

# TE IS FONTOS VAGY!



**KULCS**  
PATIKÁK

**Kisokos**  
*friss anyukáknak*

# Gratulálunk!



Kisbabád születése hatalmas öröm! Ám a szülés utáni hetek és hónapok bizonyára neked is – mint sok más édesanyának – nemcsak a boldogságról szólnak, hanem **új kihívásokról, testi-lelki változásokról** és bizonytalanságot, aggodalmat keltő helyzetekről is. Ez teljesen természetes!

A Kulcs Patikák kisokosa segít, hogy könnyebben felismerd a kezdeti nehézségeket, jobban megértsd a tested és a lelked jelzéseit, és **lépésről lépésre visszatalálj az egyensúlyhoz** – hogy valóban megélhesd a csecsemőkor varázsát.

## FELÉPÜLÉS SZÜLÉS UTÁN

### *A jelszó: figyelem és türelem*

Ne feledd, a regeneráció mindenkinél más ütemben zajlik! Érdemes figyelni a **tested jelzéseire**, és támogatni ott, ahol szüksége van rá, miközben a **lelki változásokra** is reagálsz. Fontos, hogy **adj időt magadnak**: a türelem ebben az időszakban valódi erőforrás.

# MIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI az első hónapokban?



## Pihenés és alvás:

sok kicsi sokra megy, a rövid szundi is számít.



## Kiegyensúlyozott táplálkozás:

a megfelelő tápanyagok és a rendszeres étkezés növeli az energiaszintet és segíti a regenerációt.



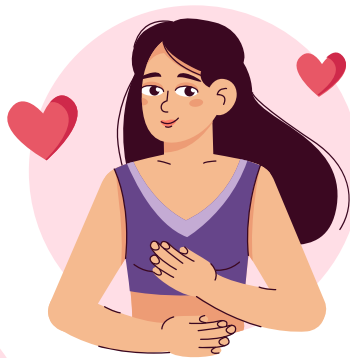
## Mozgás:

kezdj rövid sétával, könnyű nyújtással, hogy fokozatosan visszatérjen az erőd.



## Lelki egyensúly:

segíthet a meditáció, egy jó könyv, egy baráti beszélgetés.



## Segítségkérés:

lehet, hogy ezt még tanulnod kell, de érezni fogod, hogy a támogatás rengeteget jelent.

# A VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK SZEREPE SZOPTATÁS ALATT

A tested ilyenkor elképesztő munkát végez: tápanyagokat irányít, újraoszt és folyamatosan priorizál. Ha valamiből kevés van, a baba kapja meg, és neked kevesebb marad. Ideje közbelépni!

## Árulkodó jelek,

HOGY A TESTEDNEK EXTRA TÁMOGATÁSRA VAN SZÜKSÉGE

1. **Gyorsabban kimerülsz**
2. **Hullik a hajad, és a bőröd, körmeid állapota sem a régi**
3. **Ingadozik az energiaszinted**
4. **Ingerlékenyebb, türelmetlenebb vagy**
5. **Lassan megy a szülés utáni regeneráció**



Várandós vitamin  
A babatervezéstől  
a szoptatási idő végéig

*femibion®*



**Femibion 0**  
Babatervezés  
étrend-kiegészítő  
28 db tabletta



**Femibion 1**  
Korai várandósság  
étrend-kiegészítő  
28 db tabletta



**Femibion 2**  
Várandósság  
étrend-kiegészítő,  
8 heti adag,  
56 db kapszula +  
56 db tabletta



**Femibion 3**  
Szoptatás  
étrend-kiegészítő,  
8 heti adag,  
56 db kapszula +  
56 db tabletta

A Femibion termékek étrend-kiegészítők, melyek nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. • [www.femibion.hu](http://www.femibion.hu) • P&G Hungary Kkt., 1097 Budapest, Könyves Kálmán körút 34. Tel.: +36 1 451 1256 • MAT-HU-FM-26-000001 (2026.01.06.)

# Segítség a patikából TÖLTSD ÚJRA SZERVEZETED RAKTÁRAIT!

## B-vitaminok

Hozzájárulnak az idegrendszer normál működéséhez, a fáradtság és ingerlékenység csökkentéséhez.

## D-vitamin

Fontos szerepe van az immunrendszer támogatásában, a csontok és izmok erősítésében, sőt, a hangulat szabályozásában is.

## Kalcium és magnézium

A csontok, izmok és idegek védelmezői, segítenek az izomfeszülés, görcsök, nyugtalan alvás tüneteinek enyhítésében.

## Vas

Indokolt lehet a pótlása a szülés közben fellépő vérveszteség miatt. Alacsony szintje fáradékonyságot és gyengeséget okozhat.

## Omega-3 zsírsavak

Támogatják az idegrendszert – a tiédet és a babáét is!

## Fontos!

✓ A vitaminok és ásványi anyagok hozzájárulnak ahhoz is, hogy az **anyatej összetétele** kiegyensúlyozott maradjon, ami a baba fejlődése szempontjából kulcsfontosságú.

✓ Nem mindegy, mit és mennyit pótolsz! Önálló kísérletezés helyett érdemes a **háziorvossal, védőnővel vagy gyógyszerésszel** egyeztetni az egyénre szabott bevitelről.



# Mikor kérj segítséget?

## KIMERÜLTSG, BABY BLUES VAGY TÖBB?

A szülés utáni hetek **érzelmileg legalább annyira intenzívek, mint testileg**. Egyik pillanatban majd' kicsattansz a boldogságtól, a másokban úrrá lesz rajtad a sírás, fáradtság és bizonytalanság. Mindez normális, de fontos felismerni, hol van az a pont, amikor már érdemes segítséget kérni.

A **kimerültség** szinte minden friss szülőt érint. Az alváshiány, az állandó készenlét és az új felelősség természetes módon fárasztja ki a testet és az idegrendszert, de pihenéssel rövid idő alatt enyhülnek a tünetek. A **„baby blues”**-ként ismert gyakori érzelmi állapot, és főleg a **szülés utáni depresszió** azonban nagyobb figyelmet igényel az édesanya és a család részéről is.



## Teszt

### SZÜKSÉGED VAN-E SZAKEMBER SEGÍTSÉGÉRE FRISS ANYUKAKÉNT?

#### BABY BLUES

#### SZÜLÉS UTÁNI DEPRESSZIÓ

Mikor jelentkeztek a tünetek?

☐ A szülés utáni 2–5. napon

☐ A szülés utáni hetekben vagy akár hónapokkal később

Mióta tartanak?

☐ Legfeljebb 1–2 hete

☐ Több hete, hónapja

Mi jellemző a hangulatodra?

☐ Hullámzó: sírás, érzékenység, de vannak jobb pillanatok

☐ Tartós szomorúság, üresség, reménytelenség

Előfordul-e sírás?

☐ Igen, „ok nélkül”, de megkönnyebbülést hoz

☐ Gyakran, olykor elfojtottan, megkönnyebbülés nélkül

Hogyan jellemeznéd a fáradtságérzetet?

☐ Alváshiányhoz köthető, pihenéssel általában enyhül

☐ Mély kimerültség, ami pihenésre sem javul

Tudsz kapcsolódni a babádhoz?

☐ Igen, még ha néha bizonytalanul is

☐ Nehezen, büntudattal, távolinak érzem

Hogyan gondolsz önmagadra?

☐ „Nem vagyok elég jó” – de nem állandóan

☐ Erős önváddal, „értéktelen alkalmatlan vagyok”

Tapasztalsz szorongást?

☐ Enyhébbet, átmenetit

☐ Gyakran, erőset, akár pánikszertűt

Meg tudsz birkózni a mindennapi feladatokkal?

☐ Többnyire igen, kis segítséggel

☐ Nehezen vagy egyáltalán nem, óriási tehernek érzem

## ÉRTÉKELÉS

• Ha a Baby blues oszlopban lévő jellemzők vannak túlsúlyban, akkor a gyakori és átmeneti, hormonális hátterű állapottal állsz szemben. A legfontosabb, hogy légy türelmes önmagaddal, pihenj, és oszd meg az érzéseidet – akár a pároddal vagy a szüleiddel, akár egy szakemberrel.

• Ha viszont a második oszlopban ismertél a tüneteidre, valószínűleg külső támogatásra is szükséged lesz a lelki egyensúlyod visszaállításához.

## MIKOR ÉRDEMES MINDENKÉPP SZAKEMBERHEZ FORDULNI?

- ✓ Ha a tünetek 2 hétnél tovább fennállnak.
- ✓ Ha az állapotod egyre csak romlik, nem javul.
- ✓ Ha nem tudsz örömet érezni.
- ✓ Ha gyakori a szorongás, üresség, reménytelenség.
- ✓ Ha úgy érzed: „ezt nem bírom egyedül”.

Ha szükséges, említsd meg a tüneteidet időben a háziorvosodnak vagy a védőnődnek, aki a megfelelő szakrendelésre irányít!

# ÖNGONDOSKODÁS FRISS ANYUKAKÉNT - gyakorlati tanácsok



Nem kell, hogy a kisbabáddal töltött első néhány hét és hónap az önfeladás időszak legyen! Tartsd szem előtt: **az öngondoskodás nem önzés**, te is megérdemled a törődést. Hiszen, ha az anya elfogy, nem lesz miből adni a babának és a családnak.

Ha nehezen tudsz belerázódni az új szerepedbe, első lépésként érdemes újraértékelned – és elfogadnod –, mit jelent az „énidő” egy csecsemő mellett. Ne legyenek irreális elvárásaid magaddal szemben!

## Öngondoskodás KISBABA MELLETT

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ❌ <b>hosszú egyedüllét</b>  | ✅ <b>apró, lopott pillanatok</b>     |
| ❌ <b>következetes rutin</b> | ✅ <b>rugalmasság és újratervezés</b> |
| ❌ <b>mindennap ugyanaz</b>  | ✅ <b>segítség elfogadása</b>         |

Megnyugtatóképpen: ez egy **átmeneti állapot!** A kisgyermekes időszak gyorsan elroppen, hamarosan újra visszatérhetsz a kedvenc időtöltéseidhez és az igényeid szerinti pihenéshez, kikapcsolódáshoz.

## TIPPEK

0-5 PERCES „ÉNIDŐ” KISBABA MELLETT,  
A NYUGODT IDEGRENDSZERÉRT

- Néhány mély levegővétel pelenkázás után.
- Kedvenc zeneszám meghallgatása az altatás alatt.
- Rövid arcápolási rutin, még ha pizsamában is maradsz.
- Telefon nélkül 2 percig kinézni az ablakon, figyelve a természetet.
- Egy nyugtató illat belélegzése (pl. levendula, citrus illóolaj).
- Lassan meginni egy pohár vizet vagy teát, tényleg figyelve az ízére.
- Mini nyújtózás – karok fel, vállkörzés, nyak óvatos mozgatása.



neogranormon
kenőcs

ÉRTSEM  
KEZELEM

4 AKTÍV HATÓANYAGGAL  
A BŐR GYÓGYULÁSÁÉRT

4 aktív hatóanyaggal a bőr gyógyulásáért, hámsérülésekre, irritációkra. Komplex hatásának köszönhetően nyugtatja a bőrt, csökkenti a gyulladást, hozzájárul a bőr gyorsabb és tökéletesebb gyógyulásához.

A Neogranormon kenőcs vény nélkül kapható gyógyszer. Egis Gyógyszergyár Zrt. OTC és Patikai Üzletág. 1134 Budapest, Lehel utca 15. Tel.: +36-1-803-2222 Web: egis.health, www.neogranormon.hu Kiadványkód: HU24/25NEOG1PA1 Lezárás dátuma: 2025.01.30.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



# Nem tabu - MENTÁLIS EGÉSZSÉG ANYAKÉNT

*Nem gyengeség,  
ha elfáradsz.*

*Nem önzés  
pihenni.*

*Nem kudarc  
segítséget kérni.*

Az anyaság nemcsak öröm, hanem komoly lelki alkalmazkodás is. Rendben van, ha nem érzed magad mindig kiegyensúlyozottnak.

Ha figyelsz a saját lelki jóllétedre, azzal a babádnak is jót teszel. Merj beszélni az érzéseidről, és tanul meg elfogadni a támogatást: nem kell mindent egyedül megoldanod. Az anyaság nem a tökéletességről szól, hanem a törődésről – gondoskodj a babádról és önmagadról is!



*Hasznosnak találtad?*

Küldd tovább ezt a kisokost olyan ismerőseidnek, akiknek szintén segítségre lehet szüksége újdonsült szülőként!