



# Nuby™

[www.nuby.com](http://www.nuby.com)

[www.nuby.pl](http://www.nuby.pl)

Zobacz prezentację oraz film: [www.marko-zabawki.pl/pliki/naturaltouch.html](http://www.marko-zabawki.pl/pliki/naturaltouch.html)



Import i Dystrybucja: R. Marzolik, J. Musiał Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowo-Usługowe  
"MARKO" Spółka Jawna, ul. Marłowicka 17, 44-300 Wodzisław Śląski.  
tel.: +48 32 453 01 71 e-mail: [info@marko-zabawki.pl](mailto:info@marko-zabawki.pl) skype: marko-info [www.marko-zabawki.pl](http://www.marko-zabawki.pl)



Inspirowane naturą

**PORADNIK DLA RODZICÓW**



Produkty Nuby posiadają pozytywną opinię Instytutu „Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka” oraz rekomendację Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych.





**Nuby**<sup>TM</sup>

inspirowane naturą,

## Poradnik - karmienie piersią

*Nuby*<sup>TM</sup>  
NATURAL TOUCH.  
DOTYK NATURE

**Konsultacje:** Mgr położnictwa Irena Rychna  
Nauczyciel Zawodu Uniwersytetu Medycznego, Międzynarodowy Certyfikowany Konsultant Laktacyjny (IBCLC)



### Karmienie piersią jest najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka.

Karmienie piersią jest naturalnym i najbezpieczniejszym sposobem żywienia Twojego nowo narodzonego dziecka. Wraz z mlekiem matki przekazujemy maluszkowi wszelkie składniki odżywcze niezbędne do jego prawidłowego wzrostu i rozwoju. Pokarm matki pomaga rozwijać chroniący przed infekcjami i chorobami system odpornościowy dziecka. Karmienie piersią jest dobre także dla Ciebie: zmniejsza ryzyko krwotoków poporodowych, pozwala na szybką utratę zbędnych kilogramów, przyspiesza powrót do figury sprzed ciąży i zapobiega otyłości. Niebagatelne znaczenie ma ochrona przed rakiem piersi oraz wczesną menopauzą. Kobiety, które karmiły piersią, rzadziej w przyszłości zapadają na nadciśnienie, cukrzycę, hiperlipidemię i chorobę niedokrwinną serca.

Karmienie piersią pozwoli WAM obojgu stworzyć silną, więc emocjonalną, mającą ogromne znaczenie dla rozwoju Twojego dziecka!





## Twój naturalny pokarm kiedyś nazwany „białą krwią”

Ta niezwykła substancja produkowana na bieżąco przez Twój organizm, różniąca się w zależności od pory dnia, a nawet zmieniająca się w czasie tego samego karmienia! Indywidualne potrzeby i wiek dziecka decydują o składzie mleka matki. SIARA – niewielka jej ilość (10 – 100 ml na dobę), gęsta żółtawa ciecz, której skład idealnie odpowiada możliwościom i potrzebom od pierwszych godzin życia Twojego dziecka. Chroni Twoje maleństwo przed światem drobnoustrojów.

### Czy wiesz, że?

Gdy dziecko bezpośrednio po urodzeniu jest położone na brzuchu w kontakcie „skóra do skóry”, ma szansę aktywować się, znaleźć drogę, podpełznąć do piersi matki i samodzielnie rozpocząć pierwsze poprawne ssanie!

Karmienie piersią jest najlepsze dla Ciebie i Twojego dziecka!





## Przygotowanie – przyjęcie wygodnej pozycji ciała

Jednym z ważniejszych elementów prawidłowego karmienia piersią jest przyjazna atmosfera oraz wygodna pozycja matki i dziecka, w której się ono odbywa.

### Proponujemy cztery podstawowe pozycje do karmienia piersią:

- Pozycja klasyczna - usiądź z rękami ugiętymi i ułożonymi w poprzek ciała na łonie. Głowa dziecka spoczywa na Twoim zgięciu łokciowym, a jego ciało wzdłuż Twojego przedramienia. Brzuszek dziecka powinien być zawsze zwrócony w kierunku Twojego brzucha tak, żebyś widziała ucho, ramię i biodro dziecka w jednej linii. Brodawka wycelowana w kierunku górnej wargi dziecka. Maluszek nie będzie wtedy musiał odwracać główki, by dosięgnąć piersi.
- Pozycja krzyżowa - usiądź z rękami ugiętymi i ułożonymi w poprzek ciała na łonie. Tym razem głowa dziecka spoczywa na Twojej dłoni, przedramię podtrzymuje jego plecy. Dziecko trzymane jest ręką przeciwną do piersi, którą proponujesz do ssania.
- Pozycja spod pachy (futbolowa) - usiądź z rękami ugiętymi wzdłuż obu stron Twojego ciała. Głowa dziecka spoczywa w Twojej dłoni lub na poduszce przy Twojej piersi, a ciało dziecka ułożone jest wzdłuż Twojego przedramienia obok Twojego tułowia, zwrócone do boku mamy. Pozycja ta sprzyja obserwacji dziecka, pozwala utrzymać z nim kontakt wzrokowy. Korzystna przy karmieniu jednoczasowym bliźniąt, jak również po cesarskim cięciu.
- Pozycja leżąca - ułóż się na boku z dzieckiem przytulonym do siebie „brzuch do brzucha”. Pozycja umożliwia matce odpoczynek. Jest proponowana przy karmieniu w nocy, atakże po cięciu cesarskim.

### Prawidłowe przystawianie

Umięjętne przystawienie dziecka do piersi jest kolejnym ważnym elementem udanego karmienia. Ułóż ciało dziecka w wybrane pozycji blisko siebie, uchwycić pierś dłonią w kształcie litery „C” tak, aby miało swobodny dostęp do brodawki i otoczki. Brodawka powinna się znaleźć mniej więcej pomiędzy nosem, a górną wargą maluszka. Wycekalaj albo sprowokuj szerokie otwarcie ust dziecka – podaj zdecydowanie pierś upewniając się, że uchwyciło brodawkę i znaczną część otoczki. Nos i broda powinny się opierać o pierś, dolna warga wywinięta, a policzki okrągłe. To warunkuje poprawną pracę wielu mięśni w jamie ustnej dziecka i pobieranie pokarmu w prawidłowy sposób. Jeśli dziecko nie ssie poprawnie, czujesz ból - przerwij karmienie. Włóż swój mały palec do jego ust – tuż przy kąciku rozwierając szczękę, – odstaw dziecko od piersi i rozpoczniij przystawianie od początku. Jeżeli kłopoty nie mijają, zgłoś się po pomoc do poradni laktacyjnej.



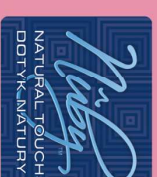
### Częstotliwość karmienia

Karmimy piersią na żądanie matki i dziecka, w dzień i w nocy! Podczas jednego karmienia proponujemy najpierw jedną pierś, a później drugą, dziecko samo oceni, czy ma ochotę na dalsze ssanie. Karmień nie powinno być mniej niż 8 w ciągu doby twających od kilku do kilkadziesiąt minut, a najdłuższa przerwa pomiędzy karmieniami nie dłuższa niż 4 godziny.

Gdy chcesz wyjść z domu bez dziecka lub planujesz powrót do pracy, wtedy może być potrzebny odciągacz pokarmu (ręczny lub elektryczny). Odciągnięty, cenny pokarm, daje Ci możliwość korzystania z różnych form aktywności bez poczucia winy oraz daje możliwość włączenia innych osób do pomocy w karmieniu Twojego dziecka - Twoim mlekiem, metodą alternatywną wybraną przez Ciebie.



## Przydatne pytania i odpowiedzi



### Czy są jakieś pokarmy, których powinien unikać podczas karmienia piersią?

Najlepiej odżywiać się w sposób zrównoważony i różnorodny i spożywając zdrową oraz świeżą żywność.

Spożywaj o jeden posiłek więcej niż zwykle. Unikaj nadmiaru słodyczy czy tłuszczu zwierzęcego, a także ryb (szczególnie wędzonych), orzechów, czekolady, kakao kawy i mocnej herbaty, a także większej ilości mleka krowiego (więcej niż jedna szklanka na dobę). Unikaj także sztucznych barwników, konserwantów, słodzików. Okres karmienia noworodka i niemowlęcia w rodzinach obciążonych alergią wymaga skrupulatnej obserwacji zachowań dziecka i współpracy z lekarzem pediatrą!

### Mam uczucie przepełnienia piersi i dyskomfortu. Co się dzieje?

Przepełnienie – nawet pokarmu – piersi stają się przepełnione z powodu okresowej nadprodukcji mleka – to sygnał, że laktacja przebiega prawidłowo. Stan ten jest przejściowy, rozpoczyna się średnio około 40 godzin od porodu. Trwa przeciętnie do 48 godzin, mija wtedy, kiedy produkcja pokarmu dopasuje się do potrzeb żywieniowych dziecka. Podczas nawet karm swoje dziecko na każde jego życzenie, a także po to, aby sobie przynieść ulgę. Jeśli widzisz potrzebę odciągnięcia niewielką ilość pokarmu ręcznie lub laktatorem – nigdy do końca! Nie rozgrzewaj i nie masuj piersi w tym okresie!

### Jak mogę pielęgnować piersi podczas samodzielnego wypływu pokarmu?

Konieczne jest noszenie i regularna wymiana wkładek laktacyjnych, by absorbowały wyciekające mleko.

Zmieniacz wkładki odpowiednio często, zabezpieczysz odzież i zyskujesz uczucie komfortu. Zapobiegasz w ten sposób uszkodzeniom brodawek i infekciom piersi.

### Jak długo powinienam karmić piersią?

Zaleca się wyłączenie karmienia piersią przez około sześć miesięcy życia dziecka, a następnie rozszerzanie diety maluszka o różnorodne, wartościowe produkty pod osłoną piersi. Jednak ostatecznie o długości karmienia decyduje indywidualnie matka i dziecko, wspierając się wiedzą lekarza pediatry, który powinien współdecydować w rozszerzaniu diety Twojego dziecka.

### Czy moje dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu?

Ten problem pojawia się najczęściej u większości matek, które karmią piersią.

Trudno jest zmierzyć, jak dużo pokarmu wypływa z Twoich piersi i ile przyjmuje go dziecko. Konieczność monitorowania przyrostu masy ciała dziecka istnieje szczególnie w okresie stabilizacji laktacji (piemwsze 3-4 tygodnie życia dziecka). Równie ważna jest obserwacja ilości i jakości wypróżnień i mokrych pieluszek w ciągu doby. Jeżeli dziecko przyjmuje odpowiednią do wieku ilość posiłków, po których zasypia spokojnie i jest pogodny – możesz być pewna, że karmienie przebiega prawidłowo! Skontaktuj się z lekarzem pediatrą, jeśli masz jakiegokolwiek obawy co do przyrostu masy ciała Twojego dziecka!

### Dlaczego moje brodawki są obolate?

Karmienie piersią w początkowym okresie może powodować nadwrażliwość i otarcia brodawek, ale ich ból i pęknięcie świadczą o tym, że Twoje dziecko jest niewłaściwie przystawiane do piersi i nieprawidłowo ssie. Karmienie piersią NIE może być bolesnym procesem. Jeżeli jest inaczej zgłoś się po pomoc do doradcy lub konsultanta laktacyjnego.





Pomaga w okresie  
naturalnego karmienia.



Odciągacz pokarmu Nuby™ Natural Touch™ są proste, wygodne  
i doskonałe do odciągania pokarmu!

### Laktator ręczny Comfort

#### Komfortowy ręczny odciągacz pokarmu NBN167636

Komfortowy, ręczny odciągacz pokarmu towarzyszy  
mamom dłużej. Łatwo się go stosuje i myje.  
Odciągacz Comfort ma wbudowane zaworki  
regulujące ciśnienie, które mogą być ustawiane  
według indywidualnych potrzeb, a także miękkie  
silikonowe „poduszeczki” na lejku, które masują  
piersi i przynoszą im ulgę.



### PROMOCJA!

Wyślij wypełniony kupon ze strony:  
[www.marko-zabawki.pl/nubynt/kupon\\_jpg](http://www.marko-zabawki.pl/nubynt/kupon_jpg)  
wraz z kodem kreskowym i kopią paragonu Laktatora Comfort,  
na adres firmy MARKO, a otrzymasz w **PREZENCIE**  
Pojemniki do przechowywania mleka lub  
Butelkę silikonową z zaworkiem antykołkowym  
i silikonową łyzeczką do karmienia.  
Promocja trwa do 31.12.2011r. lub wyczerpania zapasów. Firma MARKO  
zastrzega sobie prawo do zmiany prezentu.

### PREZENT

Pojemnik z nakrętką do przechowywania  
mleka / mleka w proszku  
NBN167627

Wygodne przechowywanie  
mleka kobiecego oraz pokarmów.  
Pojemnik do przechowywania pokarmów  
to trwała i szczelna konstrukcja,  
nadaje się do codziennego używania.  
Pozwala również  
na przechowywanie  
suchych pokarmów  
Twojego dziecka.



210ml

### PREZENT

Butelka silikonowa  
z zaworkiem antykołkowym,  
z silikonową łyzeczką  
do karmienia, nakrętką  
NBN167275



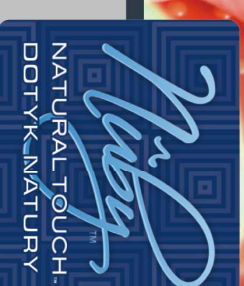
150ml



**Nuby**

inspirowane naturą

Poradnik - ząbkowanie  
i ukojenie







## Kojące i pocieszające akcesoria Nuby

Płacz jest jednym ze sposobów komunikowania się Twojego nowo narodzonego dziecka. Najlepiej jeśli spróbujesz odczytać, jakie informacje on niesie. Płacz dziecka może powodować stres u matki i ojca. Nuby stworzył ten przewodnik, aby pomóc otoczyć opieką Twoje dziecko!

Ta broszurka zawiera najważniejsze wskazówki i porady na temat tego, jak pomóc dziecku w tym trudnym i nieco niespokojnym czasie, równocześnie informując, że proponowane produkty są bezpieczne w stosowaniu i najlepsze dla Twojego dziecka.



## Dlaczego moje dziecko płacze?

Jest wiele przyczyn, z powodu których dziecko może płakać. Niemowlę niemogące niczego zrobić samodzielnie jest zdane na pomoc kogoś, kto poda mu jedzenie, zmieni pieluchę, zapewni ciepło, poczucie bezpieczeństwa i pocieszy, gdy tego potrzebuje. Płacz jest sposobem informowania o jednej z wyżej wymienionych potrzeb.

- Może dziecko jest głodne? - Jest to najczęstsza przyczyna płaczu. Utul je, wyciszc i dopiero zacznij karmić. Twoje dziecko będzie stopniowo się uspokajało w miarę napełniania brzuszka. Staraj się nie dopuszczać do takiej sytuacji, gdyż płacz jest późnym sygnałem głodu.
- Może odczuwa dyskomfort? - Sprawdź, czy dziecku nie należy zmienić pieluszki lub czy ubranko nie jest za ciasne lub pozycja w której leży już mu nie odpowiada.
- Czy dziecku jest ciepło? - Ważne jest, aby dziecku nie było ani za ciepło ani za zimno. W pokoju dziecka utrzymuj temperaturę 20°C - 21°C. Do kąpieli może być nieco więcej (25°C - 26°C).
- Może dziecko chce się przytulić? - Dzieci chcą czuć się bezpiecznie i lubią się kołysać.
- Może dziecko jest zmęczone? - Niemowlęta potrzebują dużo snu, spróbuj ograniczać liczbę odwiedzających gości i docierających do dziecka bodźców — zwłaszcza wieczorem.

### Czy wiesz, że?

Większość noworodków do około 6 tygodnia życia płacze przeciętnie trzy godziny dziennie. Dobrą wiadomością jest fakt, że około 3 miesiąca płacz będzie zajmował około 1 godziny dziennie.



## Techniki uspokajania

Jeśli Twoje dziecko po nakarmieniu, przewinięciu i wystarczającym czasie spania jest wciąż niespokojne, spróbuj jednej z poniższych propozycji:

- niemowlęta lubią słuchać głosu rodziców, próbuj mówić do niego lub śpiewać,
- niemowlęta lubią delikatny ruch, spróbuj je pokłysać,
- owiń dziecko szczelnie, ogranicz jego przestrzeń, tak jak to było brzuchu matki, jednakże nie krępuj jego rączek, powinno to je uspokoić i przynieść ukojenie,
- spróbuj je pomasażować, to doskonały sposób stworzenia i utrzymania bliskości
- weź dziecko na ręce i trzymaj w pozycji przed sobą lub na Twoim ramieniu, aby mogło oglądać otoczenie pod różnymi kątami. Dziecko jest zadowolone, gdy się, często samo ssanie przynosi uspokojenie i zadowolenie.

Nigdy nie wahaj się przed skonsultowaniem się z lekarzem, jeśli nie możesz uspokoić dziecka mimo zapewnienia mu wszelkiej troski.



### Czy wiesz, że?

Ssanie może pomóc niemowlęciu w uspokojeniu, opanowaniu mocnego płaczu, dać odprężenie brzuszku.





## Aksesoria uspokajające

Ssanie jest naturalnym i silnym odruchem, który zaspakaja wiele potrzeb. Dlatego ssanie jest jednym z ulubionych zajęć niemowląt.

Nuby proponuje szeroką gamę smoczków do uspokajania zapewniających ukojenie w ciągu dnia i nocy, gdy uulenie niemowlęcia nie wystarcza. Smoczki Nuby są produkowane z zachowaniem wysokich standardów jakościowych i dostępne we wszystkich kształtach i rozmiarach: tradycyjnym kształcie wienki, ortodontycznym i anatomicznym, z lateksu i silikonu. Macie więc Państwo możliwość doborania odpowiedniego smoczka dla swojego dziecka.

U dzieci karmionych piersią, podawanie smoczka w pierwszych tygodniach życia może wpływać na jakość ssania piersi. Proponuje się rodzicom nie podawanie smoczków u noworodków w okresie stabilizacji laktacji.



Znany w świecie smoczek "drgający" porusza się jak pierś mamy i ma miękką, silikonową tarczkę zapewniającą cyrkulację powietrza i maximum komfortu.

Wszystkie silikonowe smoczki Nuby mają na swej powierzchni unikalne - kojące i dające się nagryzać - guzki masujące wrażliwe dziąsła i są dostępne w delikatnych, wesołych i modnych kolorach.

**Sprężysty i elastyczny**  
Smoczki SoftFlex™ są sprężyste, elastyczne i dają wrażenie ruchu, tak jak pierś mamy, zapewniając dziecku naturalny komfort.



### Smoczek do uspokajania SoftFlex™



**ortodontyczny**  
NBNT67508MAOS8 0-6m  
NBNT67508LAOS8 6m+



**wienka**  
NBNT67529MAOS8 0-6m  
NBNT67529LAOS8 6m+

Silikonowe smoczki do uspokajania SoftFlex™ dostępne w kształcie wienki, ortodontycznym i anatomicznym.

### Smoczek do uspokajania Natural Touch™



**ortodontyczny**  
NBNT67503MOSN1 0-6m  
NBNT67503LOS1 6m+



**anatomiczny**  
NBNT67523MFSN1 0-6m  
NBNT67523LFSN1 6m+

Silikonowe smoczki do uspokajania Natural Touch™ (Dotyk Natury) dostępne są w kształcie ortodontycznym i anatomicznym.





## Problemy w okresie ząbkowania



Jeśli Twoje dziecko jest w wieku pomiędzy 6 a 9 miesiącem życia i jego płacz staje się coraz bardziej niespokojny, może to oznaczać, że zaczyna się ząbkowanie.

Ząbkowanie może rozpocząć się u dzieci w różnym czasie. Do klasycznych oznak ząbkowania należą: wkładanie piastek i paluszków do buzi, ślinienie się, częste wybudzanie się w nocy, rozpułchnione oraz obolałe dziąsła, i okresowo podwyższona temperatura ciała. Gdy Twoje dziecko ma takie objawy, możesz przygotowywać się i gromadzić potrzebne na czas ząbkowania rzeczy: chusteczki, ściereczki, żel na ząbkowanie i pierwsze niemowlęce szczoteczki do mycia ząbków. Zacznij stosować szczoteczkę do mycia ząbków, jak tylko urośnie pierwszy.

Dostępne są różne rodzaje gryzaczek: kojące, schładzane, ze strukturą powierzchni delikatnie masującą wrażliwe dziąsła. Nuby proponuje szeroką gamę gryzaków specjalnie zaprojektowanych, aby nieść ukojenie Twojemu dziecku.

### Czy wiesz, że?

Mleczne ząbki Twojego dziecka muszą przetrwać do ukończenia 5-go roku życia. Dobra pielęgnacja sprawi, że nigdy nie będą źródłem bólu z powodu próchnicy czy leczenia dentystycznego.

Jeśli Twoje dziecko ma 6 lub więcej miesięcy życia i je już "stałe" produkty możesz także spróbować podać mu do pogryzienia kawałek schłodzonej brzoskwini, gruszeki lub zamienienie gryzaczek Nuby.

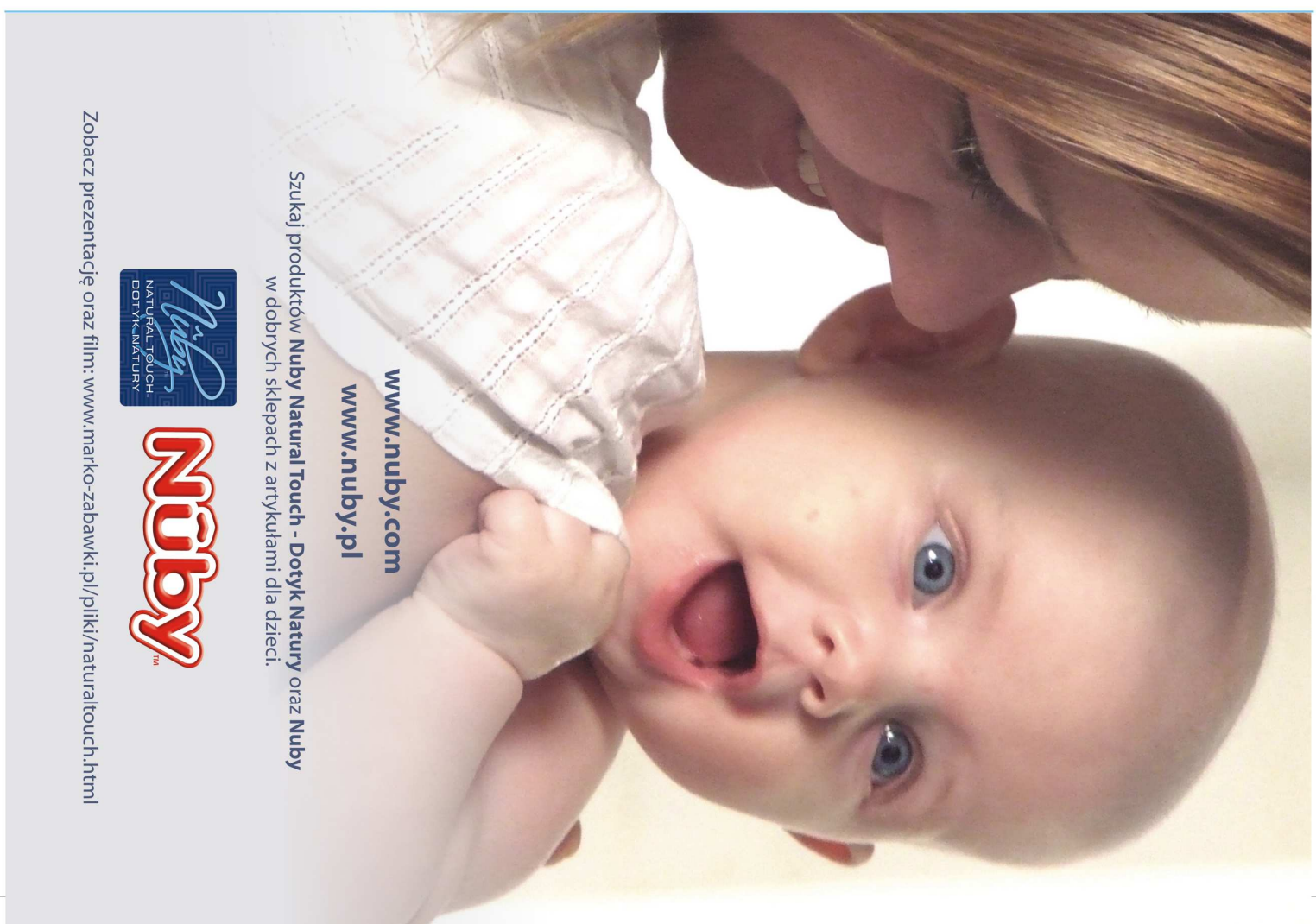
## Dostępne produkty na okres ząbkowania

Gryzak silikonowy  
NBNT67908

Gryzak  
NBNT67911



18



[www.nuby.com](http://www.nuby.com)

[www.nuby.pl](http://www.nuby.pl)

Szukaj produktów **Nuby Natural Touch** - Dotyk Natury oraz **Nuby** w dobrych sklepach z artykułami dla dzieci.



**Nuby**

Zobacz prezentację oraz film: [www.marko-zabawki.pl/pliki/naturaltouch.html](http://www.marko-zabawki.pl/pliki/naturaltouch.html)