



Minighid pentru mămici

allerdep

Blând și delicat,
de alergii a scăpat



laxodep

Acțiune delicată cu
burtica constipată



virodep

Un remediu natural
cu efect antiviral



rinodep

Scapi de nasul înfundat
de rinită ai uitat



hepadep

Când ficatu-i atacat,
natural l-am protejat



ansiodep

Un destoinic aliat
pentru puiul agitat



spasmodep

Durerea de burtică
e învinsă fără frică



cistidep

Aliat în protejare
de infecții urinare



laridep

Natural și eficient,
gâtul dureros refacă



ferrodep

Eficace în anemie,
îi dă celui mic tărie



colidep

Rapid și delicat,
în colici e indicat



frutdep
IMMUNO

Natural, fortificat,
de viroze protejat



DR. PHYTO
Phytodep protejează natural copilăria!



Congestia nazală

Ce înseamnă?

Congestia nazală sau nasul înfundat apare odată cu instalarea virozei sau "răcelii" ori ca simptom al unei alergii. Mucusul, în mod normal, hidratează și curăță mucoasa nazală, însă, odată expusă agenților iritanți, producția de secreții nazale crește ca răspuns la factorii agresivi și duce la obstrucția căilor respiratorii, deci la înfundarea nasului.

Nasul înfundat la bebeluși și copii nu apare doar pe fondul producției excesive de mucus, ci și ca urmare a inflamării mucoasei nazale în contact cu factorii iritanți din mediul înconjurător. Aceasta îi împiedică să respire liber și îi determină să inhaleze aer pe gură, ceea ce poate duce la iritații ale gâtului, uscarea mucoaselor și somn neodihnitor în timpul nopții. Netratată, inflamația determină retenția secrețiilor în cavități, ducând la suprainfecții, ca sinuzită și otită.

Ce-i de făcut?

Descongestionarea și igienizarea nasului. În cazul nasului înfundat la copii, medicii recomandă evitarea vasoconstrictoarelor întrucât au efecte adverse ca afectarea mucoasei nazale sau dependență și pot duce la rinită medicamentoasă, preferându-se produsele cu acțiune blândă, ca sprayuri nazale pe bază de fitoextracte și apă salină, care să ajute la restabilirea respirației și eliminarea mucusului. În alegerea descongestionantului potrivit, este de preferat să fie întrebat medicul pediatru. Și creșterea nivelului de umiditate din aer cu un umidificator sau vaporizator ar putea fi utilă. Inhalarea aburilor ajută la fluidizarea secrețiilor și diminuarea congestiei nazale. Dacă secrețiile nazale sunt prea groase și copilul nu poate respira, mai ales pentru aceia care nu își pot sufla nasul singuri, se poate apela la un aspirator nazal.

Poziția. Congestia se poate agrava în poziția culcat. În cazul bebelușilor, ar trebui, pe cât posibil, să fie păstrat capul ridicat, posibil cu ajutorul unei pături făcute sul și puse sub cap.



Constipația

Ce înseamnă?

Un bebeluș este constipat dacă are scaun tare și uscat, o dată la patru zile sau chiar mai rar. Dacă scaunul este moale, de consistență normală, nu este constipat. De obicei, părinții cred că dacă nu are scaun în fiecare zi este constipat. Tranzitul intestinal diferă de la copil la copil. Există bebeluși care au un scaun normal la 2-3 zile și alții care au 4-5 scaune zilnic. Alți părinți se sperie de grimasele copilului în timp ce are scaun. Dacă are scaun moale înseamnă că nu îl doare nimic, dar acesta e felul lui de manifestare. Printre simptomele care anunță instalarea unei constipații se numără: iritabilitate; dureri abdominale care scad în intensitate după fiecare scaun eliminat; scaune cu sânge, de regulă din cauza fisurilor rectale determinate de eliminarea scaunelor prea tari.

Ce-i de făcut?

Alimentația. Alăptează-l în continuare! Nu te descuraja, nu din cauza laptelui e constipat. În general, constipația apare după începerea diversificării. Introdu-i în dietă alimente cu conținut ridicat în fibre, ca fructe, legume (prune, pere, caise, varză, broccoli etc.), cereale și multe lichide. În același timp, limitează-i cantitatea alimentelor care constipă: banane, orez, morcovi, făinoase etc. La indicația medicului, îi poți administra produse pe bază de extracte de plante și prebiotice care să ajute într-un mod blând la normalizarea scaunului.

Mișcarea. Se încurajează mișcarea prin rotirea piciorușelor în stilul bicicletei sau prin masarea abdomenului pentru stimularea intestinală.

A young child with short brown hair, wearing a white tank top and teal pants, is sitting on an orange potty. The child is looking down at their hands. In the background, there is a white shelf with colorful toys, including a red block with the number '1'. The entire image is framed by a green, hand-drawn circular border.

Diareea

Ce înseamnă?

Diareea reprezintă emisia acută sau cronică de scaune mai lichide sau mai frecvente decât în situația normală la un bebeluș. Diareea la nou-născut și bebeluș este periculoasă pentru că există riscul de a se deshidrata rapid. La această vârstă, cel mai frecvent diareea este produsă de o infecție virală.

Ce-i de făcut?

Alimentația. Continuă să îl alăptezi ori de câte ori îți este foame sau sete! Dacă este alimentat artificial, la indicația medicului, se poate înlocui formula de lapte cu una adaptată împotriva diareei. În ceea ce privește regimul alimentar, se va urmări evitarea alimentelor dulci sau bogate în grăsimi, a fructelor și a legumelor crude.

Vizita la medic. Sună medicul dacă: copilul are mai puțin de trei luni, diareea este însoțită de vărsături, scaunul este plin de mucus sau are sânge, are temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$, nu vrea să mănânce sau este foarte agitat, apar semne de deshidratare: buze și piele uscate, lipsa lacrimilor, urinează foarte rar, sau se modifică starea generală: nu are chef de joacă etc.



Febra

Ce înseamnă?

Febra este un mecanism de apărare a organismului. Dacă temperatura rectală a bebelușului este mai mare de 38°C, atunci are febră. Principalele cauze ale febrei pot fi infecții virale sau bacteriene și deshidratarea.

Ce-i de făcut?

Vizita de pediatru. Apariția febrei la bebeluș și copilul mic este un simptom important pentru care trebuie contactat de urgență medicul pediatru. Când copilul sub 3 luni are febră, este recomandat să chemi pediatrul imediat! La indicația acestuia, copilul poate primi antitermice (de preferat supozitor cu paracetamol pentru a evita iritarea gastrică) sau împachetări reci (cu prosoape îmbibate cu apă la temperatura camerei). Un copil care a avut febră în ultimele 7 zile nu este indicat să fie vaccinat.



Somnul

Ce înseamnă?

Somnul reprezintă o necesitate fundamentală, care pune organismul în condiții de refacere a energiei generale și îndeosebi a celei nervoase. Dacă este perturbat, somnul poate modifica starea de sănătate fizică și mentală. Nou-născutul nu are format ritmul somn-veghe (noapte-zi).

De aceea, el nu înțelege că trebuie să doarmă noaptea.

În medie, un nou-născut ar trebui să doarmă 16-17 ore/zi. După o lună de viață, perioada totală de somn pe zi scade treptat. Ciclul somn-veghe se stabilește după vârsta de 6 luni – între 4 și 6 luni bebelușul doarme 8-12 ore/zi.

Ce-i de făcut?

Rutina de somn. Pentru a-l ajuta pe micuț să-și formeze un ritm somn-veghe, este bine ca noaptea, oricât de des s-ar trezi, să nu aprinzi lumini puternice, să nu faci zgomote, dacă este posibil doar să fie alăptat și schimbat. Așadar, este bine să respecti anumite aspecte care ajută copilul să-și formeze obiceiuri pentru un somn bun și de a face diferența dintre zi și noapte: dă-i voie să ațipească ziua din când în când; de la 2 săptămâni, când e treaz, e bine să interacționezi cu el, să-i vorbești mult; să fie lumină în cameră și, eventual, muzică (să nu fie liniște); dacă adoarme în timp ce mănâncă, trezește-l; nu e indicat să te joci noaptea cu el, iar lumina și zgomotele să fie reduse; creează un ritual înainte de somnul de noapte: băiță, cântat sau citit povești, urat noapte bună etc.



Erupțiile dentare

Ce înseamnă?

Erupția dentară este procesul prin care primii dinți străpung gingia și apar în gura bebelușului. Când dințișorii încep să apară, avem de-a face cu un eveniment major în viața unui copil. În mod obișnuit, erupția primilor dinți (incisivii centrali inferiori) apare în jurul vârstei de 6 luni. Sunt situații în care erupția poate apărea mai devreme (3-5 luni) sau este întârziată, mai ales în condiții asociate cu deficit de vitamina D3 și calciu (rahitism).

Erupția dentară poate fi însoțită de febră ușoară sau moderată, apetit capricios, scaune mai frecvente și mai moi, agitație și iritabilitate date de tensiunea din arcada dentară.

În această perioadă copiii salivează abundent și rod tot ce întâlnesc în cale.

Ce-i de făcut?

Calmarea durerii. La recomandarea medicului, se pot folosi geluri pentru calmarea durerii la nivelul gingiilor, antialgice și antitermice. Dacă sugarul are scaune modificate, se poate impune un regim alimentar și se pot administra prebiotice sau probiotice pentru echilibrarea florei intestinale.

Întrucât în această perioadă bebelușul este agitat și are somnul perturbat, i se pot recomanda produse din fitoextracte cu acțiune blândă de calmare și care să îl ajute să aibă un somn odihnitor.



Anemia feriprivă

Ce înseamnă?

Deficiența de fier este cea mai întâlnită deficiență nutrițională. Perioada cea mai critică a vieții pentru menținerea echilibrului dinamic între cerințele nutriționale și aportul de fier este perioada de după primele 6 luni de viață, caracterizată ca perioada cu cel mai accelerat ritm de creștere, când se epuizează rezervele de fier formate în timpul vieții intrauterine. Cum în această perioadă creierul are un ritm de dezvoltare considerabil, la fel ca și principalele procese mentale și motorii, o anemie feriprivă poate avea impact semnificativ în dezvoltarea psihomotorie a copilului. Dacă copilul are tegumentele palide și curba ponderală nesatisfăcătoare, anemia este una dintre cele mai frecvente cauze.

Ce-i de făcut?

Alimentația. Alimentația naturală scade riscul de apariție a anemiei. În cazul în care a început diversificarea, oferă-i alimente bogate în fier (ficăței, carne roșie, cereale îmbogățite cu fier etc.) împreună cu cele cu un conținut mare de vitamina C, pentru a ajuta la absorbția mai eficientă a fierului disponibil (ardei gras roșu, portocale etc.).

Vizita la pediatru. De cele mai multe ori, schimbările alimentare nu pot îmbunătăți singure nivelul de fier din sânge. Dieta îmbogățită cu alimente ce conțin fier trebuie susținută și prin suplimentarea zilnică cu fier - o soluție fiind suplimentele alimentare pe bază de fier sub formă de siropuri cu gust plăcut, ușor acceptate de copii, recomandate de medicul pediatru.

Infecțiile respiratorii și riscul de recurențe



Ce înseamnă?

Infecțiile respiratorii sunt considerate cele mai frecvente afecțiuni, copiii pot avea 6-8 episoade infecțioase pe an. Viroza, sau "răceala", dacă evoluează fără complicații, se vindecă în 4-10 zile. Infecțiile respiratorii sunt afecțiuni virale, deci nu au un tratament specific. Tratamentul simptomatic se referă la scăderea temperaturii, dezobstrucția nazală, alimentația ușoară, calmarea durerilor de gât etc. Uneori răceala poate evolua, pe fondul unei sistem imunitar vulnerabil (exemplu, intrarea în colectivități), sau în funcție și de tipul virusului, complicându-se cu infecții bacteriene, localizate la nivelul plămânilor sau al gâtului, al urechilor sau al sinusurilor. Un sistem imunitar vulnerabil sau deficitar expune organismul la atacul agenților patogeni, infecții și diverse alte afecțiuni, crescând și riscul de recurențe.

Ce-i de făcut?

Alimentația. Alimentația naturală este o sursă importantă de anticorpi și substanțe cu rol în apărarea organismului. Dacă bebelușul este la vârsta diversificării, oferă-i o alimentație corectă, echilibrată care să-i asigure un aport suficient de vitamine și substanțe nutritive.

Vizita la pediatru. La indicația pediatrului, pot fi administrate produse din extracte standardizate din plante, eficiente și cu acțiune delicată pentru prevenția și tratamentul infecțiilor respiratorii și al recurențelor.



Infecțiile orofaringiene

Ce înseamnă?

În sezonul rece, dar și în cel cald, când există riscul de infecții virale foarte contagioase, zona gurii și a nasului reprezintă principala poartă de intrare a virusurilor. Durerile în gât însoțesc de cele mai multe ori infecțiile virale, fiind un simptom al unor afecțiuni care afectează faringele, laringele sau amigdalele. Sunt percepute sub forma usturimilor sau a senzației de disconfort la nivelul gâtului sau a dificultăților la înghițire. O infecție frecventă la bebeluși o reprezintă aftele (pete albicioase pe mucoasa bucală). Pot să apară în lunile a doua și a treia de viață, dar și mai târziu – ca rezultat al unui dezechilibru între bacteriile și fermenții din gură. Bebelușul se poate infecta dacă este alăptat, iar mama suferă de candidoză, sau dacă este hrănit artificial, iar tetina este infectată. Aftelile sunt foarte dureroase și pot interveni în procesul de hrănire, bebelușul refuzând să mai mănânce. Vara și toamna, herpangina, infecție produsă de virusul Coxsackie, este des întâlnită la copii. Virusul herpanginei se transmite și pe cale aeriană, nu doar prin contactul direct cu lucruri infectate. Se caracterizează prin apariția pe mucoasa bucală și lojele amigdalene a unor vezicule mici și exulceratii, determinând dificultate la înghițire, lipsa apetitului și inflamarea ganglionilor sateliți, febră.

Ce-i de făcut?

Vizita la pediatru. Dacă aftele nu dispar de la sine în câteva zile, trebuie consultat medicul pediatru, mai ales dacă bebelușul are mai puțin de 3 luni. În afte, se recomandă un tratament antiseptic și antifungic, iar în herpangine, acesta este simptomatic, însă la primul semn al infectării cu virus se recomandă administrarea unui antiviral pentru a inhiba replicarea virusului. La copii, se pot recomanda soluții din fitoextracte cu acțiune antiseptică și antivirală, cu efect blând și eficient în prevenția și tratamentul oricărei infecții a tractului orofaringian.

Igiena. Cel mic trebuie să fie spălat pe mânuțe corect și cât mai des, dar mai ales înainte de masă, după folosirea toaletei, după joaca afară etc. Și igiena orală corespunzătoare reprezintă o măsură de prevenire a unei infecții orale. De asemenea, trebuie dezvățat de obiceiul de a-și băga mâinile în gură sau de a le duce la ochi. În cazul în care bebelușul este alăptat, este necesar să se respecte o igienă a mameloanelor, aplicată și pentru gura celui mic înainte de fiecare alăptare. Și încăperile în care copilul petrece foarte mult timp trebuie menținute curate și aerisite, iar jucăriile frecvent dezinfectate.



Colicile

Ce înseamnă?

Colicile reprezintă plânsul puternic și persistent care apare la sugarii cu vârste între 2 săptămâni și 4 luni. Medicii pun diagnosticul de colici la un copil sănătos care plânge cu intensitate și aparent fără motiv mai mult de 3 ore pe zi, peste 3 zile pe săptămână și mai mult de 3 săptămâni. Cauzele nu sunt cunoscute în totalitate, însă există câteva teorii – se consideră că imaturitatea funcțională a tractului gastrointestinal reprezintă principala cauză a apariției colicilor.

Ce-i de făcut?

Alimentația. Continuă să îl alăptezi. Nimic nu este mai important decât alimentația naturală! Însă evită anumite alimente (cofeină, lapte și derivate din lapte, anumite legume cunoscute a da balonare: varză, broccoli, fasole etc.). Dacă este alimentat artificial, cere-i sfatul medicului privind cea mai bună opțiune în cazul colicilor, o soluție ar putea fi un produs cu extracte din plante și probiotice.

Poziția. Se recomandă să îl așezi într-o poziție verticală imediat după masă, cu capul pe umărul tău, până elimină aerul înghițit. Îl poți așeza pe burtică și masa ușor pe spate. Unii bebeluși găsesc alinare dacă sunt masați ușor pe burtică, de la dreapta la stânga în sensul acelor de ceasornic (ajută la eliminarea gazelor). Se mai recomandă contactul copilului cu mama sau tata "piele pe piele" în balansoar, liniște în cameră sau sunete blânde (tic/tac, apă, cântec de păsări). Nervozitatea și agitația ta îl induc aceeași stare și bebelușului. Relaxează-te, încearcă să te odihnești și tu când doarme el și amintește-ți că aceasta nu este o situație permanentă, ci va dispărea în câteva săptămâni. Cere ajutor și partenerului.