



Uw gezondheidsmagazine

DynaKIDS

SPEL MET MIJ



Leve de school! Leve de vriendjes! SPELLETJESBOEK



Voor de ouders:
twee dossiers vol tips



Toekomstige mama's, dit gaat u aan!

.....

Wacht u een heuglijke
gebeurtenis? Gefeliciteerd! Om
u op z'n best te leiden door deze
delicate periode in uw leven, is
uw Dynaphar-apotheker uw
trouwste bondgenoot.

.....



Een zwangerschap gaat uiteraard gepaard met veel vreugde, maar ook met veel vragen en twijfels. Daarom hebben de Dynaphar-apothekers de Happy Baby-koffer ontworpen.

Al jarenlang zijn de Dynaphar-apothekers er om u optimale raad te geven bij uw keuzes. Ze zijn vernieuwend, informeren u en geven u advies. U zal bij hen dan ook regelmatig projecten aantreffen die voor u zijn ontworpen. Een daarvan is ontworpen voor de toekomst van de moeder.

Tijdens de zwangerschap kan u uw apotheker altijd om raad vragen en na de geboorte van uw baby zal hij er altijd zijn om u verder in te lichten. Hebt u twijfels, dan kunt u ook altijd terecht bij uw gynaecoloog of kinderarts.

Hoe verwerft u de koffer van Happy Baby Dynaphar?

Van zodra u zeker weet dat u een gelukkig moment wacht, brengt u uw Dynaphar-apotheker op de hoogte. Hij zal u een boekje bezorgen met informatie over de negen maanden van uw zwangerschap. Negen maanden, dat is tegelijk heel lang en heel kort. Samen met het boek dat u zal helpen om de negen maanden rustig door te komen, bezorgt de apotheker u ook een reserveringskaart. Die moet je hem na zeven maanden zwangerschap volledig ingevuld terugbezorgen. Uw Dynaphar-apotheker zal u dan een kartonnen koffertje aanbieden, zeer praktisch en VOL van kleine cadeaus, zeer nuttig vanaf de bevalling. Neem de tijd om ze rustig te ontdekken, terwijl u al wegdroomt bij de gedachte van een kind aan uw zijde. Geniet van gans deze periode, ze is uniek.

De Dynaphar-apotheker adviseert u vanaf uw eerste dagen van zwangerschap tot aan de bevalling. U vindt in hem een vertrouwenspersoon voor u en uw baby. ■

* Vanaf oktober, zolang de voorraad strekt.





Wat een avontuur!

« De eerste nacht na mijn bevalling deed ik geen oog dicht. Niet omdat mijn oogappeltje hilde, maar gewoon omdat ik hem de hele tijd lag te bewonderen. » Een opwinding die iedere moeder kent. Wat wil je, als je net de ultieme perfectie op de wereld hebt gezet?

Kinderen zijn een wonder. En onze verwondering wordt elke maand alleen maar groter. Hun eerste lach, hun eerste « papa » en « mama », hun eerste stapjes: allemaal momenten van extase voor het fiere ouderhart. Zeker de eerste twaalf maanden zijn een achtbaan van emoties. De psychomotorische ontwikkeling en de groei van kinderen is nooit groter dan in dat eerste jaar.

Dyna'Kids helpt jonge ouders om zoveel mogelijk te genieten. Wij stellen u vrolijke spelletjes voor, heerlijk eenvoudig en aangepast aan elke leeftijd. We wijzen er ook graag op dat u best af en toe pauzes inlast. Dat treft, trouwens. Een nieuwe babysitdienst zag onlangs het levenslicht. Benieuwd? Ga alvast eens op ontdekkings-tocht door dit magazine.

In afwachting van dat romantisch uitje, wensen we iedereen een leerrijk schooljaar.

Terug naar school? Met plezier!



inhoud

DynaKids
is een publicatie van



Realisatie : CTR Biz

Hoofdredactrice :
Muriel Monton

Redactie : Johan De Crom,
Ive Van Orshoven,
Antonella Soro

Vertaling : Tradutec Translation

Lay-out : Stéphanie D'Haeseleer

Correcties : Johan De Crom

Verantwoordelijke uitgever :
Dynaphar VZW
Defrelaan, 267, bus 12,
1180 Brussel.
www.dynaphar.be

Gedrukt in België :
IPM Printing
Nestor Martinstraat, 40,
1083 Ganshoren



Koningin Maria-Hendrikalaan,
101, 1190 Brussel. Tel. :
02/345-99-68

HERFST 2013

P. 2 : « Happy Baby
Dynaphar »

P. 4-5 : News

P. 6-7 : Baby's eerste jaar

P. 8-10 : Spelletjesboek

P. 13 : Het intiem toilet

P. 14 : Een opkikker nodig?

P. 15 : De toekomst van
zijn huid beschermen

Creatief knutselen

Een leuke poppenkastspin maken van een zwarte handschoen is niet moeilijk. Je naait twee knoopjes op de bovenkant van de handschoen vast, dit zijn de oogjes. Je vingers in de handschoen worden haar akelige poten, zeker met een donzige handschoen is dat heel eng! Je ziet het: knutselen is heel leuk en hoeft niet moeilijk te zijn. Op onderstaande website vind je tips om zonnebloemen, herfstkettingen, paddenstoelen, spinnetjes en nog veel meer te maken. Je kan er al je creativiteit in kwijt op een druillerige herfstdag. <http://members.home.nl/kittynl/herfstig>

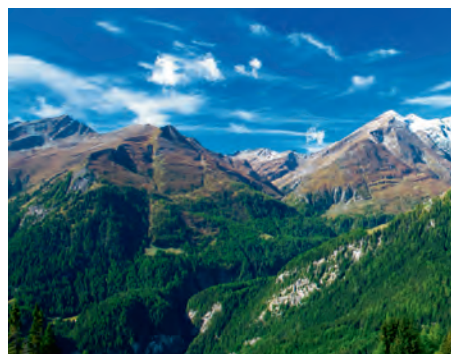


Kinderen worden kabouters

In de bossen van Kasterlee veranderen kinderen in kabouters! Ze krijgen een rode pinnenmuts op en wandelen samen met een vertelster door het prachtige bos op zoek naar het kabouterhuisje. Ze krijgen verhalen over kabouters te horen, zingen liedjes en bakken zandtaarten. De vertelling duurt twee uur en start om 14 uur. Je kan ter plaatse inschrijven. Tarief: 3,5 euro per kind (volwassenen gratis). Datum: zondag 6 oktober 2013 van 14u tot 16u, www.toerisme-kasterlee.be

Vind een babysitter op Yoopies!

U vindt geen babysit of kinderverzorgster in uw buurt? Met de nieuwe Facebookpagina van Yoopies behoort die zorg tot het verleden! U kunt op locatie zoeken en krijgt een lijst van kandidaten te zien, met een omschrijving, referenties van andere ouders en hun eigen tarief. Inschrijven is gratis. Je kunt via de pagina ook zien of mensen die je kent al positieve ervaringen hebben met deze babysitter. En misschien vindt u een profiel dat ook uw strijk wilt doen tegen een zachte prijs... U betaalt deze redders in nood ook rechtstreeks, er moeten immers geen agentschappen worden betaald die het werk voor u doen. Studenten die zich kandidaat stellen, doen dat gratis en hebben zo snel een centje bijverdiend. www.yoopies.be





Voetbal zonder bal

Lekker zweten, rennen, in het gras vallen, tegen elkaar botsen en vuile knieën krijgen. Wat is er heerlijker op een frisse, maar mooie herfstdag? Je krijgt het er vast warm van! Speel met je kinderen in twee grote ploegen 'Voetbal zonder bal'. Iemand van een van de twee ploegen is de bal en tracht in het doel van de tegenploeg te lopen om een 'goal' te scoren (maak de goal zeer breed). Als hij door een tegenspeler aangetikt wordt, is die speler de bal en tracht hij in de andere goal te rennen, zonder dus getikt te worden. Voetbal is natuurlijk een ploegsport waarin je passen moet geven. Als je een ploegmaat aantikt, wordt die dan ook de bal. Zo kan je als ploeg proberen te scoren!

Rare vogel!

Hoe leeft een roofvogel, hoe vindt hij zijn prooi, hoe snel kan hij vliegen? Wat zit er in de braakbal? Kinderen die geboeid zijn door de wonderse wereld van deze indrukwekkende vogels vinden het antwoord op al deze vragen in De Helix, in Grimminge. Op maat van de kinderen leer je er bij over natuur en milieu, via leuke activiteiten. De Helix is een vormingscentrum voor natuur- en milieueducatie van de Vlaamse overheid. Het wil je dichter bij de natuur brengen en je op een boeiende en creatieve manier aanzetten tot milieuvriendelijk en duurzaam gedrag. Voor kinderen van 10 tot 12 jaar, 2 euro per deelnemer. Het Vlaams Kennis- en Vormingscentrum voor Natuur & Milieu "De Helix", 054 31 79 50



Klimmen naar een andere wereld

Een bergbeklimmer waait van een berg af en komt terecht in een wonderlijke wereld. Niets is daar wat het lijkt. De man en de vrouw die er wonen, lijken liggend te stappen. Alles is er horizontaal en groeit ook in die richting. Maar er kan gelachen worden. De bergbeklimmer begrijpt niets van de mensen die daar wonen. En begrijpen zij de bergbeklimmer? Maak kennis met een bijzonder verhaal over een man, een vrouw, een bergbeklimmer, lekker eten, trots zijn en een vlaggetje. Tarief: kinderen en jongeren tot 18 jaar: 5 €, volwassenen 10 €. Datum: 13, 14, 15, 17 en 18 september en 6 oktober. www.hetpaleis.be

Baby's eerste jaar

25 centimeter op één jaar tijd!
Wanneer we voor een baby de eerste verjaardagskaars aansteken, is hij gegroeid als kool. Ook zijn psychomotoriek is met zevenmijlslarzen vooruit gegaan.

0 tot 3 maanden

Ze worden groter en groter, die engeltjes die zich onlangs nog op de borst lieten indommelen. Die heerlijke versmelting tussen moeder en kind verdwijnt beetje bij beetje, en maakt plaats voor nieuwe ontdekkingen. Eerst en vooral omdat het zicht van het kind aanzienlijk verbetert. Een pasgeboren baby neemt alleen maar contrasten en bewegingen waar. Een gezicht ziet hij pas op zo'n 20 tot 25 cm. Hij zal eerst dat van zijn moeder herkennen. Na drie maanden is zijn blik trouwens al 180 graden breed. En dan is er natuurlijk nog die eerste glimlach. Tot vijf weken zijn alle grimassen niet meer dan onvrijwillige spiercontracties. Daarna beantwoordt een baby troostende woordjes en tederheid met de allermooiste glimlach ter wereld.

Samen spelen: Trek zwarte handschoenen aan en plak er klevende kleurgommetjes op. Eerst zal de baby alleen maar staren, maar op het einde van de derde maand probeert hij de stickertjes al vast te pakken. Totnogtoe nam hij de wereld waar in zwart en wit, maar stilaan verfijnt zijn zin voor waarneming. Pas na één jaar registreert hij alle natuurlijke kleurschakeringen.



3 tot 6 maanden

De baby begint zijn hoofd rechtop te houden als je hem vastpakt. Wil je zijn luier vervangen? Houd hem dan voortdurend in de gaten. Hij is een echt wriemelkont. Leg je hem plat op de buik? Dan richt hij zich op met zijn voorarmen om eens goed rond te kijken. Leg je hem op de rug? Dan bewondert hij zijn handjes, een eerste teken dat hij het eigen lichaam gewaarwordt. Om dan even later zijn voeten te ontdekken, waarmee hij met volle overtuiging speelt en ze zelfs in zijn mond steekt. Tijdens deze drie maanden leert je engel hoe hij moet zitten. Je kan hem daarbij helpen door zijn handjes vast te houden, terwijl je zelf woorden fezelt. Tot nog toe kon hij enkel communiceren met tranen, maar nu maakt hij geluidjes en brabbelt hij. Af en toe schiet hij zelfs in een schaterlach!

Samen spelen: Knip vierkantjes uit in verschillende stoffen: wol, fluweel, of motiefjes in reliëf. Naai ze aan elkaar vast en maak er een boekje van. Haak er speeltjes aan vast: stukjes geribbeld karton, plastic noppenfolie, spiegelpapier of doorschijnend papier dat geluid maakt als je erover wrijft. Leg dat boekje binnen handbereik op het speeltapijt van je baby.



6 tot 9 maanden

Wat wordt hij stevig, dat fragiel hartendiefje! Kijk eens hoe graag hij zich omrolt – zo rond zeven maanden. Van de buik, hop op de rug. Vol zelfvertrouwen en met altijd meer kracht, begint hij te kruipen. Na negen maanden trekt hij zich op aan de spijlen van zijn park. Nu zit hij, zonder enige steun. Zijn favoriete bezigheid? Een voorwerp van de ene hand aan de andere doorgeven. Zijn geluidjes krijgen stilaan structuur: babababa, papapapa of mamama.

Samen spelen: «Koekoek!» «Boe!». Verstopper-tje spelen: het lijkt een leuk, maar nutteloos kinderspelletje. En toch... het heeft wel degelijk een functie. Het helpt om een moeilijke hindernis te overwinnen: de kleine angsten van de achtste maand. De baby beseft meer en meer dat hij een individu is. Er is een afstand tussen hem en zijn omgeving, tussen hem en zijn moeder. Hij raakt in paniek wanneer mama uit het zicht verdwijnt, of wanneer ze hem eventjes toevertrouwt aan de armen van een onbekende. Hij heeft behoefte aan zekerheid. Dankzij dat verstopper-tje spelen, beseft hij dat je er toch voor hem bent, ook al ben je even uit zijn blikveld verdwenen.

9 maanden tot 1 jaar

Op zijn handjes en zijn voetjes kruipt hij sneller dan je je ooit had kunnen voorstellen. En hij begrijpt je woorden meer dan je ooit had kunnen denken. Hij laat lepel-tjes en vork-tjes met veel plezier op de grond vallen. Jij mag ze oprapen, telkens weer opnieuw. Na negen maanden beseft hij dat voorwerpen aanwezig blijven, ook al ziet hij ze niet.

En de taal? Na acht maanden draait hij zich om wanneer je zijn naam uitspreekt. Woorden krijgen betekenis, en de baby verbindt hen met concrete situaties. Hij herhaalt klanken en leert nieuwe woorden. Hij weet dat zijn omgeving anders reageert als hij zich boos of vrolijk maakt. En vooral: hij botst op de eerste verboden. Hij begrijpt wat "nee" wil zeggen. Dat verbod probeert hij te overwinnen!

Samen spelen: Bewaar potjes van verschillende grootte. Geef je baby zand of water, en een lepel. Laat hem de potjes vullen, overgieten, leegmaken of opstapelen. Zo experimenteert hij met het verband tussen oorzaak en gevolg, en oefent hij zijn oog-hand coördinatie.

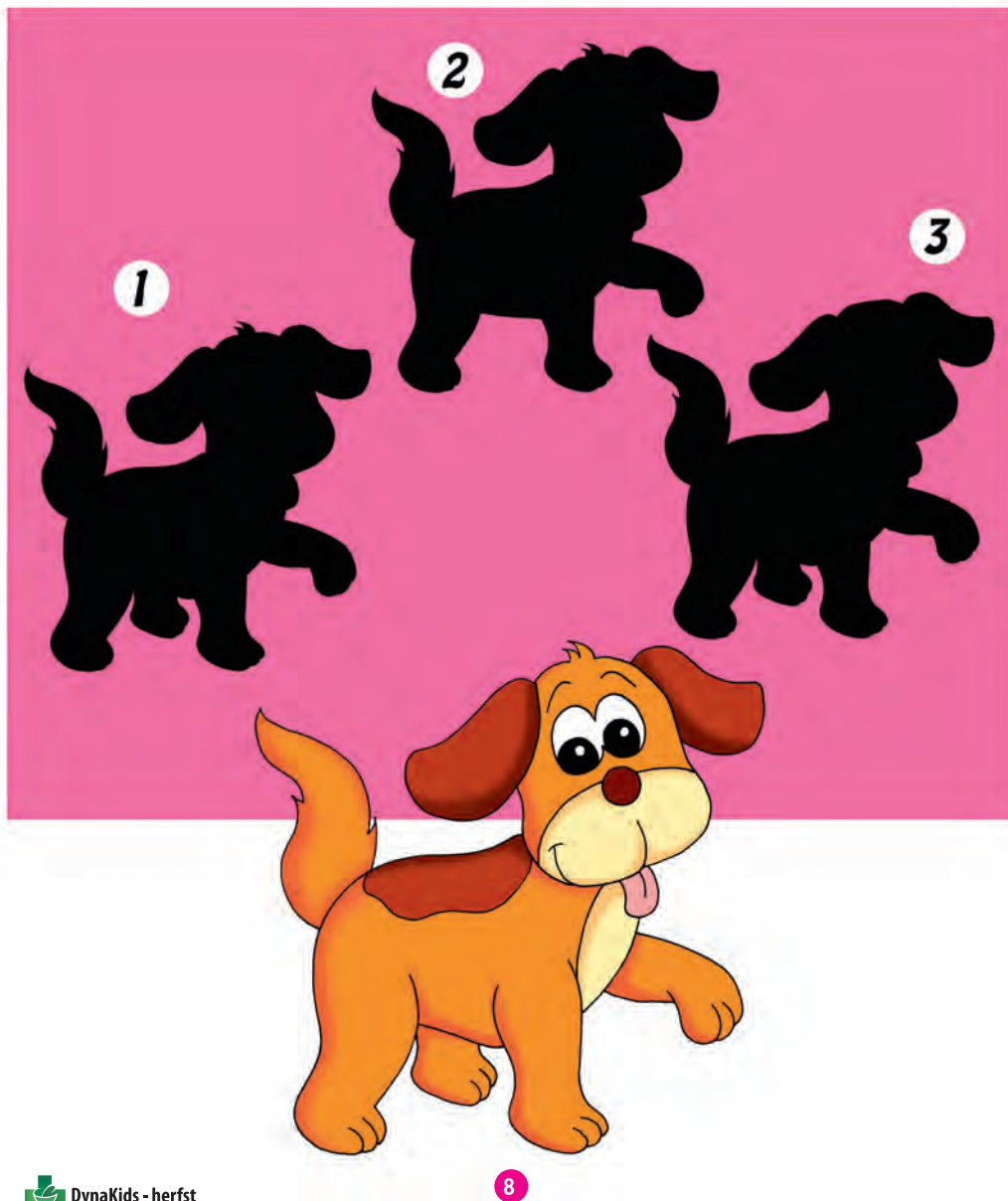


Even opletten dat je deze tijdslijn niet al te letterlijk neemt. Ieder kind heeft zijn eigen ritme. Verschillen van meerdere weken zijn geen uitzondering. Het ene kind stapt op 1 jaar, het andere op 16 maanden. Wees gerust! En als je je echt zorgen maakt, aarzel dan niet om naar je kinderarts toe te stappen. Heeft je kind een achterstand opgelopen? Dan is de arts de aangewezen persoon om daar uitspraak over te doen.

Schaduwën

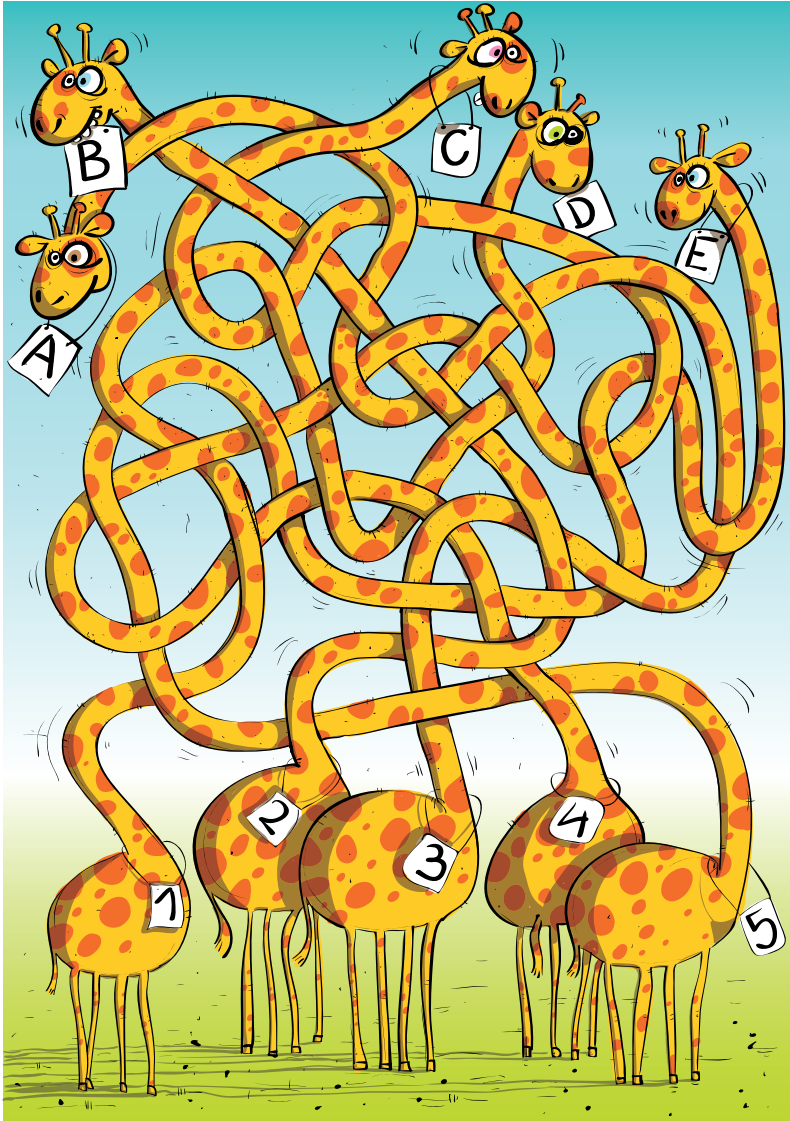
.....

Wees aandachtig en zoek welke schaduw bij de tekening hoort.



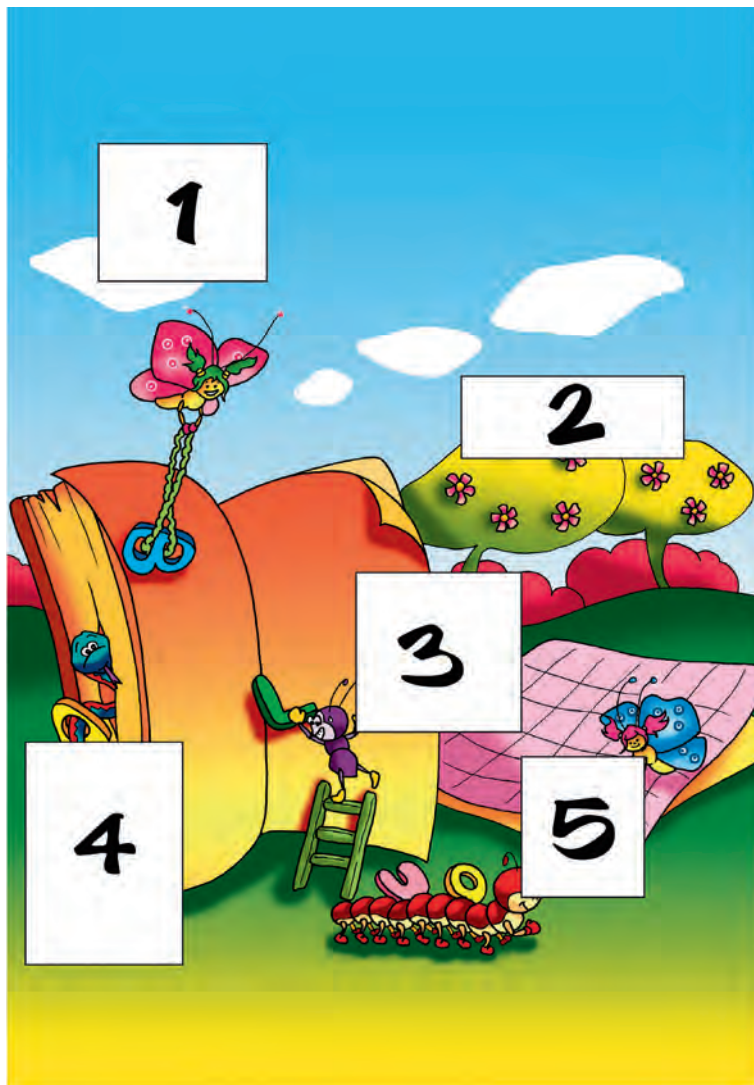
Genekt!

Deze gekke giraffen zijn wel héél goede vrienden. Ze zitten met hun lange nekken helemaal in elkaar. Weet jij welk hoofd bij welke giraf hoort?



Puzzel

Vul de ontbrekende delen in de tekening in.
Welke letter past bij welk cijfer?



A

B



C



D

E



mustela®

Revolution!

*De verzorging van de huid van uw baby
zoals nooit voorheen!*



92%
INGREDIENTEN
VAN NATUURLIJKE
OORSPRONG

0%
PARABENEN
FALAAAT
FENOKYETHANOL

NIEUWE,
MEER NATUURLIJKE
FORMULES



NIEUW GEPATENTEERD
ACTIEF BESTANDDEEL
Beschermt de cellulaire
rijkdom van de huid

**BESCHERM
HUN HUID
VANAF VANDAAG
EN VOOR MORGEN**

Ontdek hoe de
toekomst van zijn
huid te beschermen:



Revolution!
www.mustela.com

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES



Het is op die momenten dat de huid Mustela® nodig heeft.



Opnieuw in
evenwicht

GEEN
AFHANKELIJKHEID



Sedatif PC

Sedatif PC® is een homeopathisch geneesmiddel.
Vraag raad aan uw apotheker.
Lees aandachtig de bijsluiter.
Geen langdurig gebruik zonder medisch advies.





Het intiem toilet

.....

Was je handen, poets je tanden. Dat leren kinderen al op jonge leeftijd. Maar vaak verwaarlozen mama's het intiem toilet van hun kleine meisjes.

Dat intiem toilet is niet alleen belangrijk voor vrouwen en jonge meisjes maar ook voor kleine meisjes. Vóór de puberteit heeft zo'n klein meisje geen natuurlijke weerstand. Bij hen zijn de intieme delen dagelijks aan agressies blootgesteld. Deze zone die gemakkelijk gedehydrateerd en vaak geïrriteerd is, vergt extra aandacht.

Zoniet wordt het risico op infecties reëel. We weten dat meisjes tussen 1 en 9 jaar een verhoogd risico hebben op infecties omdat ze alles alleen willen doen en nog niet over de nodige handigheid beschikken.

Wanneer uw dochter klaagt dat "het pikt", dan moet u dat serieus nemen. Waarschijnlijk gaat het dan om pruritus, waarbij een doktersbehandeling en een specifiek wasproduct nodig zijn. U vindt dat in de apotheek.

Bestaan er zachte wasproducten voor kleine meisjes?

Jawel. Washandjes worden best geweerd want vaak vormen zij een haard van microben. Wat producten betreft, is het best zeep te vermijden. In geval van irritatie gaat zeep prikken en de slijmvliezen van kleine meisjes aantasten. Er bestaan producten die speciaal aangepast zijn aan de intieme hygiëne van het kleine meisje. Uw apotheker kan u zulke producten, met aangepaste pH, aanbevelen.

Het kleine meisje kan zich alleen beginnen wassen vanaf de leeftijd van 3 of 4 jaar. Wanneer ze zich alleen kan aankleden, kan ze zich ook alleen wassen. Je moet ze wel alles goed uitleggen. Daarna kan ze het gerust alleen aan, let wel op dat ze de intieme zone niet vergeet. ■

Goede gewoontes aanleren

Om te vermijden dat bacteriën die normalerwijze in de stoelgang aanwezig zijn, zich richting vulva verplaatsen, is het belangrijk om goed uit te leggen hoe ze zich altijd van vóór naar achter moet afkuisen. Controleer regelmatig of ze dat goed doet. Het is zeer belangrijk dat ze snel de goede gewoontes aangeleerd krijgt, dan wordt het al gauw een automatisme.





Een opkikker nodig?

Het werk, de kinderen, de huishoudelijke taken, relatieproblemen of andere zorgen... In het dagelijkse leven mag u een duizendpoot zijn die op alles raad weet, maar af en toe wordt de druk te hoog en neemt de stress de overhand.

Stress is een onontbeerlijke motor die ervoor zorgt dat we anticiperen, in actie schieten en problemen oplossen. Als de stress te hoog wordt en te vaak optreedt, dan tast dit ons lichaam langzaam maar zeker aan. Zo kan aanhoudende stress leiden tot slapeloosheid of slaapproblemen. Ook hoofdpijn, duizeligheid, spierpijn, spijsverteringsproblemen en een verzwakt immuunsysteem kunnen veroorzaakt worden door stresssituaties.

Slaapproblemen

Slapeloosheid wordt gedefinieerd als een probleem om de slaap te vatten en/of een slechte slaapkwaliteit en/of een niet-verkwikkende slaap, wat gepaard gaat met negatieve gevolgen overdag. De slaapproblemen zijn vaak de weerspiegeling van een verstoord dagritme. Men mag hierbij niet vergeten te vermelden dat sommige kalmeer- of slaapmiddelen kunnen leiden tot verslaving en/of bijwerkingen. Vraag daarom steeds raad aan uw apotheker of huisarts vooraleer u iets inneemt. ■

Hoe aanpakken?

1) LEEF GEZOND EN ONTSPAN U

Kies voor een evenwichtige voeding. Vermijd zoveel mogelijk stimulerende middelen zoals tabak, alcohol of koffie. Maak tijd vrij voor rust en ontspanning en doe aan ontspannende lichaamsbeweging.

2) MAAK REDELIJKE KEUZES

Je kan niet op alle vlakken winnen! Stel haalbare doelstellingen op in harmonie met uw persoonlijkheid en uw mogelijkheden. Zelfkennis en afstand kunnen nemen van stresserende situaties, vormen een doeltreffende verdediging tegen stress.

3) HERKEN VERMOEIDHEID EN REAGEER OP TIJD

Slaapproblemen, slecht gehumeurd, prikkelbaar? Dit zijn mogelijk tekenen van vermoeidheid veroorzaakt door stress. Het lichaam spreekt zijn energiereserves aan om de aanhoudende en chronische stress te bestrijden. Als gevolg verliest de slaap zijn verkwikkende rol en blijft vermoeidheid aanwezig. Meer slapen helpt niet, enkel beter slapen kan nog soelaas brengen.

Homeopathische geneesmiddelen kunnen helpen om de verschillende symptomen van angst en van slaapproblemen te bestrijden.



De toekomst van zijn huid beschermen

Onderzoek verwerft steeds beter inzicht in de behoeften en specifieke kenmerken van babyhuid. Voor deze gekoesterde schatten, ontwikkelde ze een natuurlijke balsem.

We wisten dat de babyhuid fragiel is, maar enkele onderzoekers hebben ontdekt dat de huid van de pasgeborene gezegend is met een onverwachte cellulaire rijkdom: een kapitaal aan stamcellen dat maximaal is bij de geboorte, maar dat extreem kwetsbaar is tijdens de eerste levensjaren, wanneer de huidbarrière in opbouw is.

Zacht en hypoallergeen

Een nieuwe generatie babyverzorgingen heeft het daglicht gezien. Op basis van deze belangrijke ontdekking, hebben de onderzoekers de formule van verzorgings- en hygiëneproducten voor baby's geoptimaliseerd.

Zo hebben deze onderzoekers, Avocado Perseose uit de natuur geëxtraheerd: een gepatenteerd natuurlijk actief bestanddeel,

resultaat van 10 jaar onderzoek, dat een dubbele werking uitoefent. Het versterkt de barrièrefunctie en het beschermt vooral de cellulaire rijkdom van de huid tegen dagelijkse agressies.

Klinisch getest, behoort Avocado Perseose tot de nieuwe generatie van biomimetische actieve bestanddelen: actieve bestanddelen van natuurlijke oorsprong die in staat zijn in perfecte affiniteit met de huid te handelen en op deze manier doeltreffendheid en hoge tolerantie combineren.

Het zijn hypoallergenen, die gemiddeld 92% ingrediënten van natuurlijke oorsprong bevatten en geen ingrediënten die ter discussie staan (parabenen, ftalaat, enoxyethanol...). Deze nieuwe formules garanderen u maximale veiligheid en een onevenaarbaar zintuiglijk plezier. Vraag raad aan uw apotheker! ■



VOOR UW INTIEME HYGIËNE DENK AAN SAFORELLE®

VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER.