

iPOCKET



NUOVA
EDIZIONE

Primi Giorni Insieme

C'è un bambino in arrivo!



Dedicato alle
future mamme
2016-2017

miafarmacia[®]
amore per la salute



Primi Giorni Insieme

Continua il nostro viaggio
insieme alle mamme e ai bebè

Sommario

- 1 Presto sarò mamma Pag. 5
- 2 Il parto in quattro fasi Pag. 8
- 3 Vorrei tornare in forma Pag. 12
- 4 Il mio bimbo Pag. 15
- 5 Il reflusso gastrico Pag. 20

Si ringraziano la Dott.ssa Fiammetta Trallo, Specialista in Ginecologia e Ostetricia, Giornalista Pubblicista ODG Emilia Romagna e la redazione di Mia Farmacia magazine per la stesura dei testi (redazione@miafarmaciagemazine.it).
Realizzazione a cura di Mia Farmacia Divisione Marketing.

Carissimi mamma e papà...

Anche quest'anno Mia Farmacia è al vostro fianco con una nuova edizione di "Primi Giorni Insieme": la guida per neomamme realizzata con il contributo di autorevoli Specialisti. Tra i vari consigli che trovate nelle prossime pagine: i piccoli disturbi della gravidanza (come il reflusso gastrico), le fasi del parto e le prime esigenze del neonato; insieme alle proposte di prodotti utili per mamma e bambino, scelti con particolare attenzione, per far sì che la gravidanza e la nascita siano momenti da vivere con gioia e serenità. Con "Primi Giorni Insieme" tutte le donne in dolce attesa potranno ritirare dal farmacista anche il **cofanetto OMAGGIO**, con alcuni prodotti in formato campione. Mia Farmacia, infine, ripropone la strofa iniziale di una ninna nanna che ogni mamma potrà proseguire con la propria fantasia... per ribadire che leggere o raccontare una fiaba al proprio bambino, ogni giorno, è il modo migliore per creare un momento da ricordare per sempre.

Auguri a tutte le mamme!

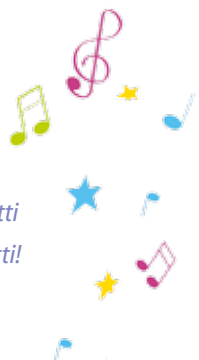
*E' notte fonda, è tardi più che mai
conto le pecorelle e forse dormirai!*

Ninna nanna, ninna oh!

*Chiedono gli occhi i ghiri e gli orsacchiotti
tutti gli animali del bosco e i bimbi ghiotti!*

Ninna nanna, ninna oh!

*In mezzo al prato dorme un agnellino...
dormi, dormi mio tesorino!*



Il vostro farmacista vi aspetta anche su www.miafarmaciaitalia.it e facebook

Presto sarò mamma

È ciò che pensa ogni donna quando compare quella lineetta colorata sul **gravindex** appena eseguito con le prime urine del mattino e gli occhi ancora assonnati. La gioia è infinita, ma... quando nascerà? La data di nascita è una delle prime curiosità di ogni futura mamma. Premesso che i bimbi nascono quando vogliono loro (o quando



lo decide il ginecologo se sussistono indicazioni per l'anticipo del parto) la data presunta del parto (DPP) viene calcolata dal primo giorno dell'ultima mestruazione (UM) secondo la regola di Naegele. Se il ciclo è di 28 giorni, con ovulazione e concepimento al 14° giorno, secondo questo calcolo la durata della gravidanza è di 280 giorni pari a 40 settimane, ovvero 10 mesi lunari di 28 giorni o 9 mesi del calendario solare. Il conteggio va adattato alla lunghezza del ciclo: meno 2 giorni per cicli di 26 giorni (278 giorni) e più 4 giorni per cicli di 32 (284 giorni). In realtà la durata della gravidanza è di 38 settimane, pari a 266 giorni dal concepimento. Poiché non è possibile sapere il giorno esatto del concepimento nemmeno se si è avuto un unico rapporto (l'ovulazione può essere avvenuta qualche giorno dopo), la DPP viene inizialmente calcolata con la regola di Naegele e poi confermata o modificata con l'ecografia del primo trimestre. Nelle prime settimane di sviluppo, la lunghezza vertice-sacro dell'embrione misurata con l'ecografia corrisponde a una tabella di crescita precalcolata che riesce a risalire all'esatta data del concepimento, anche in donne con cicli



mestruali molto lunghi. Pertanto, quando la donna con cicli regolari di 28 giorni ha un ritardo di 3 giorni è alla IV settimana + 3 giorni (secondo Naegele) ed è al 17° giorno dal concepimento.

Il concepimento

Non è altro che una bella storia d'amore a lieto fine. Un ovulo maturo si stacca dall'ovaio, penetra all'interno della tuba e si ferma ad aspettare gli spermatozoi. Arrivano a flotte: grandi e piccoli, veloci e lenti, sani e malati. Piroettano intorno all'ovulo, ognuno nella speranza di essere il prescelto. E' la fase del corteggiamento, importante preliminare di ogni nuovo rapporto amoroso. Ma solo uno sarà il fortunato che, unendosi all'ovulo, formerà la prima cellula di un nuovo essere umano.

Dalla fusione del patrimonio genetico dei genitori si forma lo Zigote, la prima cellula del futuro embrione che dopo qualche ora inizia a duplicarsi e a scendere nella tuba verso la cavità uterina dove, dopo 8-10 giorni, avverrà l'impianto dell'embrione. Successivamente inizia la produzione del beta HCG, l'ormone della gravidanza che nel sangue materno compare già 10-12 giorni dopo il concepimento, mentre nelle urine solo dopo 15 giorni. Nel punto in cui avviene l'impianto si formeranno i villi coriali e la placenta.

La gravidanza

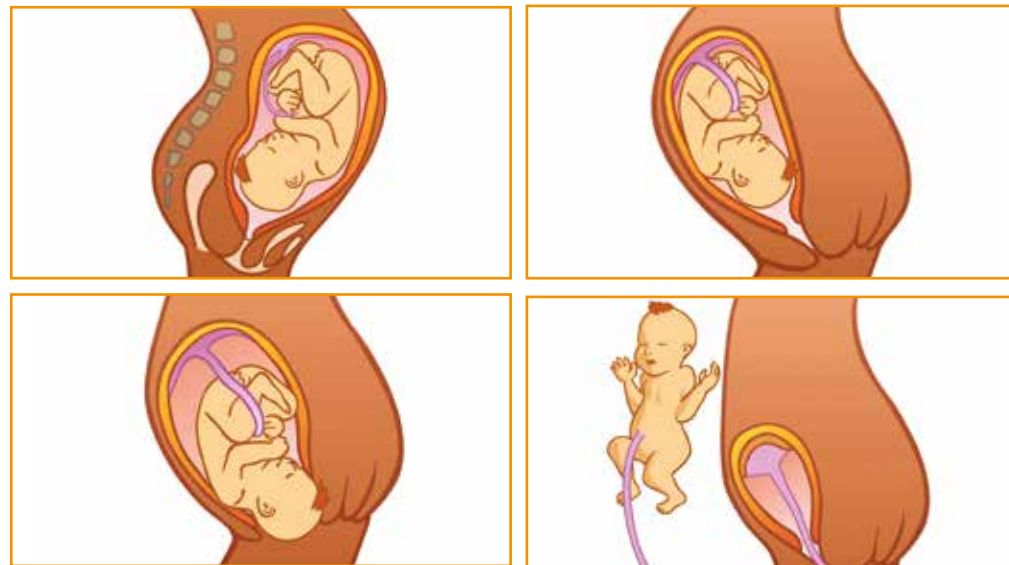
E' iniziata, ed è ora di andare dal ginecologo. La futura mamma dovrà fare controlli periodici nei 9 mesi di gestazione per monitorare il benessere fetale e anche il proprio. Se la mamma sta bene, anche il bimbo in pancia gode di buona salute. Gli esami di sangue e urine servono a controllare metabolismo ed eventuali infezioni. Molto utile è programmare, già durante la prima visita, il calendario delle settimane in cui eseguire gli accertamenti ecografici e quelli per screening o diagnosi invasiva delle malattie cromosomiche.

Il parto in quattro fasi

Il parto è un impegno faticoso e importante per il fisico di una donna, quindi è meglio arrivare “all’appuntamento” al top delle forze, cercando di riposare il più possibile nelle ultime settimane della gravidanza. Ecco le quattro fasi.

Prodromica (o di preparazione) – nelle primipare può durare anche fino a qualche giorno. Inizia con la comparsa di contrazioni uterine irregolari e molto simili al dolore mestruale. Sono le contrazioni preparatorie di Braxton Hicks. Favoriscono la dilatazione del collo uterino e le modificazioni della parte più bassa dell’utero, che dovrà adattarsi alla testa del feto. In questa fase può verificarsi l’espulsione del “tappo mucoso” spesso insieme a piccole striature di sangue. La neomamma comincia ad avvertire un senso di peso nella parte bassa dell’addome e della schiena. Lo stimolo a non urinare aumenta, mentre migliora la respirazione per la minore pressione dell’utero sul diaframma. Talvolta si può verificare anche la rottura delle membrane, definita “intempestiva” in quanto la perdita delle acque avviene prima dell’ inizio del travaglio vero e proprio. La regola è: se il colore delle acque è limpido si può aspettare qualche ora prima di recarsi in ospedale; se è scuro, invece, conviene anticipare, ma senza urgenza.

Dilatante – coincide con l’inizio del travaglio. Le contrazioni diventano più regolari e intense, ma anche più dolorose. Quando si verificano ogni 5 minuti e durano circa 40-60 secondi è bene andare in ospedale. Un po’ per volta il collo dell’utero inizia ad accorciarsi e si assottiglia fino ad appiattirsi del tutto, dopo di che inizia la fase dilatante vera e propria. Quando la dilatazione è di circa 3 cm si può optare per il parto indolore in anestesia peridurale. Intanto, la testa del bimbo inizia a scendere lungo il canale del parto. A 10 cm la dilatazione è completa. Se la rottura delle acque non si è ancora verificata deve essere indotta dal personale ostetrico. La fase dilatante ha una durata variabile, ma non dovrebbe superare 18 ore nelle primipare e 12 nelle pluripare. Se il travaglio è



fisiologico, la mamma ricoverata può restare in camera e cercare di rilassarsi. In questa fase è importante monitorare costantemente la validità delle contrazioni (ai fini della progressione della dilatazione) e il battito cardiaco fetale tramite il cardiocotografo.

Espulsiva – inizia quando la dilatazione è completa. Per adattare i suoi diametri a quelli del bacino materno e attraversare il canale del parto, il feto deve flettere la testa sul torace e fare alcune rotazioni. La testa, quando è in vagina, schiaccia l’ampolla rettale e la donna avverte un senso impellente a espellere. Quando la testa è fuoriuscita, a faccia in giù, il bimbo fa un’ultima rotazione per liberare le spalle ed ecco che... il primo vagito si fa sentire in tutta la sua potenza!

Poco prima della nascita, per facilitare la fuoriuscita ed evitare lacerazioni della vagina e del perineo, si può fare l’episiotomia. Con una speciale forbice si pratica sulla vagina un taglio mediano, superficiale, che incide solo cute e mucosa, o paramediano, più profondo, dalla vagina verso la natica destra con incisione anche dei muscoli.

Secondamento – inizia con il clampaggio del cordone ombelicale. Il timing ottimale dipende in primis dalle condizioni di salute della mamma e del neonato. Se uno o entrambi necessitano di assistenza medica, il clampaggio viene fatto appena trascorso un minuto dalla nascita. Se non sussistono problemi viene eseguito dopo che il cordone ha smesso di pulsare (circa 2-4 minuti). La recisione del cordone può essere fatta anche con l'aiuto di un emozionato neopapà, felice di contribuire. Il clampaggio ritardato o tardivo ha dei benefici in quanto favorisce il passaggio di un volume supplementare di sangue dalla placenta al neonato. Questa sorta di trasfusione placentare fornisce circa 80-100 ml di sangue addizionale e 20-30 mg di ferro. I vantaggi sono sia un miglior adattamento cardio-circolatorio, sia un ridotto rischio di anemia neonatale a breve e lungo termine. In qualche caso può aumentare l'ittero neonatale. L'eventuale raccolta del sangue cordonale, per la donazione o conservazione delle staminali, viene fatta non prima di un minuto dalla nascita, con un prelievo di sangue dal lato materno della placenta. Il secondamento termina con l'espulsione della placenta entro 20-30 minuti. Il limite fisiologico è di un'ora, poi si interviene con il secondamento manuale in anestesia generale. La placenta va esaminata con cura per assicurarsi che sia stata espulsa del tutto. Se c'è un minimo dubbio si esplora l'utero per rimuovere eventuali frammenti residui. Dopo si procede alla sutura delle lacerazioni spontanee o da episiotomia.

Dopo le precedenti quattro fasi, da non sottovalutare il **Post-Partum**: la prima fase del puerperio. La neomamma viene tenuta sotto osservazione per circa 2 ore per scongiurare eventuali complicazioni, soprattutto emorragiche. Oltre alla perdita ematica vengono controllate la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca. Le prime suzioni al seno favoriscono le contrazioni dell'utero e aiutano a ridimensionarlo. Se è necessaria una contrazione maggiore si può fare un'iniezione di ossitocina.



Vorrei tornare in forma

Non bisogna avere fretta di rientrare negli abiti che si indossavano prima della gravidanza. Smettere i chili in eccesso e tonificare i tessuti in poche settimane



è davvero difficile, anche perché molti dei cambiamenti fisiologici legati alla gravidanza persistono per 4 o 6 settimane. Dieta e movimento sono un binomio valido, ma non bisogna dimenticare che dopo 9 mesi di attesa e le fatiche del parto, naturale o cesareo che sia stato, il metabolismo deve riprendere il suo ritmo e il corpo è più stanco, complice la carenza di sonno, soprattutto se si allatta.

Attività fisica – vincere la pigrizia anche se le energie scarseggiano deve diventare la parola d'ordine. Fare un po' di movimento ogni giorno brucia calorie e tonifica i tessuti. Il ritorno allo sport deve avvenire in modo graduale. Nel primo mese è sufficiente passeggiare a passo spedito e senza interruzioni, oppure pedalare una ventina di minuti sulla cyclette. Per l'acquagym e il nuoto libero è bene aspettare la fine delle lachiazioni e la cicatrizzazione dei punti di sutura, per evitare che le ferite possano infettarsi. Ginnastica libera ed esercizi per braccia e gambe possono essere praticati in modo soft già da subito, mentre per gli addominali, in particolare per chi ha affrontato un parto cesareo, è meglio aspettare. Dopo 2 o 3 mesi dal parto, stanchezza da allattamento permettendo, si può praticare un'attività fisica completa. I massaggi linfodrenanti, per ritornare in forma, sono un vero e proprio toccasana in abbinamento a creme idratanti e rassodanti, e oli naturali per contrastare le smagliature.

Alimentazione – come in qualsiasi altro periodo della vita le diete ferree sono controproducenti. Diminuendo velocemente di peso, si rischia di riprendere i chili persi in modo ancora più rapido. Una dieta variata ricca di frutta e verdura di stagione, cereali integrali e proteine rappresenta l'alimentazione ideale per ogni neomamma. Anche una giusta idratazione ha la sua importanza, quindi, bere molta acqua, oppure tisane rilassanti e drenanti e tanto latte, soprattutto se si allatta. L'allattamento al seno costa fatica, ma contribuisce a bruciare calorie utili a perdere peso: proprio per questo richiede un aumento delle calorie quotidiane da introdurre di circa il 20%. Le mamme che non allattano possono seguire una dieta più rigida subito dopo il parto.



Il mio bimbo

Come si allatta

In attesa della montata lattea non si dovrebbe cedere alla tentazione di dare o fare dare al neonato qualsiasi bevanda. La regola è che prima si attacca al seno, meglio è. Entro 2 ore dalla nascita l'istinto di suzione è altissimo e la suzione stessa funge da stimolo per l'arrivo della montata lattea. Con le prime poppate il neonato assume il colostro ricco di preziosi anticorpi per il suo sistema immunitario, ancora immaturo.

L'allattamento deve essere a richiesta. Orari, durata e numero delle poppate non devono avere regole rigide, ma adattati alle necessità del neonato. Il primo segnale di fame non è mai il pianto. Il neonato che ha fame agita la testa, si stiracchia, apre la bocca e tira fuori la lingua in cerca del capezzolo. Il biberon va usato solo se il latte materno richiede un'aggiunta, per i gemelli e le poppate notturne.

Allattare stanca la neomamma, soprattutto di notte e se a più riprese. Riposarsi di giorno quando il bimbo dorme serve per essere più rilassate e avere più energia durante i risvegli notturni. L'allattamento al seno andrebbe prolungato il più a lungo possibile. Il latte della mamma è completo di nutrienti, privo di contaminazioni batteriche e ricco di anticorpi, inoltre, essendo molto digeribile viene presto assimilato. E' normale che dopo un paio d'ore il bimbo ne chieda ancora.

Per evitare la formazione delle ragadi materne è utile proteggere capezzolo e areola già dopo la prima poppata. Le coppette d'argento sono molto efficaci.

Il pianto

Perché il neonato piange? Perché vuole comunicare e non sa ancora parlare. Il pianto la maggior parte delle volte esprime un disagio: fame, sete, caldo, freddo, pannolino sporco o colica. Tra qualche mese piangerà anche perché



un dentino sta tagliando la sua gengiva! Altre volte esprime un'esigenza come sentirsi solo o desiderare il contatto materno. Il bimbo impara piuttosto presto che piangendo mamma, papà o chi lo accudisce sono pronti a soddisfare i suoi bisogni. Non sempre, però, è facile capire perché piange. Subito dopo la nascita il pianto può mettere in crisi i neogenitori se non riescono a interpretarne il significato: ma genitori non si nasce! Lo si diventa pian piano e mamma e papà impareranno al più presto a interpretare i bisogni del loro bimbo.

Il sonno

Nei primi mesi il neonato dorme in media 16 ore al giorno, con intervalli dalle 2 alle 4 ore e maggiori risvegli notturni. I risvegli dipendono quasi sempre dal bisogno di nutrirsi o di essere cambiato. Sbadigli, stropicciamento degli occhietti e sguardo fisso all'orizzonte sono le prime avvisaglie di sonno e non vanno trascurate. Meglio evitare di farlo addormentare in braccio. L'ambiente in cui il bimbo dorme deve essere confortevole, non troppo caldo o freddo, luci

soffuse e lontano da fonti di rumore. Sia in culla che in carrozzina, la posizione più corretta è sul fianco per evitare i pericolosi rigurgiti. Per favorire una buona respirazione la copertina deve lasciare la testa ben scoperta. Mentre riposa i suoi giocattoli vanno allontanati.

Per favorire il sonno diurno è bene farlo stancare con un po' di giochi, attenzioni varie e passeggiate. Fare il bagnetto prima di cena, abbassare le luci e mettere musiche rilassanti crea quel giusto relax per iniziare la prima tappa del riposo notturno. A breve si sveglierà perché avrà una nuova esigenza: è bene non farlo attendere troppo. Si evita così che pianga a lungo e che, svegliandosi del tutto, non riesca più a riaddormentarsi.





L'igiene del bimbo

Non solo coccole, ma anche regole igieniche per il benessere quotidiano.

Cordone ombelicale - cade circa 10 giorni dopo la nascita. Nel frattempo è necessario medicarlo a ogni cambio di pannolino: pulire il moncone con del cotone idrofilo imbevuto di disinfettante, coprirlo con una garza sterile e fissarlo con una retina.

Bagnetto - è meglio di sera prima dell'ultima poppata, per conciliare il sonno. Temperatura dell'acqua 37° circa e tanti giochini per rendere più piacevole un rituale che, non sempre, il neonato gradisce. Se il bagnetto dura alcuni minuti, è necessario non essere sole per motivi di praticità e sicurezza.

Capelli - si possono lavare durante il bagnetto con shampoo appositi, utili a rimuovere la crosta latte.

Unghie - crescono davvero in fretta. Per evitare che il neonato si graffi vanno tagliate con forbicine a punte smusse, una volta a settimana.

Orecchie - i bastoncini non vanno usati (poiché possono arrecare danno all'orecchio). E' sufficiente fare entrare nell'orecchio l'acqua calda, senza sapone, durante il bagnetto: scioglie il cerume che si può pulire con una garza.

Eritema da pannolino - anche se lo si cambia spesso, l'umidità favorisce la comparsa di irritazioni alla pelle dei genitali e del culetto. A ogni cambio, dopo aver lavato e asciugato bene il neonato, applicare pomate all'ossido di zinco, dove necessario. Ogni tanto lasciarlo senza pannolino consente alla pelle di respirare. Se si presenta un rossore persistente è meglio consultare il pediatra per escludere un'infezione da candida.

Si ringrazia la dott.ssa Fiammetta Trallo, Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia e Ostetricia (Bologna)

Il reflusso gastrico

Il bruciore che prende lo stomaco e risale fino alla gola è il primo sintomo del reflusso gastroesofageo: **uno dei disturbi più comuni in gravidanza**, molto presente nell'ultimo trimestre, ma che può comparire anche prima. Le donne che ne soffrono, in stato interessante, sono circa l'80%. Nella maggior parte dei casi il problema si risolve subito dopo il parto.

I sintomi tipici sono il bruciore localizzato dietro lo sterno, il rigurgito acido e la nausea, mentre la difficoltà nel deglutire, la sensazione di "nodo" alla gola e la digestione difficile appaiono come episodi fastidiosi, ma meno frequenti. Esistono anche altri segnali che, a prima vista, non coinvolgono il sistema digerente come la faringite, la raucedine, la tosse cronica, la sinusite, l'asma e le erosioni dentali.

Perché aumentano gli episodi di bruciore?

Il bruciore e il reflusso sono causati sia da fattori ormonali sia dall'aumento delle dimensioni dell'utero. Il progesterone prodotto dalla placenta agisce, infatti, rilassando la muscolare liscia, compresa quella dello stomaco e del cardias (la valvola posta tra l'esofago e lo stomaco). Quest'ultimo, di norma, ha il compito di impedire al contenuto acido dello stomaco di risalire verso l'esofago. Già nei primi mesi di gravidanza, però, tale struttura tende a rilassarsi, diventando meno efficace. Inoltre il progesterone, agendo sulla muscolatura liscia, diminuisce la mobilità gastrica e riduce la peristalsi, ossia le contrazioni coordinate che "spingono" il cibo dallo stomaco verso l'intestino. Questo aumenta il tempo di permanenza del cibo all'interno dello stomaco, accrescendo così il rischio che vi sia un contatto tra i succhi digestivi e l'esofago.

L'aumento di dimensioni dell'utero, inoltre, provoca una spinta sullo stomaco, comprimendolo e deformandolo leggermente. Questo ne diminuisce la

capacità, rallenta la digestione e rende ancora meno "precisa" la chiusura della valvola. In questi casi gli episodi di bruciore, acidità e reflusso gastroesofageo possono diventare sempre più fastidiosi e frequenti, provocando giorno dopo giorno anche danni nei tessuti a contatto con i succhi digestivi.

Come ridurre i sintomi

Nella maggior parte dei casi possono bastare alcuni semplici accorgimenti per ridurre il reflusso: mangiare frequentemente, preferendo pasti piccoli e a base di cibi leggeri, evitando gli alimenti a rischio come cibi fritti e speziati, té, caffè, cioccolato, bevande gassate e zuccherate. È importante, inoltre, non coricarsi subito dopo aver mangiato, poiché la posizione sdraiata può favorire il reflusso. Per lo stesso motivo può essere d'aiuto dormire con la testa e la parte superiore del tronco appena sollevate. Da evitare assolutamente le bevande alcoliche e il fumo.



L'approccio naturale

Se questi accorgimenti non fossero sufficienti è possibile ricorrere all'utilizzo di rimedi naturali che, agendo in sinergia tra loro, svolgono quattro azioni fondamentali e permettono di trovare sollievo dal bruciore e dal reflusso. La Natura, infatti, ci mette a disposizione degli estratti vegetali che, sapientemente associati tra loro, sono in grado di formare:

- un film protettivo sulla mucosa e rafforzarne le naturali difese;
- risolvere l'infiammazione;
- riparare la mucosa danneggiata dagli acidi gastrici;
- lenire il dolore.

Gli estratti di Alloro, di Salicaria e il gel d'Aloe sono impiegati per la loro capacità di formare un film protettivo e ripristinare naturalmente lo strato di muco che protegge lo stomaco dai succhi gastrici. La Salicaria e la Boswellia sono indicate per la loro azione antinfiammatoria e per l'effetto protettivo che esercitano sulla mucosa gastrica. **L'Estratto di semi di Pompelmo (GSE – Grapefruit Seed Extract)** stimola la sintesi di sostanze che proteggono e ripristinano l'integrità e la funzionalità della mucosa gastrica. La Centella e la Rutina accelerano la cicatrizzazione dei tessuti, mentre la Passiflora, per il suo effetto calmante e antidolorifico, lenisce i crampi spesso associati alle problematiche gastriche, riequilibrando anche la secrezione acida. Le formulazioni contenenti questi attivi possono essere assunte al bisogno e se ne consiglia l'utilizzo a partire dal quarto mese di gravidanza, per un tempo non superiore alle due settimane, sempre dopo aver consultato il proprio medico di fiducia.



Si ringrazia GSE Forum Italia e Sostenitori del Naturale Curativo www.sostenitorinaturalecurativo.it



Gyno-Canesten

Inthima - è un detergente che svolge un'azione lenitiva rispettando cute e mucose.

Crema*- per trattare le infezioni fungine nelle donne che soffrono di micosi vulvo-vaginale durante la gravidanza.

Canesflor*- è un probiotico vaginale, ad alto contenuto di Lactobacillus plantarum P 17630, per ristabilire la flora vaginale.

(*) Per ulteriori informazioni/trattamento chiedi consiglio al tuo medico e/o farmacista



Anonet

Anonet Liquido (cosmetico)

Detergente delicato. Attenua e allevia la comparsa di fastidiose sensazioni dell'area perianogenitale.

Anonet Plus

Crema protettiva per il trattamento della zona anale sensibile e irritata.

ANONET PLUS È UN DISPOSITIVO MEDICO  0373

Aut. Min. del 05/05/2015.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



Lubrigny

Lubrigny Detergente

Oleolatte cremoso specifico in caso di secchezza vaginale.

Lubrigny Crema

Lubrificante consigliato in tutti i casi in cui sia necessario contrastare i disagi correlati a secchezza vaginale di qualsiasi origine, come emolliente.

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Aut. Min. del 05/05/2015.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



Ferrotone

Aiuta a prevenire la carenza di ferro* durante la gravidanza.

Una donna adulta deve assumere tra 1,5 e 2 mg di ferro al giorno, se è in gravidanza il fabbisogno aumenta fino a 2-4 mg nei primi sei mesi e a 3-6 mg fino al nono mese.

(*) Per ulteriori informazioni/trattamento chiedi consiglio al tuo medico e/o farmacista



Sedivitax

*Sedivitax Opercoli - Sedivitax Gocce
Sedivitax Tisana - Sedivitax Scioppo*

È una formulazione studiata per favorire il sonno fisiologico e migliorarne la qualità. Questi prodotti sono indicati, durante la giornata, per allentare le tensioni e promuovere il rilassamento. Particolarmente adatti anche per insonnia di una certa gravità e stati ansiosi.



Multicentrum Mamma

Mamma - Mamma DHA**

Integratore alimentare multivitaminico minerale, adatto a donne in gravidanza.

*Neo Mamma DHA**

Integratore alimentare multivitaminico multiminerale per i mesi successivi al parto.

L'acido decosaesaenoico (DHA) contribuisce allo sviluppo del cervello e degli occhi del feto e del neonato.

(*) Per ulteriori informazioni/trattamento chiedi consiglio al tuo medico e/o farmacista



Sea Band

Bracciale anti-nausea

È un metodo di controllo naturale contro la nausea, indicato per tutti, persino per le donne in gravidanza.

Caramelle anti-nausea allo Zenzero

Lo Zenzero, ricco di Zingiberoli, Shoganoli e Gingeroli, viene utilizzato per il trattamento di vari tipi di nausea, tra cui quella gravidica.



Metamucil*

Contiene i benefici della "fibra di psillio" che favorisce la regolarità intestinale, facilita il metabolismo dei lipidi, modula l'assorbimento dei nutrienti e favorisce un'azione lenitiva dell'apparato digerente.

(*) Per ulteriori informazioni/trattamento chiedi consiglio al tuo medico e/o farmacista



Saugella

Attiva

Detergente specifico per l'igiene intima ad azione antibatterica grazie agli estratti naturali di Timo e Salvia.

Cotton Touch

L'assorbente rivestito in cotone 100%, ipoallergenico, antibatterico, antimicotico, antiodore, dall'azione lenitiva e non irritante all'estratto di Calendula officinalis.



Eucerin

Olio detergente doccia

Delicato, adatto per pelli secche e facilmente irritabili.

Olio corpo

Consigliato durante la gravidanza, migliora l'elasticità e rafforza la barriera protettiva della pelle.

Even Brighter

Trattamenti anti-discromie viso, per una pelle più uniforme e luminosa, già dopo 4 settimane.



Lierac

Phytolastil Siero Correzione Smagliature Pubertà, Gravidanza, Variazioni di peso

Ultra-concentrati in estratti vegetali (80% - alchemilla, edera, equiseto), questi trattamenti prevengono la comparsa delle smagliature e favoriscono la regressione delle strie esistenti nell'82%* dei casi.

* Studio realizzato su 45 donne dopo applicazione biquotidiana del prodotto per 45 giorni.



Puresential

Spray Purificante

Formula brevettata ai 4 oli essenziali 100% naturali. Purifica l'aria degli ambienti chiusi.

Spray Sonni Sereni

Spray per l'aria ai 12 oli essenziali, favoriscono la distensione, il relax e il sonno.

Balsamo Bimbo Sonni Sereni

Contiene 5 oli essenziali che facilitano il rilassamento e il sonno dei bambini sin dai 3 mesi.



Specchiasol

Aeris gocce

Favorisce l'eliminazione dei gas e la regolare motilità gastrointestinale. In particolare Aeris gocce contiene tre estratti di piante ad azione "antigas" da somministrare prima e/o durante la crisi: Camomilla, Melissa e Carvi. Ideale per bambini e mamme.



MeliLax e MeliLax Pediatric

Libera l'intestino, proteggendo la mucosa rettale.

MeliLax

Confezione da 6 microclismi da 10 g ciascuno per adulti e ragazzi.

MeliLax Pediatric

Confezione da 6 microclismi da 5 g ciascuno per lattanti e bambini.

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 15/07/2015.



Bepanthenol

Extra Protezione

Lolio e la Vitamina B3 proteggono i sederini più delicati, dalle aggressioni esterne.

Pasta lenitiva

Coadiuvante nel trattamento degli arrossamenti e delle irritazioni della pelle.

Schiuma rinfrescante

Per lenire e idratare la pelle, danneggiata dal sole o da lievi ustioni domestiche.



Dentinale

Pasta Gengivale

Una soluzione per dare sollievo alle sue gengive quando i dentini si fanno sentire

Scopri di più su www.dentinale.it.

E' un medicinale a base di Amilocaina cloridrato e Sodio benzoato. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

Aut. Min. del 17/01/2014.



Avent Natural e Tiralatte

Natural

È il biberon che grazie all'ampia tettarella consente un allattamento simile a quello al seno e facilita (al momento giusto) il passaggio dal seno al biberon.

Tiralatte

Con l'esclusivo cuscinetto massaggiante, migliora il comfort durante l'estrazione permettendo alla mamma di rilassarsi e mettersi a proprio agio.



Avent Succhiotti e Tazze

Succhiotti 0 - 2 Mesi

Il mini succhiotto Philips Avent è ideato per i bambini da 0 a 2 mesi. La protezione piccola e leggera, si adatta perfettamente al neonato, senza toccare il naso.

Tazze con beccuccio

A prova di perdite, anche in viaggio, consentono al bimbo di bere con più facilità. I beccucci con le valvole si adattano perfettamente ai biberon.



HiPP Alimentazione Bio

Tisane al finocchio e alle erbe

Le Tisane HiPP sono al 100% biologiche. Senza coloranti, senza aromi artificiali e senza conservanti.

Barrette "Viva la Frutta"

Racchiudono tutta la bontà della migliore frutta biologica in uno snack pratico e genuino.

Crema di Mais e Tapioca

E' istantanea e subito pronta è cremosa e priva di glutine. Consigliata dal 4° mese compiuto.



HiPP Baby Bagno Crema

Doccia shampoo

Deterge la pelle sensibile dei bambini e nutre i capelli in profondità. Non brucia gli occhi.

Crema Lenitiva

E' indicata per lenire le irritazioni da pannolino, accompagnate da arrossamenti e piaghetto.

Salviettine Viso e Mani

Pratiche e igieniche, ideali fuori casa, per detergere il viso e le mani.



My Selection Care
Crema Protettiva Baby

E' una crema delicata all'ossido di Zinco, Riso e Calendula, che idrata e protegge la pelle del bambino dall'eccessiva acidità, causa principale di arrossamento e irritazione. Crea una barriera tra la pelle del bambino e il pannolino.



Pampers

Pampers Progressi
Specifico con rete superassorbente e filtrante, per i primi mesi di vita del bambino.

Pampers Baby Dry
Il pannolino a 3 strati che assicura una pelle asciutta e fresca sempre.

Pampers Sole e Luna
Assorbe il bagnato, grazie allo speciale materassino e con le bande laterali elastiche rimane ben aderente.



*** Dentizione fastidiosa?**

Da qualche giorno il tuo bambino vuole mordere tutto? Le sue guance sono rosse e le gengive gonfie? E' piagnucoloso e irritabile?

*** L'omeopatia lo può aiutare!**

Con l'omeopatia puoi aiutare il tuo bambino a superare questa difficile fase. I medicinali omeopatici si presentano in forme orali molto adatte al bambino, pratiche da somministrare sia in casa che fuori.

*** Chiedi consiglio al tuo pediatra e al tuo farmacista!**

Sapranno prescriverti e consigliarti i medicinali omeopatici adatti.



L'omeopatia un altro modo di curarti



Dedicato alle
future mamme
2016-2017

La collana iPocket, Mia Farmacia, continua ad essere un punto di riferimento per tutte quelle donne che stanno per diventare mamme. Anche questa nuova edizione che affronta il tema della gravidanza e del neonato è stata realizzata con la collaborazione di autorevoli Specialisti.



Selezionato da:



www.miafarmaciaitalia.it