

# ZDRAVÉ TĚLO & ZDRAVÉ DÍTĚ

DOBŘÍ RADY PRO VÁS I VAŠE NENAROZENÉ DÍTĚ



## Co je to: Syndrom neklidných nohou

V klidu sedíte u televize nebo si čtete v posteli, a najednou máte nutkavou potřebu prudce pohnout nohama. Cítíte podivné brnění, mravenčení, které se stupňuje až k bolesti? Pak nejspíš trpíte syndromem neklidných nohou.

S podobnými potížemi se v posledním trimestru setká asi čtvrtina těhotných žen. A rozhodně nejde o žádnou maličkost. „Neklidné nohy“ se ozývají, když je tělo v klidu, takže největší trápení přichází večer – když si lehnete do postele a těšíte se na vytoužený spánek. Co je příčinou? Jednoznačnou odpověď lékaři neznají. Hovoří se o souvislosti s nízkou hladinou dopaminu, jednoho z přenašečů mozkových signálů. Důvodem může být i nedostatek železa nebo kyseliny listové, který se dá odhalit krevními testy. Abyste předešla špatnému usínání, před spaním se krátce projděte, protáhněte nebo rozcvičte. V posteli si chvíli zvedněte nohy nahoru, pomůže i masáž nebo promazání kaštanovým gelem. Dobrá zpráva je, že u většiny žen syndrom neklidných nohou po porodu odezní. Pokud by vás trápil i nadále a znemožňoval vám spánek, obraťte se na neurologa.

Víte, že... ..většina těhotných žen si stěžuje na horší paměť? Žádný výzkum sice nepotvrdil souvislost těhotenství a zapomínání, raději však oprašte diář.

### TIPY A NOVINKY

#### ENJA PUSH-UP DERMACOL

Díky komplexu z mořských řas a rostlinných extraktů chrání tento zpevňující krém vaše ňadra před ztrátou elasticity, k níž během těhotenství a kojení často dochází. Přípravek je hypoalergenní, takže jej můžete používat bez obav i v průběhu kojení. 75 ml za 199 Kč



#### PANTHENOL MAST ALTERMED

Bolavé bradavky i zarudlý zadeček miminka ošetříte jediným přípravkem. Účinná látka dexpanthenol napomáhá regeneraci podrážděné kůže a urychluje hojení. 50 g za 115 Kč



### VYZKOUŠEJTE:

#### 1. STOP KŘEČÍM

Zdrovit Muscoaktiv zmírňuje svalové napětí a pomáhá od těhotenských křečí. 50 tablet za 99 Kč



#### 2. KONEČNĚ POHODLNÉ SPÁNÍ

Dlouhý polštář Klinmam vypodlóží břicho nebo unavené nohy. Užijete ho i při kojení. [www.klinmam.cz](http://www.klinmam.cz)

### MILUJEME

Těhotenské a kojící tričko Duvy od firmy Rialto má šikový střih, který využijete jak v těhotenství, tak v období kojení, kdy se postava formuje zpět do původních proporcí. Pružný materiál s lycrou vám dá dostatek pohodlí a dvojitý horní přední díl umožní diskretní kojení. Tričko koupíte za 745 Kč, [www.rialto.bejby.cz](http://www.rialto.bejby.cz)

