

PODCAST – Beszélgetés Ludmann Erika védőnővel

Üdvözlöm Önöket! A Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft. megbízásából beszélgetek Ludmann Erika védőnővel a Garmastan jótékony hatásairól és szükségességéről. Kedves Erika! Mondanál egy pár szót magadról?

Igen. Én is szeretettel köszöntök mindenkit. Én területi védőnőként dolgozom most már lassan 30 éve, és így kapcsolatban vagyok kismamákkal, várandós anyukákkal és kisgyermeket nevelő családokkal. Régóta használjuk és ajánljuk ezeket a termékeket és gyűlt erről össze sok-sok tapasztalatom, amit szívesen megosztok az érdeklődő hallgatókkal.

Tudnál egy pár szót mondani a Garmastanról? Hogyan készüljön fel a kismama a szoptatásra?

Itt az első kulcsszó a hogyan készüljön a szoptatásra. A nő, a kislány már pici gyerekkora óta, pici óvodáskora óta készül arra, hogy egyszer majd férjhez megy, hogy menyasszony lesz, hogy kisbabája lesz, és hogy valamilyen módon ugye táplálni fogja a kisbabát, tehát valahol a fejünkben ez a készülődés, ez a gondolat már ott van. Ugyanakkor a mindennapi életben meg elég kevés olyan közeli mintát látunk magunk körül, ahol valóban látjuk két kézzel foghatóan azt, hogy egy anyuka a kisbabáját mellből táplálja, szoptatja, ezért nagyon-nagyon hangsúlyosnak tartom azt, hogy igenis rá kell készülni a szoptatásra, a kisbaba gondozására. Érdemes elmenni olyan szakemberekhez, akik ebben segítséget tudnak adni, hiszen tanulni kell az anyának is a szoptatást, és a kisbabának is, és ehhez nagyon-nagyon sok olyan külső segédeszköz is van, amely meg tudja keseríteni vagy nagyon meg tudja könnyíteni ezt az egymásra hangolódást abban a nagyon érzékeny időszakban, hiszen ugye mikor kezdődik a szoptatás? Amikor világra jön a kisbaba. A világ legtermészetesebb dolga, hogy olyankor az anyuka a kezébe veszi a kisbabáját és mellre helyezi, de ennek vannak olyan gyakorlati kis pici apró trükkjei, fogásai, amelyek nagyon meg tudják könnyíteni ezt az összehangolódást.

Mikortól lehet használni a mellbimbóvédő krémet?

Ezek az apró kis fogások és trükkök között jelentős segítséget tudnak nyújtani ezek a kis krémek és eszközök is. A sikeres és jó szoptatásnak az egyik nagyon fontos kritériuma az, hogy nagyon egymásra hangolódjon a kisbaba és az anyukája, megfelelő pozícióba kerüljenek, mert akkor fogja tudni a kisbaba jól nagyra nyitni a száját, megfelelő mértékben bekapni a mellbimbót és a legkevesebb sérülést okozni ennek a területnek. A mell a várandósság alatt egy önálló életre kel, tehát elkezd változtatni a formáját, alakját, változik a mellbimbónak a mérete, a színe. A mellbimbó körül ott vannak azok a mirigyek, amelyek termelik azokat az anyagokat, amelyekkel selymessé, puhává teszik ezt a területet, tehát fertőtlenítő hatásúak. Az esetek nagy részében nem szükséges a várandósság alatti mellápolás, ezért ezt külön nem is szoktuk javasolni, hogy már a várandósság alatt bármivel is kengetni is kell, de vannak olyan esetek, amikor kifejezetten érzékennyé válik. Akár kidörzsöli a ruha vagy kisebesedik ez a terület és a szervezetnek a saját védekező funkciója nem tudja betölteni a szerepét, és olyankor már érdemes esetleg egy kifejezetten erre a célra készült készítményhez nyúlni. Ez általában a várandósság 3. trimeszterében, tehát a vége felé szokott jelentkezni, amikor egy pici előtej, úgy mondjuk, hogy kolosztrum váladék jön a mellbimbóból, és esetleg ez által tud egy kicsit érzékennyé, sebesé válni, és innentől, ettől az időszaktól tudjuk ajánlani vagy használni ezt a készítményt.

Mi a szerepe a mellbimbóvédő krémnek?

A mellbimbó hiába felkészül a várandósság alatt vagy igyekszik felkészülni a szoptatásra, igazából annak a fajta igénybevételnek, ami ugye rá vár majd a baba megszületése után, azért nem tud eleget tenni maradéktalanul, akármennyire is igyekszünk úgy pozícióba hozni a kisbabát, hogy a lehető legkevesebb

sérülés történjen meg, azért ez nem mindig sikerül maximálisan. Ha a kisbaba nem megfelelő szögből kapja be a mellbimbót, nem jól tapad rá az anya mellére, akkor bizony előfordulnak ott kisebb-nagyobb sérülések. Ha kisebb sérülés, az még egy könnyebb dolog, tehát nagyon sokszor érzékeny, sebes, hólyagos vagy akár hámsérüléssé válhat ez a terület, és akkor itt nagyon nagy jelentősége van annak, hogy mivel tudjuk ápolni a mellbimbót. Fontos, hogy olyan készítményt válasszunk, ami teljesen természetes alapú, a legkevesebb színezéket, tartósítószer tartalmazza. A kisbabának az anyához való kapcsolódásában, összehangolódásában nagyon nagy szerepet játszik a baba szaglása. Ezt sokszor nagyon figyelmen kívül hagyjuk, úgyhogy mindenféle kozmetikumválasztásnál ezt hangsúlyozni szoktuk, főleg az első időszakban, a gyerekágyas időszakban megszületés után, hogy olyat érdemes választani, olyan tusfürdőt vagy akár krémet, testápolót, aminek a legkevésbe van intenzív illata, hogy a kisbaba a saját anyukájának a szagát érezze. Kicsit így fogalmazok, hogy szagát, illatát, sőt a mellbimbó körüli illatok azok pedig tanulmányok igazolják, hogy a magzatvíznek az illatával egyeznek meg. És ugye ha megszületik a kisbaba, anya pocakjára kerül, és ugye ő felkúszik-mászik a mellbimbóhoz, akkor őt vezeti. Egyrészt a saját kis öklén érzi a magzatvíznek az illatát, másrészt a mellbimbó körül is érzi ezeket az illatokat meg az ízeket. Ezért bármilyen készítmény, ami a mellre kerül, hogy ezt a sebesedést, ezt az érzékenységet próbálja meg segíteni, gyógyítani, az a jó, ha semmi különleges illattal és ízzel nem rendelkezik. Ezért ajánljuk szeretettel azt a készítményt, ami ennek megfelel, például a Garmastan krémnek a kék színe sem a színezékből fakad, hanem a természetes összetevőkből, és egy könnyű állag, amit igazából nem kell lemosni, de ha valaki mégis szeretné lemosni, akkor egy nedves, vizes kis kendővel le lehet ezt törölni.

Milyen jótékony hatása van a Garmastannak?

Tulajdonképpen a hatás az egyrészt fakad abból, amiről az előbb beszéltünk, hogy színtelen, szagtalan, könnyen le lehet mosni, és ez egy klinikailag tesztelt olyan készítmény, amit már évtizedek, évszázadok, évezredek óta használnak ugye a természeti népek. Egy természetes alapú készítmény és ez összességében egy nagyon jótékony hatással bír mindenféle sebre, gyulladásra, horzsoltságra, hámsérülésszerű területre, mert a benne lévő anyagok segítik a hámosodást, a gyulladásnak a csökkentését, egy picit fertőtlenítő hatással is rendelkeznek.

A megmaradt krémet akár más dologra is fel tudja használni a kismama?

Igen, hát miután ez egy ilyen széles spektrumú készítmény, tehát több mindenre jó, mindenképpen célszerű akkor eltenni a megmaradtat és olyan esetekben elővenni, amikor hasonló sérülések a test bármely pontján keletkeznek. Ugye itt főleg a kisbabáknál az arcán lévő hámsérüléseket, a száj körüli kiütéseket, az orr alatti hámlásokat nagyon nagy elővigyázatossággal kezeljük, mert ugye nagyon könnyen kerül a babák szájába esetleg az a készítmény, amivel bekentük, de akár a kezén van egy horzsolás, egy sérülés egy kisgyerekeknek, ugye ott is gondolnunk kell arra, hogy esetleg ő a kezét a szájába veszi, tehát ilyen esetekben mindig ilyen mellbimbóra helyezhető krémeket javasolunk, és ugye ha ennek van egy fertőtlenítő vagy hámosító hatása, akkor ezt nagyon jó hatékonysággal lehet használni, de akár egy pelenka által fedett területen is, hogyha kiütések jelentkeznek, gyulladások, akkor szintén erre a területre is bátran alkalmazhatjuk.