

24 praktika a boldog anyasághoz

Éld meg minél teljesebben a legszebb időszakot



Dr. Mező Róbert

Ortopéd- és rehabilitációs
szakorvos



Dr. Szikora Gyula

Ortopéd főorvos



Surmanné Taschner Éva

Életmód tanácsadó



Cseh Szilvia

Kineziológus

Előszó

Egy nő életének egyik legfontosabb feladata az anyaság. Ahhoz, hogy testben és lélekben felkészüljünk erre, 9 várakozással és csodával teli hónap áll rendelkezésünkre. A várandósság három trimesztere folyamatos változást hoz a kismamák életébe.

A kilenc hónap alatt sok ismeretlen dologgal kell szembenéznünk. Fel kell készülnünk arra, hogy életünk egyik legfontosabb változása előtt állunk.

Ez az e-könyv azért készült, hogy a félelmeket, a hiedelmeket, a nem szakértői tudáson alapuló véleményeket eloszlassuk, hogy a várandós nők könnyebben felkészülhessenek, tudatosan alkalmazkodhassanak a megváltozott helyzethez.

4 szakértőt kértünk fel, hogy osszák meg tudásukat, szakértelmüket a kismamákkal, adjanak tanácsokat és ötleteket, hogyan élhetik meg legteljesebben az anyaság kezdeti szakaszát azok, akik féltve őrzött kincset hordanak a szívük alatt.

Fogadd szeretettel tanácsaikat!



Dr. Mező Róbert – Ortopéd- és rehabilitációs szakorvos

Több mint három évtizede dolgozik az ortopéd-rehabilitációs sebészet területén. Az ortopéd sebészetben belül a láb esztétikai és funkció helyreállító műtéteire szakosodott, továbbá közismert a bénult betegek rehabilitációjában végzett kimagasló eredményeiről.

„Küldetésemet megszállott orvosként abban látom, hogy a rehabilitációra szorulóknak teljes körű, minél magasabb szintű ellátását tudjam biztosítani és ezt a tudást a mozgásszervi szakembereknek – orvosoknak, gyógytornászoknak, konduktoroknak, ortopéd műszerészeknek – is tovább adjam.

Kiemelten foglalkozom a bénult gyermekek és felnőttek, a lábbetegek ellátásával.”

3 tanács a kismamáknak

Az anyaság a nők életében csodálatos, de bonyolult és összetett időszak is egyben. Szerencsére 9 hónap áll rendelkezésükre, hogy felkészüljenek arra, hogy életük gyökeresen megváltozik, hiszen nemcsak nők, hanem anyák is lesznek. Dr. Mező Róbert szakorvos 3 tanáccsal látja el mindazokat, akik megkezdik ezt az izgalmas, de kihívásokkal is teli utat.



1. Időben kezdjük meg a felkészülést

Kiemelten fontos, hogy a kismama időben készüljön fel testileg a szülésre és az utána következő időszakra, mert sok energiára lesz szüksége. A megfelelő izomzat, a jó testtartás kialakítása szinte elengedhetetlen, és erre már a terhesség első hónapjaitól időt kell szakítani.

Érdemes megerősíteni a végtagokat, a derékizmokat, a hátizmokat, mert ez segíteni fog abban, hogy a szülés után minél hamarabb visszaállhasson a régi forma: a különböző szalagok visszazsugorodhassanak az eredeti méretükre, amikor a terhesség már nem igényli a lazább izomzatot.



2. Vigyázzunk a lábra

A megnövekedett testsúly főleg a lábaknak jelent plusz terhet, nem véletlen, hogy a kismamák nagy része beszámol valamilyen lábi elváltozásról. A talp megfelelő alátámasztása elsődleges feladat, főleg a hosszboltozatot kell védeni: ez lúdtalpbetéttel vagy olyan lábbelivel, amibe már be van építve a talpbetét, elérhető.

A végtagduzzanat és a visszér is gyakori probléma, de ezekre is van megoldás. A vénás keringés mérésére ma már vannak eszközök, és ha kiderül, hogy ebből a szempontból a kismama veszélyeztetett, **két javasolt védekezési forma is lehetséges. Érdeemes rendszeresíteni a vénás tornát:** ez tulajdonképpen a lábfej, a láb apró megfeszítéseinek sorozata.

Ezt mindenképpen szülés után is folytassuk, akár fekvésben, akár ülő helyzetben. A másik védekezési mód a visszér ellen **a kompressziós harisnya,** amely ma már több divatos kivitelben is kapható, így a fiatal anyukák is szívesen felveszik.



Ezt is érdemes a szülés után még rendszeresen viselni: sok sportoló esetében látható, hogy ilyen harisnyákat hord, ez azért van, mert nagyobb fizikai megterhelést bír így a láb, kevésbé fárad el, és bizony egy kisgyermek mellett igencsak kell az energia.

3. Törődjünk önmagunkkal szülés után is

Már az előző pontban is érintettük, hogy **a tudatos odafigyelés nemcsak a szülésig, hanem utána is igen fontos. A szülés után fél évvel kezdenek a hormonok a rendes szintre visszaállni**, ekkor kezdenek el újra úgy működni, mint régen. Sok adat bizonyítja, hogy ekkor alakulnak ki mozgásszervi betegségek is a fiatal anyukánál, ezért **a szülés után 6 hónappal jelentkező kezdeti tünetekre érdemes nagyon odafigyelni**, és akár szakorvost felkeresni.

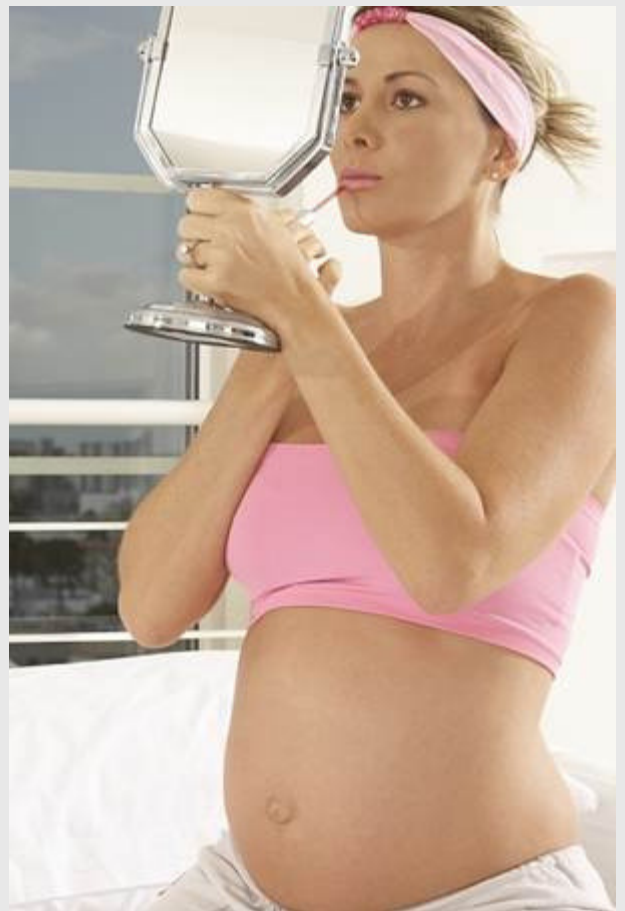
Szépségápolás a várandósság ideje alatt

A kismamákra jellemző, hogy a várandósság 9 hónapja alatt csak úgy sugároznak a szépségtől és a boldogságtól, nőiességük kiteljesedik.

De természetesen a babavárás alatt is ugyanolyan fontos a szépségápolás, mint az azt megelőző időszakban.

A sok mendemonda és hiedelem azonban visszatartja a legtöbb kismamát attól, hogy tovább folytassa a megszokott szépségápolási módszereket, pedig ezek általában megalapozatlan félelmek.

Az alábbiakban a legfontosabb területeket vesszük sorba, és oszlatunk el pár tévhitet.



A bőr

A várandósok bőre a fokozott faggyútermelés miatt sokszor zsírosabb, problémás lesz, így a bőrápolásnak talán még fontosabb szerep jut ebben az időszakban. Belsőleg kellő mennyiségű vitaminnal, folyadékkal, míg külsőleg a szokásos bőrápolási módszerekkel lehet befolyásolni az előnytelen változásokat.

A bőrtípusnak megfelelő arctisztító használata után nagyon fontos a bőr hidratálása. Nem ajánlottak ebben az időszakban az A-vitaminos krémek, mivel az A-vitamin összefüggésbe hozható magzati fejlődési rendellenességekkel. Figyelemmel kell lenni a retinolsav származékokra is: alkalmazásuk a várandóság ideje alatt kerülendő.

Nemcsak az arcbőr ápolására kell fokozott figyelmet fordítani, a bőr a test minden részén szárazabbá válhat, viszkethet. Sokat segít bőrradíros tusfürdő, utána pedig hidratáló testápoló, esetleg babaolaj használata.

Sok kismama tapasztalja, hogy a kéz bőr szárazzá, érzékennyé válik. Ennek hátterében hormonális változások állnak. Ajánlott mosogatás és takarítás közben gumikesztyűt viselni, kézmosás után pedig minden alkalommal speciális bőrápoló krémmel kenni a kezet.

A combok és a hasfal bőrén gyakran striák jelenhetnek meg, főleg gyors testsúlynövekedés esetén. A striák megelőzésére speciális krémek kaphatók, de a kialakult csíkokat eltüntetni krémekkel sajnos nem lehet. Jó hír, hogy a pirosas-lilás csíkok idővel elhalványodnak, gyöngyházfényűvé válnak, és ilyenkor már kevésbé feltűnőek.

Smink

Sminkelni a 9 hónap alatt ugyanúgy szabad, mint előtte. Esetleg arra érdemes odafigyelni, hogy a bőr sokszor érzékenyebbé válik a várandósság alatt, ezért célszerű hipoallergén kozmetikumokat használni.



Köröm

Sokan nem is gondolnák, de a körömápolás várandósság alatt külön figyelmet igényel. A nem kellő mennyiségű vitaminbevitel vagy a hiányos, egyoldalú táplálkozás ugyanis a terhesség alatt a körmök állapotromlásához vezethet. Ezeken az elváltozásokon a manikűrözés nem igazán tud segíteni, csak a kellő vitaminbevitel, változatos étkezés.

A körmök megszokott rutin ápolása, festése a megszokott módon folytatható a várandósság ideje alatt is. Várandósan érdemes viszont lemondani a műkörmökről, mert a körömépítés során használt ragasztók, oldószerek belélegzése nem egészséges a kismama számára.

Haj

Általában a kismamák haja fényes, csillogó, erős és dús lesz, de a fokozott faggyútermelés miatt előfordulhat zsírosodás. Ilyenkor gyakoribb hajmosás ajánlott, kifejezetten napi használatra kifejlesztett, kímélő samponnal.



Kevésbé szerencsés esetben a haj nehezen kezelhetővé, fénytelené, töredezetté válik. Ilyenkor fokozott vitaminbevitellel és megfelelő minőségű hajápolási szerekkel kezelhetjük a problémát.

Sokan úgy tartják, hogy a hajfestékekben található vegyi anyagok a fejbőrön keresztül könnyen felszívódhatnak, és káros hatással lehetnek a babára. Ebben van némi igazság, azonban a napjainkban használt hajfestékek már sokkal kíméletesebbek, mint amit régebben használtak. A terhesség alatti hajfestés veszélye inkább a belélegzett gázokban rejlik. Ezt elkerülhetjük, ha nyitott, vagy jól szellőző helyiségben történik a hajfestés.

Jó tudni azonban, hogy a hormonális változások befolyással vannak a haj szerkezetére is, emiatt a hajfestés vagy a dauerolás sikeressége előre nem garantálható.

Tipp: a várandósság ideje alatt használjunk inkább színezőt vagy természetes alapanyagú hajfestékeket, illetve válasszuk a melírozást, ugyanis ekkor a festék nem érintkezik közvetlenül a fejbőrrel.

Szőr

A szőrzet a várandósság alatt többnyire **sötétebbé, erősebbé válik**. Szőrtelenítő krémek használata viszont nem ajánlott, mivel erős vegyszereket tartalmaznak. Inkább **gyantáztassunk** vagy használjunk epilátort, borotvát.



Szolárium

Az ellentmondó véleményeket megnyugtató vizsgálati eredmények se nem megerősíteni, se megcáfolni nem tudták, ezért inkább tartózkodjunk a szoláriumozástól. Annyi bizonyos, hogy a test felmelegedésével a magzatvíz is felmelegedhet, ezen kívül pedig jelentősebb folyadékvesztést eredményezhet.

Napozni csak óvatosan, mértékkel szabad várandósan, figyeljünk arra, hogy mindig legyen árnyékos hely, ahova bármikor visszahúzódhatunk.



Szauna, forró fürdő

Áldott állapotban a szaunázás nem ajánlott: a hirtelen hőhatás ugyanis nem kívánatos alhasi vérbőséget idéz elő, mely idő előtti méhtevékenység kialakulásához, a magzatvíz, és így közvetve a magzat felmelegedéséhez vezethet. A szaunázás a szoptatás ideje alatt sem javasolt: a hirtelen folyadékvesztés ebben az időszakban negatív módon befolyásolhatja a tejelválasztást.

Várandósan jóleshet egy forró fürdő, de a hőmérséklet ne legyen 40 foknál magasabb. Nem ajánlott kádfürdőt venni a terhesség első trimeszterében, veszélyeztetett terhesség esetén, vagy ha a méhszáj nyitva van – mindenképpen érdemes az orvossal egyeztetni.

Mivel a várandósság alatt a nők hajlamosabbak a hüvelyi fertőzésekre, fokozottan kell figyelni a megfelelő higiéniára, a fertőzések elkerülése érdekében.



Cseh Szilvia – Kineziológus

Eredeti végzettsége szerint divatmenedzser, majd 2 gyermekének születése után, érdeklődése a természetgyógyászat felé fordult, azon belül a tanulási képesség mozgáson keresztüli fejlesztése és a fizikai tartásjavítás, fájdalomcsillapítás alternatív lehetőségei iránt. Kineziológusi szakképzettségét 2010-ben szerezte. Azóta számos kineziológiai ág végzett kineziológusa a Touch for Health (Gyógyító érintés) és a Stress Release rendszerek nemzetközi instruktora.





Cseh Szilvia– Kineziológus

Vajon mit tudnak kiolvasni a kineziológusok az izmainkból?

A testünk sok mindent elárul rólunk. Például az izmaink azt is elárulják, hogy szeretjük-e a tengeri herkentyűket. Meglepő igaz? De így van. Egy nagyon érdekes témát dolgoztunk fel Éva segítségével, ami arról szól, vajon mit árul el rólunk a testünk. Nézd meg az alábbi videót és tudj meg te is többet önmagadról.



MEGNÉZEM A VIDEÓT

Mit sportoljunk a várandósság hónapjaiban?

Sokan féltik a magzatot a terhesség alatt, és ezért inkább nem sportolnak. De a várandósság nem betegség, hanem természetes állapot, ezért ha nincs valamilyen komplikáció, akkor a várandós kismama nyugodtan szentelhet időt a testmozgásnak. Persze van néhány szabály, amit érdemes megfogadni, és arról sem szabad megfeledkezni, hogy a megterhelést nem szabad túlzásba vinni.

Egyes mozgásformák rendszeres végzése kifejezetten segíthet, hogy könnyebben viseljük a 9 hónap kihívásait, és a szülést is megkönnyítheti, ha jó formában vagyunk. Bár ebben az időszakban gyakori jelenség a fáradtság, a rendszeres mozgás energiával tölti fel a kismamát, erőt és kitartást ad számára a sport.



Néhány általános szabály

A sportolás rendszeresítése előtt mindenképpen kérd ki az orvosod véleményét! Egyes esetekben - például ikerterhesség fennállásakor az orvos javasolhatja, hogy kerüld a sportolást. Ilyenkor kisebb megterheléssel járó sportokat végezhetsz, ilyen például a gyaloglás vagy az úszás.

Bármilyen rendellenességet tapasztalsz sportolás közben, hagyd abba a tevékenységet, és beszéld meg az orvosoddal a további teendőket.

Ha a várandósság előtt nem sportoltál rendszeresen, ne most kezd el! Ebben az esetben érdemes felkeresni például gyógytornászt, aki segít összeállítani egy otthon végezhető feladatsort.

A várandósság alatt az ízületi szalagjaid fokozatosan meglazulnak, hogy felkészüljenek a szülésre. Ez viszont fokozza a sérülésveszélyt. Ezért óvatosan űzz minden olyan sportot, amelyben ugrás vagy gyakori irányváltás szerepel, illetve testi érintkezésekkel jár.

Fáradtság esetén abba kell hagyni a gyakorlatot, nem szabad kimerülésig hajszozni magadat.

Ahogy a méhlepény növekszik, egyre több ér fejlődik ki a kismamában, és emiatt csökkenhet a vérnyomás. A 4. hónaptól kezdve kerüld a gyors helyzetváltásokat, például a fekvésből való hirtelen felállást és fordítva.



5 tanács az egészséges mozgáshoz

1. Fogyassz **szénhidrátban** gazdag ételt 1 órával a sportolás megkezdése előtt, hogy extra energiához juss.
2. Viselj **kényelmes** sportmelltartót, és megfelelő, a lábakat és a bokát jól megtartó lábbelit. Könnyű, jól szellőző ruhát hordj.
3. Edzés előtt és alatt igyál elegendő vizet!
4. Ahogy nő a hasad, a tested súlyközpontja is változik, így bizonyos gyakorlatokat **bizonytalanabban** tudsz majd elvégezni, de ez természetes.
5. Ne erőltesd túl magad, kerüld a **kimelegedést!** Pihenj, ha fáradtnak érzed magad. Azonnal hagyd abba a mozgást, ha szédülsz, ájulás közeli állapotban vagy, esetleg fájdalmat érzel.

Ajánlott sportok

Az úszás, a gyaloglás és a kocogás – ezek általában nyugodtan ajánlhatók minden egészséges kismamának. Egyetlen dologra kell figyelned: sose erőltess meg túlzottan magadat.

Az úszás kifejezetten biztonságos sport a várandósság ideje alatt is, a víz segít tartani a többletsúlyt, jól tesz a gerincnek és az izomzatnak, alaposan átmozgat. Továbbá kíméli az ízületeid, a víz nyomásának köszönhetően pedig megindul a folyadékáramlás a kötőszövetektől az erekbe, csökken az ödémaképződés veszélye. Azonban jelezd az orvosodnak, ha úszni jársz, mert a terhesség alatt a fertőzések kockázata megnő! Nyitott méhszáj esetén egyáltalán nem ajánlott vízbe menni.



Pilates, kismamatorna és kismamajóga – a Pilates-edző mindig legyen tisztában azzal, hogy várandós vagy, és hogy hányadik hétben jársz. A kifejezetten kismamáknak szóló foglalkozásokhoz nem szükséges sportmúlt vagy különleges kondíció. Ezek nem igazán fárasztó mozgásformák, inkább csak **felfrissítik** a kismamát.

Szobakerékpározás – **ügyelj arra**, hogy kényelmes tempót diktálj magadnak, ne vidd túlzásba a tekerést.

Veszélyes sportok

Természetesen a nagy erőfeszítéssel járó sportok és a veszélyes, extrém sportok (búvárkodás, ejtőernyőzés stb.) a terhesség **semelyik szakaszában** nem ajánlottak.

Érdemes kerülni a testi érintkezéssel járó sportokat is, amelyek ütéssel, eséssel járhatnak.

A 16. hét után kerülni kell azokat a sportokat, amelyek **háton fekvést** igényelnek, mert eközben a méh túlságosan ránehezedik a gerincre, hátizomra, bélrendszerre és a nagyobb erekre. Ettől kialakulhat izomfájdalom, légzési nehézség, alacsony vérnyomás és keringési elégtelenség, ami sem neked, sem a babádnak nem jó.

A túlzott terheléssel, **megerőltetéssel járó** sportoktól is tartózkodj. Az aerob terhelés felső határa az életkor szerinti maximális pulzus 70%-ánál ne legyen magasabb.

Kerüld azokat a sportokat, amik rázkódással, rúgás vagy esés veszélyével járnak (pl. lovaglás, síelés, ejtőernyőzés, küzdősportok). Nem tanácsosak azok a mozgásformák sem, ahol **a hasizmok erőteljesen** igénybe vannak véve.

Meleg vagy párás időjárás esetén halaszd el a sportolást, és mindig kerüld a rossz szellőzésű helyeket. Sose sportolj, ha betegnek érzed magad, ha lázas vagy. Terhesen semmiképpen se szaunázz!

Ha betartod ezeket az egyszerű tanácsokat, akkor a várandóosság alatt is sok örömed fogod lelteni a sportokban és a testmozgásban.



Dr. Szikora Gyula – Ortopéd főorvos

Több tucat tudományos munka, szakmai kurzus, szakmában eltöltött év és több külföldi ösztöndíj után itthon maradt, mert Magyarországon akart az embereknek segíteni. Ő végzett hazánkban először porcfelszín helyreállító műtétet, több évig volt a magyar kézilabda válogatott orvosa. Küldetésének tartja a mozgás megszerettetését, és ő maga is imád sportolni.

„Nálam ez magától értetődő, hogy időbeli megkötés nélkül mindig segíteni kell. Amikor lediplomáztam, akkor tisztában voltam azzal, hogy ez a szakma arról szól, hogy aki bajba kerül, azon segíteni kell idő és energia korlátok nélkül.”





Dr. Szikora Gyula – Ortopéd főorvos

Nézd meg az alábbi exkluzív videót, amelyben Szikora doktor többek között arról beszél, milyen változások zajlanak le a várandós anyukák testében, mi történik szülés után a szervezetben, és mi az a 3 dolog, amit szükséges betartani ahhoz, hogy a mindennapi teendőket a terhesség alatt és a szülés után is probléma nélkül elláthassuk.



MEGNÉZEM A VIDEÓT

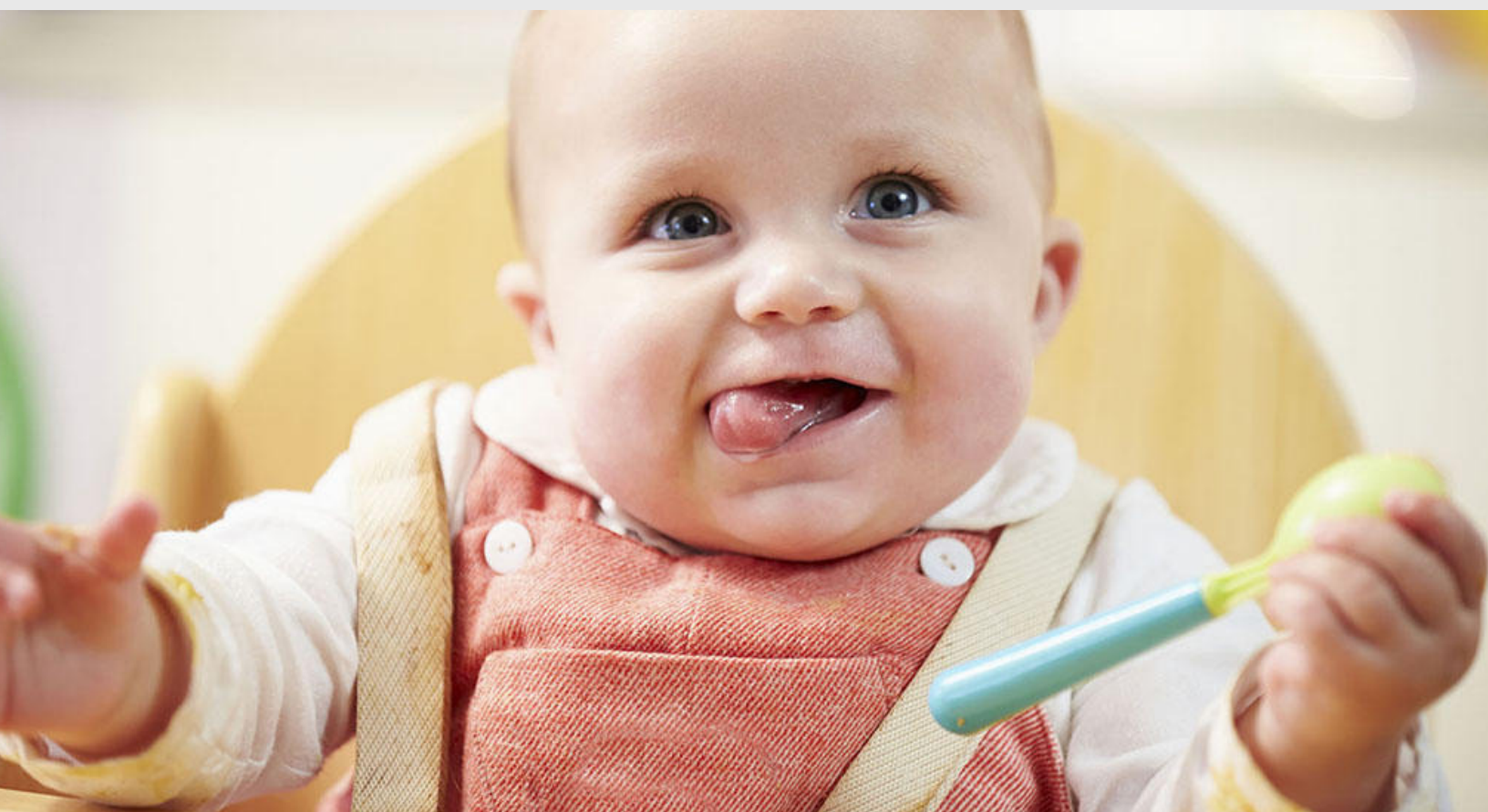
Keresztnevek divatja - Avagy milyen nevet adjunk a babának?

Mi legyen gyermekünk neve? Sokan már akkor tudják, milyen keresztnevet kap majd gyermekük, amikor még meg sem fogant a baba. Mások pedig csak a szülőszobában döntenek.

A névadási szokások az elmúlt néhány évtizedben sokat változtak. Ma már egyre kevesebben ragaszkodnak ahhoz, hogy az újszülött szülei nevét vigye tovább.

Napjainkban a legnépszerűbb fiúnevek: Bence, Máté, Levente, Ádám, Marcell.

A lányok pedig leggyakrabban ezeket a neveket kapják: Hanna, Anna, Jázmin, Luca, Lili.





Most már számos szokatlanul csengő, külföldi mintára átvett utónév közül választhatnak a szülők, azonban ezeket a neveket csak a mai, köznyelvi kiejtésnek és a magyar helyesírás szabályainak megfelelően lehet használni.

Így akár Sanel, Szkárlet, Britani, Seron, Szedrik, Marcselló, Dzsasztin vagy akár Brájen is lehet gyermekünk.

Ha olyan nevet szeretnénk adni kisbabánknak, ami nincs az utónévkönyvben, **engedélyt kell kérnünk** a lakóhely, illetve születési hely szerinti illetékes anyakönyvvezetőnél vagy a Bevándorlási és Állampolgársági Hivatal Anyakönyvi Felügyeleti Osztályán.

A kérelmeket a Magyar Tudományos Akadémia Nyelvtudományi Intézetének szakemberei bírálják el, ők döntenek arról, hogy adható-e a névjavaslatunk az újszülöttnak, vagy sem.

Táblácskának, Főninek, Fenyőnek, Cukorkának vagy Balatonnak továbbra sem nevezhetjük az újszülötteket, **ezeket ugyanis elutasították a nyelvészek.** A kislányokat azonban mostantól hívhatjuk Mamintinek vagy éppen Lencsinek, a fiúk pedig kaphatják akár a Bentli vagy a Néró nevet, a legújabb kérelmek alapján ezeket ugyanis engedélyezték.



**Surmanné Taschner Éva –
Életmód tanácsadó, Coach,
Egészségügyi menedzser**

16 éve foglalkozik a természetgyógyászat különböző ágaival. Mentős tisztnek készült, hivatása mégis másfelé fordult. Folyamatosan képezte magát, előbb diplomás védőnőként, majd egészségtanárként, utóbb egészségügyi szakmenedzseri diploma megszerzésével, vállalkozóként dolgozik.

A mindennapi munkában többek között az alábbi terápiákat használja: biorezonancián alapuló állapotfelmérés részletes életmód tanácsadással, mentális fitness, női torna, gyermekeknek tartásjavító torna.





Surmanné Taschner Éva –
Életmód tanácsadó, Coach,
Egészségügyi menedzser

Évával készített videónkból kiderül, hogy **miként lehet testileg és lelkileg is felkészülni a megváltozott életünkre**, hogyan érhető el az optimális állapot a terhesség alatt, mi az a 4 elem, amire feltétlenül figyelniünk kell. A szakértő továbbá eloszlat egy széles körben elterjedt tévhitet is, **beszél a szülés előtti alak visszanyerésének titkáról**, és olyan tanácsokkal lát el bennünket, melyek segítségével mentálisan és testileg is jobban bírjuk a kihívásokat.



MEGNÉZEM A VIDEÓT

A magzat és a zene - Milyen hatása van?

Zenehallgatással vagy énekléssel nagyon korán, már a 16. héten kapcsolatot teremthet magzatával a kismama, a 24. hétre pedig teljesen kifejlődik a baba hallása. Ilyenkor már egyértelműen reagál a külvilágból érkező zörejekre a magzat.

*A rendszeres éneklés, a harmonikus zene, az anya és apa beszéde mind-mind **fejleszti az idegrendszert**, az agy jobb féltekéjének fejlődését. A durva zajok, a dübörgés vagy éppen a túl hangos tévé azonban kifejezetten rossz hatással vannak a fejlődésre.*





Ne feledjük el, hogy a baba nem tudja lehalkítani az őt érő zajokat, nem tud elmenekülni előlük. Ha hirtelen zajokat hall vagy túl hangos számára valami, akkor élénk mozgással fejezi ki nemtetszését.

*A magzatok egyértelműen **meg tudják különböztetni szüleik hangját**, illetve felismerik a születés után is azokat a dallamokat, amiket még édesanyjuk hasában hallottak. Ha egy dalt a kismama rendszeresen énekelt vagy sokat hallgatott, a néhány hetes kisbaba is mosolyogva reagál rá később. Biztonságban érzi magát ilyenkor.*

*A betegségek idején ez a módszer **évekig segítségünkre lehet**. Sokszor elég bekapcsolni azt a muzsikát, amit sokat hallgattunk a terhesség alatt, és gyermekünk megnyugszik.*

Komolyzenét is érdemes hallgatniuk a kismamáknak. Kiderült, hogy a babákra Vivaldi és Mozart zenéje hat a legmegnyugtatóbban. A ritmusanalízis kimutatta, hogy a két zeneszerző kompozícióinak ritmusképlete áll a legközelebb az anyai szívdobogáshoz és a légzési ritmushoz. Műveik hatására a magzatok megnyugszanak, szívverésük egyenletessé válik.

Sok dolgot nem tudsz befolyásolni a várandósság alatt, de azt igen, hogy milyen lábbelit viselsz!



1885

óta ugyan az a
technológia



40.000

új használó minden
évben



10

óra viselés után is
kényelmes a lábnak