

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > [Ellenőrzőlista az emésztőrendszeri panaszok tudatos kezeléséhez kismamáknak](#)

Cikk megosztása

X



## Ellenőrzőlista az emésztőrendszeri panaszok tudatos kezeléséhez kismamáknak

A várandósság gyakorlatilag az összes szervrendszer működését érinti. Az emésztésre, a keringésre, de még a csontrendszerre és az anyagcserére is hatással van a terhesség. Ezzel pedig együtt járnak a várandósság kísérőjelenségei, a gyomorégés, a székrekedés. Sokan tapasztalják, hogy számos, akár már a terhesség alatt is kialakult kellemetlen tünet jelentkezhet, vagy marad meg a szülés után is.

<https://www.nestlebaba.hu/ellenorzolista-az-emesztorendszeri-panaszok-ke...> [1]

[2] [3] [4]



## Ellenőrzőlista az emésztőrendszeri panaszok

# tudatos kezeléséhez?kismamáknak

A várandósság gyakorlatilag az összes?szervrendszer m?ködését érinti. Az emésztésre, a keringésre, de még a csontrendszerre és az anyagcserére is hatással van a terhesség. Ezzel pedig együtt járnak a várandósság kísér?jelenségei, a gyomorégést?l a székrekedésig. Sokan tapasztalják, hogy számos, akár már a terhesség alatt is kialakult kellemetlen tünet jelentkezhet, vagy marad meg a szülés után is.

2021/05/27 09:08

- <sup>[5]</sup>
- [Nyomtatás](#) <sup>[1]</sup>
- [Megosztás](#)

## Ne hagyd, hogy az emésztési panaszok, és az azokat kísér? rossz közérzet rányomja?bélyegét?ezekre a csodálatos hónapokra.

A székrekedés és kísér?jelenségei megel?zhet?k, és kezelhet?k. A legtöbb esetben már az étrended megváltoztatása segíthet, hogy javulást tapasztalj. Ha gyengéd, biztonságos módon szeretnéd megszüntetni vagy éppen megel?zni ?ket, ismerned kell a saját preferenciáidat.?

Emellett a terhesgondozás és a szoptatás id?szakában véd?n?d, gyógyszerészed is sokat tehet azért, hogy a székrekedés okát együtt felismerve kíméletes, biztonságos, mégis hatékony megoldást találjatok arra, hogy a lehető legjobb életmin?ség és fizikai jóllét kísérje életednek ezt a szakaszát.

## De vajon milyen? tényez?ket? érdemes? végiggondolni, ?ha tudatos döntést szeretnél hozni??

?Összegy?jtöttünk pár fontos szempontot:?

- Bízd rá magad ?bátran ?a természet erejére! ?Válassz ?természetes, növényi eredet? terméket! ? Kismamaként fontos szempont, hogy a gyógyszerek szedését a lehető leghosszabb ideig elkerüld, hiszen a legtöbb esetben okai teljesen természetesek, el?bb utóbb megoldódnak.?
- Keress ?komplex megoldást ?a tüneti kezelések helyett! ?Bár számos olyan termék kapható a gyógyszertárban, ami? gyors hatást ígér a tünetek kezelésében, célszer? olyan terméket választani, aminek hatása hosszabban, akár hetekig tart. Ráadásul több olyan termék is elérhet?, amely az emésztési probléma kezelése mellett ?pre- vagy ?probiotikus?hatása révén támogatja a bélflóra egészségét is.?
- Csak praktikusan! ? Célszer? olyan terméket választani, amelyet könnyen be tudsz illeszteni a napi rutinodba – ez kisbabád érzése után különösen fontos! -, nem kötött étkezési id?pontokhoz, könnyen tárolható, vagy éppen? változatos módon fogyasztható. A semleges íz is fontos igény lehet.??
- A biztonság az els?! Kismamaként fontos, hogy adalékanyagoktól mentes, mellékhatásokat nem

okozó, hozzászokást nem eredményez?, hosszú távon fogyasztható? megoldást válassz.?

- Légy nyitott! Az emésztést segít?, ?székrekedés, hasmenés? kezelését szolgáló termékek polcán ? egyaránt találunk gyógyszereket, ? étrend?kiegészít?ket, ?és úgynevezett speciális gyógyászati célra szánt élelmiszereket. Mindegyikre szigorú gyártási ellen?rzési, tájékoztatási ?követelmények vonatkoznak, ? egyaránt biztonságosak, ? így érdemes az élelmiszerekhez közelebb álló, ?ún.? táplálkozási terápiás megoldást nyújtó termékeket is számításba venni.?

Az emészt?rendszeri betegségek táplálásterápiája egyike azoknak a területeknek, ahol a Nestlé Health Science úttör?nek számít. Részben ?hidrolizált ?guargumi?rostot tartalmazó terméke az ?OptiFibre® a világ több mint 30 országában sikerrel segít? nap? mint a nap az emésztési problémák, így a székrekedés és kísér?tünetei kezelésében, illetve a napi rostbevitel támogatásában. Sokoldalú felhasználhatósága és természetes növényi eredete lehet?vé teszi, hogy a napi étkezési rutin részeként járuljon hozzá az egészséges bélflóra egyensúlyához és kínáljon – nem csak tüneti megoldást – az emésztési panaszokra.??

Tudj meg többet weboldalunkon: [www.optifibre.hu](http://www.optifibre.hu) [6]?

OptiFibre® termékünket keresd a gyógyszertárakban és a CareClub weboldalán.?

OptiFibre® speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer ?bélmobilitási ?zavarok (székrekedés, hasmenés, ? irritábilis?bél szindróma) diétájában.?

Fontos figyelmeztetés: orvosi ellen?rzés mellett alkalmazható. Gyermekeknek 3 éves kortól adható. Kizárólagos tápanyagforrásként nem alkalmazható.?

?

?

?

?

[Tovább](#) [7]

## Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

**Forrás webcím:** <https://www.nestlebaba.hu/ellenorzoalista-az-emesztorendszeri-panaszok-kezelesehez>

**Hivatkozások**

- [1] <https://www.nestlebaba.hu/ellenorzoalista-az-emesztorendszeri-panaszok-kezelesehez>
- [2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/ellenorzoalista-az-emesztorendszeri-panaszok-kezelesehez&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/350x260-01.png&description=Ellen?rz?lista az emészt?rendszere panaszok tudatos kezeléséhez?kismamának](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/ellenorzoalista-az-emesztorendszeri-panaszok-kezelesehez&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/350x260-01.png&description=Ellen%20rz%20lista%20az%20em%20sz%20rendszere%20panaszok%20kezelesehez?kismam%20aknak)
- [3] [https://twitter.com/share?text=Ellen%C5%91rz%C5%91lista%20az%20em%C3%A9sz%C5%91rendszere%20panaszok%20az-emesztorendszeri-panaszok-kezelesehez](https://twitter.com/share?text=Ellen%20rz%20lista%20az%20em%20sz%20rendszere%20panaszok%20kezelesehez)
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/ellenorzoalista-az-emesztorendszeri-panaszok-kezelesehez>
- [5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76637>
- [6] <http://www.optifibre.hu>
- [7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>