

FASHION AVENUE

NEW LIFE





PIONIRSKI DOM

60let

CENTER ZA KULTURO MLADIH

Zaupajte le strokovnim in srčnim pedagogom. Vpišite svojega otroka v bogat nabor raznolikih izven šolskih dejavnosti. Ker je le najboljše dovolj dobro za naše malčke in otroke.

PIONIRSKI-DOM.SI



•VEČ KOT 10 TUJIH JEZIKOV IN MEDNARODNI IZPITI

•TEČAJI GLEDALIŠČA, FILMA, ANIMIRANEGA FILMA

•PETJE, INŠTRUMENTI

•SLIKARSTVO, KIPARSTVO, GRAFIKA

•MUZIKAL, CIRKUS, PLES

•ZNANOST IN RAZISKOVANJE

•UČNA POMOČ IN INŠTRUKCIJE (tudi med poletnimi počitnicami)



•DARILNI BONI



•PIONIRSKI TEATER

•ROJSTNODNEVNE ZABAVE RAZLIČNIH TEMATIK



•NAJEM PROSTOROV

•KULTURNI DNEVI ZA ŠOLSKE SKUPINE

•LIKOVNE DELAVNICE ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

•PRIPRAVA NA SPREJEMNE IZPITE (SŠOF, ALUO)

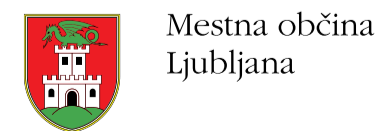
•IZOBRAŽEVANJE ZA PEDAGOGE

•ČRKARIJA IN IGRALNE URICE V TUJEM JEZIKU

•GLASBENE URICE IN GLASBENA PRIPRAVLJALNICA

•PRIPRAVA NA MATURO

•INDIVIDUALNE URE



član skupine Sandoz



POSEBNA IZDAJA NEW LIFE

- 4 Presejalni testi v nosečnosti
- 8 Nasveti za pričakujoče starše
- 12 Zdrava in varna vadba v nosečnosti
- 16 Priprava na porod
- 20 Prvo leto z dojenčkom
- 24 Nega otroške kože
- 28 Odzivno hranjenje s stekleničko
- 34 Otroške plenice
- 38 Nasveti za nošenje novorojenčka
- 42 Otroški avtosedež
- 46 Izbira materialov za otroka
- 48 Oblikovanje zdravih podzavestnih prepričanj
- 52 Načrtovanje družinskega proračuna
- 54 Aerial joga
- 60 Darila za najdražje
- 66 Zdravljenje z Invisalign First



4
Presejalni testi v nosečnosti

12
Zdrava in varna vadba v nosečnosti



20
Prvo leto z dojenčkom



24
Nega otroške kože



34
Otroške plenice



42
Otroški avtosedež



54
Aerial joga



66
Zdravljenje z Invisalign First



LELOSI

Tvoja druga koža
tudi v nosečnosti

- visok in raztegljiv pas
- velika izbira različnih dizajnov in modelov
- blago, ki diha in odvaja vlago
- več kot 800.000 zadovoljnih strank

Na lelosi.si izberi svoje najljubše kose, s kodo

BABY20

izkoristi 20% popust na celoten* nakup in si privošči brezkompromisno udobje tudi v času veselega pričakovanja.

V naši ponudbi poleg pajkic najdeš tudi kopalke, trenirke, tunike, obleke, majice, pižame, spodnje perilo in jopice ter oblačila za očke in najmlajše iz najudobnejših materialov.

www.lelosi.si



*Kode za popust ni možno uveljavljati pri izdelkih iz outleta, paketih, darilnih bonih in supih. Veljavnost kode: 1. 6.-30. 6. 2023

BREZ *skrbi v* NOSEČNOSTI

Presejalni testi v nosečnosti



Nosečnost je čudovito obdobje v življenju ženske in njenega partnerja, ki prinaša obilo veselja in pričakovanj. Pričakovanja so kljub poti v neznano velika in vsi starši si želijo zdravega otroka. Zaveliko stanjv nosečnosti imamo navoljo presejalne teste, s katerimi ocenimo, katera nosečnica ali plod sodita v skupino s povečanim tveganjem za nenormalnosti. Pozitiven oziroma patološki izvid presejalnega testiranja je treba potrditi ali ovreči z drugimi testi.

(M) GINEKOLOGIJA MEGLIČ



Nuhalna svetlina ali zgodnja morfologija ploda in dvojni hormonski test

Nuhalna svetlina je presejalni test, ki se dela med 11. in 14. tednom nosečnosti. Gre za ultrazvočni pregled, ki meri debelino tekočine med podkožjem in kožo na plodovem vratu. Če je ta debelina povečana, lahko to kaže na povečano tveganje za najpogostejše kromosomske in srčne napake. Poleg tega se pri tem pregledu oceni razvoj ploda in trajanje nosečnosti. Preiskava je približno 80% zanesljiva.

Dvojni hormonski test je krvna preiskava, ki se uporablja izključno v kombinaciji z nuhalno svetlino. Kri lahko odvzamemo med 8. in 14. tednom nosečnosti. Meri se vrednosti dveh hormonov, ki se izločata v nosečnosti. Kombinacija testa z nuhalno svetlino je skoraj 90% zanesljiva.

NIPT testi

NIPT testi (Non-Invasive Prenatal Testing) so novejši presejalni testi, ki se izvajajo po 10. tednu nosečnosti. Iz krvi nosečnice v laboratoriju izolirajo plodovo DNK, iz nje pa posamezne kromosome. Ti testi omogočajo skoraj 100% oceno tveganja za nekatere kromosomske nenormalnosti in so zelo natančni, z nizko stopnjo lažno pozitivnih in lažno negativnih rezultatov.

Meritev dolžine materničnega vratu

Maternični vrat je spodnji segment maternice, ki nosečnost ohranja oziroma preprečuje splav ali prezgodnji porod. Maternični vrat lahko merimo od 11. tedna nosečnosti, običajno ob morfologiji ploda. Meritev pod 25 mm pomeni večjo ogroženost za prezgodnji porod.

OGTT (Obremenilni glukozno tolerančni test)

Sladkorna bolezen pomeni večje tveganje za zaplete v nosečnosti, med porodom in pri otroku, pri katerem je še posebej povečano tveganje za prirojene nepravilnosti. Zato vsem nosečnicam med 24. in 28. tednom nosečnosti neredimo obremenilni glukozni test. Takšna nosečnost je pod kontrolo diabetologa in ginekologa, ki naredi več ultrazvočnih meritev otročka.

Kontrola rasti ploda

Preiskavo svetujemo kadarkoli po 24. tednu nosečnosti, najbolje pa jo je narediti okoli 32. tedna nosečnosti. Tako najdemo otročke, ki rastejo izven povprečja – so prelahki ali pretežki. Oboje lahko napoveduje nenormalnosti.

Bris nožnice in zadnjika na streptokok

Streptokok skupine B je bakterija, ki povzroča predvsem okužbe novorojenčkov. Do prenosa okužbe lahko pride med porodom. Zato po 35. tednu nosečnosti vzamemo bris vagine in zadnjika. Če je bakterija prisotna, nosečnica dobi ob porodu intravenozno antibiotsko terapijo.

Brez skrbi v nosečnosti s presejalnimi testi

Kljub sto in eni stvari, ki gre v nosečnosti lahko narobe, se velika večina nosečnosti konča srečno, z rojstvom zdravega otročka. Tudi po zaslugi presejalnih testov, ki so namenjeni iskanju nosečnic s potencialnimi težavami, ki jim nato lahko nudimo ustrezno strokovno podporo.

Petra Meglič, dr. med.

www.ginekologijameglic.si



Foto: Andrej Copot



Vrhunska ginekološka ambulanta v Ljubljani

Naše vodilo so strokovnost, empatičnost in prijaznost. Zagotavljamo vam individualno in diskretno obravnavo v zelo prijetnem in sproščnem okolju. Poslušani in slišani boste.

Dunajska cesta 190, Ljubljana // 041 480 900 // www.ginekologijameglic.si

KAJ **pričakovati, ko** PRIČAKUJEVA?

Nasveti za pričakujoče starše

Čestitke, kmalu bosta postala starša! Dojenčki s seboj prinašajo veliko veselja, a lahko hkrati prinesejo tudi nekaj izzivov in skrbi. Nič ne spremeni življenja tako močno kot otrok, zato vama naj ne bo neprijetno zaprositi za pomoč, če jo bosta potrebovala. Otrok povsem spremeni dinamiko družine in nekaj časa traja, preden se vsak nauči obvladovati svojo novo vlogo.



• popek

Spanje

Nekateri dojenčki na začetku spijo veliko, drugi spet ne. Ravnajte se po svojem novorojenčku in mu omogočite čim več tesnega stika z vami, saj bo tako bolje in več spal, v tem času pa se bodo lahko dobro razvijali tudi možgani. Če se zbudi vsakič, ko ga odložite v zibko, pomeni, da se bolj varno počuti ob vas. Otroka z bližino in varnostjo nikakor ne morete razvaditi, saj so to njegove osnovne potrebe. Več kot bo dobil občutka varnosti v prvih mesecih, bolj samostojen bo, ko bo odrasel, zato vam naj ne bo škoda nobene minute, ko dojenček spi ob ali na vas.

Dojenje ali steklenička? Predvsem odmislite urnike in številke.

Če želite dojit, na začetku dojki ponujajte pogosto. Pazite na pravilno pristavljanje in odmislite vse urnike. Nikar ne dojte z odmerjanjem časa (15 minut na eni, 15 na drugi in konec), ker dojenje ni samo hranjenje, temveč zadovoljevanje številnih otrokovih potreb. Čim prej se dobro podučite o zakonitostih dojenja, da vas ne bodo presenetili komentarji okolice. Redno tudi predstavljajte z leve na desno dojko in nazaj, saj s tem povečate tvorbo mleka. Če hranite po steklenički, hranite ljubeče in

odzivno – naj bo otrok na steklenički aktiven in naj sam pokaže, koliko potrebuje.

Kaj od pripomočkov?

Na trgu obstaja ogromno pripomočkov, a to ne pomeni, da so vsi potrebni in da so vsi podporni za otrokov razvoj. Otrok naj bo na začetku čim več v vajinem naročju, ko pa ni pri vama, naj bo na trdi podlagi, da se bo lahko gibal, usvajal nove gibalne vzorce, se obračal, pasel kravice, se plazil, kobacal. Gibalni razvoj v prvem letu (in razvoj otrokovih refleksov) je osnova za celotno nadaljnje življenje.

Ne pozabita nase

Čeprav bo večina vajinega fokusa na dojenčku, ne pozabita nase, ker sta vidva temelj družine. Mamino telo potrebuje čas za okrevanje, prav tako bo na začetku prihajalo do čustvenih nihanj. Če je mogoče, naj širša družina poskrbi za mamo, da bo lahko mama skrbela za otroka. Bodoči oče pa naj se pogumno loti skrbi za oba in naj bo prisoten ter ljubeč ob vseh spremembah in spoznavanju nove realnosti. Bodita potrpežljiva drug do drugega in do sebe, nihče se v mamo in očeta ne rodi kar čez noč.



Urška Repnik, spletna šola za starše veva.si

veva
AKADEMIJA

Ne brskajte po spletu. Mi imamo vse odgovore na vajina vprašanja.

Članki, spletna predavanja, delavnice.

Veva.si: največja slovenska spletna šola za starše.

Da bosta lahko rekla - zdaj veva.

www.veva.si



Foto: Jure Piric - Ujeti trenutek

Lepa in zadovoljna tudi v času nosečnosti

Nosečnost je posebno obdobje v življenju ženske, zato ga praznuj tudi z lepimi oblačili, ki so namenjena in izdelana z mislijo na spreminjajoče se telo. Udobna in primerna nosečniška oblačila ti dajo občutek zadovoljstva in samozavesti, saj je v obdobju, ko v sebi ustvarjaš novo bitje, ključnega pomena, da se počutiš čim boljše. Svojih oblin nikar ne skrivaj, temveč jih s ponosom pokaži. V skrbno oblikovanih krojih nosečniških oblačil boš prikupno žarela kot mamica v pričakovanju. Začutila boš ponos, da pod svojim srcem ustvarjaš novo življenje in sprejela dejstvo, da to življenje potrebuje malce več prostora. Uživaj! :)

www.popek.si



ŽENSKO TELO *v novi* DIMENZIJI

Zdrava in varna vadba v nosečnosti

V času nosečnosti se dogajajo v telesu ženske večje fiziološke, hormonske in tudi biomehanične spremembe. To vse vpliva na počutje in držo nosečnice, pa tudi ploda. In ne samo to ... spremembe vplivajo na sam izid poroda in zmožnost hitrega okrevanja po njem.



Vsaka idealna vadba za nosečnice se bi morala začeti že vsaj pol leta pred zanositvijo, kjer bi nosečnica začela pripravljati svoje telo, hkrati pa ga tudi očistiti s kakšnim postnim protokolom.

Ker se to ponavadi ne dogaja, je dobro, da ženska začne z vadbo za nosečnice čim prej, ko izve za zanositev, saj bo le taka vadba lahko dovolj prilagojena njenim potrebam.

Prvi mesec nosečnosti poteka organogeneza, kar pomeni, da se plodu formirajo organi. To je pomemben čas, žensko telo potrebuje mir in energijo, da pravilno ustvarja. V tem času smo ponavadi bolj utrujene ali nas že pestijo slabosti. Takrat je ključno umirjeno gibanje z dihanjem s trebušno prepono. To so lahki sprehodi, doma pa meditacije in kakšna raztezna vaja. Nosečnice, ki še vedno obiskujejo fitness ali klasične vadbe,

V nosečnosti sta mama in še nerojeni otrok v tandemske delu. To pomeni, da drug na drugega vplivata recipročno. Če na primer mama med nosečnostjo veliko sedi, in to v sključeni držji, potem plod ne bo imel na voljo optimalnega prostora za pravilno lego in gibanje. Z nepravilno lego bo pritiskal mami na določene spinalne živce ali pod rebra. Hkrati bo počasneje razvijal svoje možgane, kar bo vplivalo na šibkejši razvoj primarnih refleksov. To so spontani gibi dojenčka (tudi prvi »metuljčki«), s katerimi si on sam pomaga na svet. Ko napoči porod, je ta prav tako tandemski projekt: fizična kondicija mame, položaj telesa, način dihanja ... ter na drugi strani vloga ploda s svojo optimalno lego in z aktivnimi refleksi za lažji preboj skozi porodni kanal. Od samega načina poroda je odvisno, kako hitro se bo mamica sestavila nazaj, še bolj pa bo od tega odvisen dojenčkov nadaljnji razvoj.

Zato, če se vrnemo nazaj k ustrezni vadbi in gibanju, lahko



tvegajo poškodbe, preobremenitev sistema, hkrati pa klasični trenerji, ki niso specializirani za vadbo v nosečnosti, niso dobro poučeni niti katere vaje so škodljive za nosečnice niti katere so koristne. V tem času so odsvetovane vse vrste trebušnjakov, dvigov trupa, plankov, Tibetanskih vaj, težjih poskokov, iger z žogo, kontaktnih športov ipd.

Naporna vadba je stres za telo. Takrat se v telesu izločata stresna hormona adrenalin in kortizol. Ko zarodek zazna nevarnost teh hormonov, se mu sproži znotrajmaternični refleks strah in paraliza, s pomočjo katerega »zamrzne« in ne dovoli vstop teh snovi. V tem času samo čaka, da nevarnost mine, se ne razvija in ne raste.

Kaj je bistvo vadbe za nosečnice?

Na prvem mestu je to zagotovo dobro fizično in psihično počutje mame, čemur sledi dobro počutje ploda oziroma njegova optimalna lega za razvoj in porod.

trdimo, da obstajajo posebne vaje in gibi, ki jih je dobro izvajati v nosečnosti, da zagotovimo optimalne pogoje. Naša vadba za nosečnice vsebuje veliko vaj, ki naslavljajo gibljivost medenice in medeničnih sklepov, vaje za ohranitev elastičnosti trebušne stene, za pravilno dihanje, za medenično dno, za konstanten pretok limfe, za optimalno držo nosečnice in lego ploda. S tem preprečujemo težave, kot so diastaza rektusov, bolečine v križu, nosečniški išias, bolečine v medenici, sramni kosti, dimljah, pa tudi druge težave, kot so nosečniški diabetes, pritisk, krči nog, zatekanje trebuha ipd.

Torej ni vsaka vadba brez uteži, poskokov in trebušnjakov vadba, prilagojena za nosečnice. V nosečnosti je treba žensko telo gledati v povsem novi dimenziji, ki jo določa tandemsko sodelovanje mame in njenega nerojenega otroka.

Alja Malis – ustanoviteljica Vadbene klinike, specialistka za vadbo v nosečnosti in po porodu

thai massage ONZONTHAI



SALON TAJSKE MASAŽE

Jurčkova cesta 1, Ljubljana Rudnik



040 191 484

Darilni bon

Razveselite svoje najdražje
z darilnim bonom za masažo.

Naročila: 040 191 484

E: onzonthai@gmail.com

S: www.tajskamasaza.eu

F: www.facebook.com/onzonthai



LEPA **porodna** IZKUŠNJA

Priprava na porod

Kot nekajletna inštruktorica priprave na porod in porodna spremljevalka iz izkušenj vem, da je dobra priprava na porod ključna za lepo porodno izkušnjo. Dobra priprava na porod nosečnici dvigne samozavest in krepi zaupanje v njene telesne zmogljivosti. Oboje je pomembno, da porod lepo teče, ne glede na to, za kakšen porod se odločimo: naravni ali medikalizirani porod.

Prvi korak – sproščeno telo

Ste kdaj pomislile, koliko prostora je v vaši medenici in če je ta prostor dovolj udoben za dojenčka, ki raste v vas? Ja, medenica mora biti v svojih mehkih in trdih tkivih ravno prav udobna, da se otroček optimalno namesti, predvsem pa mora biti uravnotežena. To pomeni, da so vezi čim bolj prožne, da so mišice sproščene, da je maternica lepo vpeta v vseh 14 okoliških vezih in ne vleče preveč na eno stran ali na drugo, ker s tem tudi otročka vleče s sabo. Posledica je lahko (in žal pogosto je) težja otrokova vstava.

Ste vedele, da ni dovolj le to, da je otrok obrnjen z glavo navzdol? Ja, ta glava mora tudi gledati v pravo smer, se z bradico nasloniti na prsni koš in lepo zarotirati v vhod vaše medenice. Kako vse to doseči, torej uravnoteženost medenice in vseh mehkih tkiv v njej, da se otroček pravilno namesti, da si bistveno olajšate in skrajšate porod, zmanjšate možnosti zapletov, preprečite morebitni carski rez, vakuumski iztis, epiziotomijo in druge neprijetnosti? Vsega tega vas naučim s pomočjo vaj po metodi Spinning Babies, ki uči pravilno uporabo lastnega telesa, da postane sproščeno in ravno prav udobno za optimalen položaj vašega otročka.

Drugi korak - sproščen duh

Koliko blokad nosimo s sabo v naših telesih in glavah, se pogosto zavemo šele na porodu našega otroka. Morda pa niti takrat ne, če nam nekdo ne razloži, da so telesne blokade mogoča posledica čustvenih blokad. To so naši telesni spomini na lastno rojstvo, ki jih nosi naše telo s sabo v celičnem spominu. Vse prebrane knjige, filmi, naši osebni strahovi, vse to vpliva na naše pričakovanje poroda. Taki občutki v naših telesih sprožijo telesni odziv, ki je napetost, zakrčenost, nesproščenost, celo anksioznost. Namesto pravih hormonov, ki porod spodbujajo in lajšajo, se sprožajo hormoni, ki porod otežujejo.

Kako doseči mir v duši, se znebiti strahov, okrepiti samozavest in zgraditi samozaupanje v sposobnosti našega telesa in nas samih, da bomo zmogle, se naučimo skupaj s poglobljanjem v lastno rojstvo, v izvore vaših strahov. Temeljito se pogovorimo o željah in pričakovanjih poroda, ki je pred vami in tako odgovornost za porod vzamemo v svoje roke. Ne prepustimo se strahovom, ampak se učimo zaupanja vase.

Tretji korak – v znanju je moč

Osebnostem sem prepričana, da je v znanju moč in da dokler smo nevedne, z nami lahko »pometajo« vsi. Dokler nimamo znanja, smo utesnjene v mnenja drugih ljudi in osebnih strahov. Zato se je dobro vnaprej izobraziti o

poteku poroda, o tem, kaj lahko pričakujemo, kaj se na porodu dogaja, kdaj se kaj dogaja in zakaj, kje se kaj dogaja in komu, kaj kdo dela, zakaj do česa pride, kaj pomenijo izrazi, kot so epiziotomija, visoki razpok mehurja, placenta previa, streptokok B v nosečnosti, gestacijski diabetes, stripping in še marsikaj. V znanju je moč. Ko enkrat vemo, da se pred raztrganim presredkom lahko zaščitimo tako, da imamo v štartu pravilno vstavljenega otroka, da pritiskamo samo takrat, ko je popadek in ne takrat, ko ga ni in kako to izvedemo; da se z iztisom ne mudi, da si smemo vzeti čas, da položaj iztisa bistveno vpliva na ohranitev presredka in kateri položaj je ta, ki nam pomaga varovati presredke; da je pomembno med nosečnostjo paziti na pravilen pH nožnice in se varovati morebitnih vnetij, ki povečajo možnost raztrganin; da si lahko z obkladki uspešno pomagamo pri saniranju zabrazgotinjenega presredka po preteklih raztrganinah; ko vse to in še kaj vemo samo glede varovanja presredka, vemo, kaj lahko naredimo same in kakšno porodno oskrbo si želimo. In, kje je še vse ostalo znanje, ki ga pridobimo na dobri pripravi na porod. Vse informacije, ki vam jih podam, gradijo vašo samozavest, dvigajo moralo in bistveno pripomorejo k uspešnemu izidu, ki je lepa porodna izkušnja. Ta je zelo pomembna za vaše celotno življenje, saj tega nikoli ne pozabi nobena ženska; za navezovanje z otrokom, za spopadanje z izzivi materinstva, za partnerski odnos. Zato verjamem, da se splača na porod dobro pripraviti tako telesno, kot čustveno in izobraževalno, da si omogočimo lepo porodno izkušnjo.



Roditi z nasmehom – Simone Kindermann, univ.dipl. polit., inštruktorica priprave na porod po metodi Childbirth International in Spinning Babies, porodna in poporodna doula po Childbirth International, inštruktorica masaže za dojenčke po metodi IAIM
www.roditiznasmehom.com



Za zdrav dojenčkov razvoj

Prvo leto je najpomembnejše za razvoj možganov in motorike pri dojenčku. Če pri dojenčkih že od začetka poskrbimo za kakovostnegaibalni razvoj, imajo kasneje veliko **boljšo koordinacijo, koncentracijo, spomin** in so bolj motorični.

Če tudi ti želiš le najboljše za svojega dojenčka, se hitro prijavi na www.babymove.si





TRI STVARI, *ki jih* NUJNO RABIŠ

Prvo leto z dojenčkom



V poplavi izdelkov in informacij je izbira najboljših in najbolj praktičnih izdelkov lahko pravi izziv. Raziskali smo ponudbo in vprašali izkušene slovenske starše za mnenje. Predstavljamo ti tri najbolj praktične in koristne izdelke za prijetno prvo leto z dojenčkom.



1. Prenosno gnezdece Najell Sleep Carrier

Gnezdece je poleg najnujnejših pripomočkov eden najbolj priljubljenih in uporabnih izdelkov. Izberi takega, ki ti omogoča bližino dojenčka in podporo v vsakodnevnih opravilih. Naše priporočilo je prenosno gnezdece Najell, ki ima ročaje in trdo dno, česar druga gnezdeca nimajo, je igralna površina, saj ga lahko popolnoma razgrneš in zato zlati standard za vse novopečene starše. To gnezdece je potrjeno tudi s strani pediatrov in fizioterapevtov.

Zakaj ga izbrati:

- Dojenček potrebuje rutino in predvidljivost, ki nudita varnost. S prenosnim gnezdecem bo dojenček v poznem okolju, zaradi česar bo mirnejši in spanje kakovostnejše, tudi na potepu;
- Gnezdece je bolj ergonomska alternativa lupinici. Je udobno, razvojno primerno in lažje za prenos;
- Gnezdece bo v uporabi dlje kot le nekaj mesecev, saj ga lahko uporabljaš kot igralno podlogo;
- Še ena super prednost je ta, da ga lahko položiš v košaro vozička in tako ne zbujaš spečega dojenčka;
- Je odličen sopotnik na letalu;
- Je edino varnostno testirano gnezdece, v katerem se dojenček ne more zadušiti;
- Primerno je za novorojenčke od 3,2 do 15 kg teže.

2. Najell previjalna torba

Ko izbiraš previjalno torbo, upoštevaj naslednje: naj bo primerna za oba starša, dovolj velika in praktična tudi po 1. letu (npr. na igrišču za zalogo prigrizkov, sokov, vode in igrač) in uporabna kot mini potovalka. Zato predlagamo Najell previjalno torbo, ki je funkcionalna in moderna. Nosiš jo tudi po otrokovem prvem letu. Naš namig: odlično se obnese kot torba za prenosni računalnik.

Zakaj jo izbrati:

- Vsebuje samostojno notranjo enoto – organizator z veliko žepi. Tako je dovolj prostora za shranjevanje in organizacijo plen, steklenič, oblačil ter drugih potrebščin za otroka;
- Vsebuje dva nastavljiva trakova. Torbo lahko nosiš čez ramo, kot nahrbtnik ali pa jo obesi na voziček;
- Če torbi odstraniš notranjo enoto, jo lahko uporabiš kot mini potovalko, torbo za na fitnes ipd.

3. Najell nosečniška blazina

Dobra nosečniška blazina je obvezna oprema za spanje v nosečnosti, po rojstvu se lahko prelevi v blazino za dojenje. Še kasneje pa jo položiš na kavč ali ob steno postelje, da tvojega malčka ne zebe. Zagotavlja popolno podporo za trebuh in hrbet ter pomaga zmanjšati bolečine in nelagodje, ki ga doživljajo nosečnice. Blazina je mehka, udobna in omogoča prijeten spanec.

Zakaj jo izbrati:

- Sestavljena je iz dveh manjših blazin in omogoča večjo prilagodljivost;
 - Je odličen pripomoček za dojenje;
 - Po primarni uporabi sta blazini čudovit dodatek za dom.
- Možen dokup prevlek v različnih barvah in vzorcih.

Uporabi kodo FA10 za 10% popust: www.vividan.si

Za pomoč in vprašanja se obrni na: hello@vividan.si



Foto: Marc Waldow
Oblačila: Petiteaude
Tekst: Tanja Janjilović, Vividan.si
Produkcija: Monika Janjilović, Vividan.si



preprosto
montessori

ZASEBNI VRTEC: GORENJSKA IN VRHNIŠKA HIŠA OTROK

sta pristno montessori okolje, kjer se otroci počutijo preprosto kot doma.

MONTESSORI TERAPIJA IN SVETOVANJE

Eda Šteblaj, prva in že več kot 15 let edina terapevtka montessori v Sloveniji, pomaga družinam pri vzgoji in razvoju otroka.

POPOLDNEVNICE - MONTESSORI PROGRAMI OD DOJENČKA DO NAJSTNIKA

Programi, s katerimi spreminjamo otroke in z njim ves svet.

KMETIJA MONTESSORI NA VRHNIKI

Inkluzivni park pri Ponjih s Klanca – otroci spoznavajo sebe, ljudi in naravo. Zelo radi tudi jahajo. Poletni tabori – življenje v naravi z vrstniki ob raziskovalnem delu in razvijanju veščin.

DELAVNICA IN TRGOVINICA PREPROSTOMONTESSORI

Po navodilih izkušenih montessori pedagogov in izpod izurjenih rok Grega izdelani montessori materiali, ki razvijajo naravni potencial otroka.

SPLET: WWW.PREPROSTOMONTESSORI.SI

FB: [PREPROSTOMONTESSORI](https://www.facebook.com/preprostomontessori) IG: [PREPROSTO_MONTESSORI](https://www.instagram.com/preprosto_montessori)



NEŽEN *in ljubezniv* DOTIK

Nega otroške kože

Kot starši želimo na vse mogoče načine poskrbeti, da so naši otroci varni in zdravi. To vključuje tudi izdelke, ki jih uporabljamo na njihovi koži. Zato bodimo previdni pri izbiri kozmetike, saj veliko preparatov za odrasle vsebuje sestavine, ki so lahko škodljive za otroško kožo. Ta je občutljiva in nežna, zato potrebuje varne in naravne izdelke. Otroška kozmetika ne sme vsebovati agresivnih kemikalij, dišav in barvil, starši pa naj se izogibajo tudi izdelkom, ki vsebujejo parabene in ftalate.



Dandanes se številni starši za svoje otroke odločajo za naravno kozmetiko, ki je narejena iz naravnih in organskih sestavin ter ne vsebuje kemikalij in sintetičnih dišav, ki lahko povzročijo izsušitev, razdraženost, alergijske reakcije, nelagodje ali druge zdravstvene težave. Otroška koža je občutljiva, zato je uporaba naravne kozmetike odličen način za njeno zaščito in nego.

Naravna kozmetika za otroke je na voljo v različnih oblikah, vključno s šamponi, z geli za umivanje telesa, z mazili, z losjoni in s kremami. Izdelana je iz sestavin, kot so karitejevo maslo, kokosovo olje, ricinusovo olje, olje mareličnih jedr in aloe vera, ki so znane po svojih negovalnih in zdravlilnih lastnostih ter lahko pomagajo pomiriti kožo. Ena od prednosti uporabe naravne kozmetike za otroke je, da je varna za vsakodnevno uporabo. V nasprotju z izdelki na kemični osnovi, naravna kozmetika ne odvzema koži njenih naravnih olj, zato ostaja navlažena in zdrava.

Še ena prednost naravne kozmetike je, da je okolju prijazna. Izdelki na kemični osnovi pogosto vsebujejo sestavine, ki lahko škodujejo okolju, na primer mikrokroglice in sintetične dišave. Naravna kozmetika je izdelana iz trajnostnih in biorazgradljivih sestavin, zato je varna tako za kožo kot za planet.

Ena od odličnih blagovnih znamk za popolno nego otroške kože je Derma Eco Baby, ki vključuje vse glavne izdelke, ki jih starši potrebujejo: vlažilne robčke, kremo in olje za nego, mazilo za zaščito pred vlago in otroški šampon oziroma kopel. BIO linija ne vsebuje dražjih dišav in se ponaša s kar štirimi certifikati – AllergyCertified, Asthma Allergy Nordic, Nordic Swan Ecolabel, Ecocert / COSMOS, ki zagotavljajo, da izdelek ne vsebuje snovi, ki imajo posebno tveganje za alergijo, da je pozornost posvečena tako okolju kot zdravju in da so sestavine v izdelku izdelane trajnostno in ekološko. Svetujemo, da nego kože pričnete s šamponom Derma Eco Baby, ki je posebej prilagojen občutljivi koži in lasišču dojenčkov in otrok. Milo ima lahko, penasto strukturo in pomaga preprečevati izsuševanje. Po umivanju oziroma kopanju na kožo nanesite nežno kremo, ki obnavlja ravnovesje vlage v koži ter ji da mehko in prožnost. Za optimalne rezultate pred nanosom kreme uporabite blago olje, saj bo koža tako še volnejša in bolj negovana. Olje je idealno tudi kot dodatek h kopeli, za masažo in za nego temenic, ki se pojavijo na otrokovem lasišču. Ob menjavi plenice z vlažilnimi robčki obrišite in očistite dojenčkovo kožo in jo zaščitite z voodobojnim mazilom, ki je še posebej primerno za predele, izpostavljene vlagi, kot je koža okrog ust in na področju pod pleniciami.



www.apinature.si



KOMBINACIJA NEGE, LJUBEZNI IN UČENJA V PRVIH MESECIH ŽIVLJENJA

Vsaka mamica ve, kakšni občutki jo prevzamejo, ko prvič vzame svojega otroka v naročje, ga poboža in ljubkuje. To je neponovljivo doživetje v življenju vsake matere. Čustven in telesen kontakt malčka in mamice omogočajo programi Banjanje®. Dojenček je bil že v maternici obdan s tekočino, zato se v vodi počuti celo bolje kot na suhem. Doživlja posebne občutke lagodnosti, sproščenosti in zadovoljstva. Temperatura vode pri Banjanju® je dober dražljaj za dojenčkovo aktivnost in deluje kot neke vrste masaža. Zato naj se prilagajanje na vodo prične že doma v kadi čimprej po rojstvu. Z banjanjem pri nas v centrih, kjer so specialne banje, lahko pričnete takoj, ko se popek zaceli, od 5. meseca dalje pa se lahko priključite skupinam v program Banjanje®.

www.banjanje.si



TEMELJ **povezovanja** Z OTROKOM

Odzivno hranjenje s stekleničko

Vem – povsod se promovira dojenje. Da je najboljše, kar lahko daš svojemu otroku. Da je to ena edinstvena vez z otrokom. Da bo tako najbolj zdrav. Sto in ena prednost. Kaj pa, če vama dojenje ne steče? Kaj pa, če ti ne želiš dojiti? Lahko se zgodi. In to nikoli ne pomeni, da si slabša mama. Ne pomeni, da tvoj otrok ne bo zdrav. Ne pomeni, da ne boš imela močne in globoke vezi z otrokom. Tudi hranjenje s stekleničko je lahko povezovalno. Če ga izvajaš na pravi način.





Položaj hranjenja

Osnova za ustrezno in tudi odzivno hranjenje s stekleničko je položaj otroka med hranjenjem. Vedno gledamo, da je dojenčkova glavička višje od trebuščka in da ima čeljust dovolj prostora za premikanje, sesanje. Če ima dojenček glavo nagnjeno preveč naprej, nima možnosti za pravilno pristavljenost in optimalno sesanje. Roke in noge so vedno pred telesom. Za novorojenčka je najbolj ustrezen položaj na boku, saj je tako najbolj podprt. Čeljust ima dovolj prostora za premikanje, lička so podprta. Hranjenje na boku se lahko izvaja na maminih prsih, pokrčenih nogah ali podlagi, ki je ustrezno dvignjena. Kasneje lahko dojenčka hranimo v »klasičnem« položaju, ki ga prikazuje vse slikovno gradivo, a smo vseeno pozorni na ustrezen položaj udov in čeljusti.

»Vse spije!«

Večkrat slišimo, da dojenček iz stekleničke popije vse, kar mu starš ponudi. In bi še več, če bi mu dali več. V tem primeru gre za neustrezno hranjenje s stekleničko, ki velikokrat izvira iz nepravilnega položaja hranjenja ali iz nepravilnega položaja stekleničke. Dojenčka nikoli ne hranimo tako, da leži na vodoravni podlagi. V tem položaju namreč ne moremo ustrezno rokovati s stekleničko. Steklenička ne sme nikoli biti obrnjena navpično navdolz, saj tako iz nje teče bolj, dojenček se ne more hraniti v svojem ritmu, saj ga mleko zaliva. Prav tako v tem položaju dojenček nima kontrole nad popito količino, ker se sproži njegov »preživetveni nagon« – vse, kar lahko tako naredi, je, da požira tekočino, ki mu priteče v usta. Poskusite sami – ulezite se na tla, partner naj vam brizga tekočino iz plastenke v usta. Kaj boste naredili?

Odzivno hranjenje

Bistvo odzivnega hranjenja je, da se mi, starši, odzivamo na potrebe otroka. Dojenček nam sporoča, kakšne potrebe ima in kdaj so te zadovoljene. Mi se moramo le naučiti to

prepoznati, »prebrati«. Ob pravilnem položaju hranjenja je pomemben tudi položaj stekleničke. Celoten cucelj ne sme biti nikoli napolnjen z mlekom, temveč mora biti polna le konica cuclja. Ravno zato stekleničke nikoli ne nagnemo v navpičen položaj. Stekleničko držimo čim bolj pri bazi. Cucelj dojenčku nežno prisolimo na spodnjo ustnico. Če privoli v hranjenje, cucelj zagradi. Hranjenje se začne. Dojenčka ves čas hranjenja opazujte, vzdržujte očesni stik. Vmes lahko neha sesati, a stekleničko še zadrži v ustih. Takrat ima pavzo. To je v redu. Dovolite mu pavzo. Stekleničko ob tem nepremično držite in čakajte. Čez nekaj trenutkov začne spet sesati. Pavze se tekom hranjenja lahko večkrat ponovijo in vse to je v redu. Takrat ga ne spodbujajte, naj spet sesa. Dovolite mu, da se hrani v svojem ritmu. Kot ustreza njemu. Ko bo sit, bo pokazal, da ima dovolj. Lahko z jezičkom nežno potisne cucelj iz ust ali obrne glavičko stran. Spoštujte njegov znak, da ima dovolj. Normalno je, da so količine popitega mleka različne, to naj vas ne obremenjuje.

Odzivno hranjenje je temelj povezovanja z otrokom in hkrati tudi medsebojnega spoštovanja. Vaš dojenček vam bo hvaležen, vi pa boste na tem temelju zgradili zdrav odnos s svojim otrokom.

Dr. Brown's in Lansinoh

V svetovnem merilu sta zelo priznani znamki za odzivno hranjenje s stekleničko Dr. Brown's in Lansinoh, ki sta priporočeni tudi s strani pediatrov. Dr. Brown's se ponaša z edinstvenim prezračevalnim sistemom, ki klinično dokazano zmanjšuje kolike, prav tako pa se pohvali z edino ozkkratno stekleničko s prezračevalnim sistemom, kar je najboljša izbira proti krčem. Lansinoh je medtem fokusiran na celostno podporo mamam pred in po porodu, čemur ostaja zvest že štiri desetletja. Pestro ponudbo izdelkov Dr. Brown's in Lansinoh najdete na spes.si.



Amanda Golob – www.spes.si



Tsampa – hitro pripravljen, okusen, hranljiv in zdrav obrok

Tsampa je prva instant jed na svetu. Je pa tudi najhitreje pripravljen hiter obrok za lačnega otroka ali utrujeno mamico. Včasih je pač treba postaviti obrok na mizo takoj zdaj in še to je prepozno.

Kakor, da bi si zamislili idealno kašičo, ki je okusna in pripravljena ena-dva-tri ter povrh vsega ne vsebuje industrijskih dodatkov. No, tukaj je, imenuje se tsampa iz kmetije Klepec.

Tsampa je po posebnem postopku pripravljen ječmen. Na kmetiji Klepec ga pridelujejo na njivah ob reki Kolpi. Tsampa je toplotno že obdelana in ne potrebuje kuhanja, zgolj prelijemo jo s toplo tekočino in hranljiv in zdrav obrok je pripravljen. Otroci na kmetiji so med testiranjem tsampe ugotovili, da se iz nje naredijo tudi odlične energijske kroglice ali palačinke. Tsampa je v zadnjih letih obnorela Slovenijo. Osnovnemu okusu se je pridružilo še kar nekaj drugih, od čoko tsampe, tiste z lešniki, s kokosom in belo čokolado pa do štrudl tsampe s cimetom ...

Tsampa je dobila tudi nagrado za najbolj inovativen izdelek. Tako zelo dobra pa je predvsem zato, ker jo neprestano testira najbolj stroga komisija – otroci!

Pestro ponudbo tsamp najdete v spletni trgovini www.kmetijaklepec.si

Osebnanota



DOBRODOŠLI V SVETU NAJBOLJ PRIKUPNIH
PERSONALIZIRANIH DARIL

KAJ PONUJAMO?

Ste na pravem mestu, če iščete darilo ob rojstvu otroka, za malčkov rojstni dan ali drugo posebno priložnost. Dovolite nam, da se ob prelomnih življenjskih trenutkih veselimo skupaj z vami.



- ✓ Brezplačna dostava nad 70 €
- ✓ Rok izdelave 3-5 delovnih dni
- ✓ Personalizirani butični izdelki
- ✓ Slovensko podjetje

Kontakt

www.osebnanota.si

Facebook icon Osebnanota

Instagram icon osebnanota

NAŠE NAJMLJAŠE • ZA NAŠE NAJMLJAŠE

MEHKOBA, **zračnost,** PRILEGANJE

Otroške plenice

Se boste prvič znašli v vlogi mamice oziroma očka ali ste že izkušeni starši? Za ene in druge so nasveti, kako izbrati ustrezne plenice, ki so nujna oprema za zagotavljanje udobja in higiene otrok, vedno dobrodošli. V poplavi izdelkov na trgu je izbira plenice za vašega otroka lahko zelo zahtevna – ključne smernice so mehkoča, zračnost in prilaganje. V tem članku bomo obravnavali vse, kar morate vedeti o otroških plenica.





Rojstvo je čudež in dogodek, ki za vedno spremeni življenje staršev. Ti si za svojega otroka želijo najboljše – kakovostno, predvsem pa varno ter preizkušeno opremo in pripomočke. Med njimi so gotovo tudi izdelki za nego, ki morajo biti prilagojeni nežni otroški koži. Po rojstvu in varnem zavetju v maminem trebuhu se mora koža dojenčkov hitro prilagoditi novemu, bolj suhemu okolju. Koža dojenčkov se razlikuje od kože odraslih: ima drugačno vrednost pH, je tanjša, potrebuje več vlage in je nasploh nekoliko ranljivejša in bolj dovzetna za vplive iz okolja. Čeprav se koža dojenčkov hitro prilagaja novemu okolju, se določene funkcije, na primer kožna pregrada, razvijejo po nekaj mesecih. Zato je pomembno, da za dojenčke izberemo plenice, ki so kakovostne, varne in preizkušene, narejene iz zračnih materialov – omogočajo »dihanje kože« ter so koži (in okolju) prijazne – brez barvil, parfumov in drugih dodatkov. Prav takšne so plenice danskega porekla Bambo Nature, ki jih družine po vsem svetu uporabljajo že več kot 40 let. Zaradi skrbno izbranih sestavin, ki so za popolno transparentnost, poleg na embalaži, objavljene tudi na spletni strani podjetja, so prav vsi izdelki Bambo Nature primerni za uporabo od otrokovega rojstva naprej.

Udobne, mehke in super vpojne plenice Bambo Nature

so na voljo v kar 7 velikostih (od št. 0, ki je namenjena nedonošenčkom, do številke 6 za večje raziskovalce), pri čemer so v številkah od 4 do 6 na voljo tudi praktične hlačne plenice. Da starši lažje najdejo ustrezno velikost, lahko pred nakupom pri Bambo Nature naročijo brezplačni vzorec plenice.

Zračne sestavine, med njimi puhasta celuloza povsem brez klora, poskrbijo za hitro vpijanje tekočine v vpojno jedro, da koža ostane kar se da suha. Na čas menjave plenice opozori priročen indikator vlažnosti, ki se, ko je plenica polna, obarva v modro. Poleg tega so plenice Bambo Nature, tudi potrjeno, okolju prijazne, saj je trajnost za blagovno znamko del DNK-ja in veliko več kot le poraba fizičnih virov. Njihovo poslanstvo je otrokom nuditi kakovostne izdelke, ki so prijazni do kože in obenem odgovorno narejeni z mislijo na okolje. Zato so razvili plenice v papirnati embalaži s certifikatom FSC®, ki se lahko reciklira z ostalimi gospodinjskimi odpadki iz papirja. Sicer se izdelki Bambo Nature ponašajo še z mnogimi drugimi certifikati najstrožjih certifikacijskih hiš: med njimi je prestižni znak za okolje Nordic Swan Ecolabel, evropski znak za okolje EU Ecolabel, pa oznaka dermatološko testirano, priporočilo združenja za astmo in alergije Atshma Allery Nordic in oznaka veganskega združenja Vegan Society.



www.bambonature.si



68 FASHION AVENUE



Papirnata embalaža plenice, primerna za recikliranje – korak naprej na poti v bolj trajnostni jutri

Inovativna embalaža plenice, izdelana iz odgovorno pridobljenega skandinavskega papirja s certifikatom Sveta za nadzor gozdov FSC®. Popolno pakiranje za kakovostne, potrjeno koži prijazne plenice, narejene z mislijo na okolje.



BAMBO[®]
Nature

V OBJEMU *ljubečih* ROK

Nasveti za nošenje novorojenčka

Večina dojenčkov se pomiri le v objemu ljubečih rok. Z nošenjem v nosilki dojenčku nudimo nenehen stik in sebi kot tudi dojenčku olajšamo prilagoditev na življenje izven maternice. Nosilka otroku nudi varen objem, staršu pa razbremeni roke. V tem članku ti predstavljamo osnove o nosilkah in nošenju.

Zakaj nosilka?

Dolgotrajno nošenje otroka v naročju je lahko utrujajoče in neprijetno. Nosilka enakomerno porazdeli otrokovo težo po telesu, kar zmanjša obremenitev hrbta, vratu in ramen. Dojenčki, nošeni v nosilki, so izpostavljeni večji senzorični stimulaciji. Izpostavljenost različnim okoljem pomaga stimulirati njihove možgane ter pozitivno vpliva na njihov kognitivni in čustveni razvoj. Izberi nosilko, ki ti omogoča nošenje dojenčka v različnih položajih (obrnjen navznoter, navzven ali na hrbtu).

OPA! – uporaba nosilke

Da si lažje zapomnimo osnove pravilnega in varnega nošenja, lahko uporabimo okrajšavo OPA, da preverimo, ali izpolnjujemo vse varnostne zahteve.

• O - Opazuješ moje dihanje? Ker majhni dojenčki ne držijo samostojno glave, moramo preverjati, da jim brada ne pade na prsni koš, ker jim tako lahko zapre dihalne poti. Najlažje preverjamo dihanje tako, da je glava na dosegu poljuba.

• P - Paziš na položaj telesa? Za varno nošenje in proste dihalne poti mora nosilka nuditi podporo vsem delom telesa. Otrok je tesno prižet k prsnemu košu, noge so enakomerno podprte in hrbtenica je rahlo ukrivljena.

• A - Ali nama je udobno? Spremljamo in upoštevamo otrokovo in svoje razpoloženje. Če je otrok nejevoljen, preverimo položaj. Pazimo, da nikjer ne tišči, prav tako preverimo, da je blago lepo napeto čez otrokov hrbet in lepo nabrano pod kolena, da ne ustvarja točke pritiska.

Tipi nosilk

Priznana švedska blagovna znamka Najell nudi tri tipe nosilk, od katerih se prav vse ponašajo z enostavno namestitvijo, z minimalističnim dizajnom in s certifikatom inštituta za displazijo kolkov in so primerne že za novorojenčke.

1. Prednastavljena trak nosilka Najell Wrap (0-9 mesecev, do 9 kilogramov) navduši predvsem z mehko in nežnostjo tkanine in omogoča stik z dojenčkom »koža na kožo«.
2. Enostavna nosilka Najell Easy (0-24 mesecev, do 13 kg) prepiča s preprostim zapenjanjem z magnetnimi





O Vividan.si

Vividan.si je spletna trgovina, ki ponuja le najbolj uporabne in trajnostne izdelke, ki so bili preizkušeni s strani slovenskih staršev, kot denimo prenosno gnezdo in najlepše ergonomske nosilke. Pri nas si lahko brezplačno izposodiš nosilko ali gnezdece ter preveriš, da je to pravi izdelek zate. Vsak nakup pa ti zagotavlja tudi brezplačno svetovanje o uporabi.

Uporabi kodo FA10 za 10% popust: www.vividan.si

Za pomoč in vprašanja se obrni na: hello@vividan.si



JAKOPINA

JAKOPINA STUDIO JE SLOVENSKO
PODJETJE S SKORAJ 100-LETNO
TRADICIJO PREPLETANJA NITI

Naši izdelki zagotavljajo nežnost in toplino, polepšajo
otroško sobico in vašega malčka prijetno zazibajo v spanec.

www.jakopina.eu/si/shop
📱📺📷 jakopinastudio



sponkami, z dihajočim mrežastim materialom, z nizko težo (le 550 gramov) in z raznolikimi možnostmi nošenja dojenčka (navznoter, navzven ali na hrbtu).

3. Nosilka s stolčkom in kolčnim sedežem Najell Original (0-36 mesecev, od 3,2 do 18 kg) omogoča namestitvev z uporabo le ene roke in je izredno vsestranska, saj omogoča kar 5 različnih položajev uporabe (navznoter, navzven, na hrbtu, na boku, na kolčnem sedežku), prav tako pa je odličen pripomoček po porodu tudi s carskim rezom.

O NosivaSe

Certificiranim svetovalkam Nosiva je zaupalo že mnogo staršev. Skozi svetovanja, delavnice ali hiter posvet vedno najdemo optimalno nosilko za starša in otroka. Redno nadgrajujemo svoje znanje. Pri svojem delu namenimo veliko pozornosti varnosti in detajlom, ki naredijo nošenje ergonomsko in udobno. Naj nakup nosilke ne bo zmenek na slepo, nošenje bo pa še dolgo časa vajino najljubše druženje.

www.nosivase.com



Foto: Marc Waldow
Oblačila: Petiteaude
Produkcija: Monika Janjlovič, Vividan.si, NosivaSe
Tekst: Tadeja Šterk, NosivaSe in Tanja Janjlovič, Vividan.si

VARNOST *na prvem* MESTU

Otroški avtosedež

Ko gre za varnost otrok, ne smemo delati kompromisov. Bistven element zagotavljanja varnosti dojenčkov in malčkov v vozilih je uporaba otroškega avtomobilskega sedeža, ki je namenjen zaščiti v primeru trka in lahko znatno zmanjša tveganje za poškodbe ali celo reši življenje. Da zagotavlja največjo mogočo zaščito, mora biti ustrezen starosti, teži in višini otroka, prav tako pa mora biti pravilno nameščen. Naložba v kakovosten avtosedež, ki izpolnjuje stroge varnostne standarde, je več kot priporočljiva, kajti ne pozabite, da naj bo varnost otroka vedno vaša glavna prednostna naloga, ko potujete v vozilu.

Prvi korak pri zagotavljanju varnosti otrok v avtomobilu je izbira primerne avtosedeža za starost, težo in višino otroka, ki je v primeru prometne nesreče posebej ranljiv, saj njegove vratne mišice še niso popolnoma razvite. Ločimo med tremi kategorijami avtosedežev, ki so namenjeni novorojenčkom, malčkom in šoloobveznim otrokom. Starši lahko izbirajo med avtosedeži, ki so obrnjeni nazaj ali obrnjeni naprej.

Kadar govorimo o varnosti v prometu, je najslabši mogoč scenarij čelno trčenje, pri katerem so sile najmočnejše oziroma imajo lahko najhujše posledice. Neodvisne raziskave čelnega trka, ki jih izvajata Volvo in Folksam, so pokazale, da je obremenitev vratu kar petkrat večja, če otrok sedi obrnjen naprej, kot če sedi obrnjen nazaj. Ko otrok sedi obrnjen naprej, je namreč ob morebitnem trku njegovo telo potisnjeno iz

nosečnice in izbor komplementarnih dodatkov.

Avtosedeži BeSafe so opremljeni s 5-točkovnim varnostnim pasom, ki zmanjša tveganje, da bi otrok ob morebitnem trku zdrsnil iz pasu in tako utrpel življenjsko nevarne poškodbe. Izpolnjujejo stroge varnostne standarde in so rigorozno testirani, da se zagotovi njihova učinkovitost pri zaščiti otroka. Preizkušeni so za bočne trke, prevračanje in druge potencialno nevarne scenarije, kot eni redkih pa so prestali tudi švedski Plus Test, ki je znan kot eden najzahtevnejših testov za avtosedeže. V pogovoru s stotinami staršev po vsej Evropi je BeSafe ugotovil, da starše najbolj skrbi, ko svojega otroka posadijo v otroški avtosedež, da si ta med vožnjo odpne varnostni pas, oni pa na to niso opozorjeni. Zato je v sodelovanju s podjetjem Holmbergs Digital Safety razvil prvi popolnoma integriran digitalni varnostni sistem na svetu, ki bo starše obvestil, če se otrok med vožnjo odpne in tudi če slučajno zapustijo vozilo in pustijo otroka v avtu. Inovativno idejo,



sedeža; ker pa varnostni pas avtosedeža drži zgornji del telesa na mestu, večina sil deluje na vrat, saj je glava z ogromno silo vržena naprej. Poleg tega otrok tvega poškodbe zaradi udarcev v sprednje sedeže. Če pa otrok sedi v avtosedežu, ki je obrnjen nazaj, je zaščiten z več strani, kajti lupina sedeža in vzglavnik delujeta kot zaščitni oklep in absorbirata energijo udarca. Sile udarca se porazdelijo na celotno površino otrokovega hrbta, vratu in glave, zato je vrat bistveno manj obremenjen. Tako so vsi strokovnjaki enotni v mnenju, da je daleč bolj varna izbira avtosedeža, postavljenega v nasprotno smer vožnje. Pionir v proizvodnji tovrstnih avtosedežev je skandinavski BeSafe, ki že več kot 50 let staršem ponuja najboljše rešitve za varno potovanje otrok. Družinsko podjetje z bogato dediščino in znanjem, ki se nenehno razvija v skladu s potrebami družinskega življenja, ima eno glavno vizijo: »poskrbeti za varnost otrok«. Njihova večkrat nagrajena kolekcija obsega avtomobilske sedeže od rojstva do 12. leta starosti, pasove za

ki rešuje življenja ter povečuje udobje, so implementirali v model iZi Turn M i-Size, rotacijski avtosedež, ki staršem olajša vsakdanje življenje, saj omogoča, da se obrne proti njim, ko posedajo otroka. Avtosedež s senzorjem v zaponki varnostnega pasu je povezan s telefonom staršev preko aplikacije BeSafe DigitalSafety, s čimer predstavlja pametnejši način za zaščito vsake družine. Prednosti revolucionarnega avtosedeža so tudi mehke blazine za stabilnost in podporo ter sistem, ki omogoča univerzalno namestitve, ne glede na kot naklona sedišča v avtu. Kakovosten otroški avtosedež je tako ključnega pomena za varnost otrok med vožnjo, obenem pa zavedanje, da je vaš otrok zavarovan v pravilno nameščenem in preizkušenem avtosedežu, lahko zmanjša stres med vožnjo, saj veste, da ste storili vse, kar je mogoče, da zaščitite svoj največji zaklad.



www.besafeavtosedezi.si



baobaby

ČEVLJI, KI JIH OTROCI RADI NOSIJO

Baobaby so najmehkejši otroški čevlji iz vrhunskega pravega usnja



Čevlji Baobaby so prilagojeni potrebam vašega otroka, omogočajo prosto gibanje in nudijo pravo oporo. Njihovo udobje in vesel dizajn sta otrokom privlačna in ker se otroci v njih počutijo popolnoma neovirano, kot bi bili bos, jih radi nosijo. Izdelani so na Hrvaškem, z ljubeznijo in s spoštovanjem do narave.



www.baobaby.shoes

Baobaby



NAJ BO otroku prijetno IN UDOBNO

Izbira materialov za otroka

Za svoje male zaklade želimo le najboljše, zato je izbira primernih materialov ključnega pomena za njihovo rast in razvoj. Ker so otroci v zgodnjih fazah učenja in odkrivanja, lahko materiali, s katerimi so v stiku, bistveno vplivajo na njihov kognitivni, fizični in čustveni razvoj. Ko se sami lotevamo šivanja oblačil in dodatkov za otroške sobice, moramo poskrbeti, da bo malčkom prijetno in udobno.

Eden najpomembnejših dejavnikov, ki jih je treba upoštevati pri izbiri materialov za otroke, je varnost. Otroci so naravno radovedni in predmete raziskujejo z dotikanjem, okušanjem in včasih celo žvečenjem. Zato je ključno izbrati materiale, ki niso strupeni, so trpežni in ne vsebujejo majhnih delov, ki bi lahko povzročili nevarnost zadušitve. Še en odločilen dejavnik, ki ga je treba upoštevati, je starost – kar je denimo primerno za dveletnika, morda ni za petletnika. Izbira materialov, ki so skladni z otrokovo razvojno stopnjo, mu lahko pomaga nadgraditi njegovo obstoječo znanje in spodbujati nadaljnje učenje. Materiali lahko vplivajo tudi na otrokovo ustvarjalnost, domišljijo in sposobnost reševanja problemov – te bistvene spretnosti mu bodo dobro služile vse življenje.

V poslovalnicah Svet metraže imajo najrazličnejše blago za takšne in drugačne šiviljske podvige, kot tudi prijazne svetovalke, ki z veseljem podajo nasvet glede izbire

najbolj primerne materiala. Morda vas presenetijo tudi s kakšnim koristnim trikom za ustvarjanje najlepših oblačil – jaknic iz razkošne prešite tkanine ali pajacev iz udobnega bombažnega jerseyja. V Svetu metraže prav tako najdete navdih za kreacijo simpatičnih stvari za otroško sobico: za šivanje posteljnine in obrobe za posteljo je odličen poplin, dobro dihajoč in na otip prijeten material, medtem ko je za odejo prava izbira topla vafel tkanina, za igralne podloge pa lažja dekorativa. Za nepogrešljive ninice izberite tetra tkanino, lepši spanec otrok pa zagotovite z zavesami iz posebnega zatemnitvenega blaga. Veselo na delo in ne pozabite: če izdelke personalizirate, bodo ostali v lepem spominu še dolgo po tem, ko otrok odraste.

Izbira najboljših materialov za otroke je torej ključnega pomena za njihov zgodnji razvoj. Če damo prednost varnosti in ustvarjalnosti, lahko otrokom pomagamo, da uspevajo in dosežejo svoj polni potencial.



www.svetmetraze.si



NAJDITE svoj čudovit NOTRANJIMIR

Oblikovanje zdravih podzavestnih prepričanj

Koliko ljudi ste že slišali reči: »za svojega otroka bi naredil vse« ali pa »mojemu otroku želim nuditi le najboljše«? Kaj je pravzaprav to »vse« ali pa, kaj je »le najboljše« zanj? Zaupana vam je ena najlepših nalog in izzivov v življenju. Spremljanje otroka po njegovi edinstveni poti, poti, da postane čustveno močna in stabilna oseba, samostojen in samozavesten posameznik, ki ga bodo v življenju podpirali dobri vzorci o sebi, drugih, življenju nasploh ... Ste se že kdaj vprašali, kaj narediti, da otroku pomagate oblikovati zdrave podzavestne vzorce in prepričanja?



“

Najdragocenejše darilo za vašega otroka: ne prenašajte svojih neustreznih podzavestnih prepričanj nanj.

”

Podzavest je zelo kompleksna stvar, ki se oblikuje nekje do sedmega leta starosti. Vse, kar otrok doživlja, se brez zavestnega premisleka vtisne v njegovo podzavest. Tako se je – ko ste bili vi majhni-

z občutkom, da je vsa odgovornost na vaših ramenih? Mimogrede so to tudi prepričanja, ki vodijo v tesnobo (še v času nosečnosti ali kasneje), poporodno depresijo, izčrpanost, izgorelost ...

Vsa negativna podzavestna prepričanja so posledica čustvenih ran, zato jih nehote prenašamo tudi na svoje otroke. Seveda pa na svoje otroke prenesemo tudi vse pozitivne podzavestne vzorce. Vendar ... Vsa negativna občutja lahko prezrete, počakate, da se spet skrijejo ali pa jih sproti predelate in se osvobodite njihovega negativnega vpliva. Naš um je sijajno orodje, če ga uporabljamo pravilno.

Prepričana sem, da tudi vi za svojega otroka želite narediti vse in mu nuditi le najboljše. Za trenutek se ustavite, pogledajte vase, na svojo samopodobo ter iskreno odgovorite na vprašanje: »Ali želite, da tudi vaš otrok trpi tako kot vi?« Poznam vaš odgovor.

Investirajte nekaj časa vase in se naučite, kako spremeniti lastna podzavestna omejujoča prepričanja. In še več: preoblikujte jih enkrat za vedno!

Na spreminjanju omejujočih podzavestnih prepričanj in na čiščenju čustvenih ran temelji vse delo, ki poteka v mojem 3-mesečnem programu Notranji mir. V njem mamice in očetje, bodoče mamice in očetje in vsi, ki so spoznali, kako pomembno je delo na sebi, spreminjajo svojo samopodobo in s tem spreminjajo tok generacij. Spreminjajo prihodnost sebe in svojih otrok, saj neustreznih podzavestnih prepričanj ne prenašajo (več) na svoje otroke.

Vredno si je vzeti čas za delo »navznoter«, ki obrodi sadove »navzven«. Vredno je najti svoj čudovit notranji mir in tako otroku nuditi in omogočiti vse in le najboljše! In prav notranji mir je najlepša naložba, ki ga lahko poklonite svojemu otroku in nenazadnje tudi sebi.

Več o 3-mesečnem programu Notranji mir si preberite na: www.asjadaminko.si/program-notranji-mir

Mag. Asja Dominko – vodilna specialistka za trajno odpravo izgorelosti, tesnobe in paničnih napadov



oblikovala tudi vaša podzavest. In kakšno povezavo ima vaša podzavest in vaši podzavestni vzorci ter prepričanja s podzavestjo tega majhnega bitja, ki ga že držite v naročju ali pa se vam bo šele pridružil? Ogromno!

Vsi smo bili v življenju velikokrat čustveno ranjeni. Čustvene rane so se vgradile v našo podzavest, v našo osebnost in postale del nas. In zagotovo ne morete zanikati, da vsake toliko časa ne opozorijo nase. Nase opozarjajo ob čisto običajnih, vsakdanjih dogodkih, mnogokrat pa tudi ob stresnih. Ob kakšnem dogodku vas morda preplavi misel »nisem dovolj dober«, občutek »nihče me nima rad«, spoznanje »ne znam reči ne«, »ne znam se postaviti zase« ali pa vas spremlja vodilo »moram biti popoln«. Morda opažate, da ste naravnani tako, da morate vedno vsem ustreči? Se počutite, da ste manjvredni ali živite



Najbolj priljubljene otroške ninice Minimellows se ponašajo s prestižno značko Approved by Pedosana. So ročno narejene, v Sloveniji, iz vrhunskega, izredno mehkega materiala, testiranega v Veliki Britaniji, ki ostane kot novo še po mnogih pranjih. S svojimi vzorci spodbujajo dojenčkov razvoj in jim pomagajo pri spanju.

Copatki so prejeli prestižno mednarodno nagrado Junior Design Awards za najboljše obuvale za prve korake. So iz usnja, ki je prvo v Nemčiji prejelo certifikat združenja European Center for Allergy Research Foundation, da je primerno tudi za otroke z občutljivo kožo, nagnjeno k alergijam. Usnje je strojeno z vodo in ne s kromom kot 98% ostalega usnja na tržišču.

Tako otročki prejmejo le najboljše, izredno premišljene in najbolj kvalitetne izdelke.





NAJMLAJŠI *si zaslužijo* NAJBOLJŠE

Načrtovanje družinskega proračuna

Skrb in vzgoja otrok sta čudoviti, a kdaj tudi zahtevni nalogi. Zato je pomembno, da poleg pozornosti in časa, ki ga temu namenimo, vse tudi dobo načrtujemo.

K dobremu načrtovanju spada tudi izbira kakovostnih izdelkov, ki so še kako pomembni pri vsakodnevni skrbi za naše najmlajše. Pri tem pa ne gre spregledati, da se prav ob prihodu prvega otroka mesečni družinski proračun izdatno poveča. Že samo plenice nas stanejo nekaj 100 evrov na leto.

Prihranek v klubu ugodnosti

Odlično rešitev predstavljajo klubi ugodnosti, ki nam lahko vsaj malo razbremenijo družinski proračun. Tako tudi Mercatorjev Klub Lumpi, ki je namenjen vam in vašim najmlajšim vse do 6. leta starosti. Poleg prihrankov, ki jih prinaša Pika kartica, zdaj s Klubom Lumpi omogočajo, da vsak nakup otroškega programa ne prinaša le pik, temveč dodatne Lumpi točke za posebne kupone s popusti ob nakupu izdelkov za otroke. Kaj vse najdete v otroškem svetu Kluba Lumpi? Prav vse, kar potrebujete za prijetno nosečnost in za svoj naraščaj – od otroške hrane in otroških napitkov, pripomočkov za previjanje in nego, kozmetike za nego dojenčkov in otrok, dud, grizal, stekleničk in drugih pripomočkov, pa do otroške obutve, igrač, otroških knjig, pripomočkov za ustvarjanje, avtosedezev pa do vozičkov, izdelkov blagovne znamke Lumpi, po novem pa je ponudba bogatejša še za šolski program ter za bio sadje in zelenjavo – kliknite na lumpi.si in se prepričajte o raznoliki izbiri.

Babiška podpora za nosečnice in mlade starše

Članstvo prinaša tudi vrsto koristnih nasvetov. Za nosečnice in mlade starše ponujajo brezplačno babiško podporo, na kateri prijazno odgovarjajo izkušene babice Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije.

Kuponi dobrodošlice in nasveti strokovnjakov

Kupone dobrodošlice s popusti lahko koristite v trgovinah Mercator in M Tehnike, s čimer si lahko ob prihodu otroka zagotovite tudi cenejši nakup pralnega ali sušilnega stroja. S prihodom otroka se pojavijo tudi številna vprašanja, zato so veliko odgovorov nanje zbrali v poučnih knjižicah s koristnimi nasveti, ki jih je pripravila pediatriinja in mama treh otrok dr. Anja Radšel (dr. med., spec. pediatrije). Za starše predšolskih otrok pa so pripravili nasvete za zdrav gibalni razvoj športnega pedagoga Urbana Praprotnika.

Kako zbirati točke zvestobe in prihraniti?

V aplikaciji Moj M lahko sledite stanju svojih Lumpi točk, katere zbirate in unovčujete ob nakupih izdelkov otroškega sveta Kluba Lumpi. Na spletni strani lumpi.si boste našli izčrpane informacije o možnostih včlanitve v klub, pogojih za doseganje in unovčevanje ugodnosti in tudi zanimive vsebine za otroke, med katerimi so tudi Lumpi pesem, ples in risanke. Včlanitev je brezplačna in enostavna preko aplikacije Moj M. Včlanijo se lahko tudi tisti, ki Pika kartice še nimajo, saj jo bodo skozi ta proces enostavno pridobili.

www.lumpi.si



SPROŠČA, *razgiba, povrne* v RAVNOVESJE

Aerial joga

Joga ima posebno sposobnost, da prav vse – otroke, najstnike in odrasle do poznih let, sprošča, razgiba, povrne v ravnovesje, izboljšuje vitalnost in poskrbi za dobro počutje. Obstaja mnogo vrst joge in vse so na svoj način velik doprinos svetu. Med izjemno zanimivo, dobrodejno in v veliki meri prav mladim in najmlajšim privlačno jogo, spada najnovejši jogistični pristop z imenom aerial joga. Ste že slišali zanjo ali jo celo preizkusili? Res je nekaj posebnega, a ne le zaradi svoje zabavnosti ter drugačnosti.



Aerial joga se – tako kot nakazuje že njeno ime (aerial v angleščini pomeni zračen) – dogaja nad tlemi, in sicer v zraku. Čeprav se to morda sprva sliši neverjetno, je to mogoče zaradi posebne opreme. To je hamaka oziroma posebej ukrojen pripomoček iz močnega gosto tkanega blaga, ki s svojo zasnovo omogoča to posebno obliko izvajanja joge. Otroci in mladostniki na urah aerial joge pod vodstvom na varen način izvajajo različne jogijske položaje, ki krepijo telesno vzdržljivost, moč, ravnotežje, prisotnost tukaj in zdaj,

mogoče v naprednejših joga studiih najti tudi v Sloveniji. Nekateri izkušeni učitelji in učiteljice aerial joge so se pri nas specializirali prav za varno, kakovostno in učinkovito poučevanje mladih. Med njimi je Mali Ganeša, ki v Ljubljani (studio Equilibri) ob ponedeljkih omogoča vadbo aerial joge otrokom, ob četrtnih pa najstnikom. Čas, v katerega so rojeni novodobni otroci, je nekaj posebnega. Tehnologija v veliki meri usmerja njihovo pozornost, kar ima pogosto negativne posledice. Mnogo otrok se zaradi tega premalo giblje ter se pogosto zaradi navidezne samozadostnosti zapira pred svetom. Joga – sploh razgibana in nekoliko odštekana aerial verzija,



gibljivost telesa, hkrati pa sproščajo mišice, umirjajo um, povečujejo zbranost in še kaj. Velik poudarek je tudi na zavestnem dihanju, ki je pomemben del joge. Aerial joga pogosto izgleda kot nekakšna joga na glavo, saj je mnogo njenih položajev obrnjenih prav nanjo. Otrokom in mladim je prav ta del aerial joge najbolj zanimiv, vznemirljiv in privlačen, saj v njih zbuja notranjo moč ter prebujajo občutek, da lahko dosežejo marsikaj – tudi na prvi pogled nemogoče stvari. Življenje pravzaprav mnogokrat kliče po tem, da se ga pogleda z drugačne perspektive in prav to je pogosto ključ do dobrih rezultatov. Čeprav je aerial joga nekoliko novejša različica joge, jo je

pa otrokom pogosto predstavlja protiutež realnosti, ki je mnogokrat skregana z zdravo pametjo. V aerial jogi otroci in mladostniki najdejo spet stik s seboj, s svojim telesom in s svojimi sanjami. Z vadbo se jim poveča tudi samozavest, izboljša samopodoba, koncentracija, sproščenost kot tudi gibljivost telesa, kar je sploh v času, ko telo večino časa sedi, izrednega pomena za zdravje. Na vadbah mladi pogosto sklenejo tudi dragocena prijateljstva, kar danes morda šteje še več kot včasih. Aerial joga je zato zagotovo dobra naložba v otrokovo prihodnost.



www.maliganesa.si



Razvojno gibalna
vadba za dojenčke

Gibalni razvoj dojenčka je zelo pomemben v 1. letu starosti.

S samim rokovanjem dojenčku damo ustrezne gibalne vzorce. Skozi vse aktivnosti, ki jih delamo čez dan (menjanje plenice, nošenje, obračanje na trebušček, oblačenje, dvigovanje, crkljanje ipd.), pošiljamo v njegove možganske informacije, skozi katere se dojenček nezavedno uči, kakšni so optimalni obrati na trebušček, nazaj na hrbet, dvig in spust na površino.



Tratnikova 8, Ljubljana
www.mojsvetgibanja.si
041 262 430

Č100

Spoznavaj me!

Nasmeh za vsak dom!



Novi baterijski sesalnik VK7,
več kot le sesalnik!

www.parnad.si



Koncentrirana dodatna moč
s pritiskom na gumb "boost"



Več svobode gibanja
zaradi ročaja z zasukom za 180°

kobold
CLICK
& CLEAN

Z enim samim klikom
v novo napravo

VORWERK

V ISKANJU *edinstvenega* DARILA

Darila za najdražje

Včasih je resnično težko najti pravo darilo za naše ljubljene osebe. Velikokrat je tako, da priložnosti za obdarovanja ne manjka, idej pa ni vizobilju. Kaj podariti mami ob tokratnem materinskem ali rojstnem dnevu? Pa očku ob njegovih praznikih? Za otroke je dilem še najmanj – toda kaj, če jim želimo podariti nekaj več kot le igračo, ki se je bodo v nekaj tednih naveličali? V Zlatarni Aura imajo kar nekaj zamisli za edinstvena darila, ki so narejena posebej za obdarovance.





Obesek z gravirano otroško risbo

Vsi vemo, kako so otroci ponosni na svoje risbe. Komaj čakajo, da nam jih pokažejo in so željni naše pohvale, vzpodbude, pa tudi konstruktivne kritike. Kako otroku pokazati, da je za nas njihovo ustvarjanje posebno in dragoceno? Njihove risbe radi obešamo na zidove, hladilnike, tudi slikamo jih s telefoni. Kaj pa, če bi jih lahko počastili na drugačen način? Način, s katerim bi nas ustvarjalnost naših otrok spremljala na vsakem koraku?

Prav zamisel, da ovekoveči stvaritve svojih otrok, je direktorja Zlatarne Aura, Davida Finka, spodbudila k temu, da je v svoji zlatarski delavnici najprej izdelal obeska z gravuro risb svojih malčkov. »Kot vsak starš sem tudi sam izjemno ponosen na svoja otroka in želel sem izdelati nekaj posebnega, da jima pokažem, kako pomembna sta zame. Hkrati pa sem izdelal tudi darilo zase – nekaj, kar me vedno spremlja, kjerkoli sem. Ko sem s tem presenetil še ženo, pa je bila tudi ona presrečna,« razlaga David. »To sta bila prototipa. Potem sem se odločil, da to možnost preko spletne trgovine www.zlatarna-aura.si ter v poslovalnicah Zlatarne Aura in Karat, ponudim še ostalim staršem,« dodaja.

Veliko obeskov, ki so od takrat nastali v proizvodnji Zlatarne Aura in Karat, je bilo namenjenih mamicam za njihove rojstne dneve ali materinski dan, pa seveda tudi očetom za njihove praznike. Med obdarovanci so bili še babice in dedki, strici in tete, botri in botrice, pa seveda tudi mladi umetniki sami. Otroci, ki za rojstni dan prejmejo verižico s prav posebnim obeskom, takšnim, ki ga krasi njihova umetnina, jo resnično ponosno nosijo.

Verižica z inicialko ali imenom

Še eno darilo, ki ga lahko poklonimo našim bližnjim osebam vseh generacij, je po naročilu narejena verižica, ki jo krasi prva črka – inicialka ali pa celo ime. Po želji se lahko napisu dodajo briljanti, cirkoni ali pa kakšni drugi kamni, denimo rubini, safirji ali moissaniti ...

Ime oziroma inicialka je lahko obdarovančeva, lahko pa se odločimo tudi za črko osebe, ki je obdarovancu ali obdarovanki še posebej pomembna. Lahko gre tudi za kombinacijo več inicialk, ki denimo predstavljajo imena otrok obdarovanke.

»Za izdelavo zlate verižice z imenom, ki jo nemalokrat krasi tudi najmanj en briljant, se pogosto odločajo mladi očetje,



ki želijo podariti nekaj posebnega svoji ženi oziroma partnerki ob rojstvu otroka. Brillant je tista pika na i – in se pogosto tudi vdela kot pika na i ali j – ki darilu še doda dragocenost in pomembnost. Vendarle gre za najbolj ugleden dragi kamen, kar jih obstaja,« razloži David Fink. Ko je govor o darilih ob rojstvu otroka, ne moremo mimo verižice z obeskom, ki predstavlja srčni utrip otroka. Narejen je po zapisu EKG otroka in je tako vsakokrat popolnoma edinstven. Tudi ta opcija je velikokrat ozaljšana z briljantom, ki obesek še dodatno poudari.

Izdelava nakita po naročilu – meja ni

Ko govorimo o edinstvenem, po naročilu narejenem nakitu, se nam nikakor ni treba omejit le na zgoraj omenjeni možnosti.

»Pogosto dobimo prav posebna naročila. Stranke se

obrnejo na nas, če iščejo nekaj posebnega, česar v fizičnih ali spletnih zlatarnah ne najdejo. Lahko gre za nekaj, kar so videli, česar se spominjajo ali pa so si zamislili sami. Pogosto izdelujemo zlate ali srebrne obeske, ki predstavljajo kakšne simbole, v uhane ali obeske vdelujemo kamne, ki so jih stranke našle ali kupile na potovanjih, izdelujemo uhane ali prstane posebnih oblik, ki obdarovancem nekaj pomenijo ... meja pravzaprav ni,« pove David Fink in doda, da se včasih sicer pojavijo tehnične omejitve, kar za ekipo, ki sodeluje pri nastajanju takšnega unikatnega nakita, ne predstavlja ovire, temveč poseben izziv in motivacijo. »Končni izdelek je pogosto resnično osupljiv. To in zadovoljstvo stranke, ki je dobila nekaj prav posebnega, je za nas največja motivacija.«



www.zlatarna-aura.si



ČAROBNO MESTO
ZA VAS IN VAŠE
MALČKE



BamBee



www.bambee.si

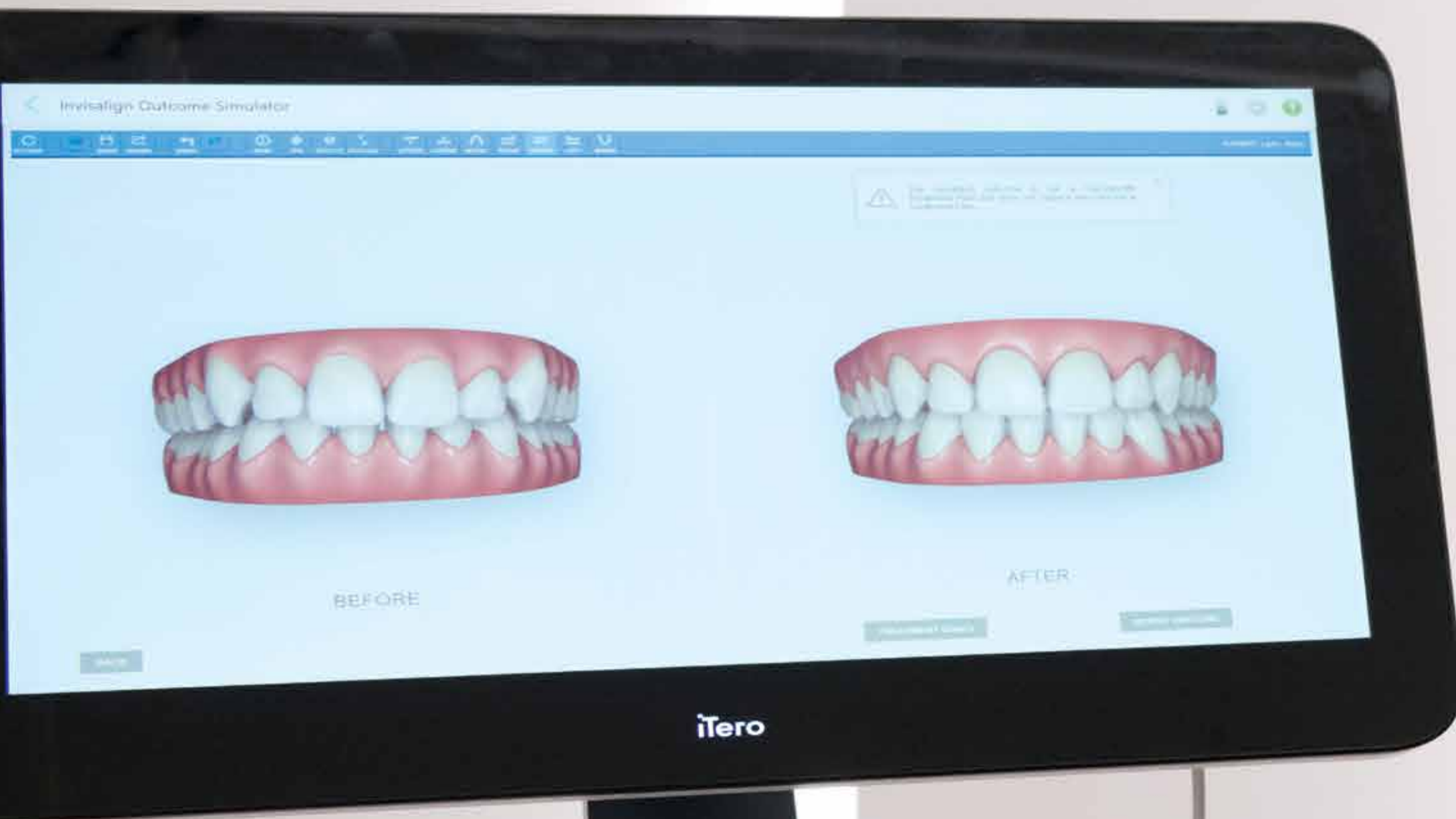
  BamBee

Na misiji, da vam in vašim
malčkom ponudimo kakovostne
in privlačne izdelke v naši
butični spletni
trgovinici BamBee.



INOVACIJA ORTODONTIJI

Zdravljenje z Invisalign First





Starše hitro zmoti, če pri njihovih otrocih zobje ne izraščajo tako kot bi morali, in so za vse nepravilnosti pri otroku še bolj zaskrbljeni kot pri svojih zobeh. Pri mlajših otrocih lahko breketi (zvezdice) hitro predstavljajo problem, predvsem glede higiene in vzdrževanja, moti jih lahko pri govoru in hrani, mnogo je tudi takšnih, ki jim zvezdice predstavljajo estetsko težavo. Zato se vedno več staršev odloča za nevidne opornice Invisalign First, ki v primerjavi s fiksni aparati prinašajo številne prednosti. O inovaciji smo se pogovarjali z Živo Tatalović Mešiček, dr. dent. med., spec. ortod., ki v Dentalnem centru Tatalović skrbi za ortodontsko zdravljenje z Invisalignom, ki po njenem mnenju predstavlja najboljšo in najhitrejšo rešitev za eliminacijo nepravilnosti in ustvarjanje očarljivega nasmeha tako otrok kot odraslih.

Ko povprašamo o optimalnem času za prvi obisk pri ortodontu, nam dr. Živa pojasni, da je ta odvisen od vrste nepravilnosti in ga za to težko določimo. »Otroci morajo redno obiskovati otroškega zobozdravnika, ki poleg higiene in zdravja celotne ustne votline spremlja tudi zagriz, nepravilnosti v položaju, število zob, prisotno tesno stanje, pregleda funkcije orofacialnega področja in seveda morebitne prisotne razvade (sesanje prsta, dudu, drža odprtih ust...). Če zobozdravnik pri pregledu opazi kakšno nepravilnost, starše napoti k ortodontu, ki nato določi, kdaj naj bi bil ustrezen čas zdravljenja.« V Dentalnem centru Tatalović z Invisalign First začnejo zdravljenje od 6. leta

dalje, oziroma ko imajo otroci prisotne trajne sekalce (enke in dvojke) ter prve kočnike (šestice), do približno 10. leta – dokler je prisotna mešana denticija (ko še niso izpadli vsi mlečni zobje in hkrati še niso izrasli vsi stalni). S tem lahko starši svojim otrokom omogočijo lep nasmeh že v fazi menjalnega zobovja, kar pomeni, da nasmeh raste skupaj z otrokom.

Dr. Živa razloži, da je glavni cilj zdravljenja z Invisalign First, da se izognemo večjim nepravilnostim, ki lahko nastopijo, ko izrastejo vsi stalni zobje. »Z Invisalign First lahko razširimo zobni lok in s tem naredimo dovolj prostora za izraščanje stalnikov. Veliko je namreč otrok, ki imajo majhno čeljust in velike zobe, kar vodi v hudo tesno stanje in pomanjkanje prostora za stalnike (na primer: velikokrat so to lahko zgornje trojke, za katere je potem treba izpuliti stalne štirke, da jih lahko umestimo v zobni lok).« V prvi fazi zdravljenja se poravnajo zobje, prav tako se lahko korigirajo nepravilnosti v zagrizu, če so že prisotne. Druga faza sledi, ko izrastejo vsi stalni zobje in je kdaj treba korigirati še zagriz in popraviti manjše nepravilnosti, ki so nastale z izraščanjem stalnikov. Predvsem je največja prednost prve faze ta, da je nato druga faza, če je ta potrebna, veliko hitrejša in lažja za obravnavo. Druga faza je lahko terapija z Invisalignom ali z breketi.

Zdravljenje z Invisalign First prinaša številne prednosti v primerjavi s fiksni aparati: ključna je predvsem snemljivost nevidnih opornic, s čimer je vzdrževanje dobre ustne higiene ter čiščenje tako aparata kot zob, neprimerno lažje kot pri fiksni aparatu. Invisalign otrok očisti hitro

Nasmeh je ena od prvih stvari, ki jih opazimo na človeku, hkrati pa igra pomembno vlogo pri tem, kako dojemamo samega sebe. Zdravi in ravni zobje nas polepšajo, vendar popoln nasmeh ni dan vsakomur in marsikdo si mora do njega pomagati z zobnim aparatom. Seveda si starši tudi za svoje otroke želijo lep nasmeh brez nepravilnosti, kar pa še nikoli ni bilo lažje kot z inovacijo v svetu ortodontije – z nevidnim zobnim aparatom Invisalign First, ki je sinonim za enostavno in tehnično napredno ortodontsko zdravljenje.

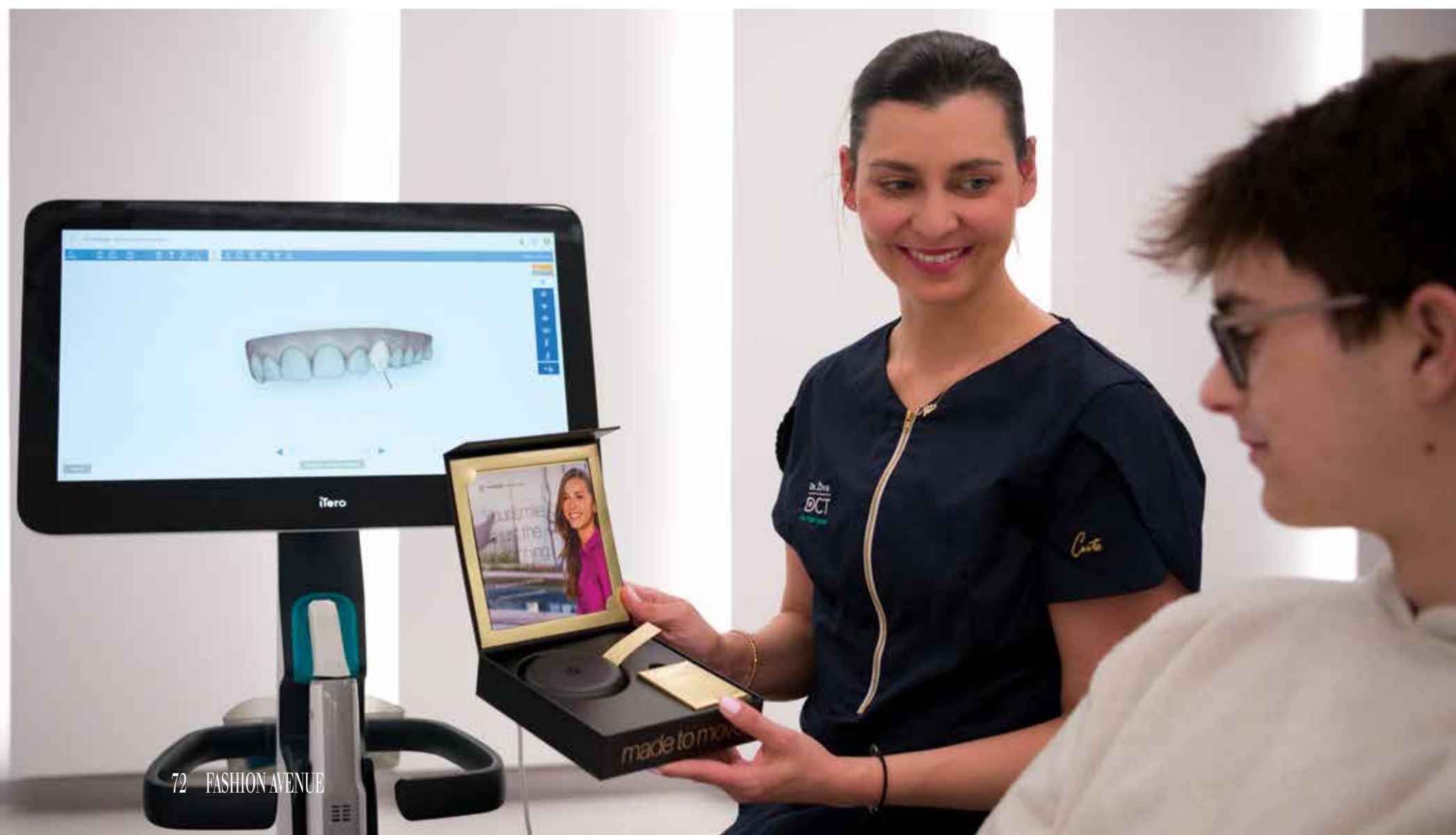


in preprosto – z mehko krtačko in s toplo vodo. Torej nič več napornega čiščenja ujetih delčkov hrane iz aparata z različnimi ščetkami, kar pomeni tudi manj verjetnosti za nastanek zobne gnilobe. Ob tem dr. Živa opozori, da mladi pacienti opornice snamejo samo med hranjenjem in umivanjem zob, preostali čas pa jih morajo nositi, da dosežemo zeleni rezultat. Ob upoštevanju nošenja vsaj 22 ur dnevno, so rezultati terapije vidni zelo hitro – že po šestih mesecih ali prej. Naslednja odločilna prednost Invisalign First je udobnost opornic, saj prekrivajo samo zobe, zato se pacienti na njih navadijo veliko hitreje kot na fiksne zvezdice; te sploh na začetku lahko »pikajo«, motijo pacienta in povzročajo nelagodje. Nevidne opornice pa so narejene iz materiala SmartTrack, ki je izjemno udoben in omogoča zobem, da se hitro in pravilno premikajo. Prav tako je Invisalign First enostaven za uporabo, saj se otroci hitro naučijo rokovanja z njim, kako ga vzeti iz ust in vstaviti nazaj. In nenazadnje, ker so opornice prozorne in skoraj nevidne, manj posegajo v otrokovo življenje ter ne vplivajo negativno na njegovo počutje in samozavest. In kako poteka zdravljenje z nevidnim zobnim aparatom Invisalign First? Dr. Živa obrazloži, da otroka najprej poskenirajo in prikažejo simulacijo premika zob, kjer lahko starši takoj vidijo končni rezultat. Sledi načrtovanje terapije, kar je delo ortodonta. In ko ortodont potrdi načrt terapije, sledi izdelava alignerjev. Ko slednje dobijo v ordinacijo,

pride pacient na dogovorjeni termin, kjer mu na zobe namestijo »attachmente«, majhne gumbe v barvi zoba, ki omogočajo določene premike in preko katerih kliknejo folije. Nato mlademu pacientu in staršem dajo vsa ustrezna navodila in opornice ter se dogovorijo za kontrole, ki so načeloma na 8 do 10 tednov. Po končani prvi fazi je treba zadržati pridobljeno stanje, zato pacient dobi opornice, ki jih nosi samo ponoči, dokler ne izrastejo vsi stalni zobje – do takrat ortodont pacienta vestno spremlja. Dr. Živa zaključí, da je na poti do lepega nasmeha bistvenega pomena tudi dobro počutje otrok in staršev, zato v Dentalnem centru Tatalović že 30 let gradijo na filozofiji prijaznosti, prilagodljivosti in strokovnosti. V iskanju cilja, da se njihove stranke počutijo kar se da sproščeno in prijetno, ter v prizadevanju, da bi povsem izbrisali strah pred ortodontom, so povsem nov center zasnovali bolj kot spa in ne kot ordinacijo. S tem v mislih so izbrali tudi barvno paleto; niso se odločili za intenzivne odtenke, ampak so raje izbrali pomirjajočo belo, skombinirano z naravnim lesom, ki v prostoru pričara občutek topline. Prav tako vseh šest ambulant, v katerih velika okna v prostor spuščajo radodarno količino naravne svetlobe, gleda na zeleni nogometni stadion, ki skupaj z reko Savo izbriše skrbi in poskrbi za pozitivno izkušnjo.



www.tatalovic.si



Fit joga  mami

Edinstveni jogijski priručniki in spletni tečaji joge za mamice in bodoče mamice, ki vam pomagajo pri zanositvi, v nosečnosti, pri okrevanju po porodu in pri razvoju otroka s pomočjo joge.



Ana Kersnik Žvab, ki je avtorica knjižnih del za mamice, bodoče mamice in otroke, je s svojim več kot desetletnim delom pomagala tisočim mamicam in bodočim mamicam pri pripravi na porod in okrevanju po porodu ter otrokom pri pravilnem razvoju s pomočjo joge.

Večkratno nagrajena knjižna dela, ki so podkrepjena tudi s strani strokovne in alternativne medicine najdete na:

www.yogalishesana.com



MONTE CARLO · GENEVA · MILANO · VIENNA · DUBAI · ABU DHABI · HONG KONG · LONDON
SLOVENIA · CROATIA · SERBIA

Mednarodni izdajatelj: ISC Ltd, Hodges Bay, St. John's, Antigua & Barbuda, Office Monaco: 5. Avenue St. Laurent, MC-98000 Monaco

Izdajatelj: Fleetman d.o.o., Kadilnikova 1, 1000 Ljubljana, poslovna enota: Njegoševa 19, 1000 Ljubljana. Tisk: Cicero.

Glavni in odgovorni urednik: Ava Tomlje, ava.tomlje@fashionavenue.si

Povuč v Sloveniji



SEJEMSKI
POPUSTI

PREDAVANJA

BY ZALI
ODLIČNA
PONUDBA



Nuša K Kokol bo predstavila izzive pri postavljanju meja na sočuten način.



Logopedinja Nina bo govorila o problematiki govornega razvoja otrok.



Tjaša Šimic, ustanoviteljica skupine Flaškariji, bo predstavila težave staršev otrok, ki hranijo s stekleničko.



Jasna Trapečar Pavšič je specialna pedagoginja, njeno predavanje bo pokrivalo pomen dojenčkovih refleksov.



Urška Repnik, svetovalka za dojenje pa bo govorila in spodbujala mamice k dojenju, kljub morebitnim težavam.



Špela Gorenc Jazbec, ustanoviteljica Babyhandling, o pravilnem rokovanju z dojenčkom.



Valentina Celestina Jeraj, mag socialnega dela in edukantka integrativne psihoterapije, bo govorila o stiskah staršev.



Helena Grmek, ustanoviteljica Spi kot dojenček, o spanju in težavah povezanih s spanjem.

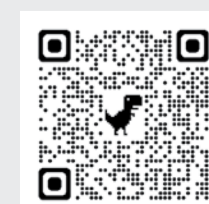


Ana Angela Kumer, bo govorila o vlogi partnerja pri porodu.



17. junij 2023, od 10. do 20. ure
L56, Litostrojska 56, Ljubljana
SE VIDIMO!

BUTIČNI SEJEM ZA VSE BODOČE
IN MLADE STARŠE.



www.babyexpo.si
@babyexposi



Seznam razstavljalcev
Ginekologija Meglič, Family Lab, Lenja igrače, Domače igrače, Okrogla lička, Pralne Pleničke, Kntregca, Osebna nota, Turtle Organics, Igra spomin, Kookidi, Futurehealth shranjevanje matičnih celic, Tosama, Smarti book, Veva spletna šola za starše, Malih nog naokrog, Reha medical, Miniboom, Tabla Pokec, Minime, Katja Logar fotografski studio, Lunina vila, Lekobeba, Bambee, Supermama, Minimellows, Nanobebe, Flora zelišča, Medis, Dotikalnica, Mali ganeša, Ema+Luka, Bosa noga, Agencija Kravos, Bambo, Evitas, Speši, Vanesa Rola, Norsan Adriatik

Program pa bosta povezovali Lara Jerina in Tamara Simovič



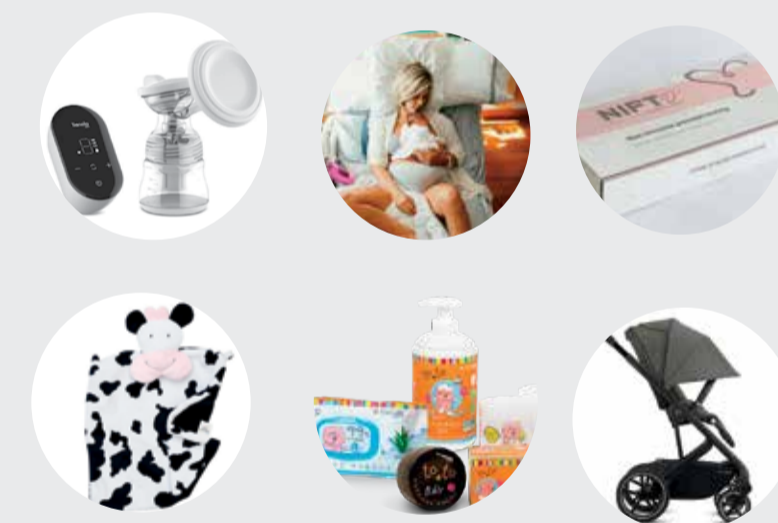
TAMARA
Ker sem tudi sama mamica dveh nadobudnih malčkov, se resnično veselim novega sejma, ki bo zajel vse kar potrebujemo starši. Zanimiva predavanja, predstavitev izdelkov in super druženje.



LARA JERINA
V veselje mi je, da bom lahko del sejma Baby Expo, ker sem tudi sama mamica trem fantkom z zelo majhno starostno razliko. Prepričana sem, da program na sejmu ne bo nikogar razočaral. Zanimiva predavanja in številni ponudniki izdelkov in storitev so razlog da tudi vi obiščete sejem. Veselim se druženja z vami.

+ NAGRADNA IGRA

Vsi obiskovalci sejma sodelujejo v nagradni igri. Med nagradami bodo:



Cybex voziček (Evitas), Standard nifty test (Ginekologije Meglič), Električna prsna črpalka Fidi go (2x) (Bambee), Ninica Kravica Paulina (Minimellows) Komplet za porod in okrevanje po porodu Frida Mom (Minime), Paket TOTO (Tosama) ... in še mnogo drugih nagrad ...





Življenjska
zavarovanja.

Življenje je vztrajnost. Zavarujte ga.

Fleksibilne zavarovalne vsote
ob nizkih premijah.

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si



Žan in
Ažbe Košir