako aj pre rodičov. Je priateľská k detskej pokožke i k prírode. Veľkou výhodou tohto materiálu je štruktúra, ktorá umožňuje perfektný priechod vzduchu, vďaka čomu môže pokožka voľne dýchať. Zároveň je organická bavlna príjemná na dotyk a nedráždi jemnú detskú pokožku. Oblečenie z nej je bezpečné a vhodné pre alergikov. Bavlna pochádza z overených zdrojov a pestuje sa na kontrolovaných plantážach bez použitia chemikálií a bez negatívneho vplyvu na zdravie



F&F MIKINA S KAPUČNOU,
100% ORGANICKÁ BAVLNA

pracovníkov. V sortimente F&F nájdete ekologické oblečenie pre deti všetkých vekových skupín – od dojčiat až po staršie deti.



F&F PLETENÝ NÁMORNÍCKY SVETRIK,
100% ORGANICKÁ BAVLNA

Dojčenskú a detskú kolekciu F&F vrátane oblečenia zo 100% organickej bavlny nájdete v predajniach Tesco.

Ponuka sa môže v jednotlivých obchodoch Tesco líšiť.



vyrobené zo
100 % organickej
bavlny

Hi
World

ilustračné foto

F&F

tesco.sk/ff

Coccolino

care

SENSITIVE



*Pre citlivú
pokožku*

Uchovávajte mimo dosahu detí.
© A.I.S.E. VIAC INFORMÁCIÍ na
www.keepcapsfromkids.eu

