

PHARMACY

management

ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

[www.PharmaManage.gr](http://www.PharmaManage.gr)

ΕΝΘΕΤΟ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015 • ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ • ΛΕΩΦ. ΑΛΙΜΟΥ 34, 174 55 ΑΛΙΜΟΣ • ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



ΕΙΔΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ

Βρέφος - Παιδί  
στο φαρμακείο

# HiPP

Το καλύτερο από τη φύση  
Το καλύτερο για τη φύση



**Σειρά Βιολογικών Προϊόντων  
Βρεφικής & Παιδικής Διατροφής**

 Gerolymatos International<sup>®</sup>  
Επίσημο Distributor στην Ελλάδα 1970

Γερολυμάτος International AEBE  
Αοκλιππού 13, 145 68 Κρυονέρι, Αττικής  
Τηλ.: 2103500800, fax: 2108161850  
[www.hippgreece.gr](http://www.hippgreece.gr)



# Editorial

## Βρέφος -παιδί στο φαρμακείο

### Περιεχόμενα

#### Ανάλυση

Βρεφικά προϊόντα:  
10 χρυσά κανόνες επιτυχίας ..... 4

#### Διατροφή

Βρεφικά Γάλατα στο Φαρμακείο ..... 6  
Δώστε τη συμβουλή σας στη μητέρα  
που θηλάζει ..... 10

#### Φροντίδα

Βρεφικά δερμοκαλλυντικά:  
ένας δυναμικός τομέας ..... 12

#### Υγεία

Πόνος, Αϋπνία, Παλινδρόμηση  
3 κλασικές περιπτώσεις ..... 14  
Αποκρυπτογραφώντας τον πυρετό ..... 15  
Δύο πρώιμοι «εχθροί» του μικρού παιδιού  
Βρογχολίτιδα & γαστρεντερίτιδα ..... 16

#### Merchandizing

Merchandizing φιλικό προς... τις μητέρες ..... 18

Η επιμέλεια των άρθρων έγινε από τη συντακτική ομάδα του  
Περιοδικού PHARMACY management ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.

**Π**οιος θα μπορούσε να αμφισβητήσει ότι η φροντίδα του παιδιού είναι για τον γονέα η πρώτη προτεραιότητα;

Ποιος θα μπορούσε να αμφιβάλλει ότι οι γονείς μπορούν να μην κάνουν οικονομία και να διστάζουν να αγοράζουν παραφάρμακα και προϊόντα φροντίδας για τους ίδιους, ενώ αντίθετα το κάνουν για το παιδί τους, όντας πάντα απαιτητικοί στην ποιότητα και την ασφάλεια;

Σε αυτή την ειδική έκδοση θα βρείτε σημαντικές πληροφορίες για τη διατροφή, τη φροντίδα και τα συχνά προβλήματα υγείας του βρέφους και του παιδιού. Μην αμελείσετε να διαβάσετε αλλά και να υιοθετήσετε τις απαραίτητες συμβουλές μας για την επιτυχημένη ανάπτυξη αυτής της κατηγορίας, καθώς και τα σημαντικά tips του merchandizing για την προβολή των προϊόντων αυτών στον χώρο του φαρμακείου σας.


Μέσα στην κρίση που μαστιάζει το φαρμακείο, αυτή η κατηγορία προϊόντων είναι υγιής και πολλά υποσχόμενη, αρκεί να ακολουθήσετε μια μεθοδευμένη στρατηγική. Αλλά πάνω απ' όλα είναι η γνώση των συχνών προβλημάτων που αντιμετωπίζετε στον πάγκο καθώς και των κατάλληλων προϊόντων που επιλέξατε να προβάλετε στα ράφια σας. Καλή ανάγνωση λοιπόν...!

Πόπη Χαραμή  
Φαρμακοποιός  
Σύμβουλος Marketing και Επικοινωνίας  
p.harami@pharmamanage.gr

# Βρεφικά προϊόντα:

## 10 χρυσοί κανόνες επιτυχίας

Η αγορά των βρεφικών  
δερμοκαλλυντικών είναι μια πολλά  
υποσχόμενη κατηγορία στο φαρμακείο  
και με τις σωστές ενέργειες θα δώσετε  
μεγάλη ώθηση στις πωλήσεις σας,  
«κερδίζοντας» ταυτόχρονα τις νέες  
μπότερες για πολύ καιρό.



**A**ς δούμε ποια είναι τα σημεία υπεροχής του φαρμακείου σε σχέση με τα ανταγωνιστικά σημεία πώλησης, που στην προκειμένη περίπτωση είναι τα σημεία ευρείας διανομής.

### 1. Η δύναμη της συμβουλής

Ο φαρμακοποιός επωφελείται από τη σχέση εμπιστοσύνης που ήδη έχει με τις μπότερες. Η σχέση αυτή ξεκινάει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όπου η έγκυος πηγαίνει πρώτη φορά στο φαρμακείο συνήθως αναζητώντας λύση σε κάποια μικροπροβλήματα, όπως τα πρησμένα πόδια, οι ραγάδες, οι καούρες κ.λπ. Τότε θα πρέπει να κατευνάσετε τα άγχη της και να λύσετε τις απορίες της, καλλιεργώντας σιγά σιγά τη σχέση σας. Αν κερδίσετε την εμπιστοσύνη της, όταν γίνει μαμά η πρώτη της σκέψη θα είναι να απευθυνθεί σε εσάς, γιατί ξέρετε ότι θα μπορέσετε να τη βοηθήσετε να λύσει τα μικροπροβλήματα του νεογέννητου όπως είναι οι κολικοί, οι αναγωγές και η παλινδρόμηση, ή να συζητήσει μαζί σας κάποια προβλήματα με τον θηλασμό, ή πώς θα χάσει τα κιλά της εγκυμοσύνης, κ.λπ.

### 2. Έμφαση στη φροντίδα

Στην αγορά των βρεφικών δερμοκαλλυντικών κυριαρχούν τα προϊόντα για την υγιεινή του μωρού. Η θέση τους είναι κυρίαρχη στο φαρμακείο και φαίνεται να επισκιάζουν τα σημεία ευρείας διανομής. Οι γυναίκες στρέφονται στο φαρμακείο και εσείς θα πρέπει να αξιοποιήσετε το προβάδισμα που ήδη έχετε για να αναπτύξετε ακόμα περισσότερο τη βρεφική και παιδική φροντίδα. Ανά περιόδους είναι σημαντικό να εμπλουτίζετε τη γκάμα σας με νέα προϊόντα για να πετύχετε και τη συμπληρωματική πώληση. Μπορείτε για παράδειγμα να αυξήσετε τα εποχιακά προϊόντα όπως είναι τα αντιφθειρικά, τα παιδικά σιρόπια ή τα αντηλιακά για να προσελκύσετε περισσότερους γονείς.

### 3. Η ασφάλεια των προϊόντων

Οι νέες μητέρες θέλουν να είναι σίγουρες για τα προϊόντα που θα αγοράσουν για το παιδί τους. Η ασφάλεια είναι το κύριο ζητούμενο και η αλήθεια είναι ότι τα προϊόντα που πωλούνται στο φαρμακείο είναι πιστοποιημένα και πλήρως δερματολογικά ελεγμένα. Πλέον στην συσκευασία αναγράφεται αν το προϊόν είναι υποαλλεργικό, χωρίς parabens, χωρίς χρωστικές, χωρίς φθαλικές ενώσεις, κ.λπ. και είναι κάτι που θα πρέπει να τονίζετε.

### 4. Η προσφορά καινοτόμων προϊόντων

Η καινοτομία είναι μια κινητήριος δύναμη στην ανάπτυξη του βρεφικού τμήματος του φαρμακείου και οι νέοι γονείς τείνουν να προτιμάνε τα προϊόντα που έχουν να τους προσφέρουν κάτι νέο ή πρωτότυπο. Η καινοτομία μπορεί να αφορά είτε στη σύνθεση, είτε στον τρόπο εφαρμογής του προϊόντος ή στο πόσο πρακτική ή εύκολη στη χρήση είναι η συσκευασία του.

### 5. Οι ελκυστικές προσφορές

Τα προϊόντα βρεφικής φροντίδας που χρησιμοποιούνται καθημερινά, όπως είναι τα σαμπουάν, τα αφρόλουτρα ή οι κρέμες για την αλλαγή της πάνας πρέπει να είναι σε ανταγωνιστική τιμή. Μπορείτε να τραβήξετε το ενδιαφέρον των πελατών σας προωθώντας κάποια οικονομικά προϊόντα μιας σειράς, όπως για παράδειγμα είναι τα μωρομάντιλα, για να πάρουν μια ιδέα και να ενδιαφερθούν στη συνέχεια για τα υπόλοιπα προϊόντα της ίδιας σειράς.

Επιπλέον, κάθε μήνα μπορείτε να τοποθετείτε στις γόνδολες κάποια προϊόντα που εσείς θα επιλέξετε για 3-4 εβδομάδες, δημιουργώντας και κάποια συνδυαστικά πακέτα με 2 ή 3 προϊόντα με χαμηλότερες τιμές, όπως για παράδειγμα μωρομάντιλα για το άλλαγμα της πάνας με ένα αφρόλουτρο της ίδιας σειράς και μια κρέμα αλλαγματος.

### 6. Ελκυστικό merchandizing

Υπάρχει μια στενή σχέση ανάμεσα στα 3 τμήματα που είναι χωρισμένα η αγορά αυτή, δηλαδή ανάμεσα στα βρεφικά αξεσουάρ, στα βρεφικά γάλατα και στα δερμοκαλλυντικά. Αυτό θα πρέπει να το λάβετε υπόψη σας, αναφορικά με το merchandizing όταν θα φτιάξετε τον συγκεκριμένο χώρο. Οι κυρίαρχες μάρκες στην αγορά θα πρέπει να είναι σε περίοπτη θέση, όπως επίσης και όσα προϊόντα έχουν μεγάλο περιθώριο κέρδους ή είναι κωδικοί που ανακυκλώνονται συνεχώς.



### 7. Δειγματοδιανομή στις νέες μητέρες

Η διανομή δωρεάν δειγμάτων έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις μητέρες, γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να δοκιμάσουν νέα προϊόντα, να ενημερωθούν από το σχετικό διαφημιστικό φυλλάδιο και στη συνέχεια να επιλέξουν το κατάλληλο για το μωρό τους.

### 8. Νέα πνοή στη βιτρίνα σας

Αναμφισβήτητη η βιτρίνα είναι αυτή που ζωντανεύει το φαρμακείο σας και σας δίνει τη δυνατότητα να βγάλετε προϊόντα από τη ραφιέρα και να τα αναδείξετε. Μάλιστα, οι εταιρείες προσφέρουν αφίσες και υλικά για να βοηθήσουν στην προώθηση των νέων προϊόντων τους. Ανάλογα δε με την περίοδο μπορείτε να κάνετε μια θεματική παρουσίαση π.χ. αντιπληκτική προστασία το καλοκαίρι, έναρξη σχολικής χρονιάς το φθινόπωρο..., κ.λπ.

### 9. Εκπαίδευση της ομάδας

Οι εταιρείες βρεφικών δερμοκαλλυντικών συνήθως δίνουν μεγάλη έμφαση στην εκπαίδευση της ομάδας σας, με αφορμή το λανσάρισμα μιας νέας σειράς και την αντιμετώπιση ενδεχομένων κάποιου προβλήματος, όπως για παράδειγμα η ατοπική δερματίτιδα. Αδράξτε την ευκαιρία και ενημερωθείτε.

### 10. Μια γωνιά δημιουργικής απασχόλησης για το παιδί

Θα βοηθήσετε τις μητέρες να κάνουν ήσυχες τις αγορές τους και τα παιδιά θα θέλουν να ξαναέρθουν στο φαρμακείο σας για να παίξουν...

# Βρεφικά Γάλατα στο ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ



Το μητρικό γάλα παραμένει η καλύτερη και καταλληλότερη διατροφή για το βρέφος και συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Θα πρέπει να ενθαρρύνετε λοιπόν τις μητέρες που επισκέπτονται το φαρμακείο σας να θηλάσουν. Παρόλα αυτά κάποιες ίσως να μην θηλάσουν ή επειδή δεν μπορούν ή εξ επιλογής. Ευτυχώς, στην αγορά υπάρχουν γάλατα με σύνθεση πολύ κοντά στο μητρικό γάλα που εξασφαλίζουν την υγιή διατροφή και ανάπτυξη του μωρού.

**Δ**είτε τι πρέπει να γνωρίζετε για τα βρεφικά γάλατα για να πάρετε σωστή πληροφόρηση στους γονείς που επισκέπτονται το φαρμακείο σας.

## ΤΑ ΚΛΑΣΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ

### 1ης βρεφικής ηλικίας (0-6 μηνών)

Εδώ ανήκουν τα τροποποιημένα γάλατα αγελάδας Νο 1. Όταν λέμε τροποποιημένα, εννοούμε ότι έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία, έτσι ώστε να μιμούνται το μητρικό γάλα. Αυτό γίνεται διότι αν χορηγούνταν απευθείας, θα δημιουργούσαν παρενέργειες. Περιέχουν πρωτεΐνες, μέταλλα, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία και διάφορα άλλα στοιχεία. Ως φαρμακοποιός θα πρέπει να υπενθυμίζετε στους γονείς ότι χρειάζεται υπομονή και χρόνος, έτσι ώστε να ξεπεραστούν προβλήματα ανωριμότητας του πεπτικού συστήματος του μωρού, τα οποία πολλές φορές αποδίδονται λανθασμένα στο γάλα και οδηγούν σε επανειλημμένες αλλαγές και ταλαιπωρία για όλη την οικογένεια.

### 2ης βρεφικής ηλικίας (6-12 μηνών)

Η διαφορά τους από αυτά της βρεφικής ηλικίας είναι ότι στη σύστασή τους είναι αυξημένοι οι υδατάνθρακες που δίνουν την απαιτούμενη ενέργεια στο βρέφος που μεγαλώνει και έχει περισσότερη δραστηριότητα και έχουν καλύτερη γεύση, για να κερδίσουν το μεγαλύτερο βρέφος που έχει μεγαλύτερες γευστικές απαιτήσεις.

### 3ης βρεφικής ηλικίας (1-3 ετών)

Από τον 1ο χρόνο και μετά, το παιδί «μπαίνει» στη διατροφή του ενήλικα. Όσον αφορά, λοιπόν, το γάλα που θα πίνει, δεν υπάρχουν ιδιαίτεροι περιορισμοί.

# S-26<sup>®</sup> GOLD

Επιστημονικά σχεδιασμένη διατροφή  
για κάθε στάδιο ανάπτυξης  
και ενεργού μάθησης



## ΑΛΛΑΓΗ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ S-26 GOLD

Από τον Σεπτέμβριο του 2015 τα Φαρμακευτικά Εργαστήρια Cana ανέλαβαν τη διανομή και την προώθηση των προϊόντων βρεφικής διατροφής S-26 GOLD της Wyeth Nutrition, στις φαρμακαποθήκες και στα φαρμακεία.

Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη σειρά από βρεφικά γάλατα που είναι αναγνωρισμένα από την ιατρική και φαρμακευτική κοινότητα ως προϊόντα υψηλών προδιαγραφών.

Τα προϊόντα της σειράς περιλαμβάνουν τα παρακάτω:



**S26 Gold Alpha Pro 1**  
**S26 Gold 2**  
**S26 Progress Gold 3**



**S26**  
**GF Gold**



**S26**  
**HA Gold**



**S26**  
**L Free Gold**



**S26**  
**PDF Gold**

Στόχος μας είναι να συμβάλλουμε στην ενίσχυση της παρουσίας των προϊόντων S-26 GOLD στο φαρμακείο και είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε επιπλέον πληροφορία.

Η Cana έχει μακρά παράδοση στη βρεφική διατροφή καθώς δραστηριοποιείται στον τομέα αυτό από το 1940.

Ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε όλα αυτά τα χρόνια!

**cana**  
LABORATORIES

Φαρμακευτικά Εργαστήρια CANA ΑΕ - Τομέας Φροντίδας Υγείας  
Λ. Ηρακλείου 446, 14122 Ηράκλειο Αττικής  
Τηλ. 210 2883314 Fax 210 2830773 email healthcare@cana.gr  
www.cana.gr

**100** YEARS  
ADVANCING NUTRITION SCIENCE  
**Wyeth** | Nutrition



## Η περίπτωση στον πάγκο

«Ταΐζω το μωρό μου και βγάζει λίγες γουλιές από το γάλα. Τι φταίει;»  
Η συνηθέστερη περίπτωση όπου θα χρειαστεί να δώσετε την φαρμακευτική συμβουλή σας είναι οι παλινδρομήσεις και οι αναγωγές. Η κατανάλωση ενός αντιαναγωγικού γάλατος και η υιοθέτηση κάποιων διατροφικών κανόνων, συνήθως επαρκούν για την επίλυση του προβλήματος.

Θα πρέπει λοιπόν να γνωρίζετε ότι:

- οι παλινδρομήσεις συνήθως είναι καθημερινές, λαμβάνουν χώρα αμέσως μετά το γεύμα ή μέσα στην επόμενη ώρα μετά το τάισμα με μπιμπερό.
- Η συχνότητα της ήπιας παλινδρόμησης δεν είναι ένδειξη σοβαρότητας. Μπορούν να εκδηλώνονται τουλάχιστον 20 φορές την ημέρα.
- Οι αναγωγές και η παλινδρόμηση συνήθως εξαφανίζονται αυτόματα περίπου από 6 μηνών έως 12 μηνών ή μέχρι να περπατήσει το μωρό.
- Αν όμως το μωρό κάνει συχνούς εμετούς καθημερινά και τη νύχτα και συνοδεύονται και από άλλα συμπτώματα, όπως προβλήματα στην αναπνοή, πόνους τη στιγμή που τρώει με το μπιμπερό, απώλεια βάρους, τότε πρόκειται για μια σύνθετη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και οι γονείς θα πρέπει να συμβουλευθούν τον ιατρό.

## ΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ

### Μια ιδιαίτερη κατηγορία στο φαρμακείο

Εδώ τα φαρμακεία έχουν την πρωτοκαθεδρία στις πωλήσεις. Οι αγχωμένοι γονείς μπαίνουν στο φαρμακείο και ψάχνουν γάλατα για την αντιμετώπιση διάφορων «προβλημάτων», όπως οι κολικοί, η δυσκοιλιότητα, οι αναγωγές, η διάρροια, η αλλεργία στην πρωτεΐνη του γάλακτος της αγελάδας κ.λπ. Σας εμπιστεύονται και χρειάζονται και τη συμβουλή σας συμπληρωματικά με τη γνώμη του παιδίατρου. Οι εταιρείες διαθέτουν τα εξής προϊόντα:

**Γάλατα χωρίς λακτόζη:** Χορηγούνται σε έμβρυα με παρατεταμένη διάρροια, ιδιοπαθή φλεγμονώδη νόσο του εντέρου ή εκτομή του λεπτού εντέρου, γιατί σε αυτές τις περιπτώσεις έχουμε βλάβη ή απώλεια των λαχνών του εντέρου, οπότε και απώλεια ενός ένζυμου, της λακτάσης, που διασπά τη λακτόζη του γάλακτος. Σε παρατεταμένη διάρροια μετά από γαστρεντερίτιδα χορηγείται γάλα χωρίς λακτόζη για 3-4 εβδομάδες, έως ότου επουλωθεί ο βλεννογόνος του εντέρου. Αποφεύγεται η επί μακρόν χρήση τους, γιατί η λακτόζη είναι χρήσιμη για την απορρόφηση του ασβεστίου.

**Αντιαναγωγικά γάλατα:** Η διαφορά τους από τα κοινά γάλατα είναι η προσθήκη πηκτικών παραγόντων όπως το χαρουπάλευρο ή το άμυλο καλαμποκιού, έτσι ώστε το γάλα να είναι πιο πηχτό και να μειώνονται οι αναγωγές. Ενδείκνυνται σε βρέφη με πολλούς εμετούς και στασιμότητα ή απώλεια βάρους, ενώ αντενδείκνυνται σε οισοφαγίτιδα ή σε παλινδρόμηση που εκδηλώνεται με συμπτώματα στο αναπνευστικό. Το μειονέκτημά τους είναι η σχετική δυσκολία στην παρασκευή τους, η ανάγκη για μεγαλύτερη οπή στη θηλή του μπιμπερό και οι διαταραχές των κενώσεων που μπορεί να προκαλέσουν στο βρέφος. Συγκεκριμένα, το χαρουπάλευρο σε μερικά παιδιά προκαλεί διάρροιας, ενώ το άμυλο καλαμποκιού δυσκοιλιότητα.

**Γάλατα υποαλλεργικά:** Χωρίζονται σε κατηγορίες με βάση την υποαλλεργικότητά τους, και συγκεκριμένα σε:

α) Γάλατα ΗΑ μερικής υδρόλυσης

Σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία, ο ρόλος τους περιορίζεται στην πρόληψη αλλεργίας, σε βρέφος με έντονο θετικό οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών, και όχι στη θεραπεία της.

β) Γάλατα με πρωτεΐνη εκτεταμένης υδρόλυσης ή στοιχειακά  
Προορίζονται για παιδιά με αλλεργία στο γάλα αγελάδας ή νωσιοφιλική οισοφαγίτιδα-εντεροκολίτιδα. Εδώ οι πρωτεΐνες του γάλακτος έχουν υποστεί διάσπαση σε μικρότερα κομμάτια, έτσι ώστε να μην προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις.

**Γάλατα σόγιας:** Ενδείκνυνται για βρέφη με γαλακτοζαιμία ή έλλειψη λακτάσης, και σε βρέφη που οι γονείς επιθυμούν να ακολουθήσουν δίαιτα φυτοφάγων. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε αλλεργία στο γάλα αγελάδας, γιατί έχουν διασταυρωμένη αλλεργία σε μεγάλο ποσοστό, ούτε για πρόληψη κολικών, όπως επίσης ούτε σε πρόωρα βρέφη.

**Γάλατα για πρόωρα ή λιποβαρή βρέφη:** Είναι κατάλληλα εμπλουτισμένα σε θρεπτικά συστατικά για να καλύπτουν τις ανάγκες αυτών των ειδικών ομάδων.

**Γάλατα για μεταβολικά νοσήματα:** Σε αυτά τα γάλατα που χρησιμοποιούνται σπάνια, αφαιρούνται τα συστατικά (αμινοξέα, λίπη ή υδατάνθρακες) που δεν μεταβολίζονται στο κάθε νόσημα.

Επιπλέον, έδαφος κερδίζουν συνεχώς και τα **βιολογικά γάλατα**, αυθεντικά μια δημοφιλής σειρά βιολογικού γάλατος χρειάζεται να υπάρχει στη ραφιέρα σας, προκειμένου να καλύψετε τις ανάγκες όλων των γονέων.

υψηλή  
διατροφική  
αξία!

**rōntamil**  
...ξεκίνημα ζωής



Γάλα σε σκόνη  
1ης βρεφικής ηλικίας  
έως τον 6<sup>ο</sup> μήνα

ενίσχυση  
της άμυνας

πρόληψη  
της εμφάνισης  
της αλλεργίας



Γάλα σε σκόνη  
2ης βρεφικής ηλικίας  
από τον 6<sup>ο</sup> μήνα

Γάλα ανάπτυξης  
με γεύση βανίλιας  
από το 12<sup>ο</sup> μήνα



Γάλα για βρέφη  
από τη γέννηση  
Αντιμετώπιση  
δυσκοιλιότητας

Γάλα για βρέφη  
από τη γέννηση  
Αντιμετώπιση  
κολλικών



**+** μόνο στα φαρμακεία

Σημαντική σημείωση:

Το μητρικό γάλα είναι η καταλληλότερη τροφή για τα βρέφη.

**Rontis**  
Driven by innovation™

Υπεύθ. Κυκλ.: RONTIS HELLAS A.E.B.E.

Σωρού 38 151 25 Μαρούσι, Αθήνα

Τηλ: +30 210 6109090

email: infohellas@rontis.com

www.rontamil.gr

facebook.com/rontamil

# Δώστε τη συμβουλή σας στη μητέρα



Ο θηλασμός του βρέφους είναι μια διαδικασία που βασίζεται στο ένστικτο. Παρόλα αυτά, οι πρώτες ημέρες, ειδικά για τις μητέρες που δεν έχουν ξαναθλάσει είναι λίγο δύσκολες, μέχρι να βρεθεί ένας ρυθμός ανάμεσα στη μαμά και το μωρό. Η συμβουλή σας προς την αγχωμένη θηλάζουσα είναι για μια ακόμα φορά πολύτιμη.

## Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι:

- Για την ιδανική ανάπτυξη του βρέφους, συνιστάται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας τουλάχιστον για ένα εξάμηνο η αποκλειστική διατροφή του μωρού με μητρικό γάλα. Το μητρικό γάλα προστατεύει το νεογέννητο από την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και τις μολύνσεις στο αναπνευστικό, μειώνει τον κίνδυνο για αλλεργίες, ενώ παίζει πιθανότατα και έναν ρόλο στην πρόληψη της παχυσαρκίας.
- Το πρωτόγαλα είναι το γάλα που βγαίνει από το στήθος τις πρώτες ημέρες του θηλασμού. Είναι λιγότερο πλούσιο σε λιπίδια και λακτόζη, αλλά είναι πιο πλούσιο σε ανοσοϊκανά κύτταρα, σε ολιγοσακχαρίδια και σε πρωτεΐνες.
- Η υπεραϊμία των μαστών μετά τον τοκετό είναι μια φυσιολογική κατάσταση που δημιουργείται από τη συσσώρευση γάλατος. Η παθολογική όμως υπεραϊμία είναι αποτέλεσμα ενός οιδήματος λόγω της απότομης διακοπής του θηλασμού. Οι μαστοί είναι πιο σκληροί, πιο ζεστοί, πονάνε περισσότερο και το γάλα δεν ρέει. Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε μαστίτιδα. Η μαστίτιδα είναι μόλυνση του στήθους που οφείλεται στην μείωση ή και διακοπή του θηλασμού και εκδηλώνεται με κοκκίνισμα, ένα έντονο κάψιμο στο στήθος και πυρετό.

## Η πολύτιμη συμβουλή σας στις πιο συχνές απορίες

Οι μητέρες έρχονται στο φαρμακείο και κάνουν πολυάριθμες ερωτήσεις. Τις περισσότερες φορές αρκεί απλά να τις καθησυχάσετε, ενώ σε άλλες περιπτώσεις είναι σημαντικό να μπορείτε να παραπέμψετε την ασθενή σας σε συμβούλους θηλασμού στην περιοχή σας για να τους παρέχουν μεγαλύτερη βοήθεια.

Ας δούμε ποιες είναι οι συχνότερες απορίες τους:

### «Ποιες είναι οι αντενδείξεις του θηλασμού;»

Υπάρχουν ελάχιστες αντενδείξεις για να μην θηλάσει μια μητέρα και στην πλειονότητα των περιπτώσεων μπορεί να θηλάσει ακόμα και όταν ακολουθεί μια φαρμακευτική αγωγή.

### «Κάθε πότε πρέπει να θηλάζω και για πόση ώρα;»

Ο κανόνας είναι όποτε πεινάει το μωρό, δηλαδή περίπου ανά 3-4 ώρες καθόλη τη διάρκεια του 24ώρου, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες του βρέφους. Ο θηλασμός λειτουργεί με το νόμο της ζήτησης και της προσφοράς. Αν η μητέρα δεν θηλάζει συχνά και παραλείπει γεύματα θα οδηγηθεί σε πρόωρη μείωση του γάλακτος και θα έχει πιο συχνούς πόνους στο στήθος.

# που θηλάζει

## «Με πονάνε οι θηλές μου. Τι να κάνω;»

Για να γίνεται σωστά ο θηλασμός και να παράγεται ικανοποιητική ποσότητα γάλατος θα πρέπει το μωρό να βάζει στο στόμα του και την θηλαία άλω και όχι μόνο τις θηλές γιατί έτσι τραυματίζεται το στήθος της μαμάς. Οι περισσότεροι τραυματισμοί δημιουργούνται όταν το μωρό δεν πιάνει σωστά το στήθος. Τονίστε στη μητέρα ότι δεν ευθύνονται η συχνότητα ή η διάρκεια του θηλασμού. Για την αντιμετώπιση του πόνου, ως φαρμακοποιός μπορείτε να προτείνετε μια κρέμα με λανολίνη για τις ερεθισμένες θηλές ή θηλές σιλικόνης για να τις χρησιμοποιεί μόνο κατά τη διάρκεια του θηλασμού, μέχρι να περάσει ο πόνος και να θρέψει η πληγή.

## «Φοβάμαι ότι το γάλα μου δεν επαρκεί»

Καθουκάστε τη μητέρα: Οι περισσότερες μητέρες έχουν αρκετό γάλα. Εάν το μωρό δεν λαμβάνει αρκετό γάλα τότε μάλλον είναι μικρή η συχνότητα των θηλασμών ή η διάρκειά τους. Συνεπώς για να αυξηθεί η παραγωγή του γάλατος θα πρέπει να της προτείνετε να θηλάζει πιο συχνά, και αν το μωρό κοιμάται πολύ τη νύχτα να το ξυπνάει για να το θηλάσει.

Να έχετε υπόψη σας ότι για να είναι μια μαμά σίγουρη ότι το μωρό της τρέφεται σωστά θα πρέπει να του αλλάζει πάνα τουλάχιστον 5 με 6 φορές την ημέρα και να τσεκάρει ότι είναι καλά βρεγμένες. Το μωρό θα πρέπει να ενεργείται τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα τις πρώτες 3-4 εβδομάδες της ζωής του. Πρέπει επίσης να παίρνει γύρω στα 120 με 130 γραμμάρια την εβδομάδα.

## «Θα πρέπει να πάρω κάποιο διατροφικό συμπλήρωμα, όσο θηλάζω;»

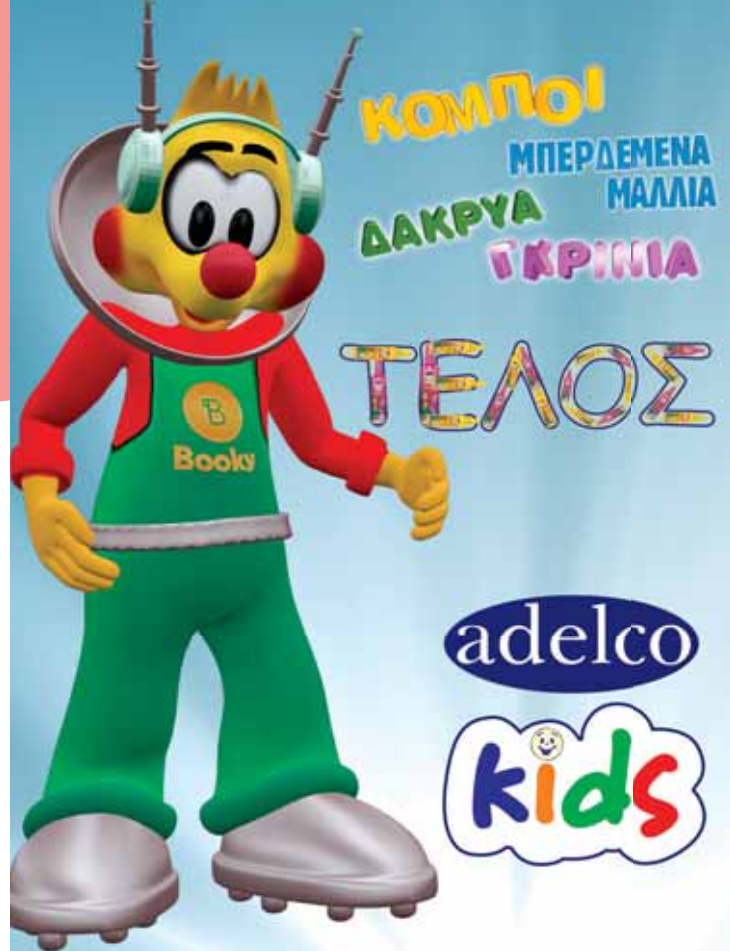
Κατά τον θηλασμό συνιστάται να παίρνει βιταμίνη D και βιταμίνη K και σε περίπτωση που δεν υπάρχει επαρκής παραγωγή γάλατος μπορεί να της προτείνετε να πάρει μαγιά μπύρας ή κάποιο συμπλήρωμα με τριγωνέλλα.

## «Ποιο είναι το κατάλληλο θήλαστρο για μένα;»

Η επιλογή του θήλαστρου θα πρέπει να γίνει βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων. Τα μωρά θηλάζουν σε δύο φάσεις, καλό θα είναι λοιπόν το θήλαστρο που θα επιλέξουν να μπορεί να μιμηθεί την ταχύτητα και τη δύναμη της αναπνοής τους είτε χειρωνακτικά, είτε επιλέγοντας το αντίστοιχο πρόγραμμα.

Στην πελάτισσα σας μπορείτε να προτείνετε τα εξής είδη:

- Θήλαστρο μονής ή διπλής άντλησης για την εξοικονόμηση χρόνου.
- Ηλεκτρικό ή χειρωνακτικό



## Το μυστικό μας... σαν της μαμάς



Θηλαστρομένη σειρά παιδικής περιποίησης υψηλής ποιότητας

[www.adelcokids.gr](http://www.adelcokids.gr)

# ΒΡΕΦΙΚΑ Δερμοκαλλυντικά: ένας δυναμικός τομέας



Τα δερμοκαλλυντικά προϊόντα για το βρέφος και το παιδί είναι ένας δυναμικός τομέας στο φαρμακείο που σας δίνει τη δυνατότητα να διατηρήσετε μια πιστή πελατεία, να αυξήσετε τις πωλήσεις σας και να μοιραστείτε τις γνώσεις σας, μέσα από την πολύτιμη φαρμακευτική συμβουλή σας.

**Τ**ο δέρμα του νεογέννητου είναι προικισμένο με έναν άπυκτο κυτταρικό πλούτο, που είναι όμως πολύ ευάλωτος κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του, την περίοδο δηλαδή που δημιουργείται ο επιδερμικός φραγμός.

Οι εταιρείες καλλυντικών κατάλαβαν εγκαίρως ότι οι γονείς χρειάζονται προϊόντα με φυσική σύνθεση για να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια. Ο ανταγωνισμός είναι πολύ έντονος και οι εταιρείες βελτιώνουν συνεχώς τη σύνθεσή τους προσφέροντας προϊόντα υψηλής ποιότητας στο φαρμακείο, κατάλληλα για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού.

Ας δούμε τα προϊόντα που κινούνται περισσότερο και αξίζει να έχετε στο φαρμακείο σας.

**Κρέμα για την αλλαγή της πάνας και το παράτριμμα:** Για να μην δημιουργούνται ερεθισμοί στο μωρό, στην ευαίσθητη περιοχή θα πρέπει να προτείνετε στην μητέρα μετά από κάθε αλλαγή να βάζει μια κρέμα προστατευτική και κατά των ερεθισμών, που απορροφάται εύκολα. Συνήθως οι κρέμες αυτές έχουν ως βάση νερό, γλυκερίνη και επολυωτικά και αντισηπτικά συστατικά, όπως οξείδιο του ψευδαργύρου, θειικό ψευδάργυρο ή θειικό χαλκό.

**Κρέμα ή γαλάκτωμα ενυδάτωσης:** Το δέρμα του μωρού έχει ανάγκη να είναι ενυδατωμένο και προστατευμένο με μια κρέμα προσαρμοσμένη για τις ανάγκες του. Η κλασική ενυδατική κρέμα είναι κατάλληλη για το κανονικό δέρμα, ενώ το πιο ξηρό δέρμα ή με κάποιες ξηρές ζώνες έχει ανάγκη μιας πιο εξειδικευμένης μαλακτικής κρέμας. Σε κάθε περίπτωση, τονίστε στον γονέα ότι οι κρέμες αυτές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται κάθε μέρα.

**Λάδι μασάζ:** Αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο ενυδάτωσης, ενώ ταυτόχρονα το έλαιο επιτρέπει στον γονέα να κάνει μασάζ στο μωρό για να το ηρεμήσει και να το καταπραΰνει από τους κολικούς. Η καλύτερη στιγμή είναι μετά το βραδινό μπάνιο που το μωράκι έχει χαλαρώσει.

**Ένα καθαριστικό χωρίς σαπούνι:** Το σαπούνι μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικό για το ευαίσθητο δέρμα των βρεφών. Ιδανικά για αυτήν την ηλικία είναι τα αφρόλουτρα χωρίς σαπούνι και πολύ πρακτικά είναι τα προϊόντα που είναι δύο σε ένα και είναι κατάλληλα για το σώμα και τα μαλλιά.

**Το σαμπουάν:** Ακόμα και όταν το μωρό έχει... «τρεις τρίχες» στο κεφάλι του, θα πρέπει να δοθεί προσοχή στο κεφαλάκι του για να μην σχηματιστεί νινίδα. Φυσικά, ενημερώστε τον γονέα ότι η παρουσία νινίδας δεν οφείλεται σε κακή υγιεινή. Όπως και στα περισσότερα μωρά, το τριχωτό της κεφαλής παράγει επιπλέον σμήγμα που ξεραίνεται και δημιουργούνται κίτρινες νιφάδες. Για αυτό χρειάζεται ένα απαλό σαμπουάν και ελαφρύ βούρτσισμα. Το παιδί δεν πονάει, αλλά αν δεν αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, μπορεί να υπάρξει επιδείνωση και να δημιουργηθεί σμηγματορροϊκό έκζεμα με κοκκινίλες στο δέρμα. Η καλύτερη συχνότητα λουσίματος είναι 2 με 3 φορές την εβδομάδα, γιατί το καθημερινό λούσιμο μπορεί να δημιουργήσει ξηρότητα στο ευαίσθητο τριχωτό της κεφαλής.

# Αντιφθειρικό Σαμπουάν Μίας Χρήσης



Λάισον

## LICENER

SINGLE TREATMENT

ΜΟΝΟ ΣΤΑ  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

...μια φορά μονάχα φτάνει...!



Metro advertising

ΝΕΟ  
ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟ  
ΠΡΟΪΟΝ

...**Νέο** πρωτοποριακό προϊόν  
για την αντιμετώπιση της ψείρας και της κόνιδας  
με **μία μόνο χρήση!** σε **10' λεπτά!**



- Βασισμένο στο φυσικό ενεργό συστατικό «Neem-extract».
- **100% αποτελεσματικό.**
- Εξοντώνει τις ψείρες και τα αυγά τους με μία μόνο χρήση.

ΚΛΙΝΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΟ  
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΟ

### Health Plus s.a.

PHARMACEUTICALS - COSMETICS

Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ: Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 2 & ΘΑΣΟΥ 3, ΓΛΥΦΑΔΑ 166 75, ΤΗΛ. 801.700.77.01 (αστική χρέωση) - FAX. 210.9600.954  
ΘΕΣ/ΚΗ: ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ 31, ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ, ΚΤΙΡΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ - ΤΗΛ / FAX: 2310.540575

Website: [www.health-plus.gr](http://www.health-plus.gr) • E-mail: [info@health-plus.gr](mailto:info@health-plus.gr)

# Πόνος, Αϋπνία, Παλινδρόμηση

## 3 κλασικές περιπτώσεις



Ο φαρμακοποιός αποτελεί τον πρώτο κρίκο στην αλυσίδα του συστήματος υγείας. Για αυτό θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίσει γρήγορα τη σοβαρότητα μιας κατάστασης, προκειμένου να μπορέσει να αξιολογήσει αν θα πρέπει να παραπέμψει το παιδί σε κάποιον ιατρό. Στη συνέχεια, ανεξαρτήτως της περίπτωσης, ο φαρμακοποιός θα πρέπει να ενημερώσει αναλυτικά τους γονείς για το τι πρέπει να γίνει και να τους καθησυχάσει. Ο διάλογος είναι επιβεβλημένος.

### Ο πόνος

Η θεραπεία του πόνου στην παιδιατρική είναι προτεραιότητα. Στόχος του φαρμακοποιού είναι να ανακουφίσει τον μικρό ασθενή από τους λιγότερο σοβαρούς πόνους, προτείνοντας στους γονείς την ήπια χρήση αναλγητικών και ενημερώνοντας τους για τις λύσεις που υπάρχουν για την αντιμετώπιση του πόνου. Η αξιολόγηση του πόνου είναι το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε.

Στα βρέφη, οι φλεγμονώδεις λοιμώξεις (αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα, ωτίτιδα) εμφανίζονται συχνά και προκαλούν πόνο. Αναλγητικά όπως η παρακεταμόλη και η ιβουπροφαίνη συνιστώνται σε πρώτη φάση. Για την πρόληψη των πόνων που προκαλούνται από εμβόλια ή από την αιμόληψια συνιστάται η δια στόματος χορήγηση σακχαρούχων διαλυμάτων (24-30% σακχαρόζη ή 30% γλυκόζη), σε συνδυασμό με το πιπίλισμα μιας πασίλιας. Τα αυτοκόλλητα ή οι κρέμες που έχουν ως βάση την λιδοκαΐνη και την πριλοκαΐνη είναι μια ενδιαφέρουσα εναλλακτική αλλά πρέπει να έχουν συνταγογραφηθεί για να χορηγηθούν στον ασθενή. Γενικά, για την ανακούφιση των μικρών παιδιών από τους πόνους στην καθημερινή τους ζωή και στα διάφορα στάδια ανάπτυξής τους (π.χ. οδοντοφυΐα, άφθες), μπορείτε να προτείνετε στους γονείς διαφορετικές λύσεις, κρέμες, τοπικά αναλγητικά, κ.λπ. και να τους δώσετε και κάποια ενημερωτικά φυλλάδια με οδηγίες αντιμετώπισης των πιο συνηθισμένων προβλημάτων.

### Προβλήματα ύπνου στα βρέφη

Διαχωρίζουμε τα προβλήματα ύπνου σε δύο κατηγορίες: δυσκολία να αποκοιμηθεί το μωρό ή το παιδάκι και προβλήματα κατά τη διάρκεια του ύπνου, όπως οι επιπτώσεις, ή το συχνό νυχτερινό ξύπνημα.

Όταν το παιδί πονάει, δεν κοιμάται εύκολα ή υποφέρει από παλινδρόμηση, οι γονείς συνήθως καταλήγουν στον φαρμακοποιό για να τους δώσει την πολύτιμη συμβουλή του και τα κατάλληλα προϊόντα. Σε ποιες περιπτώσεις μπορείτε να βοηθήσετε τους μικρούς ασθενείς-πελάτες σας και με ποιον τρόπο;

Αν τα προβλήματα λυθούν, η καθημερινότητα του παιδιού διευκολύνεται και δεν υπάρχουν πλέον οι επιπτώσεις από τον άσχημο ύπνο, όπως η μη συγκέντρωση στο σχολείο, οι μαθησιακές δυσκολίες, η υπνηλία, αλλά και στους γονείς όπως η κόπωση και η νευρικότητα. Ο φαρμακοποιός μπορεί να δώσει κάποιες συμβουλές στους γονείς για να τους βοηθήσει να καθορίσουν μια σταθερή ρουτίνα ύπνου σε πρώτη φάση, ανάλογα φυσικά με το οικογενειακό ή πολιτιστικό πλαίσιο του παιδιού. Προτείνει στους γονείς να καθιερώσουν μια ατζέντα ύπνου για 1 με δύο εβδομάδες. Στους νέους γονείς θα πρέπει να υπενθυμίζει επίσης, ότι το κλάμα του νεογέννητου μέχρι να κοιμηθεί δεν οφείλεται σε πόνο. Σε περίπτωση νυχτερινών ξυπνημάτων, θα πρέπει να ενθαρρύνουν το παιδί να ξανακοιμηθεί μόνο και να μην παρεμβαίνουν συστηματικά. Εάν η αλλαγή της ρουτίνας ύπνου δεν φέρει καρπούς, τότε ίσως το πρόβλημα να είναι πιο σύνθετο και να πρέπει να παραπέμψετε τον γονέα σε κάποιον παιδίατρο.

### ΓΟΠ (Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση)

Η απλή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση είναι ένα φυσιολογικό πρόβλημα, που συνήθως εξαφανίζεται όταν το παιδί ξεκινά να περπατάει. Στο φαρμακείο, ο στόχος είναι να μειωθεί η παλινδρόμηση και να προληφθούν οι επιπλοκές. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο μέσω της αλλαγής των διατροφικών συνθηκών του παιδιού και ο ρόλος του φαρμακοποιού είναι να δώσει στους γονείς τις κατάλληλες συμβουλές. Το μωρό για παράδειγμα που υποφέρει από παλινδρόμηση θα πρέπει να τρώει πολλά μικρά γεύματα αντί για ένα δύο μεγαλύτερα. Κατά τη διάρκεια του γεύματος, το κεφάλι του θα πρέπει να είναι σε όρθια στάση, ενώ υπάρχουν και ειδικές πιπίλες που διευκολύνουν τον γονέα και βέβαια ειδικές κρέμες και αντιαναγωγικά γάλατα. Η ιατρική συμβουλή όμως είναι απαραίτητη, σε περίπτωση που το παιδί χάνει βάρος, κάνει εμετούς, έχει κάποιο χρόνιο αναπνευστικό πρόβλημα ή κλαίει πιο πολύ απ' ό,τι συνήθως.

# Αποκρυπτογραφώντας τον πυρετό

**Η** αγορά ενός αντιπυρετικού στο φαρμακείο αποτελεί μια κοινότυπη αγορά, πίσω όμως από τον πυρετό μπορεί να κρύβεται κάποια σοβαρή παιδική ασθένεια που θα πρέπει να ανακαλύψετε. Κάτι τέτοιο θα γίνει θέτοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις.

Κατά κανόνα είναι άσκοπο να κάνετε «ανάκριση» στον πελάτη σας, που στο κάτω κάτω της γραφής δεν σας ζητάει και τίποτα ιδιαίτερο. Θα μπορούσατε όμως, μόλις με μια ερώτηση να εξασφαλίσετε ότι θα πάρει το κατάλληλο αντιπυρετικό και τη σωστή δοσολογία.

Να είστε επιφυλακτικοί, γιατί συνήθως οι πελάτες σας θεωρούν αυτονόητα κάποια πράγματα και ξεχνούν να σας τα πουν. Αν μια μαμά έρθει αγχωμένη στο φαρμακείο, πιθανότατα μπορεί να ξεχάσει να σας πει ότι η ασπιρίνη είναι για το μωρό της, που είναι μόλις 6 μηνών. Για την αγχωμένη μαμά που φεύγει από το σπίτι με την εικόνα του άρρωστου μωρού της είναι προφανές, αλλά όχι και για εσάς. Η κλασική ερώτηση που πρέπει να θέσετε είναι: «*Είναι για εσάς ή για το παιδί σας;*» για να μπορέσετε να αποφύγετε κάποιο λάθος στη δοσολογία. Ειδικά στην περίπτωση που η ηλικία του παιδιού είναι πολύ μικρή, μην διστάσετε να κάνετε και συμπληρωματικές ερωτήσεις όπως: «*Το παιδάκι σας έχει υψηλό πυρετό;*» ή «*Το θέλετε απλώς για να υπάρχει στο σπίτι ή επειδή το παιδάκι σας είναι άρρωστο;*» «*Το θέλετε για να αντιμετωπίσετε τον πόνο ή για να «πέσει» ο πυρετός;*» Έτσι, θα μπορέσετε να επιβεβαιώσετε ότι το αντιπυρετικό που θα χορηγήσετε είναι κατάλληλο για την πάθηση που υποπτεύεστε ότι έχει το παιδί. Τονίστε επίσης και προειδοποιήστε τις μητέρες ότι η ταυτόχρονη χορήγηση φαρμάκων με διαφορετική ονομασία, αλλά την ίδια δραστική ουσία μπορεί να προκαλέσει τοξική υπερδοσολογία. Μην παραλείψετε τέλος να δώσετε τις συμβουλές για να μην αφυδατωθεί το βρέφος από τον υψηλό πυρετό.

## Merchandizing για τον πυρετό

Στο κέντρο της ραφιάρας σας μπορείτε να βάλετε θερμόμετρα, είτε τα κλασικά είτε τα ηλεκτρονικά και θα μπορούσατε να γράψετε σε μια εμφανή λεζάντα: «*Πυρετός, Η απάντηση στο θερμόμετρο*». Για να τραβήξετε ακόμα περισσότερο την προσοχή μπορείτε να προσθέσετε έναν πίνακα με θερμοκρασίες, που καθώς ανεβαίνει ο πυρετός θα γίνονται από μπλε κόκκινες. Στο κάτω μέρος της ραφιάρας μπορείτε να βάλετε αντιπυρετικά με μικρό κύκλο ζωής, που είναι δηλαδή ευπώλητα, διαχωρίζοντας όμως τα αντιπυρετικά για παιδιά από αυτά των ενηλίκων. Μια λεζάντα που θα γράφει: «*Για να αντιμετωπίσετε τον πυρετό*» και ίσως και μια φωτογραφία για να φαίνεται ακόμα περισσότερο η διάκριση για παιδιά και ενήλικες μπορεί να σας διευκολύνουν.

Ένα από τα κύρια συμπτώματα ότι ένα παιδάκι έχει αρρωστήσει είναι ο πυρετός. Αυτός είναι που θα οδηγήσει τον αγχωμένο γονιό στο φαρμακείο σας για να ζητήσει τη συμβουλή σας πριν απευθυνθεί στον παιδίατρο. Οργανώστε λοιπόν τη ραφιάρα σας με τέτοιο τρόπο ώστε να διευκολύνετε τις αγορές του και κάντε τις κατάλληλες ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τη σοβαρότητα του εκάστοτε περιστατικού.

## Η ερώτηση «κλειδί» για τη σωστή διάγνωση

Μια κύρια ερώτηση είναι ουσιώδης για να αξιολογήσετε τη σοβαρότητα του περιστατικού και για να καθορίσετε από πού πηγάζει η διάγνωση σας. Η απάντηση σε αυτήν την ερώτηση θα πρέπει να είναι μονολεκτική, με ένα ναι ή με ένα όχι... Για παράδειγμα «*Έχει πυρετό;*», «*Πάνω από 38,5;*». Η απάντηση στη συνέχεια θα σας κατευθύνει αν πρόκειται για μια παθολογία που οφείλεται σε κάποιον ιό ή σε αλλεργία ή σε κάποιο βακτήριο. Αν για κάθε παθολογία έχετε και τις κατάλληλες ερωτήσεις θα διευκολυνθείτε και θα κερδίσετε χρόνο.

## Οι «απαγορευμένες» λέξεις στο φαρμακείο

Συχνά έχουμε την τάση να χρησιμοποιούμε την άρνηση σε αυτά που λέμε: Για παράδειγμα λέμε συχνά: «*Να μην ανησυχείτε*». Ο πελάτης σας θα κρατήσει την λέξη ανησυχείτε σε αυτήν την περίπτωση και θα μείνει με την αρνητική εντύπωση. Μπορείτε καλύτερα να πείτε «*Μείνετε ήσυχος ...*», «*Ηρεμήστε...*», που δημιουργούν ένα αίσθημα σταθερότητας και ηρεμίας.



# Δύο πρώιμοι «εχθροί» του μικρού παιδιού

## Βρογχιολίτιδα & γαστρεντερίτιδα

### Η βρογχιολίτιδα

Περίπου το 30% των νηπίων, το χειμώνα θα προσβληθεί από βρογχιολίτιδα. Η μόλυνση ξεκινά από μια ρινοφαρυγγίτιδα, που χαρακτηρίζεται από έναν ξηρό βήχα και μια ρινική συμφόρηση πριν πλήξει τους βρόγχους. Στη συνέχεια, ο βήχας γίνεται παραγωγικός και παρατηρείται μια δύσπνοια ή πολύπνοια (αύξηση της αναπνευστικής συχνότητας). Η συμφόρηση στις αναπνευστικές οδούς μεταφράζεται ως σφύριγμα και η ενόχληση αυτή κρατά από 8-10 ημέρες. Το παιδί θα πρέπει να νοσηλευτεί αν παρουσιάζει υψηλό πυρετό και δεν τρέφεται σωστά.

Στο φαρμακείο, θα αξιολογήσετε τη σοβαρότητα της κατάστασης και θα προτείνετε στον γονέα να κάνει πλύσεις στη μύτη με φυσιολογικό ορό, πολλές φορές την ημέρα. Το παιδί θα πρέπει να ενυδατώνεται τακτικά και σε περίπτωση πυρετού θα πρέπει να του χορηγηθεί αντιπυρετικό. Η αντιβίωση συνιστάται μόνο σε περίπτωση που υπάρξει και βακτηριακή επιμόλυνση.

Τα βρογχολυτικά και τα κορτικοειδή από στόματος ή εισπνεόμενα δεν συνιστώνται σε περίπτωση πρώτου ή δεύτερου επεισοδίου οξείας βρογχιολίτιδας.

### Η γαστρεντερίτιδα

Ο ροταϊός ευθύνεται για την γαστρεντερίτιδα που εμφανίζεται στα βρέφη και στα παιδιά κάτω των 5 ετών. Η μόλυνση εκδηλώνεται κυρίως με διάρροια, σχετίζεται με εμετούς, με πυρετό ή με πόνο στο στομάχι. Η κύρια φροντίδα σε πρώτη φάση είναι η πρόληψη ή η αντιμετώπιση της αφυδάτωσης, διότι η αφυδάτωση πλήττει τον οργανισμό άμεσα, μέσα σε λίγες ώρες (ξηρασία στα χείλη, μαύροι κύκλοι, χλωμάδα, ατονία). Η θεραπεία στηρίζεται στην χορήγηση από στόματος ηλεκτρολυτικού διαλύματος για ενυδάτωση. Για το μωρό που είναι άνω των 2 μηνών, η συνηθισμένη διατροφή διατηρείται, αλλά εναλλάσσεται με το ηλεκτρολυτικό διάλυμα. Πριν τους 2 μήνες, ένα σκεύασμα με υδρολυτική βάση με πρωτεΐνες συνιστάται. Η χορήγηση αντιδιαρροϊκών επιτρέπεται.

Δύο από τις πιο συνηθισμένες χειμερινές ασθένειες που πλήττουν τα παιδιά είναι η βρογχιολίτιδα και η γαστρεντερίτιδα.

Ο ρόλος του φαρμακοποιού είναι και εδώ σημαντικός για να ενημερώσει τους γονείς για απλούς κανόνες υγιεινής που θα προλάβουν τη λοίμωξη, αλλά και για να χορηγήσει τα κατάλληλα σκευάσματα στους μικρούς ασθενείς.



### Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία

Στη βρογχιολίτιδα, όπως και στη γαστρεντερίτιδα η πρόληψη είναι ουσιαστικής και ταυτόχρονα είναι απλή. Ως φαρμακοποιός ενημερώστε τον γονέα για τους βασικούς κανόνες υγιεινής που θα πρέπει να ακολουθήσει το παιδί του, όπως το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα. Θα πρέπει να μην χρησιμοποιεί πιπίλες άλλων παιδιών και βέβαια να αποφεύγει την επαφή με άτομα που νοσούν ήδη από ιώσεις ή από γαστρεντερίτιδα. Για την πρόληψη της βρογχιολίτιδας είναι σημαντικό επίσης, να αερίζεται το δωμάτιο του παιδιού και η θερμοκρασία να διατηρείται στους 19 με 20 βαθμούς. Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση του μωρού στον καπνό του τσιγάρου.

# ALMORA®

plus

## ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ για την Ενυδάτωση του οργανισμού

Το **ALMORA® plus** είναι ένα προϊόν που αποτελεί ένα:

**Μοναδικό συνδυασμό ηλεκτρολυτών: Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup>, Cl<sup>-</sup> και Δεξτρόζης**

που ενυδατώνει τον οργανισμό με αποτελεσματικό τρόπο αναπληρώνοντας τους ηλεκτρολύτες που έχει χάσει.

Το **ALMORA® plus** μπορεί να χορηγηθεί σε όλες τις περιπτώσεις που χρειάζεται αποκατάσταση ή/και συντήρηση υγρών και ηλεκτρολυτών όπως:

- ▶ Διάρροια - Εμετός
- ▶ Αθλητές
- ▶ Περίοδοι Καύσωνα



Με υπέροχη γεύση φράουλας



Και για **παιδιά** και **βρέφη**



ΑΡ. ΠΡΟΤ. ΕΟΦ: 45240/7-7-06



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ELPEN 50

ELPEN Α.Ε. Φαρμακευτική Βιομηχανία  
Τμήμα Consumer Health Care

Λεωφ. Μαραθώνος 95, 190 09 Πικέρμι Αττικής, Τηλ.: 211 18 65 347  
Εθνικής Αντιστάσεως 114, 551 34 Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 459 920-1

[www.elpen.gr](http://www.elpen.gr), [farmakeia@elpen.gr](mailto:farmakeia@elpen.gr)

# Merchandising φιλικό προς... τις μητέρες

Οι νέοι γονείς αγοράζουν συνεχώς πράγματα για το μωρό τους. Χρειάζονται όμως τη σωστή καθοδήγηση για να επιλέξουν τα κατάλληλα προϊόντα. Η πολύτιμη συμβουλή του φαρμακοποιού θα απαλλάξει τους γονείς από το άγχος και τις περιττές αγορές. Ας δούμε πώς θα διαμορφώσετε έναν όμορφο και φιλόξενο χώρο στο φαρμακείο σας για να διευκολύνετε τις αγορές τους, με μια ολοκληρωμένη γκάμα προϊόντων.

**Κ**αταρχάς, η ραφιέρα σας θα πρέπει να είναι μοντέρνα στημένη και καλά ενημερωμένη για να προσελκύει νέες πελάτισσες. Σε αυτό θα σας βοηθήσουν και οι εταιρείες, που κατά καιρούς προτείνουν νέες τεχνικές merchandising για να δώσουν προστιθέμενη αξία στη ραφιέρα σας.

Όσον αφορά την κατηγοριοποίηση και την κατάλληλη σήμανση στο ράφι, θα μπορούσε να γίνει ανάλογα με τη διαδικασία φροντίδας του μωρού: «αλλαγή πάνας», «το μπάνιο του μωρού», «για τη μητέρα», «είδη θηλασμού», «βρεφικά γάλατα», «αξεσουάρ»...

## Τι θα πρέπει να έχει μια ολοκληρωμένη βρεφική γωνιά

**Μπιμπερό και πιπίλες:** Δώστε την ευκαιρία στον γονέα να επιλέξει το υλικό κατασκευής του μπιμπερό, αν δηλαδή θα είναι πλαστικό ή γυάλινο, χωρίς βλαβερές ουσίες για το μωρό και προσθέστε στην γκάμα σας και κάποια εξειδικευμένα μπιμπερό, όπως είναι αυτά για τους κολικούς ή κάποια για μεγαλύτερα παιδάκια με εύχρηστη λαβή. Σε αυτήν την ραφιέρα μπορείτε να εντάξετε και τις πιπίλες. Εδώ ο διαχωρισμός γίνεται ανά ηλικία και ανά υλικό κατασκευής της πιπίλας, αν δηλαδή είναι από καουτσούκ ή από σιλικόνη.

**Βρεφική διατροφή:** Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τα βρεφικά γάλατα και οι βρεφικές κρέμες. Εδώ η κατηγοριοποίηση μπορεί να γίνει ανά ηλικία, ή ανά εταιρεία. Και θα πρέπει να υπάρχουν και κάποια ειδικά γάλατα για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων διαταραχών όπως οι αναγωγές, κ.λπ.

**Προϊόντα θηλασμού:** Οι νέες μαμάδες χρειάζονται ιδιαίτερη στήριξη στην αρχή του θηλασμού και ο/η φαρμακοποιός μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνσή τους. Εκτός από τη συμβουλή που θα της προσφέρετε απλόχερα, θα πρέπει η ραφιέρα σας να παρέχει και τα κατάλληλα βοηθήματα, όπως είναι τα επιθέματα στήθους, η κρέμα για τις θηλές, ένα θήλαστρο, πλαστικές θηλές σιλικόνης, κ.λπ.

**Βρεφική περιποίηση:** Εδώ θα τοποθετήσετε όλα τα δερμοκαλλυντικά προϊόντα, όπως είναι τα βρεφικά σαμπουάν, τα αφρόλουτρα, οι κρέμες συγκάματος, τα ενυδατικά γαλακτώματα, τα μωρομάντιλα, κ.λπ. Μπορείτε επίσης να προσφέρετε και κάποια βρεφικά αρώματα, ένα παιδικό τζελ για τα μαλλιά και προϊόντα για να αντιμετωπίσετε τις ψείρες.

Σε ξεχωριστό ράφι μπορούν να μπουν τα αξεσουάρ, όπως είναι τα θερμόμετρα, τα σφουγγάρια, οι οδοντόκρεμες, οι οδοντόβουρτσες, κ.λπ.

Γενικά, όσο πιο μεγάλη γκάμα προϊόντων έχετε στα ράφια σας τόσο πιο εύκολα θα κερδίσετε τους γονείς και τόσο πιο εύκολα θα επιτευχθεί και η συμπληρωματική πώληση.



# Σύλληψη, εγκυμοσύνη, θηλασμός με τη στήριξη του Pregnacare

**Στην εγκυμοσύνη, το Pregnacare είναι η ιδανική διατροφική υποστήριξη για τη μητέρα και το έμβρυο για ένα υγιές ξεκίνημα.**

Η εξειδικευμένη του σύνθεση παρέχει 19 απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα σε ισορροπημένες ποσότητες. Κάθε ταμπλέτα περιέχει βιταμίνες B, σίδηρο και τα απαραίτητα **400μg φυλλικού οξέος** για τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου.

Η διπλή συσκευασία του **Pregnacare Plus** παρέχει όλα τα οφέλη του **Pregnacare** και επιπλέον **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα**.

Το **Pregnacare Conception** έχει σχεδιαστεί για τις γυναίκες που προσπαθούν να συλλάβουν και το **Pregnacare Breast-Feeding** βοηθά ώστε να μη λείψουν θρεπτικά συστατικά από τη μητέρα και το μωρό κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

**No1 σειρά συμπληρωμάτων διατροφής για την εγκυμοσύνη στη Βρετανία.**



  
**VITABIOTICS**  
ΟΠΟΥ Η ΦΥΣΗ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ

**Διατίθενται  
στα φαρμακεία**

Αρ. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ: Pregnacare: 58639/6-10-2005, Pregnacare Plus: 32579/8-5-2012, Pregnacare Conception: 32580/8-5-2012, Pregnacare Breast-Feeding: 70841/5-10-2012



Παναγί Ελή 19, 16 452, Αργυρούπολη, τηλ.: 210 99 41 451, fax: 210 99 52 265  
email: info@douni.gr, www.douni.gr

NEA ΣΕΙΡΑ

Neutron

CARE



για  
**ΣΥΓΚΑΜΑ**

Εύχρηστο σπρέι οξειδίου του ψευδαργύρου για σύγκαμα από τη χρήση πάνας και τον ερεθισμό. Αποκαθιστά τη λειτουργία το δερματικού φραγμού και σταματά την ερυθρότητα. Χάρη στη βέλτιστη ομογενοποίηση του σπρέι δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για να επαλείψετε το προϊόν. Είναι δερματολογικά ελεγχμένο, χωρίς parabens.

για  
**ΤΡΑΥΜΑΤΑ  
& ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ**

Το Neutron® Skin Care είναι μια "έξυπνη" υδρογέλη που ρυθμίζει την υγρασία στη περιοχή του τραύματος. Αποτελείται από ένα όξινο πολυμερές (καρβομέρη), η οξύτητα του οποίου ρυθμίζεται από την κορνοσίνη (ένα βασικό πεπτίδιο που υπάρχει φυσικά στο δέρμα) και το οποίο ελέγχει τη μόλυνση.

- Ανακουφίζει άμεσα από τον πόνο
- Μειώνει τον κίνδυνο δημιουργίας ουλών
- Επιταχύνει την επούλωση
- Βοηθά στην πρόληψη μολύνσεων
- Σχηματίζει προστατευτικό φραγμό
- Άμεση δροσιστική δράση
- Δεν τσούζει

για  
**ΑΦΘΕΣ**

Το Neutron® Oral Care είναι ένα προϊόν για την ανώδυνη θεραπεία των στοματικών αλλοιώσεων και ελκών (αφθών). Έχει μια νέα σύνθεση, κλινικά ελεγχμένη, που ανακουφίζει άμεσα από τον πόνο. Χάρη στη συσκευή ακριβείας τύπου νέφος που διαθέτει, η εφαρμογή μπορεί να γίνει εύκολα και με ακρίβεια. Το Neutron® Oral Care περιέχει ένα κολλώδες πολυμερές που δημιουργεί ένα λεπτό και ανεισίσθητο στρώμα το οποίο καλύπτει τη στοματική αλλοίωση ή το έλκος (όφθα). Το στρώμα αυτό λειτουργεί ως φραγμός για τις τροφές, το σάλιο και τα όξινα υγρά.

Τώρα στα φαρμακεία

**Mylan**  
Seeing  
is believing

A-01300

• INFORMAL Ltd.