

dobra

MAMA

nr 3 (69) 2022
cena: 8 zł (w tym 8% VAT)

BABY SHOWER

Wyjątkowe przyjęcie
dla przyszłej mamy

Z PAMIĘTNIKA MATKI POLKI

Lecimy na wakacje

PROBIOTYKI

Przyjaciele naszych jelit

DZIEŃ MATKI

Inspiracje na niestandardową
niespodziankę

TEMAT NUMERU

Czy karmienie piersią boli?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013





DROGIE MAMY!

Słoneczne dni zawitały do nas na dobre, przez co mamy coraz większą ochotę na wiosenne eskapady z maluchem. Wybieramy wózek, fotelik i planujemy już wakacyjne wyjazdy. A może nawet już lecimy w podróż? Idealną lekturą w tej sytuacji będzie artykuł: „Lecimy na wakacje”, w którym z humorem Martyna Górniak-Pelech podróżnicz-

Od redakcji

ka, pisarka, autorka książki „Dzieci Wielejęzyczne” podpowiada co spakować i jak przeżyć i nie zwariować wybierając się na wycieczkę z maluchami w różnym wieku. Przed nami bardzo ważna data – 26 maja – Dzień Mamy. Mamy dla Was ciekawe inspiracje na prezent dla Waszych Mam. A może sprawisz sobie sama prezent? Jesteś mamą, doceniasz siebie i swoją rolę! Poród naturalny bez bólu? Czy to jest możliwe? Zachęcamy do zapoznania się z artykułem pt. „Farmakologiczne sposoby na ból porodowy”. Rozwiązujemy mity na ten temat i przedstawiamy opinie położnej. Macie już jedno dziecko i myślicie o drugim? Zastanawiacie się, czy każdy poród i ciąża przebiega tak samo? W artykule pt. „Wszystko o porodzie drugiego dziecka”

uzyskacie odpowiedź na pytania o sposobach porodu, ich długości oraz czy warto chodzić do szkoły rodzenia. Wiosennie przybywamy do czytelników z niezbędnikiem gadżetów dla brzdąca we wzory nawiązujące do natury i w energetycznych kolorach wiosny. Na pewno każdy rodzic znajdzie tu drobiazg, który warto zakupić dla malca, a mały szkrab niewątpliwie będzie oczarowany! Czy karmienie piersią boli? W artykule o wsparciu laktacyjnym dla mam karmiących każda mama znajdzie wsparcie i odpowiedź na pytanie jakie są najczęstsze przyczyny bólu piersi oraz gdzie szukać wsparcia czasie kryzysu laktacyjnego.

Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Iwona Gogol
mgr położnictwa



Bogumiła Wrońska
położna, eksperta
PROFIMED, dystrybutora
marki FRIDA



Katarzyna Plaza
-Piekarska
położna,
Instagram polozna_kasia



Kamila Czekaj,
mama Podopiecznej
fundacji SERCE DZIECKA



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



Ania Suchecka
-Marut
położna, eksperta
PREGNABIT



Anna Buczyńska
PR Manager,
INNOVATION PR



Aleksandra Bromblik
z serwisu
PREZENTMARZEN



Izabela Jędras
kosmetolog URIAGE



Aleksandra Łoniewska
specjalistka od dziecięcego
snu i rozwoju oraz eksperta
marki MAMA I JA



Piotr Dmowski
SCANDINAVIAN BABY



Katarzyna Rabenda
ekspert BEBIBLUB.PL



Aneta Domka
autor treści parentingowych
portalu EKSL.PL



Marcin Biedrzycki
dyrektor zarządzający,
marka LOVI



Marcin Trojan
Dyrektor Generalny marki
NENO, tata 5-letniej Hani
i 2-letniej Marysi



Maciej Majcherczyk
CEO, AMY



Emilia Raszyńska-Czerkawska
specjalistka do spraw
zdrowia i odżywiania
CENTRUM MEDYCZNE MML



dr n. med. Magdalena
Cudala-Kucharska
specjalista medycyny
integracyjnej



lek. Monika
Piecuch-Kilarowska
specjalista medycyny
rodzinnej w CENTRUM
MEDYCZNYM CMP



Martyna Górniak-Pelech
podróżniczka, pisarka,
autorka książki
„Dzieci Wielejęzyczne”



Ola Budzyńska
eksperta od organizacji
i planowania, przedsiębiorczyni
i twórczyni platformy rozwojowej
Klub Pań Swojego Czasu



Nicole Cieplik
NIEDŹWIADKOWO



Małgorzata Janik
bloggerka,
mamanasygnale.pl

Współpraca:

Biuro Prasowe LOVI
marka NU SKIN®
Renata Grandys promotorka karmienia piersią
BELLAMY
akademiapuchatka.pl



52

TEMAT NUMERU

Spis treści

NUMER 69 / MAJ 2022

Temat numeru

52 CZY KARMIE NIE PIERSIĄ BOLI?
Problemy z laktacją.

Newsy

- 8 Co? Gdzie? Kiedy?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 10 Kącik Czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.
- 80 Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

- 12 Farmakologiczne sposoby na ból porodowy**
Jak sobie z nim poradzić?
- 14 Wszystko o porodzie 2. dziecka**
Czym się różni od pierwszego?
- 18 Przebieganie w ciąży**
Jak się leczyć, gdy choroba zaczyna dokuczać?
- 22 Wsparcie przyszłej mamy w ostatnich tygodniach ciąży**
Z czego warto korzystać?
- 26 Baby Shower**
Wyjątkowe przyjęcie dla przyszłej mamy.

Psychologia

- 74 Mamo, rozwiń się na wiosnę**
Pomysły, które mogą pomóc w powrocie na rynek pracy.

Strefa mamy

- 16 Serce dziecka**
Wywiad z Panią Kamilią Czekaj, mamą podopiecznej fundacji Serce Dziecka.
- 30 Dzień Matki**
Inspiracje na niestandardową niespodziankę.
- 46 Brzuszek maluszka**
Jak ukończyć dolegliwości trawienne u niemowlęcia?
- 56 Jak wybrać idealny laktator?**
Must have każdej wyprawki.
- 60 Przedszkole dla Twojego malucha**
Jak wybrać najwłaściwsze?
- 62 Probiotyki**
Przyjaciele naszych jelit.
- 64 5 sposobów na przesilenie wiosenne**
Jak o siebie zadbać?
- 70 Z pamiętnika MATKI POLKI**
Lecimy na wakacje.
- 72 Internet**
Jak sprawić, aby był bezpiecznym miejscem dla dziecka?

Sprawdzone przez mamy

- 76 Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 78 Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

Niezbędnik

- 28 Siła natury**
Gadżety dla dziecka z motywami natury.
- 32 Mamo, jesteś wyjątkowa!**
Idealny podarunek na Dzień Mamy.
- 59 Wiosenny wywiad z maluchem**
Wózki i foteliki godne polecenia.

Strefa dziecka

- 34 Kąpiel maluszka**
Naturalnie, wygodnie i bez łez.
- 38 Choroby skóry u dzieci**
Przyczyny, objawy i leczenie.
- 42 Niepożądane zachowania malucha**
Jak im zapobiegać?
- 44 Pod opieką pediatry**
Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę wybierając pediatrę.
- 48 Sen maluszka**
Pomagamy dziecku zasnąć.
- 50 Prezenty na Dzień Dziecka**
Przegląd upominkowych propozycji.
- 66 Jak meblowo urządzić wspólny kąpiel dla dziecka?**
Prywatne strefy dla każdego dziecka.



Farmakologiczne sposoby na ból porodowy



Iwona Gogol
mgr położnictwa

Poród naturalny bez bólu? Na ten temat zdania są podzielone. Część personelu medycznego to zwolennicy polityki naturalnej, utrzymujący, że bardziej zdrowo i bezpiecznie stosować jak najmniej ingerencji w doznania towarzyszące porodowi. A część poleca całą gamę możliwości zniesienia bólu, uważając, że kobieta powinna móc sama świadomie decydować o sobie.

Argumenty obu stron są na równi przekonujące. Z góry nie da się ocenić, która kobieta w jakim stopniu jest odporna na ból. Uważa się, że ból ma istotne znaczenie dla bezpiecznego przebiegu porodu, ponieważ informuje kobietę o rozpoczynających się kolejnych etapach akcji porodowej.

Sposoby podawania znieczuleń i ich rodzaje:

DOŻYLNIE

Najbardziej znana jest droga dożylna. Tą drogą najczęściej podaje się Dolargan – narkotyk, który swoim działaniem blokuje odczuwanie bólu na poziomie mózgu.

Lek ten może spowodować, że kobieta poczuje się lepiej, będzie odczuwała nagły przypływ sił, może nawet będzie w stanie zdrzemnąć się między skurczami. Oczywiście jego stosowanie nie pozostaje bez wpływu negatywnego na kobietę, m.in. mogą to być: nudności, wymioty, zatrzymanie moczu, obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, a także senność. Natomiast u noworodka może spowodować depresję oddechową, co stwarza konieczność podania tuż po porodzie odtrutki. Za taki rodzaj znieczulenia nie płaci się.

DOKRĘGOSŁUPOWO

Kolejny, najbardziej rozpropagowany rodzaj znieczulenia porodowego to znieczulenie dokręgosłupowe.

Anestezjolog umieszcza igłę w przestrzeni między kręgami i podaje środek znieczulający. Na-



CHROMA STOCK



Bogumiła Wrońska
położna, ekspertka PROFIMED,
dystrybutora marki FRIDA
fridababy.pl

JAK UKOIĆ BÓŁ W MIEJSCU INTYMNYM PO PORODZIE?

I już po porodzie. Ale nasza świątynia boli i jest opuchnięta. Odczuwamy niesamowity dyskomfort. To są właśnie te sytuacje, kiedy ulgę w tkliwości i bólu przyniesie okład chłodzący. Pomóc na to mogą wkładki chłodzące. Mają anatomiczny kształt i idealnie dopasowują się do ciała. Powszechnie wiadomo, że lód pomaga przy wielu dolegliwościach. Zimno zmniejsza obrzęk i działa przeciwbólowo. Wystarczy złamać wkładkę w połowie (będzie słychać trzask), a następnie potrząsnąć, aby preparat chłodzący równomiernie rozłożył się i przykleić ją do bielizny. Chłonna warstwa absorbuje wilgoć i zapach, a warstwa chłodząca przynosi ukojenie w bólu. Wkładki tego typu są wystarczająco chłonne i zapewniają 20 minut terapii zimnem, bez konieczności używania prawdziwego lodu, bez obaw przed odmrożeniem.

Wszystko o porodzie

2. dziecka



**Katarzyna Płaza
-Piekarzewska**

położna,
Instagram: polozna_kasia

Mówi się, że każda ciąża jest inna. Czy wszystkie porody będą wyglądać tak samo? Przekonaj się, że narodziny każdego dziecka mogą być inne, ale równie wyjątkowe.

PORÓD NATURALNY PO CC?

Kobiety, u których pierwsza ciąża zakończyła się cięciem cesarskim, często zastanawiają się, czy drugie dziecko przyjdzie na świat w ten sam sposób. Istotne są jednak przyczyny takiej decyzji. Jeśli cięcie cesarskie zostało wykonane z powodu braku postępu porodu, ułożenia dziecka w macicy lub spadku tętna płodu, to druga ciąża może zakończyć się porodem naturalnym. Kobiety zastanawiają się, czy kolejny poród będzie przebiegał tak samo jak pierwszy. Czasami występują czynniki, które pozwalają nadać temu wydarzeniu pewną powtarzalność. Dla przykładu kobieta, która miała medyczne przeciwwskazania do porodu siłami natury w pierwszej ciąży i z tych powodów wykonano cięcie cesarskie, w drugiej ciąży będzie miała prawdopodobnie taki sam sposób ukończenia ciąży. Natomiast kobieta, u której cięcie cesarskie wykonano z powodu komplikacji lub braku postępu porodu ma szansę na poród naturalny w kolejnej ciąży.



WSPARCIE

przyszłej mamy w ostatnich tygodniach ciąży



Ania Suhecka-Marut
położna, ekspertka Pregnabit

Ciąża to szczególnie ważny czas w życiu każdej kobiety. Oczekując na narodziny dziecka, przyszła mama zgłębia wiedzę z książek, poradników i oczywiście portali czy grup w mediach społecznościowych. Koniec ciąży to także czas na przygotowanie ciała do porodu. Na rynku pojawia się coraz więcej nowinek technologicznych, które pozwalają na monitorowanie ciąży i pozostawanie „na bieżąco” z kolejnymi tygodniami rozwoju dziecka.

40 tygodni oczekiwania na narodziny dziecka to mieszanka skrajnych emocji. Pełni radości przyszli rodzice kompletują wyposażenie, sięgają po poradniki, książki, wybierają szkoły rodzenia, by możliwie najlepiej przygotować się do tej ważnej życiowej roli. Nie brakuje porad dotyczących przygotowania kobiecego ciała do jednego z największych życiowych wysiłków – porodu.

- Dla ciężarnej ważne jest to, by ciążę przejść w poczuciu wewnętrznego spokoju. Warto szukać rzetelnych źródeł wiedzy, które zapewnią przyszłej mamie poczucie bezpieczeństwa. Mając dostęp do różnych informacji, dobrze jest sprawdzać autorów blogów, postów czy kanałów w social media, weryfikować doświadczenie, wykształcenie itp. Warto sięgać do publikacji naukowych, blogów lekarzy i położnych, którzy mają najbardziej aktualną wiedzę.

To, czym kiedyś kierowały się nasze mamy i babcie, nie zawsze ma odzwierciedlenie we współczesnym położnictwie. Dlatego dobrze jest czytać nowinki, by wiedzieć które rady są pomocne, a także przekazywać tą wiedzę rodzinie, która chce nam pomóc w ciąży oraz w opiece nad dzieckiem – podkreśla położna Anna Suchecka Marut. Pojawiają się także sprzęty i aplikacje, które pomagają zachować spokój kobiety w ciąży i ułatwić ten piękny, ale zarazem pełen niepewności czas. Podpowiadamy, na co warto zwrócić uwagę, jakie rozwiązania są przydatne i dla czego.

APLIKACJE CIĄŻOWE

Aplikacje ciążyowe są doskonałym asystentem każdej przyszłej mamy. Dzięki intuicyjnym interfejsom, dużej ilości wskazówek i możliwości dodawania

zapisków, pozwalają przejść przez ciążę spokojnie. Kobieta może śledzić ciążę każdego dnia, sprawdzać informacje na temat aktualnej wielkości płodu, tego co aktualnie rozwija się u maluszka, a także odliczać dni do rozwiązania. Mnogość wskazówek dotyczących proponowanych aktywności, wyprawki czy organizier przypominający o terminach nadchodzących wizyt i badań, to świetne uzupełnienie czasu ciąży. Która z przyszłych mam nie chciałaby dostać porannego powiadomienia z informacją, że maluch jest już wielkości małego mango?

WIZYTA U FIZJOTERAPEUTY UROGINEKOLOGICZNEGO

Choć wiele mówi się o przygotowaniu ciała do ciąży i porodu, kwestie wizyt u fizjoterapeutów uroginekologicznych wciąż nie są tak powszechne, jak powinny być. Na takiej wizycie fizjoterapeuta określa kondycję między innymi mięśni dna miednicy, czy mięśni prostych brzucha, które bez odpo-

wiedniego wsparcia i wycwiczenia potrafią sprawdzić przyszłej mamie nie małe dolegliwości bólowe. Specjalista podczas spotkania pokaże jak ćwiczyć, podnosić się, a także przygotować się do porodu. Jak się bowiem okazuje, olej ze słodkich migdałów, czy olej kokosowy to nie tylko świetne produkty nawilżające rosnący brzuszek i zapobiegające rozstępom, ale także doskonale przygotowują krocze kobiety do wysiłku i wyzwań związanych z porodem.

DOMOWE KTG W ZASIĘGU RĘKI

Trzeci trymestr ciąży, czyli ostatnie 3 miesiące przed wyznaczonym terminem rozwiązania, to czas dużej niepewności. Kobieta czuje wiele dolegliwości, które choć bywają normalne w jej stanie, wzbudzają duży niepokój. Maluszek mając coraz mniej miejsca w brzuchu mamy, potrafi nieźle dać się jej we znaki, zwłaszcza w nocy. Najprostszym i najbardziej miarodajnym badaniem sprawdzającym stan płodu jest badanie KTG, które możesz zrobić zarówno w podczas wizyty kontrolnej u swojego lekarza, jak i wypożyczając odpowiedni domowy sprzęt.



Bawia i uczą



Edukacyjne puzzle drewniane Lily. Puzzle drewniane składające się z 16 elementów. Układanie puzzli o tematyce ogrodowej to znakomity trening pamięci i koncentracji. DJECO, psotnapanda.pl



Kostka sensoryczna dla niemowląt Magiczna Żaba. Zabawka dla niemowląt: duża interaktywna kostka Magiczna Żaba do odkrywania dla niemowląt od 6-go miesiąca. HABA, dadum.pl



Urodziny misia. Prostota i wdzięki tej książeczki oczarują każdego, kto potrafi docenić rzeczy tworzone z sercem – Kasia Tusk, KINDERKULKA, kinderkulka.pl



Kocyk 2-stronny bambusowo-bawełniany 100 x 70 cm Nature Bamboo by Amy, Unia Ptasi Gaj Miętowy. Ok. 145 zł, AMY, amy.com.pl



Cebuszka PHYSIO Multi Flora & Fauna Palmas. Wielofunkcyjna poduszka do spania i karmienia przydatna jest zarówno dla mamy, taty, jak i maluszka. Poduszkę wypełniają drobne kuleczki – mikroperta styropianowa, która używana jest w poduszkach rehabilitacyjnych. 125 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



Dwustronna miękka wkładka do wózka, Meadow Blossom. Wzbogać wózek swojego maluszka o odrobinę stylu i wygody za pomocą wkładki do wózka Elodie Details. Poprawi komfort podróżowania małego podróżnika i doda stylu wózkowi. 169 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Maty dziecięca liść 150 x 105 cm, kolor Salvia, wykonana ze 100% bawełny. Posiada antyalergiczne wypełnienie BabySoft®. Idealnie sprawdzi się do wspólnej zabawy, ćwiczeń oraz odpoczynku. Wykorzystanie maty dziecięcej jest tak naprawdę nieograniczone. Ok. 125 zł, AMY, amy.com.pl

Stylowy wózek z motywem egzotycznych zwierząt, wielofunkcyjna poduszka, wkładka do wózka czy kostka sensoryczna w odcieniach ożywczej zieleni, pobudzą każdego malucha do kreatywnej zabawy.



Rowerek biegowy ECO+ Chicco. To pierwszy rowerek biegowy o współczesnym designie inspirowanym naturą, wykonany z plastiku z recyklingu. Również opakowanie wykonane jest z kartonu z recyklingu. 219 zł, CHICCO, chicco.pl



Wózek spacerowy Cosatto Woosh to wyjątkowy, wielofunkcyjny wózek, który znakomicie sprawdzi się w niemal każdych warunkach. Jest odpowiedni dla niemowlaków, aż do osiągnięcia wagi 25 kg. Waży zaledwie 7.9 kg, składa się i rozkłada jedną ręką. COSATTO, cosatto.com.pl



Drewniane auto Safari. Klasyczny sotrter kształtów w pięknym, egzotycznym wydaniu. Dopasuj zwierzątka do otworów w autobusie i wybierz się z nimi na niezapomnianą przygodę na safari. 84,50 zł, SMALL FOOT, zielonezabawki.pl

PRIAM z kolekcji CYBEX by DJ Khaled. Kolekcja zaprojektowana przez światowej sławy DJ'a Khaleda eksploduje odważnymi kolorami i motywami egzotycznych zwierząt. CYBEX, cybex-online.com/pl





Niepożądane zachowania malucha

– jak im zapobiegać?



Aleksandra Łoniewska
specjalistka od dziecięcego snu
i rozwoju oraz ekspertka marki
Mama i ja

Dla rodziców dziecko jest największym skarbem na świecie. Bywają jednak dni, gdy zachowanie malucha wywołuje duży dyskomfort. Dziecko może być na przykład nadmiernie płaczliwe lub bardzo pobudzone. Zdarza się, że kopie, bije rodziców i rówieśników, gryzie. Warto pamiętać o tym, że tego typu reakcje wynikają często z przebodźcowania, czyli nadmiaru wrażeń.

Oczywiste jest to, że rodzice pragną zapewnić dziecku jak najlepsze warunki do rozwoju. Są jego towarzyszami, przewodnikami, inspiratorami. Zachęcają dziecko do odkrywania własnych talentów, poznawania świata, uczenia się nowych umiejętności. Młodego człowieka cechuje też ogromna ciekawość, a chłonny umysł pozwala mu szybko przyswajać duże ilości nowych informacji.

Zdarza się jednak, że bodźców jest zbyt dużo i dziecko nie jest w stanie sobie z tym nadmiarem poradzić. Mówimy wtedy o zjawisku przebodźcowania. Bywa, że w życiu malucha jest tak wiele aktywności i wrażeń, że zamiast radości czy entuzjazmu pojawiają się inne emocje: strach, płaczliwość, rozdraż-

nienie. Dziecko przebodźcowane ma problem ze skupieniem uwagi, nie słucha poleceń, ma problem z zaśnięciem mimo zmęczenia.

Przebodźcowanie można określić jako poczucie przeciążenia i przytłoczenia otaczającym światem. Hałas, intensywne i zmieniające się oświetlenie, duża, głośna grupa ludzi, częsty i niespodziewany dotyk – takie natężenie bodźców mogłoby zmęczyć niejednego dorosłego... Nic dziwnego, że zdarza się to również dzieciom – a trzeba pamiętać o tym, że dziecięcy układ nerwowy nie jest jeszcze tak dobrze ukształtowany jak u osoby dorosłej. Dlatego reakcją często jest płacz, złość, nerwowość. Noworodki, niemowlęta i małe dzieci są w fazie rozwoju emocjonalnego, a odporność ich systemu nerwowego dopiero się kształtuje. Objawy

wy przebodźcowania zwykle pojawiają się w momencie, gdy dziecko narażone jest na nadmiar wrażeń. Jednak zwróćmy uwagę na to, że bezpośrednia przyczyna często tkwi zdecydowanie głębiej. Jeśli zmysły czucia głębokiego i stymulacji u dziecka nie są zaspokojone, efektem może być płaczliwość, nadpobudliwość, niepokój, wycofanie, smutek, drażliwość, sfrustrowanie, bicie, gryzienie, rzucanie się na podłogę czy wpadanie w histerię.

Maluch może reagować w ten sposób na przykład na zmianę dotychczasowego rozkładu dnia czy nadmiar bodźców zewnętrznych. Jeżeli w ostatnim czasie nie zmienił się spokojny sposób funkcjonowania rodziny, a mimo to dziecko reaguje w nietypowy sposób, warto wykonać badania diagnostyczne pod kątem zaburzeń integracji sensorycznej.



Drewniane liczydło edukacyjne Królik. Wykonane z drewna liczydło zawiera 4 rzędy po 10 koralików oraz białą tabliczkę suchocierną. Liczydło ułatwia zrozumienie zasad matematyki, a tabliczka umożliwia dokonywanie obliczeń i rysowanie.
34,99 zł, MAŁOWANY LAS, eduzabawki.com.pl



Pierwsze instrumenty muzyczne Explore & More. Zestaw trzech prawdziwych instrumentów muzycznych, zaprojektowany z myślą o najmniejszych dzieciach. Shaker-przeszkadzajki, kastaniety i tamburyno pomogą rozwinąć koordynację ruchową i poczucie rytmu. SKIP HOP, noskinoski.pl

Drewniany kaskadowy tor z autkami Kindsgut Run. Niemiecka marka Kindsgut jest synonimem zrównoważonego rozwoju i ekologicznej produkcji. Ten produkt zapewni dziecku długą i przyjemną zabawę, a do tego jest przyjazny dla środowiska. W zestawie są cztery kolorowe samochody.
229 zł, BONAMI, bonami.pl



Dzień DZIECKA

Zbliżająca się data 1 czerwca to dla wielu z nas stresujący czas. Co kupić siostrzenicy, dziecku koleżanki, kochanemu przez nas maluszkowi?



MODU kreatywne klocki. Zapewniają niekończącą się zabawę dzieciom w każdym wieku. Rozwijają wyobraźnię i wspierają rozwój dziecka. Idealne do ćwiczeń i terapii integracji sensorycznej. Pozwalają na zbudowanie konstrukcji takich jak deska balansująca, jeździec, pociąg, autko czy żyrafa.
Od 569 zł, MODU, scandinavianbaby.pl

Warzywa do krojenia w skrzynce. Drewniany zestaw na rzep. Zestaw ma 34 elementy. Edukacyjna zabawka dla dzieci.
64,90 zł, ISO TRADE, isostore.eu



Edukacyjny Piesek „Raczku z mną” od Fisher-Price® uwielbia radosną zabawę – jak prawdziwy szczeniaczek – i uczy maluchy nowych rzeczy. Technologia „Poziomy nauki” umożliwia wybór trybu w zależności od wieku dziecka.
FISHER-PRICE, fisher-price.com



Rowerek biegowy Lionelo Bart Air. Stylowy i lekki rowerek biegowy – doskonały dla dwulatka! Uczy dziecko utrzymywania równowagi i koordynacji ruchowej. Magnezowa konstrukcja zagwarantuje niską wagę pojazdu oraz wytrzymałość na lata. Rowerek występuje w efektownych połączeniach kolorystycznych.
399,99 zł, LIONELO, lionelo.pl



Kompletna deskorolka. Spodoba się dzieciom o różnych umiejętnościach. Subtelne pastelowe kolory przyciągają wzrok, a dzięki dobrej jakości dziecku otrzyma deskę, która nie tylko wygląda świetnie, ale również świetnie się spisyje. ENUFF ICON PINK, deskorolki.pl

Drewniany warsztat. To idealna propozycja dla wszystkich małych miłośników majsterkowania, dzięki niemu będą mogli wcielić się w rolę złotej rączki. Bezpieczna, drewniana konstrukcja i komplet akcesoriów zapewnią długie godziny dobrej zabawy.
ECOTOYS, ecotoys.eu



Hulajnoga Lionelo Whizz. To zwrotna hulajnoga wyczynowa dla początkujących freeriderów. Lekka i mocna konstrukcja zapewni wysoki komfort użytkowania. Kolorując deskę zyskujesz niepowtarzalny street-artowy wygląd, który wyróżni hulajnogę na tle innych.
279 zł, LIONELO, lionelo.pl

Czy karmienie piersią boli?

O wsparciu laktacyjnym dla mam karmiących



Aneta Domka
Autor treści parentingowych
portalu eksl.pl

Kiedy pojawia się pierwsze potwierdzenie ciąży, przyszła mama zaczyna wizualizować najbliższe miesiące ciąży, ale też pierwsze miesiące życia w nowej roli. Naturalnie poza euforią i radosnym oczekiwaniem, pojawiają się też obawy, które towarzyszą macierzyństwu i opiece nad noworodkiem. Jedną z takich obaw jest troska o powodzenie karmienia naturalnego, a także myśl czy karmienie piersią boli.



Pomoga w karmieniu



Cebuszka PHYSIO Multi Flower Power. Multifunkcyjna poduszka do spania i karmienia przydatna jest zarówno dla mamy, taty, jak i maluszka. Poduszkę wypełniają drobne kulki – mikroperła styropianowa, która używana jest w poduszkach rehabilitacyjnych.
149 zł, CEBA BABY, cebababy.eu

Silikonowe ostłonki brodawek sutkowych NUK. Chronią wrażliwe brodawki sutkowe w czasie karmienia piersią. Wykonane są z miękkiego, cienkiego silikonu. Ich unikalny kształt zapewnia lepszy kontakt skóry matki i niemowlęcia. Ostłonki mają po 4 otwory przepływowo oraz miękkie wypustki do delikatnej stymulacji wypływu pokarmu. NUK, nuk.pl



KORZYŚCI KARMIENTA PIERSIĄ

Pożytek z karmienia piersią jest jasny i niepodważalny. Zarówno mama jak i dziecko dostają pełne spektrum korzyści z naturalnego karmienia. Poza oczywistymi zaletami takimi jak budowanie więzi, łatwiejsza adaptacja do nowej sytuacji zarówno mamy jak i maluszka, a także zapewnienie pokarmu skrojonego na miarę, podanego w idealnej temperaturze, są też inne ważne argumenty za. Wśród nich warto wspomnieć o tym, że karmienie piersią chroni niemowlęta przed zapaleniem płuc, biegunką czy martwicznym zapaleniem jelit (podanie colostrum, czyli pierwszego mleka matki, jest szalenie ważne, szczególnie w przypadku wcześniactwa).

Warto wspomnieć o tym, że karmienie piersią chroni niemowlęta przed zapaleniem płuc, biegunką czy martwicznym zapaleniem jelit.

Mleko mamy to także profilaktyka przeciwdziałająca otyłości u dzieci oraz innych chorób przewlekłych. Kp przyczynia się też do zmniejszenia ryzyka raka jajnika i raka piersi u matki. WHO i UNICEF zalecają podanie piersi matki nowo narodzonemu dziecku, nie później niż w pierwszej godzinie życia. W dalszym etapie, sugerują wyłącz-



Butelka Chicco NaturalFeeling – plastikowa 150 ml Om+. Jest odpowiednia dla dzieci już od urodzenia. Posiada smoczek z wolnym przepływem o unikalnym kształcie, naśladuje naturalny sposób ssania dziecka. Idealna do karmienia naprzemiennego. Zapobiega kolkom.
31,90 zł, CHICCO, chicco.pl



System wspomagający karmienie (SNS). System wspomagający karmienie pozwala matkom karmić piersią w sytuacjach, w których zwykle jest to niemożliwe oraz pomaga niemowlętom ćwiczyć odruch ssania.
MEDELA, medela.pl

Biustonosz do karmienia z usztywnianymi miseczkami, bez fiszbin. Miseczki usztywnione delikatną i plastyczną pianką. Na zewnątrz pokryte materiałem oładnej i delikatnej struktury. Ukryje wkładki laktacyjne i będzie niewidoczny pod obcisłym ubraniem.
NATURANA, naturana.com



FemaltikerPlus. Przeznaczony do specjalnego odżywiania dla kobiet w okresie laktacji, zwłaszcza na początkowym jej etapie oraz w problemach związanych z jej utrzymaniem. Femaltiker Plus dostarcza specjalnych składników odżywczych, które są niezbędne do właściwego odżywienia organizmu kobiety karmiącej.
Ok. 20 zł/12 saszetek.
FEMALTIKER, nutropharma.pl



Marcin Biedrzycki
dyrektor zarządzający,
marka LOVI
lovi.pl

LAKTATOR – KIEDY MAMA POTRZEBUJE CHWILI DLA SIEBIE

Karmienie piersią to niezwykle moment, podczas którego nawiązuje się niepowtarzalna więź mamy z dzieckiem. To również czas, w którym obecność mamy wydaje się być niezastąpiona. Należy jednak pamiętać, że nie oznacza to, że mama musi być przy każdym karmieniu. Wyjście do lekarza, do kosmetyczki czy fryzjera to czas dla siebie, który jest niezbędny dla komfortu psychicznego mamy. Właśnie w takich sytuacjach przyda się laktator, dzięki któremu będzie mogła ona odciągnąć pokarm i poprosić bliskich o nakarmienie maluszka pod jej nieobecność. W tym czasie dzieckiem może zająć się babcia czy tata, którzy dzięki wspólnym chwilom spędzonym przy karmieniu, także zyskają z nim cenny czas. Wtedy pojawia się pytanie: jaki laktator wybrać? Najlepiej taki, który jest najbliższy naturalnemu karmieniu – taki, który nie tylko ssie, ale przede wszystkim uciska brodawkę podobnie jak usta i język dziecka powodując naturalny wypływ mleka.

ne karmienie piersią do szóstego miesiąca życia, a także jego kontynuowanie do co najmniej 2. urodzin dziecka. Warto w tym miejscu podkreślić raz jeszcze przysłówek, “co najmniej”, gdyż jest on bardzo istotny dla znaczenia całego przekazu. Mianowicie oznacza, że nie należy zaprzestawać karmienia piersią w dniu 2. urodzin.

KARMIENTA PIERSIĄ W SPOŁECZEŃSTWIE

Społeczeństwo w temacie karmienia, jest dość zauważalnie podzielone. Mianowicie pierwsza grupa, która wspiera mamy karmiące, dostrzega potencjał jaki dziecko otrzymuje z mlekiem

mamy, a sam akt karmienia odbiera jako piękny i naturalny. Na drugim końcu przysłowiowego kija stoją ci, którym matka karmiąca przeszkadza, których wręcz oburza widok mamy karmiącej dziecko, nie widzą oni też różnicy między butelką a piersią, czasem wręcz gloryfikując wyższość tej pierwszej. Mama karmiąca lub planująca karmienie piersią jeśli ma to szczęście i w jej otoczeniu przeważa pierwsza grupa ludzi, może liczyć na wsparcie, akceptację i pomoc. Analogicznie, napotykać na swej drodze tych, którzy karmienia nie pochwalają, przyjdzie jej walczyć nie tylko o powodzenie karmienia, ale też o możliwość cieszenia się tą wyjątkową potrzebą.



Probiotyki

Ochrona naszego zdrowia



Emilia Raszyńska-Czerkawska

specjalistka do spraw zdrowia
i odżywiania
Centrum Medyczne MML

Zapewne każdemu rodzicowi sen z powiek spędzają infekcje, które dotyczą ich pociech. Z ratunkiem przychodzą probiotyki, czyli wyselekcjonowane kultury bakterii lub drożdży. To potężni sprzymierzeńcy, którzy pomagają w walce z patogenami poprzez budowanie odporności. A także wspierają we wchłanianiu witamin, korzystnie wpływają na jelita i cały organizm.

Probiotyki zwane „dobrymi bakteriami” dbają o prawidłową florę bakteryjną. Nazwa pochodzi z greckiego „pro bios”, czyli w dosłownym tłumaczeniu „dla życia”.

PROBIOTYKI DEFINICJA I ZASTOSOWANIE

Według aktualnej definicji World Health Organization (WHO) probiotyki to żywe mikroorganizmy, które podawane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza. Okazuje się, że nie tylko żywe formy bakterii mają korzystne działanie. Szerokie zastosowanie znajdują również lizaty bakteryjne, czyli zabite bakterie. Już sam materiał genetyczny bakterii potrafi stymulować nasz układ odpornościowy.

Najczęstszym zastosowaniem probiotyków jest podawanie ich w trakcie i po antybiotykach. Antybiotyki niszczą nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale także te probiotyczne (tzw. dobre bakterie). W efekcie może dojść do biegunki czy też zakażeń grzybiczych. Zasady przyjmowania preparatów z probiotykami różnią się w zależności od ich składu. Preparat z drożdżami *Saccharomyces boulardii*, możemy przyjmować o tej samej porze co antybiotyki. Z kolei w przypadku pozostałych preparatów probiotycznych zalecany jest odstęp min 2h od przyjęcia antybiotyku.

Są probiotyki, które mogą być podawane od pierwszych dni życia, np.: *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Najczęstszymi powodami podawania probiotyków niemowlętom są: kolki je-

litowe, wzdęcia, antybiotykoterapia, biegunki, zaparcia i ulewianie się. *Lactobacillus* występują również w mleku matki. *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103) zwany również LGG jest jednym z najczęściej wykorzystywanych szczepów probiotycznych. To również jedna z najlepiej przebadanych bakterii probiotycznych. Liczne badania kliniczne wskazały, że LGG sprawdza się przy obniżonej odporności i nawracających infekcjach; biegunkach (poantybiotykowych, infekcyjnych, podróżnych i szpitalnych); AZS (atopowe zapalenie skóry) i chorobach alergicznych oraz problemach związanych z przewodem pokarmowym (w tym zespole jelita nadwrażliwego – IBS). Właściwości prozdrowotne wykazują również niektóre rodzaje bakte-