

## Il-kisba ta' livell tajjeb ta' manjesju għal hajja aħjar



L-istress, speċjalment jekk kroniku, jidher li jkun jehtieġ aktar manjesju, jew bhala parti mid-dieta, jew minn sorsi minerali.

Iżda oqgħod attenta! Fil-każ ta' hafna sorsi tal-ikel (per eż. pejst tal-karawett, ċikkulata u trab tal-kawkaw), għalkemm jipprovdu il-manjesju f'konċentrazzjonijiet mhux hażin, dawn aktarx li jhaxxnu u jistgħu jfissru li aħjar jekk il-persuna tftitex alternattiva oħra.

Illum, il-manjesju jinstab anke fil-kapsuli! Jekk inti tagħzel li tiehu l-aħjar alternattiva, ikun għaqli li tkun żgura li s-sors tal-manjesju ikun tat-tip assorbabbli - jew il-melħ ċitrat jew glicinat.

### Fatturi li jaffettwaw l-assorbiment tal-manjesju

L-istress, pilloli biex tneħhi l-urina, il-kemoterapija, hafna zokkor, anti-bijotiċi, ammonti kbar ta' proteini u ikel b'hafna xaham inaqqsu l-assorbiment tal-manjesju, waqt li ikel b'hafna aċidu ossaliku (per eż. spinaċi friska u hafna te) jeqirdu l-manjesju mill-ġisem. Persuni b'piz kbir u obeżi normalment huma baxxi fil-manjesju, minerali importanti sabiex jahraq ix-xahmijiet. Persuni li jahdmu barra f'temperaturi għoljin u umdità għolja huma ta' spiss neqsin mill-manjesju u għandhom problemi relatati mal-istress.

### Fi ftit kliem

Huwa magħruf li l-istress, dik il-ħaġa kerha li turi diversi uċuħ differenti, iżżid l-utilizzar tal-manjesju. Jekk ma jgħux ikkurati, livelli innaqqsu ta' dan il-minerali aktarx jidhru 'il quddiem bhala sinjali ta' dipressjoni. Id-defiċjenza fil-manjesju mhijiex neċessarjament l-unika kawża ta' dipressjoni, iżda jekk tiehu hsieb din il-problema jista' jfisser pass kbir lejn in-normalità, li tista' tinkiseb permezz ta' supplimenti.

Tehid bla kontroll ta' supplimenti jista' jwassal għal-livelli għolja tad-dem, iżda dan huwa rari għaliex il-kliem f'persuna b'saħħitha huma effettivi hafna fir-rigward tat-tneħħija tal-manjesju. Minkejja dan, jekk persuna ma tiehux hsieb, barra li jista' jkun potenzjalment perikoluż, ikun ukoll hela ta' flus (kura korretta tiswa madwar €11.65 kull xahar).

Il-manjesju jitneħha mill-ġisem b'rata aktarx għolja, li idealment tkun tehtieġ dozi imferxin matul il-ġurnata (kemm-il darba d-doża tippermetti). Persuna għandha tiehu parir dwar il-possibiltà ta' interazzjoni ma' medicina oħra li tkun qed tittiehed.

**Il-vitami u prodotti erbali Vega jinkisbu mill-farmaċiji ewlenin.**



## Ixtri 4 Cerelac jew Neslac Bifidus Honey u tieħu GROWTH CHART B'XEJN!

Aghżel minn 8 toġmiet tas-Cerelac jew Neslac Bifidus Honey

Offerta valida sakemm jispicċa l-istokk. Mill-hwienet u spizeriji ewlenin.



## Kompetizzjoni tar-ritratti Mument tal-ġenitur mat-tarbija

### mothercare

Dan ix-xahar iġbed l-isbah mument tiegħek flimkien mat-tarbija. Ibgħatilna l-aħjar ritratt tiegħek u tista' tirbah vawċer ta' €25.00 (Lm10.73) mill-Mothercare.

#### Kundizzjonijiet:

Għandek tibgħat ir-ritratt f'format diġitali f'rezoluzzjoni għolja bl-email sa Lulju 2009 fuq:

[nutrition.support@mt.nestle.com](mailto:nutrition.support@mt.nestle.com)



Ms. Caroline Schembri Cardona and baby Aiden

## Ir-rebbieħa tal-kompetizzjoni tal-Canpol Babies

Mio Newsletter 8, Settembru 2009

Ms Svetlana Felici rebħet Canpol Babies Musical Mobile b'xejn



## Servizzi ta' appoġġ tan-Nutrizzjoni Nestlé

- Għandek xi mistoqsijiet li tixtieq tistaqsi lill-espert tad-dieta jew lill-psikologu konsulenti tagħna dwar ek jew it-tarbija tiegħek?
- Tixtieqna niddiskutu xi suġġett partikolari fil-Fuljett Mio?

Iktbilna fuq: [nutrition.support@mt.nestle.com](mailto:nutrition.support@mt.nestle.com) u tirċievi parir professionali B'XEJN.



Good to talk  
Ċempel 8007 2209

Mon to Thur 8.00am - 12.30pm, 1.15pm - 5.00pm  
Fri 8.00am - 12.30pm, 1.15pm - 3.30pm



## Merħba!

Merħba għad-9 edizzjoni tal-Mio Club Newsletter. F'din il-ħarġa inti tista' taqra dwar suġġetti varji bħal benefiċċji tal-manjesju fil-vitami VEGA flimkien ma' xi tagħrif dwar l-Isprej tal-Imnieher li jnaddaf l-imnieher tat-trabi u jieħu hsieb l-iġjene tal-imnieher. Tista' tiehu sehem fil-kompetizzjoni tar-ritratti tal-MOTHERCARE u tibbenifika mill-Offerta tal-Growth Chart mas-Cerelac u man-Neslac Honey Bifidus.

**Hu pjaċir agra!**



ARTIKLI Ir-Rokna Nilagħu għal-allergiji • INFORMAZZJONI Il-Halib Neslac  
PROMOZZJONI Stérimar • Vega • RIGALI Offerta Growth Chart • KOMPETIZZJONI Tar-ritratti

## MUMMY & BABY CLUB

## L-Iġjene fl-imnieher Azzjoni li tnaddaf l-imnieher tat-tarbija

Matul l-ewwel xhur tal-hajja tagħhom, it-trabi jieħdu n-nifs kwazi esklussivament minn imnieherhom. Minhabba li d-difiża naturali tagħhom s'issa għandhom immaturi, għadhom delikati u ta' spiss jieħdu riħ. Is-soluzzjoni hija li tiproteġihom: STÉRIMAR. Miżura sempliċi ta' kuljum għal imnieher b'saħħtu.

**Azzjoni li terġa' tnisel tbissima f'wiċċ it-tarbija**

It-trabi ma jieħdux pjaċir b'imnieher miżdud, għaliex huma ma jkunux jistgħu jieħdu n-nifs minn halqhom. Hekk kif il-mukosi tal-imnieher jiġi imfikkol, huma jsiru nervużi, iwarrbu l-ikel u anke jirriskjaw li jkun deidratati. Meta STÉRIMAR jintuza kuljum, matul il-ħasil, inti tkun qed tgħin biex tnaddaf imnieher it-tarbija, b'mod partikolari mit-trabi tat-tniġġis. Mill-ewwel sprej, it-trabi jieħdu n-nifs aħjar u jergħu jibdedw jtbissmu. STÉRIMAR jikkontribwixxi wkoll sabiex il-funzjoni ta' filtru li għandu l-imnieher terġa' tibda taħdem u tevita riskji ta' infezzjonijiet kbar fl-inħawi tal-widnejn, imnieher, grizmejn (ENT) bħar-rhinopharyngitis, otitis jew brochiolitis.

**Nieħdu hsieb dan l-imnieher ċkejken**

Magħmul mill-ilma baħar l-isprej STÉRIMAR huwa prodott naturali b'imluħa minerali li ma jirritax il-mukosi tal-imnieher għaliex il-konċentrazzjoni tal-melħ hija ekwivalenti għal dik li hija preżenti b'mod naturali fil-ġisem tat-tarbija. Aktar milli melħ fiżjologiku, STÉRIMAR inaddaf l-imnieher mingħajr ma jattakkah. Iż-żennuna hija adattata perfettament għall-imnieher żgħar. Għalhekk, minn età bikrija, ibda l-użanza li tgħin lit-trabi jieħdu n-nifs bla tfixkil.



**Kif tnaddaf imnieher it-tarbija**

- Poġġi lit-tarbija fuq dahrha fuq il-mejda fejn tiddlilha, u dawrlha rasha lej, u
- Żomm il-ġisem tat-tarbija u idha b'diejk, u
- Daħhal bil-mod iż-żennuna ta' STÉRIMAR fil-minħar u
- Aghfas iż-żennuna biex is-soluzzjoni tidhol minn minħar u toħroġ mill-ieher; u
- Naddaf b'tissue u wara armiha, u
- Irrepeti fil-minħar l-ieher, u
- Nehhi iż-żennuna mill-flixxun u aħsilha bl-ilma bis-sapun, laħlah u xxotta.



Iġjene nasali bi tlaħliħ fiżjologiku bl-ilma baħar Issibu mill-farmaċiji u spizeriji.



## Ir-Rokna Nilqgħu għall-allergiji

Pjan ta' dieta għal tfal b'riskju għoli ta' allergiji



L-EWWEL XHUR

Halib tas-sider



**Frott**

- Banana, frott imsajjar, tuffiegh, langas, berquq u hawh)

- Bettiegha, dulliegha, frott imsajjar (gheneb, ċirasa, għajnbaqar)

**Ċereali**

- Ross, qamh (bħal smid), millieġ - Żghir, hafur, segala

**Haxix**

- Zunnarija, patata, qarabali, bużbież, hassa, zunnarija bajda, qara', qlub tal-qaqoċċ - Brunġiela, pitrava, spinaci, brokkli, kaboċċi ta' Brussell, pastarda, ġidra, hjara

**Laham**

- Tigieġ, vitella, ċanga, haruf, majjal

### Ikel mhux rakkomandat fl-ewwel sena

**Halib**

- Halib tal-baqra (xarbiet tal-halib, xkumat, kondensat, pasturizzat u UHT) - Halib tal-moghħa u tan-naghġa - Halib tas-soya

**Prodotti mill-halib**

- Jogurt, ġobon abjad artab - It-tipi kollha ta' ġobon - Ikel li fih il-halib - Krema

**Bajd u l-ikel kollu li fih il-bajd**

**Haxix**

- Asparagu, karfus, kaboċċi, faqqieġh, basal, kurrat, tadam, piżelli, bżar, bżar ahmar, ravanell, gherq il-mustarda (horse radish), legumi u bħalhom (fażola kidnija u bajda, għads, eċċ)

**Frott**

- Frott eżotiku, (hlief banana) bħal ma huma l-kiwi, il-mango, ananas, eċċ

**Helu**

- Ċikkulata, kawkaw - Il-prodotti kollha li fihom il-halib

**Hwawar, bżar**

**Ikel żejtini**

- Karawett, ġewż, ġellewż, lewż u pistaċċa

**Laham**

- Prodotti industrijali li jista' jkun fihom il-halib - Zliezet

**Wara 12-il xahar, introduci bil-mod il-mod ikel li altrimenti mhux rakkomandat fl-ewwel sena.**

**Importanti: Aqra l-ingredjenti tal-ikel manifatturat kollu biex tkun żgura li ma fihomx xi ingredjenti inklużi f'din il-lista.**

## Ir-Rokna Jiena Tqila

**Proteina tajba**

Waqt li sustanzi minerali joħolqu l-aqwa kondizzjonijiet għall-metabolizmu, il-proteini jipprovdu l-aċidi amino li l-gisem għandu bżonn għall-produzzjoni tal-proteini tiegħu stess. Il-mara tqila ma tistax tghaddi minghajr proteini li jintużaw biex tiffirma s-sekonda u l-fetu. Il-hteġġijiet tal-omm għall-proteini tiżdied xi ftit matul it-tqala, bejn 10 u 12-il gramma kull ġurnata. Dan jista' jinkiseb b'madwar 3 deci litru ta' halib jew 2 deci litru ta' halib u porzjon ftit akbar ta' laham. Infatti t-tnejn huma rakkomandati: il-halib fih hafna kalċju u l-laħam fih hafna hadid. Sfortunatament, l-ikel li fih l-aktar proteini - bħal prodott tal-halib u l-laħam - fih kwantitajiet kbar ta' xaham. Għalhekk evita prodott hief mix-xaham u kul minflok prodott li fihom nofs xaham.

**Xenqiet**

Huwa magħruf li n-nisa tqal ikollhom hafna xenqiet, dawk il-mument li fihom iħossu l-hteġġa li jieklu xi haġa partikolari, tqanqila li trid tkun sodisfatta hemmhekk u dak il-hin. Ahna nafu li dawn it-tqanqiliet ta' malajr ma għandhomx x'jaqsmu mas-sess tat-tarbija. Infatti, huma relatati mal-mod tipiku kif l-ormoni jiffunzjonaw fil-gisem matul it-tqala. Barra dan, il-livell taz-zokkor fid-demem jrid isib bilanċ u l-livell baxx taz-zokkor mhux normali, dik li imsejha "hypoglycaemia", jista' jikkawza attakk ta' ġuħ li wieħed ma jkunx jissaportih. Jekk inti tixxennaq għal ikel li għandhom hafna kaloriji jew zokkor, inti malajr tista' taqa' għat-tqanqiliet tiegħek. Waqqafhom bi snack żgħir u huma jgħibu malajr daqs kemm ġew.

**Ilma il-hin kollu**

Huwa importanti li matul it-tqala inti tixrob hafna ilma. Dan huwa għaliex waqt li l-fetu jiżviluppa fil-fluwidu amnjotiku u l-volum tad-demem jiżdied, il-gisem ikollu bżonn aktar likwidu. Waqt li ġeneralment ahna jkollna bżonn litru u nofs ta' ilma kuljum, mara tqila għandha tixrob tal-anqas minimu ta' żewġ litri. Biex tagħmel il-hajja eħfef, sempliċiment ixrob tazza kbira meta tqum u kompli ixrob l-ilma matul il-ġurnata f'forma ta' ilma minerali, te erbali jew meraq tal-frott.

**Logħob żgħir biex issolvi inkwiet żgħir**

Hafna nisa tqal f'xi hin jew iehor iħossuhom skomdi anke jekk għal ftit hin. Bosta inkwiet fil-fatt ma jagħmilx ħsara u faċli tirrimedjaha. Iżda madankollu, qatt ma għandek tinjora marda li tista' tkun ikkawżata minn problema aktar serja, u għalhekk toqgħodx taħsiha biex tmur għand it-tabib tiegħek jekk inti inkwetata.

## Il-Halib Neslac bl-għasel u il-Bifidus għat-tfal li qegħdin jikbru – f'forma ta' trab

**Fatti dwar il-Prodott**

In-Neslac bill-Bifidus huwa formulat speċifikament sabiex jissodisfa l-hteġġijiet ta' tfal żgħar b'saħħithom li għandhom aktar minn sena. In-Neslac fih il-Bifidus li huwa probijotiku. Il-probijotiċi huma organiżmi ħajjin li, meta jittiekle, huma kapaċi jiprovdu benefiċċji għas-saħħa. B'hekk, il-Bifidus jgħin biex is-sistema diġestiva tkun b'saħħitha, inaqqs l-inkidenza tar-raxx tal-hrieqi u jgħin biex ikun hemm l-aħjar assorbiment possibbli tal-vitami. Barra minn hekk, huwa rikonnoxxut li l-probijotiċi jipromwovu sistema ta' l-immunità b'saħħitha.



**Dardir tat-tqala**

Id-dardir u l-kondizzjoni li tkun ma tiffaħx filgħodu huma fenomeni magħrufa waqt it-tqala.

- Inti tista' tnaqqas dawn il-problemi hief billi tiehu kolazzjon bilanċjat tajjeb fis-sodda u imbagħad tqum bil-mod mis-sodda.
- Ilbes bil-mod u oqgħod bil-qegħda għal ftit minuti f'tarf is-sodda qabel ma tqum bil-wieqfa.
- Biex tevita li thossok ma tiffaħx, kul bosta ikliet żgħar imferrxa matul il-ġurnata.
- Kul bil-mod u strieh ftit għal ftit minuti wara l-ikliet.
- Jekk ma tistax iżzomm meraq taċ-ċitru jew ilma, ipprova toġħlija tan-nanniegh, kamomilla jew bużbież.

**Hruq ta' stonku**

Normalment, il-muskolu li jagħlaq id-dħul tal-istonku (cardia) jevita li l-aċidu tal-istonku jogħla sal-kanal li jwassal l-ikel mill-halq sal-istonku. Il-cardia tista', madankollu, tirrilassa matul it-tqala minhabba tibdil ormonali. Il-hruq ta' stonku hija kkawżata wkoll mill-pressjoni tat-tarbija fuq l-istonku. Dawn huma xi pariri biex tnaqqas il-hruq ta' stonku:

- Kul inqas iżda aktar frekwenti.
- Evita ikel b'hafna xaham (ikel moqli, platti au gratin, zrazi kremużi, ikel magħmul minn butir/krema, kwantitajiet kbar ta' ġobniet iebsin jew rotob, zliezet, pasti, kejkijiet, gallettini, ċikkulata, eċċ) u ikel aċiduż (hall, haxix tal-pikles, meraq tal-frott mhux imħallat, kafé, eċċ).
- Il-fibra tghin tnaqqas il-meraq fl-istonku. Konsegwentement, kun żgura li d-dieta tiegħek hija mimlija haxix u ċereali mhux maħduma.
- Aghżel ilma bla gass jew te erbali aktar milli ilma minerali bil-gass, kafé jew tejjiet tal-frott.
- Tmurx tistrieħ wiċċek 'il fuq eżatt wara l-ikliet.

**Uġiegh ta' gass fl-istonku**

- Evita ikel li jikkawza uġiegh ta' gass fl-istonku, bħal kaboċċi, kurrat, tewm, basal, piżelli u legumi.
- Ixrob ilma bla gass.
- Te erbali tal-bużbież jew tal-kemmun jista' jnaqqas l-uġiegh ta' gass fl-istonku.

**Stitikezza**

- Zid aktar fibra fl-ikel billi tagħzel prodott mhux maħdum, frott u haxix.
- Ixrob ilma b'mod regolari matul il-ġurnata u ma' kull opportunità (tal-anqas żewġ litri kull ġurnata).
- Frott imnixxef imxarrab għal ftit sigħat jista' jgħin ukoll f'dan il-qasam.

**Problemi tas-nien**

Li "wahda titlef sinna ma' kull tqala" hija hmerija, iżda huwa veru li minhabba bdil fir-rieq matul it-tqala, snien diġà mħassrin isiru aktar fragli. Għalhekk l-iġjene dentali tajba hija importanti hafna matul dan il-perjodu. Fi kwalunkwe każ, ahna nirrakkomandaw li inti żzur lid-dentist tiegħek għal eżami fil-bidu tat-tqala.

**Saqajn minfuħin**

Dan huwa dovut minhabba ż-żieda fl-ilma fit-tessut tal-gisem. Meta ż-żraben ma jgħukx aktar, ipprova naqqas il-konsum tal-melħ kemm jista' jkun possibbli. Barra li jżomm l-ilma fit-tessut tal-gisem, il-melħ jirrappreżenta piż għas-sistema kardjo-vaskulari u jinkoraggixxi ż-żieda fil-piż.

In-Neslac bill-Bifidus jiprovdi l-aħjar livelli possibbli ta' nutrijenti biex jissodisfa l-hteġġijiet tat-tifel jew tiffa tiegħek u għandu toġhma ta' l-għasel.

**Kif tippreparah**

1. Għalli ilma nadif u tajjeb għax-xorb għal 5 minuti u hallih jiksah sakemm ikun fietel.
2. Uża l-imgharfa apposta li ssib fil-bott u zid 7 imgharef mimsuha ma' 210 ml ta' ilma fietel. Hawwad sew sakemm it-trab tal-halib jinħall kollu.

