WYDANIE BEZPŁATNE NR 2 (43) 2025

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy



CIĄŻA POD KONTROLĄ
Co na problemy z tarczycą, cukrzycą lub anemią?

MIKROFLORA JELITOWA
Sprzymierzeniec w trosce o zdrowie maluszka.

OPIEKA NAD NOWORODKIEM
Jak jej się nauczyć?

KARMIENIE PIERSIĄ
Co robić, gdy nie przychodzi z łatwością?

9. MIESIĄC CIĄŻY
Jak przebiega i na co zwracać uwagę?

Polecamy!

Asecurin baby

PROBIOTYK W KROPLACH



1 JUŻ OD DNIA ŻYCIA

ZDROWY BRZUSZEK TO SZCZĘŚLIWY MALUSZEK



- bez laktozy
- bez białka mleka krowiego
- bez sztucznych barwników
- bez konserwantów
- bez cukru
- bez glutenu

DUŻE OPAKOWANIE AŻ 10 ML

KORZYSTNA CENA

REKLAMA

Więcej informacji na stronie **www.asecurin.pl**

Producent:
Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety

eprasa.pl 2be6ee2842

COST WAY



REKLAMA

Wejdź na Costway.pl

i znajdź idealne akcesoria
oraz zabawki dla swojego dziecka!

eprasa.pl 2be6ee2842



Spis treści

10

NUMER 43 /czerwiec 2025

Niezbędnik

6 **Dzień dziecka przez cały rok**
Przegląd prezentów dla maluszka.

Newsy

8 **Kącik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

48 **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Strefa dziecka

36 **Słońce kontra skóra dziecka**
Poznaj zasady ochrony przeciw- i posłonecznej.

38 **Nosek maluszka**
Jak go pielęgnować?

Ciąża i poród

10 **9. miesiąc ciąży**
Jak przebiega?

14 **Wielkie przygotowania**
Od czego zacząć, zanim pojawi się dziecko?

16 **Ciąża pod kontrolą**
Co na problemy z tarczycą, cukrzycą, anemią oraz nadciśnieniem?

Strefa rodziców

40 **Urlop bez infekcji**
Co spakować, by wakacje się udały?

42 **Jaki wózek na lato wybrać?**
Poradnik o wentylacji i nie tylko.

Strefa mamy

20 **Karmienie piersią**
Co zrobić, gdy nie przychodzi z łatwością?

26 **Aloes**
Must-have naturalnej pielęgnacji.

28 **Opieka nad noworodkiem**
Jak jej się nauczyć?

32 **Mikroflora jelitowa**
Sprzymierzeniec w trosce o zdrowie maluszka.

Sprawdzone przez mamy

44 **Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

46 **Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.



32

eprasa.pl 2be6ee2842

CARETERO







Bezpieczna podróż w wielkim stylu

www.caretero.pl



Znajdziesz nas na careterobrand Caratero

REKLAMA

eprasa.pl 2be6ee2842

Mówiąca farma PL/EN Chicco. Dwujęzyczna zabawka edukacyjna, która uczy nazw i odgłosów zwierząt, liczb i kolorów. Posiada 3 tryby zabawy o zróżnicowanym stopniu trudności. Wesołym piosenkom towarzyszą efekty świetlne. Rozwija słownictwo i komunikację po polsku i angielsku.
CHICCO, chicco.pl



Drewniany pociąg zabawka edukacyjna dla dzieci. Uroczy drewniany pociąg dla dzieci to idealna zabawka edukacyjna rozwijająca zdolności poznawcze i wyobraźnię. Zestaw zawiera lokomotywę, wagony, zwierzaki i klocki, które pobudzają kreatywność i zwiększają umiejętności manualne. Zastosowanie wytrzymałych materiałów o gładkiej fakturze i zaokrąglonych krawędziach zapewnia pełne bezpieczeństwo podczas zabawy.
82 zł, COSTWAY, costway.pl





Drewniany aparat fotograficzny. Ma zdejmowaną silikonową obudowę, obiektyw–kalejdoskop, spust migawki wydający dźwięk, a nawet lampę błyskową.
59 zł, JANOD, janod.pl

Dzień dziecka

przez cały rok!

Dzień dziecka trwa tak długo, jak pielęgnujemy dziecięcą radość. Zabawa to dla dziecka najpiękniejsza forma świętowania – radosna i pełna wyobraźni. To codzienna przygoda, która budzi emocje, rozwija oraz sprawia, że na twarzy pojawia się uśmiech.



DESIGNED BY FREEPIK



Duża śmieciarka składa się z 26 puzzli. Do pojazdu dołączono 5 kontenerów i 15 elementów z przeróżnymi śmieciami i scenariusze zabaw. Edukacyjny zestaw to doskonały pomysł na mądry prezent dla malucha i przedszkolaka.
69,90 zł, CZUCZU, czuczu.pl



Ścianka wspinaczkowa ze zjeżdżalnią dla dzieci. To wszechstronna zabawka, która łączy w sobie wiele możliwości aktywnego spędzania czasu, tworząc osobistą siłownię dla dzieci. Trójkątna konstrukcja z litego drewna zapewnia stabilność i bezpieczeństwo podczas wspinaczki i zjeżdżania. Ścianka w angażujący sposób rozwija równowagę, koncentrację i siłę.
471 zł, COSTWAY, costway.pl

eprasa.pl 2be6ee2842



Tablica manipulacyjna walizka „Ubranie na każdą pogodę”. Ma aż sześć funkcji: koło z 4 porami roku, wskazówkę do określenia zachmurzenia, wskaźniki temperatury, wiatru i opadów i układankę, dzięki której można ubrać Lisiczkę Alice stosownie do pogody.
135 zł, LILLIPUTIENS, lilliputiens.pl



Kapelusz z muślinu. Jest wykonany z najwyższej jakości miękkiego 100% bawełnianego muślinu. Kapelusz chroni nie tylko głowę, ale dzięki temu, że ma szerokie rondo, dobrze osłania buzię przed promieniami UV.
PINK NO MORE, pinknomore.pl





Chicco Elektroniczna Mata Gra w Klasy 2 w 1. Interaktywna zabawa i fitness w jednym! Skacz, ćwicz i odkrywaj dźwięki zwierząt. Efekty świetlne i dźwiękowe, różne tryby gry i ćwiczeń, rozwój motoryki i koordynacji. Radość ruchu w domu i na dworze.
CHICCO, chicco.pl



Duża przytulanka. Beżowa żyrafa z miękkiego futerka, z haftowanymi detalami i aplikacjami. Stabilna dzięki wypchanym nogom – idealna do zabawy i dekoracji dziecięcego pokoju.
127,99 zł, H&M, hm.com



Zestaw 4 kolorowych zabawek do kąpieli z miękkiego silikonu od Canpol babies. Można je otwierać, łączyć i używać jako gryzaki. Łatwe w czyszczeniu. Wspierają rozwój, kreatywność i sprawność dziecka.
CANPOL BABIES, canpolbabies.com

Rowerek trójkołowy 4 w 1 dla dzieci niebieski. To wszechstronny pojazd, który można przekształcić z rowerka biegowego w model z pedałami lub rowerek do pchania przez opiekuna. Rowerek przeznaczony jest dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat.
239 zł, COSTWAY, costway.pl



Gąska – karuzela do łóżeczka z obrotową pozytywką. Karuzela drewniana z obrotową pozytywką ukrytą pod “kapturkiem”. Po nakręceniu miękkie zabawki delikatnie się obracają przez około 4 minuty. Specjalny rodzaj uchwytu pozwala przymocować karuzelę do łóżeczka ze szczebelkami.
MUZPONY, muzpony.com



Uroczo ozdobiony drewniany chodzik edukacyjny Forest Friends. Odpowiedni do stawiania pierwszych kroków, dzięki solidnej konstrukcji i gumowym kółkom. 8 ciekawych zabaw, wspierających rozwój motoryki dzieci.
349 zł, LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl



eprasa.pl 2be6ee2842

Kącik czytelnika



Książeczki dla dzieci bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię. Dzięki nim maluszek poznaje nowe słowa i obrazy.

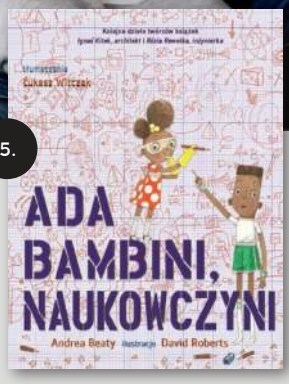
1.



3.



5.



7.



2.



4.



6.



8.



Zapraszamy do lektury!

1. Uczucia Alicji, czyli jak lepiej poznać siebie. *Ewa Woydyłło, Marcin Wierzchowski, Maria Mazurek.* Instrukcja obsługi emocji – tak w skrócie można nazwać nową opowieść o losach Alicji. Mała bohaterka prowadzi nas przez rozmaite stany uczuciowe, których codziennie doświadczamy. Doktor Ewa Woydyłło-Osiatyńska we wciągający sposób opowiada o tym, jak nauczyć dziecko samodzielnie rozpoznawać emocje, zrozumieć siebie, swoich przyjaciół i otaczający nas świat. **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **2. Żuk Hugo**. *Simona Smatana.* Czy widzisz tego dzielnego żuka na ilustracji? To Hugo – żuk gnojowy, który uwielbia toczyć przed sobą kulki. Robi je ze znalezionych w lesie kup innych zwierząt. Ale jedna kulka to dla Hugona za mało. Chce ich zrobić jak najwięcej! Dlatego ciągle jest bardzo zajęty i nie ma czasu na inne rzeczy, nawet na zabawę. Aż pewnego dnia traci wszystkie kulki. Na szczęście ma obok siebie przyjaciół, którzy wyciągną go z każdej opresji. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com / **3. Czarno-białe.** *Žiga X. Gombač.* Była sobie biała, biała rodzina, w białym, białym domu, w białym, białym mieście... Jedyne, co zakłóca ich białe i beztroskie istnienie, to lęk przed tym, co inne – przed tym, co czarne. Czy niespodziewane spotkanie zmieni ich światopogląd i doda białemu życiu trochę barwy? Czarno-białe to opowieść o tolerancji i ograniczeniach, które narzucają nam uprzedzenia. To historia o czarno-białym świecie, który rozpaczliwie potrzebuje kolorów. **WYDAWNICTWO RM**, rm.com.pl / **4. Po prostu przyjaźń.** *Sophy Henn.* Dajmy się porwać lekturze i odkryjmy wszelkiego rodzaju przyjaźnie wśród zwierząt – każda z nich jest wyjątkowa na swój własny, niepowtarzalny sposób. Podobnie jak u ludzi, zwierzęce przyjaźnie bywają bardzo różne: od krabów pustelników po zebry i strusie, które wspierają się nawzajem. **WYDAWNICTWO DZIWIMISIE,** dziwimisie.pl / **5. Ada Bambini, naukowczyni.** *Andrea Beaty.* Ada Bambini ma głowę pełną pytań. Podobnie jak Ignaś i Rózia, z którymi chodzi do klasy, ma również nieograniczoną wyobraźnię i jest niezmiernie ciekawa świata. Kiedy pewnego dnia w nos uderza ją przerażający zapach, Ada wie, że to ona musi znaleźć jego źródło. Nie bojąc się porażki, Ada wyrusza na misję rozpoznawczą i przeprowadza naukowe eksperymenty, oczywiście wszystko w imię odkrycia. Posuwa się jednak za daleko. Zdenerwowani rodzice każą jej usiąść na krześle i wszystko dokładnie przemyśleć. Jaki będzie efekt tych przemyśleń? **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **6. Nie płacz, króliczku.** *Jörg Mühle.* Ciepła, prosta książka, która pocieszy malucha, gdy boli. Ojej, króliczek upadł. Czy nic mu nie jest? O nie! Krew! Skaleczył się. Trzeba podmuchać, nakleić plasterek, otrzeć króliczkowi łzy. Nie płacz, króliczku. Do wesela się zagoi. Uszy do góry! **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **7. Papier, Kamień, Nożyce.** *Joanna Bartosik.* Edukacyjna książka obrazkowa z serii dla najmłodszych. Fabuła inspirowana popularną wyliczanką. Motywem przewodnim książki jest promowanie siły współpracy i równości pomiędzy bohaterami. Zamiast skupiać się na rywalizacji, historia pokazuje, że prawdziwa wygrana przychodzi wtedy, gdy nikt nie przegrywa – bo nie ma lepszych ani gorszych. Książka uczy empatii i rozpoznawania emocji. Prosta historia i wspaniała puenta niosą ważne przesłanie, że współpracując, wszyscy mogą być wygrani. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **8. Miś i Zając: dobrzy sąsiedzi.** *Ewa Kozyra-Pawlak.* Miś i Zając są najlepszymi przyjaciółmi. A także sąsiadami – również najlepszymi! We wszystkim się uzupełniają: jeden lubi ogórki, a drugi miodek, jeden nie widzi z daleka, a drugi z bliska, jeden kocha fotele bujane, a drugi się w nich nie mieści. Zajrzyjcie do środka, jeśli chcecie poznać ich codzienne kłopoty i niecodzienne przygody. Ta pełna ciepła i humoru opowieść o przyjaźni. Otula przed snem lepiej niż kocyk Zająca! **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

chicco

Live it. *Love it.*

CHICCO.PL

REKLAMA

Baby Hug 5in1 Pro



♦ *Łóżeczko*



♦ *Kosz Mojżesza*



♦ *Leżaczek*

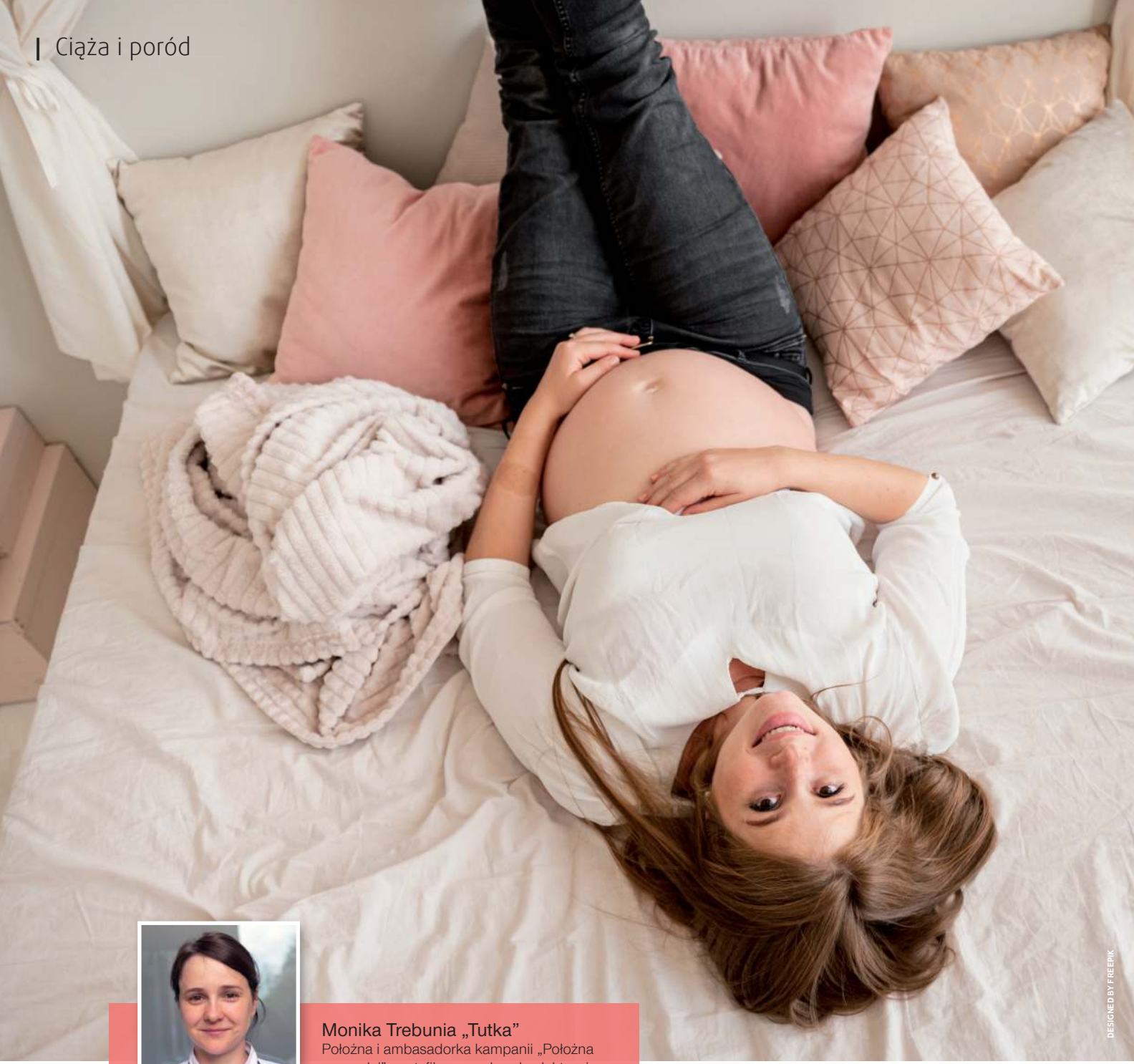


♦ *Krzesełko*



♦ *Fotelik*

eprasa.pl 2be6ee2842



DESIGNED BY FREEPIK

Monika Trebunia „Tutka”
Położna i ambasadorka kampanii „Położna na medal”, certyfikowany doradca laktacyjny, poloznanamedal.info

9. Jak przebiega miesiąc ciąży?

Tuż przed wielkim finałem

Dziewiąty miesiąc ciąży to koniec, czy dopiero początek? Czas ciąży i oczekiwania na nowego członka rodziny nieubłaganie mija, przybliżając Cię do wielkiego finału, czyli porodu.

eprasa.pl 2be6ee2842

Co słychać u maluszka?

W tym okresie wzrost dziecka jest niewielki. Zanika meszek, włosy na główce stają się grubsze i dłuższe. Opuszki palców dłoni i stóp pokrywają paznokcie. W zgięciach łokciowych i kolanowych, pod pachami oraz w pachwinach może znajdować się jeszcze maź płodowa. W jelitach gromadzi się smółka, która będzie wydalona po porodzie jako kilka pierwszych kupek maluszka. Tkanka tłuszczowa stanowi ok. 16% jego masy ciała. Po 38. tygodniach od zapłodnienia, czyli w 40. tygodniu ciąży, skóra dziecka jest biała lub niebiesko-różowa. Głowa jest mniejsza w stosunku do pozostałych części ciała, ale jej obwód jest w dalszym ciągu duży. W 36. tygodniu obwód głowy i obwód brzucha są prawie jednakowe, ale już po 36. tygodniu obwód brzucha może przeważać nad obwodem główki. Klatka piersiowa jest wyraźnie zarysowana, ze wzniesieniami w okolicy gruczołów piersiowych u obojga płci. U chłopców jądra zazwyczaj znajdują się już w mosznie.

Dla dziecka w 37. tygodniu ciąży charakterystyczny jest silny uchwyt dłoni i reakcja na światło. Może ono ważyć już 3400 g (2800–4000 g) i mieć ok. 50 cm wzrostu. Po 37. tygodniu ciąży większość dzieci ma wystarczająco dojrzałe układy i narządy wewnętrzne, co umożliwia samodzielne życie poza organizmem matki, ale nie oznacza to, że są one całkowicie gotowe na poród. Każdy dodatkowy dzień/tydzień rozwoju wewnątrzmacicznego jest dla dziecka na wagę złota. Zdarza się, że dzieci urodzone w 38. tygodniu ciąży (czyli w 36. tygodniu swojego rozwoju) muszą korzystać z pomocy inkubatora czy specjalnych aparatów wspomagających oddech (n-CPAP), aby zaadaptować się do życia poza organizmem mamy. Dlatego w sytuacji, gdy ciąża ma zostać zakończona planowanym cięciem cesarskim (jeśli nie ma sytuacji zagrożenia życia mamy i dziecka), warto wykonać je jak najbliżej terminu porodu lub nawet w momencie wystąpienia pierwszych skurczów albo po

9. miesiąc

Badania kontrolne, które należy zrobić w tym miesiącu, to:

- *badanie ogólne moczu,*
- *morfologia krwi,*
- *badanie położnicze oceniające stan szyjki macicy, dno macicy oraz położenie płodu,*
- *ocena ruchów płodu,*
- *ocena wymiarów miednicy,*
- *pomiar masy ciała oraz ciśnienia tętniczego krwi,*
- *ocena ryzyka i nasilenia objawów depresji,*
- *badanie KTG i USG (niezwłocznie po 40. tygodniu ciąży); przy prawidłowym wyniku KTG i USG oraz przy prawidłowym odczuwaniu ruchów płodu – kolejne badanie za 7 dni, z ponownym KTG i USG. W trakcie tej wizyty należy ustalić datę hospitalizacji, tak aby poród miał miejsce przed końcem 42. tygodnia,*
- *w przypadku odstępstw od normy, indywidualizacja postępowania.*

REKLAMA

Vagical®
naturalna pomoc w infekcji intymnej



Naturalny lek z wyciągiem z nagietka lekarskiego o kompleksowym działaniu: przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.

Vagical – globulki, 10 sztuk.
Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg.
Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.
Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

- Działa przeciwzapalnie na objawy infekcji intymnej (świąd, upławy, pieczenie i zaczerwienienie okolic intymnych);
- Działa regenerująco w otarciach błony śluzowej pochwy, po zabiegach ginekologicznych, chemio i radioterapii;
- Działa w miejscu podania (brak interakcji z innymi lekami). Nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy.

OPRAC. 10.2023

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Kompleksowe działanie z produktami z serii *Vagical* **PROTECT:**



ŻEL
nawilżająco-ochronny
na zewnętrzne narządy płciowe kobiet

PIANKA
do higieny intymnej



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW www.vagical.pl

eprasa.pl 2be6ee2842



odejściu wód płodowych, ponieważ wtedy dziecko dostaje sygnał, że to już koniec leniuchowania w brzuchu mamy, a początek samodzielnego życia.

Samopoczucie mamy

Na skutek obniżenia dna macicy, czyli tzw. opadnięcia brzucha, możesz poczuć ulgę przy oddychaniu. Twój żołądek jest bardziej pojemny, ale za to zwiększa się ucisk na pęcherz moczowy, co skutkuje częstszym oddawaniem moczu niż dotychczas. Pojawią się kłopoty z założeniem dotychczas pasującego obuwia – obrzęki stóp i kostek mogą się niestety nasilać, tak samo jak swędzenie skóry na brzuchu. W tym miesiącu szyjka macicy może się powoli otwierać i staje się coraz cieńsza, co jest wyraźnym przygotowaniem do porodu. Pod koniec ciąży ruchy dziecka zmieniają się ze względu na to, że ma coraz mniej miejsca. Możesz je odczuwać bardziej jako wiercenie się niż kopanie. Coraz częściej możesz czuć się zmęczona i wyczerpana ciężarem i wielkością brzucha. Postaraj się wprowadzić krótkie drzemki w ciągu dnia.

U niektórych kobiet pod koniec ciąży z brodawek sutkowych wydziela się gęsta, żółta siara. Nie należy się tym martwić, ponieważ organizm po prostu przygotowuje się do laktacji. W 9. miesiącu ciąży nie powinnaś już przybierać na wadze. Normą jest wówczas ubytek ok. połowy kilograma na tydzień w stosunku do 8. miesiąca, tak aby całkowity przyrost masy ciała w trzecim trymestrze wynosił ok. 4–5 kg.

Pewnie jesteś już zdecydowana co do szpitala, w którym chcesz rodzić. Jeśli nie planujesz karmić dziecka piersią – przemyśl jeszcze raz tę decyzję. Twoje mleko to najlepsze, co możesz dać twojemu dziecku, aby było zdrowe. U wielu kobiet przed samym porodem występuje nieodparta chęć robienia porządków i przygotowania domu na narodziny dziecka – tzw. instynkt wicia gniazda. Pakowanie torby do szpitala to ważny rytuał przygotowujący kobietę do urodzenia dziecka. To okazja, by zastanowić się, w jaki sposób możesz oswoić szpitalną przestrzeń i co ci będzie potrzebne, by w sali porodowej poczuć się bezpiecznie. Jeżeli nie rodzisz w domu, możesz kawałek domu wziąć ze sobą – np. ulubioną koszulę i szlafrok albo płytę z muzyką. Jeśli do tej pory nie napisałaś planu porodu, to ostatni moment, kiedy możesz go stworzyć, aby personel szpitala był w stanie zapewnić wam jak najlepszą opiekę.

Pod koniec ciąży ruchy dziecka zmieniają się ze względu na to, że ma coraz mniej miejsca.

Zwiastuny porodu:

- *skurcze są regularne, występują co 5–10 min, częściej niż 5 razy w ciągu godziny lub stają się silniejsze, gdy się poruszasz,*
- *odszedł ci czop śluzowy,*
- *odeszły ci wody,*
- *czasami w początkowej fazie może wystąpić biegunka.*

Nowe standardy opieki okołoporodowej w 2023 roku

Od 11 lipca 2023 roku obowiązują znowelizowane standardy opieki okołoporodowej w Polsce. Wraz z nimi weszło w życie trochę zmian dotyczących m.in. opieki nad ciężarną, porodu czy miejsca, gdzie poród będzie się odbywał (warunki szpitalne lub pozaszpitalne). Pełną informację o zmianach można znaleźć na stronie Fundacji Rodzić po Ludzku lub Ministerstwa Zdrowia.

eprasa.pl 2be6ee2842

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

REKLAMA

eprasa.pl 2be6ee2842



DESIGNED BY FREEPIK

Wielkie przygotowania

na przyjście dziecka

Pojawienie się dziecka z pewnością odmieni Wasze życie zarówno w sferze emocjonalnej, jak i w sprawach dotyczących codzienności. Powiększenie rodziny wymaga odpowiedniego przygotowania nie tylko samego domu, lecz także zdobycia niezbędnej wiedzy na temat opieki nad noworodkiem. Dzięki temu przyjście na świat dziecka będzie dla rodziców momentem cudownym i niezapomnianym.

Wybór położnej

W Polsce jest możliwość prowadzenia całej ciąży przez położną – warto o tym wiedzieć! Szczególnie przy ciężkiej dostępności lekarzy. Ale również wg najnowszego standardu okołopoporodowego lekarz prowadzący ciążę powinien skierować ciężarną do położnej środowiskowej najpóźniej w 21. tygodniu ciąży i to u niej już może się odbywać sprawdzanie podstawowych parametrów ciężarnej i płodu (min. 1x/tydzień, a po 32. tygodniu 2x/tydzień), omawianie ich oraz całe badanie fizykalne i szeroko pojęta edukacja przedporodowa. To właśnie wtedy jest na to czas, wtedy też zaczynają się pojawiać pytania odnośnie do ciąży, porodu, noworodka i połogu. Po powrocie do domu ze szpitala, młodych rodziców oprócz wielkiej radości przepełnia także mnóstwo wątpliwości i rodzi się wiele pytań. Dlatego warto jeszcze przed porodem pomyśleć o odpowiedniej pomocy w tych pierwszych tygodniach (przyjaciółka, siostra). Przy wypisie ze szpitala trzeba będzie podać lekarza pediatrę i położną środowiskową, którą się wybrało, dlatego warto o tych sprawach pomyśleć jeszcze przed porodem. Dlaczego dobrze zapoznać się z położną środowiskową przed narodzinami dziecka? Ponieważ będzie to wasza pomoc na najbliższe dni i tygodnie, skarbnica wiedzy i doświadczenia, która pomoże wam przebrnąć przez gąszcz wątpliwości i wesprze we wszystkich sprawach związanych z opieką nad noworodkiem i jego pielęgnacją. Powie, jak karmić, przewijać i myć małe dziecko. Omówi fizjologię i najszybciej, jak się da, rozpozna patologię okresu noworodkowego. Szybko zareaguje i wskaże, dokąd się udać w razie wątpliwości. Dzięki niej nie będą też potrzebne tak częste wizyty w przychodni. Skontroluje przyrost wagi dziecka, sposób karmienia czy gojenie się kikuta pępowiny. Skonsultuje powody płaczu, zachowanie dziecka i prawidłowości rozwoju.

Wybór szpitala do porodu

Narodziny dziecka to najważniejsze wydarzenie w życiu kobiety, pełne wzruszenia, ale i bólu. To kilka lub kilkanaście godzin ogromnego wysiłku, dlatego warto wybrać takie miejsce, w którym będzie można czuła się bezpiecznie, a poród będzie pięknym przeżyciem. Można samemu wybrać dowolny szpital, w którym chcemy urodzić, niezależnie od miejsca zamieszkania. Ponieważ teraz kobiety mają dużą swobodę wyboru, szpitale konkurują ze sobą, chcąc zachęcić do siebie coraz więcej pacjentek. Warto zapytać o możliwości i warunki porodu z osobą towarzyszącą. Nie musi to być partner, powinien to być ktoś, komu ufamy i czujemy się dobrze przy tej osobie. Można zapytać też o możliwość porodu z wybraną położną, tzw. prywatną położną – często to możliwość dodatkowo płatna. Szpitale różnią się między sobą organizacją oddziału, podziałem obowiązków między położnymi i lekarzami, liczbą oraz wyposażeniem sal, dlatego warto wcześniej, o ile to możliwe, odwiedzić placówkę, która wydaje nam się najlepsza, i zasięgnąć informacji. W tym celu trzeba zadzwonić na oddział położniczy i umówić się na wizytę, wówczas kiedy przyjdą pierwsze skurcze, będziemy spokojni, że miejsce, do którego pojedziemy, spełni oczekiwania.

Jak znaleźć odpowiednią położną?

Najprościej zapytać inne znajome mamy. Na portalach społecznościowych są grupy, gdzie mamy zaproponują położną z okolic. Będą mogły polecić pomoc, z której były zadowolone.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Apteczka malucha

Odpowiednia pielęgnacja dziecka po porodzie jest niezwykle ważna dla jego dalszego rozwoju, dlatego warto przygotować apteczkę i niezbędne preparaty. Co powinno się znaleźć w apteczce malucha?

- Octenisept – do dezynfekcji pępka noworodka
- Rumianek – do przemywania oczu
- Sól fizjologiczna jałowa w ampułkach + gaziki – do przemywania oczu i nosa
- Paracetamol (syrop lub czopki) – lek przeciwgorączkowy
- Lek na wzdęcia i zaparcia
- Czopki glicerynowe przeciwko zaparciom
- Kropelki na kolki
- Krem do pielęgnacji pupy
- Emolient lub balsam przeznaczony do pielęgnacji wrażliwej skóry dziecka
- Preparat na ciemieniuchę
- Witamina C i D
- Aspirator do noska

eprasa.pl 2be6ee2842

babybrezza®

we make parenting easier



REKLAMA



BEZPIECZEŃSTWO

Butelki i akcesoria pozostają sterylne w zamkniętym pojemniku aż 48 godzin!



4 SPOSOBY KONFIGURACJI

Wybieraj spośród 4 sposobów konfiguracji aby zaspokoić swoje potrzeby

Baby Brezza Sterilizer Dryer Advanced

- sterylizator i suszarka do butelek

Najbardziej zaawansowany sposób sterylizacji i suszenia butelek, części laktatorów i akcesoriów dla niemowląt.



Sterylizuje i eliminuje 99,9% drobnoustrojów za pomocą pary wodnej oraz automatycznie suszy zawartość gorącym powietrzem



NAJWIĘKSZA POJEMNOŚĆ

8 butelek, 2 pełne zestawy części do laktatorów, smoczki i akcesoria dowolnej marki!

Znajdziesz nas na:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

Ciąża pod kontrolą

Problemy z tarczycą, cukrzycą, anemią i nadciśnieniem

dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
Ginekolog-położnik



Ciąża zmienia życie kobiety na wiele sposobów. Zmienia również przebieg chorób, na które kobieta cierpiała wcześniej, a także wpływa na przebieg tych, które pojawiają się dopiero podczas niej. Niebagatelne znaczenie ma w tym wypadku styl życia – już parę miesięcy przed planowaniem dziecka.

Uwaga na cukier

W zdecydowanej większości ciąża wpływa pozytywnie na przebieg dotychczasowych chorób – objawy ulegają osłabieniu, zmienia się metabolizm i pojawia się zwiększona ochrona hormonalna rozwijającego się płodu. Jednak ciąża to też specyficzny test wydolności organizmu matki, który rzutuje na przyszłe lata. Przykładowo, jeśli w jej trakcie pojawią się zaburzenia tolerancji glukozy, to po upływie 25–30 lat może dochodzić do podobnych, z tym że konsekwencje będą już dla kobiety trwałe. Dlatego po 20. tygodniu ciąży wykonuje się test tolerancji 75 g glukozy. Uwagę zwraca się też na wzrost masy ciała matki w poszczególnych miesiącach i podczas całej ciąży, jak i masę ciała kolejnych noworodków. Przekroczenie fizjologicznych norm powinno podlegać reakcji – zmianie codziennej diety lub specjalistycznemu leczeniu, jeśli okaże się ono niezbędne. Należy także zachować szczególną ostrożność, jeśli kolejne noworodki ważą powyżej 4000 g. Sugeruje to, że mogły być podczas swojego rozwoju narażone na zbyt wysoki poziom glukozy we krwi matki. Do tego dochodzi ryzyko powikłań związanych z porodem noworodka z nadmierną masą ciała. Często więc taką ciążę kończy się drogą cięcia cesarskiego.

Wzrost ciśnienia

Kolejnym problemem, który może pojawić się dopiero w ciąży, jest wzrost ciśnienia tętniczego krwi. U dotychczas zdrowej kobiety stwierdza się ciśnienie powyżej 140/90 mm Hg. Po porodzie wszystko wraca do normy, jednak w czasie ciąży musi być to monitorowane i w razie konieczności należy wdrożyć odpowiednie leczenie. Niekontrolowany wzrost ciśnienia krwi ciężarnej jest bardzo niebezpieczny i stanowi ryzyko dla rozwijającego się dziecka. Nadciśnienie w ciąży pojawia się po 20. tygodniu. Łożysko pełni tu rolę katalizatora zaburzeń poziomu glukozy, jako że włącza się laktogen łożyskowy. Również z tego powodu w drugiej połowie ciąży wykonywany jest test tolerancji 75 g glukozy.
Podczas każdej wizyty u ginekologa pomiar ciśnienia tętniczego stanowi bardzo ważny element nadzoru stanu zdrowia ciężarnej i dobrostanu płodu. Niebezpieczne jest już stwierdzenie wzrostu ciśnienia skurczowego i rozkurczowego w stosunku do ciśnienia przed ciążą czy na jej początku. Przykładowo, jeśli ciśnienie wynosiło 90/60, a wzrosło do 130/85, to już należy rozpocząć leczenie. Zaniedbanie tego wzmaga ryzyko uszkodzenia naczyń łożyska, co może doprowadzić do gwałtownego skoku ciśnienia. Znaczny



eprasa.pl 2be6ee2842

REKLAMA



NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**



suplement diety

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

Żelarska SUPER JAKOŚĆ 2024

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 2be6ee2842

skok ciśnienia czasem powoduje odklejenie się łożyska – jest to już stan zagrożenia życia dziecka. Nieleczone skoki ciśnienia pod koniec ciąży mogą się objawić stanem przedrzucawkowym lub w ostateczności rzucawką, która wygląda jak napad padaczki i jest zagrożeniem życia matki i dziecka. Ratunkiem jest wtedy wykonanie cięcia cesarskiego.

10% przypadków nadciśnienia wynika z przyczyn istniejących w nerkach. Kobiety, u których wystąpiło nadciśnienie podczas poprzednich ciąży, mają zwiększone ryzyko nawrotu tego problemu podczas kolejnych ciąż. Natomiast 90% przyczyn nadciśnienia jest nieznanych. Z moich obserwacji wynika, że ciężarne zjadające słodycze, cukier pod różnymi postaciami albo słodkie owoce częściej obserwują obrzęki i wzrost ciśnienia krwi.

Zapobieganie anemii

Przygotowanie do ciąży obejmuje wykonanie badań potwierdzających fizjologiczną formę zdrowia kobiety. Bardzo ważne jest, aby wykluczyć anemię – a jeśli zostanie ona stwierdzona, należy ją diagnozować i leczyć. Do przewlekłej anemii często prowadzą stany zapalne jelit, nietolerancje pokarmowe czy infekcje. Dzieje się tak, ponieważ tak ważne przy jej zapobieganiu żelazo jest wchłaniane i magazynowane właśnie dzięki prawidłowej pracy śluzówki jelit. Warto więc poprzez zmianę diety próbować uzyskać trwałą poprawę parametrów krwi.

Jeśli bowiem anemia pogłębi się podczas ciąży, może prowadzić do nadmiernych skurczów macicy i ryzyka porodu przedwczesnego. Jednym z prostych do oceny parametrów stanu przewodu pokarmowego jest codzienna obserwacja stolca. Jeśli wypróżnienia są co kilka dni, może to świadczyć o nieprawidłowym składzie treści jelitowej – od zaburzeń mikroflory do błędów dietetycznych. Często zmiana diety na opartą głównie o warzywa bardzo poprawia pracę jelit i samopoczucie ciężarnej, likwidując wzdęcia, zaparcia czy nudności i wymioty. Dobre efekty przynosi unikanie nadmiaru cukru ukrytego w słodyczach, owocach lub nabiale. Wymioty doskonale zwalczą codzienne zjadanie łyżeczki startego imbiru.

Na zdrowy przebieg ciąży wpływa zachowanie prawidłowej diety i aktywności fizycznej już kilka miesięcy przed zajściem w nią.

Dieta ma najważniejszy wpływ na zdrowie, odporność, stan noworodka i to, jak będzie wyglądało jego przyszłe życie. Najnowsze badania pokazują, że ponosimy konsekwencje tego, jak odżywiała się nasza babcia, a w jeszcze większym stopniu tego, co jadła mama, będąc z nami w ciąży. Warto więc na czas ciąży postawić w jadłospisie na przewagę warzyw z ekologicznych upraw. I zadbać nie tylko o menu, lecz także o środowisko – przebywać w atmosferze pozbawionej zanieczyszczeń. Unikać nie tylko zimowego smogu w miastach, ale też letnich oprysków pól i łąk albo lasów. Nie ma bowiem norm „fruwających w powietrzu" pestycydów, a mogą one mieć negatywny wpływ na rozwijające się dziecko.

Duża rola hormonów

Tarczyca jest największym gruczołem wydzielania wewnętrznego, który ma najistotniejszy wpływ na regulację hormonalną zdrowia kobiety przez całe życie. Niestety, większość zaburzeń pracy tarczycy jest dziedziczona na kilka sposobów i w ten sposób z pokolenia na pokolenie mogą pojawiać się podobne zmiany stwierdzane w badaniu USG tarczycy i w poziomie hormonów. Mogą to być zmiany niewielkie i jedynie utrudniające zajście w ciążę lub większe, które wpływają na rozwijające się dziecko. Ryzyko pojawienia się konsekwencji tych zaburzeń ocenia się, badając odpowiednie parametry krwi ciężarnej albo stosując profilaktykę suplementami przed zajściem w ciążę czy już w jej trakcie. Zapotrzebowanie na jod jest większe w ciąży – kolejny raz najistotniejsze jest tu znaczenie diety. Od dawna znane są czynniki niekorzystnie wpływające na pracę przewodu pokarmowego, a tym samym na odporność. Należy postawić na dietę warzywną, nasiona, orzechy, oleje roślinne. Unikać zaś tłuszczów zwierzęcych, mięsa, wysoko przetworzonej żywności, słodyczy, nadmiaru węglowodanów, alkoholu i używek. Bardzo korzystnie na zdrowie rozwijającego się dziecka w fizjologicznej ciąży wpływa adekwatna aktywność fizyczna. Praktycznie więc na zdrowy przebieg ciąży wpływa zachowanie prawidłowej diety i aktywności fizycznej już kilka miesięcy przed zajściem w nią.





Żelazo i witaminy

To źródło organicznego żelaza, witamin B2, B6, B12, C oraz kwasu foliowego, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek (z udziałem witaminy B6 i B12) i hemoglobiny. Ponadto, kwas foliowy przyczynia się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży. Floradix tabletki, suplement diety, SALUS HAUS, floradix.pl



Suplement diety w kapsułkach

Zawiera 5 miliardów CFU bakterii Lactobacillus rhamnosus GG, witaminę D i inulinę. Wspiera odporność i mikrobiotę jelitową, szczególnie podczas i po antybiotykoterapii. Opakowanie zawiera 20 kapsułek. Mediprolac Immuno, INPHARM, inpharm.pl



Witaminy i minerały

Apipregna to suplement diety przeznaczony dla kobiet planujących potomstwo, w ciąży oraz karmiących piersią, w celu uzupełnienia diety w niezbędne witaminy i minerały. Apipregna płyn zawiera witaminy, minerały (cynk) oraz składniki naturalne: polski miód wielokwiatowy, czosnek, acerolę i rokitnik. Apipregna płyn 240 ml, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

Odporność* zaczyna się w jelitach

*Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



MEDI pro LAC
dla dzieci - od 1. dnia życia

MEDI pro LAC
dla dorosłych



Dostępne w aptekach oraz online!

nexon pharma

REKLAMA

eprasa.pl/zbaree2842

Gdy karmienie piersią

nie przychodzi z łatwością

Halina Dudek
Ekspertka
BebiProgram.pl



Choć karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowlęcia, nie zawsze przychodzi ono z łatwością. Wśród trudności, z którymi mierzą się mamy, zazwyczaj wymienia się przyczyny fizyczne, takie jak ból piersi czy nieprawidłowy odruch ssania.

Trzeba jednak pamiętać, że karmienie piersią może wiązać się także z silnymi emocjami, takimi jak np. stres, które również mogą negatywnie wpływać na laktację. Z jakimi wyzwaniami mierzą się kobiety w czasie karmienia piersią i jak sobie z nimi radzić?

Złoty standard żywienia

Mleko mamy to kompozycja różnorodnych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych, które wpływają na prawidłowy i harmonijny wzrost i rozwój niemowlęcia. Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia i jego kontynuację do ok. 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzeniu diety dziecka. W badaniach 96% mam deklaruje, że karmi lub wcześniej karmiło piersią (przynajmniej przez pewien okres lub w trybie mieszanym), a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka[1]. Codzienność może jednak wyglądać różnie, a karmienie piersią nie zawsze przychodzi z łatwością. Trudności mogą pojawić się na każdym jego etapie, a kobiety zmagają się z wieloma różnymi problemami – zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą.

Ból piersi

To problem, którego przyczyn jest kilka. Jednym z nich może być nieprawidłowa technika przystawiania dziecka do piersi. Problem ten dość łatwo rozpoznać. Mama może odczuwać ból w trakcie karmienia, a brodawki mogą nawet pękać. Jak poradzić sobie w tej sytuacji?

- Warto upewnić się, czy niemowlę prawidłowo chwyta pierś. Dziecko powinno obejmować ustami dużą część dolnej otoczki, a podtrzymywana od spodu językiem brodawka powinna dotykać jego podniebienia. Po karmieniu warto także przy pomocy wacika nasączonego swoim mlekiem lub lanoliną delikatnie przetrzeć obolałe brodawki i jak najczęściej je wietrzyć[2].
- Jeśli mama zmaga się z popękanymi i bolącymi brodawkami, powinna rozpoczynać karmienie dziecka od piersi, w której brodawka jest w lepszej kondycji. Na początku karmienia głodne niemowlę mocniej, a zatem sprawiając potencjalnie więcej bólu, chwyta pierś.

Ból piersi mogą także wywoływać nawał i zastój pokarmu. Pierwsze zjawisko to naturalne zwiększenie wytwarzania mleka, czyli zbyt duża jego ilość w piersiach. Przy zastoju pokarmu mleko nie wypływa swobodnie z piersi – stają się one twarde, nabrzmiałe i obolałe. Na tego typu trudności wywołujące ból w piersiach również jest kilka sposobów[3]: Ciepły okład na piersi powinien ułatwić wypływ mleka. Po karmieniu zaś warto na 20-30 minut zastosować zimny okład. Przed przystawieniem dziecka mama może spróbować odciągnąć niewielką ilość mleka ręcznie. Ułatwi to niemowlęciu chwycenie brodawki z otoczką. Kiedy pierś jest nabrzmiała, sprawia mu to wielką trudność. W pierwszej kolejności mama powinna podać dziecku tę pierś, w której odczuwa większe przepełnienie. Do czasu ustąpienia dolegliwości dobrze przystawiać malucha do piersi co 1,5 godziny.

Problemy z ssaniem piersi

Prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko, pozwalające na uzyskanie przez niego w trakcie karmienia właściwej ilości mleka, to problem, z którym boryka się wiele mam.

Ekspert radzi

- *W czasie karmienia piersią poproś – jeżeli tego potrzebujesz – o dodatkową poduszkę czy szklankę wody (nawodnienie podczas laktacji jest bardzo ważne). Po karmieniu osoba będąca z Tobą może zadbać o to, aby dziecku się odbiło i – kiedy trzeba – zmienić mu pieluszkę, abyś mogła odpocząć czy wykonać kilka relaksujących ćwiczeń, aby odciążyć kręgosłup.*
- *Dzielcie się obowiązkami, np. domowymi, poproś partnera lub innego członka rodziny, aby zrobił zakupy, pranie czy odkurzył. Opieka nad dzieckiem to wy-*

eprasa.pl 2be6ee2842



ADOBE STOCK

magająca i absorbująca czynność.

- *Po przyjściu dziecka na świat w ferworze wielu zajęć zdarza się zapominać o sobie i swoich potrzebach. Abyś mogła odpocząć i zrobić coś dla siebie, poproś najbliższych, żeby zajęli się np. kąpielą dziecka i jego usypianiem lub po prostu opieką nad nim.*
- *Czasem może się wydawać, że tylko mama najlepiej zajmie się dzieckiem, co często skutkuje wycofaniem się innych członków rodziny z opieki nad maluchem. Dlatego pamiętaj o tacie maluszka, który także świetnie sobie poradzi.*
- *Karmienie piersią wiąże się z wieloma emocjami. Przy przystawianiu dziecka do piersi wraz z wypływem mleka przez kilka minut odczuwasz smutek, złość lub przygnębienie? Nie martw się. Ten fizjologiczny stan określany jest mianem D-MER. To, w uproszczeniu, nic innego jak nagły spadek dopaminy, która reguluje stany emocjonalne[5]. To właśnie dlatego przez kilkadziesiąt sekund możesz odczuwać negatywne emocje. Jeśli jednak jest to dla Ciebie zbyt uciążliwe i Cię niepokoi, koniecznie porozmawiaj ze specjalistą.*
- *Rozmowa jest bardzo ważna. Jeśli masz ochotę się wygadać, rozmawiaj z partnerem, mamą lub przyjaciółką. Jeśli jednak czujesz, że Twoje emocje są trudne do opanowania, a rozmowa z bliskimi nie wystarcza, nie bój się skorzystać z porady specjalisty, np. terapeuty lub psychologa.*
- *Nie odmawiaj pomocy. Choć każda mama to superbohaterka, to nawet najwytrwalsza nie powinna rezygnować ze wsparcia, aby o siebie zadbać. Pamiętaj, że szczęśliwa i spokojna mama to szczęśliwe dziecko.*

eprasa.pl 2be6ee2842

Według badań problemy z odpowiednim przystawieniem dziecka do piersi miało 39% kobiet. Co trzecia mama zadeklarowała także, że dziecko nie umiało bądź w ogóle nie chciało ssać piersi[4]. W tej sytuacji rozwiązaniem może być zmiana techniki karmienia. Warto również zwracać uwagę na to, aby maleństwo mogło swobodnie oddychać – dzięki temu będzie efektywniej ssać pokarm.

Zbyt mało pokarmu

Na „rozkręcanie" laktacji potrzeba trochę czasu. Należy mieć jednak świadomość, że żołądek niemowlęcia jest niewielki, a karmienie odbywa się na żądanie. Uzasadnionym powodem do obaw mogą być sytuacje, gdy dziecko nie przybiera prawidłowo na masie ciała. Jak poradzić sobie z niewystarczającą ilością mleka? Jeżeli niemowlę często jest dostawiane do piersi, lecz mimo to nie przybiera prawidłowo na masie ciała, pediatra może zalecić odciąganie mleka, co pomoże w pobudzeniu laktacji. Lekarz może również zalecić wprowadzenie karmienia mieszanego (czyli jednoczesnego podawania mleka mamy i mleka modyfikowanego). Czasem jednak trudności w karmieniu piersią mogą być przytłaczające. Wówczas warto skorzystać z konsultacji z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym.

Emocje również wpływają na laktację

Karmienie piersią może wywoływać u kobiety wiele emocji: od wielkiej radości, kiedy wszystko się udaje, po frustrację, bezsilność i ogromne zdenerwowanie, kiedy z różnych powodów coś nie wychodzi. Bardzo ważne w takich sytuacjach jest wsparcie najbliższych – rodziny, partnera czy przyjaciół. Każda mama powinna pamiętać, że zawsze może (i powinna) poprosić o pomoc.

Kiedy karmienie piersią jest niemożliwe

Po jakie rozwiązanie warto sięgnąć? Kiedy zdarzy się, że kontynuowanie karmienia własnym pokarmem nie będzie możliwe, mama powinna skonsultować się z pediatrą prowadzącym dziecko, który pomoże jej w wyborze sposobu żywienia niemowlęcia, np. mleka następnego. Wybierając mleko następne, warto zwrócić uwagę na formułę produktu i zawartość składników naturalnie występujących w kobiecym pokarmie, jak np. unikalna kompozycja oligosacharydów tłuszcze mleczne czy witaminy i składniki mineralne.

Ważne informacje

Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

[1] Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia" na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku.
[2] Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2021. Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl
[3] Tamże.
[4] Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0-36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia" na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku.
[5] https://d-mer.org/



Formula Pro Advanced. Rewolucyjny ekspres do mleka. Błyskawicznie przygotuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza za Ciebie mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 4 kolorach.
1499 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl


ADOBE STOCK

eprasa.pl 2be6ee2842

babybrezza®

we make parenting easier

XXII EDYCJA KONKURSU
Świat Przyjazny Dziecku
KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA
NAGRODA GŁÓWNA



REKLAMA

Idealna butelka mleka w kilkanaście sekund

Ekspres do mleka
FORMULA PRO ADVANCED
dostępny aż w 4 kolorach:



Dzięki Formula Pro Advanced
mleko dla Twojego malucha będzie:

- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone

Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka Formula Pro Advanced

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS

Znajdziesz nas na:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

eprasa.pl 2be6ee2842



GIO-361

Wspieramy mamy

LAKTATORY,
KTÓRE UŁATWIAJĄ CODZIENNOŚĆ

eprasa.pl 2be6ee2842

Karmienie piersią to jeden z najbardziej naturalnych i intymnych aspektów macierzyństwa. Może jednak wiązać się również z dyskomfortem, zmęczeniem i codziennymi wyzwaniami, szczególnie gdy należy pogodzić opiekę nad dzieckiem z własnym rytmem życia. Nowa linia GIOmum Line – bezprzewodowych, innowacyjnych laktatorów elektrycznych InnoGIO – powstała właśnie z myślą o mamach, które potrzebują więcej swobody, komfortu i czasu dla siebie.

Macierzyństwo to piękna, ale wymagająca podróż, w której mama poszukuje równowagi między opieką nad dzieckiem a chwilą dla siebie. Liczy się nie tylko komfort, ale też swoboda i niezawodne wsparcie — właśnie dlatego bezprzewodowe laktatory InnoGIO stają się nieocenionym sprzymierzeńcem nowoczesnych mam.

Ciepło, które przynosi ulgę

GIOmum Line premium warm GIO-361 to pierwszy model w portfolio InnoGIO, który wyposażono w funkcję ciepłego kompresu – innowacyjne rozwiązanie, które może okazać się nieocenionym pomocnikiem w procesie laktacji oraz wspomóc łagodzenie odczucia dyskomfortu i bólu piersi. Model ten oferuje aż 9 poziomów regulacji siły ssania i masażu, co pozwala dopasować jego działanie do indywidualnych potrzeb każdej mamy. GIO-361 jest bezprzewodowy, cichy i wyposażony w inteligentny system zapobiegający cofaniu się mleka oraz pobierania nadmiernej ilości pokarmu. Dostępny jest w wersji pojedynczej lub podwójnej; w zestawie ze stylową i praktyczną torbą.

Komfort i światło na wyciągnięcie ręki

Dla Mam, które chcą odciągać pokarm także w nocy lub poza domem, idealnym wyborem będzie model GIOmum Line discreet light GIO-359. Podświetlana muszla pozwala dyskretnie kontrolować ilość mleka bez potrzeby zapalania światła – idealne rozwiązanie, by nie budzić śpiącego maluszka. GIO-359 oferuje aż 9 poziomów regulacji siły ssania i masażu; pracuje do 3 godzin na jednym ładowaniu. Ergonomiczny kształt i lekka konstrukcja sprawiają, że można go mieć zawsze przy sobie, niezależnie od okoliczności. Dostępny w wersji z jedną lub z dwiema muszlami.

Ergonomiczny minimalizm

Trzeci model, GIOmum Line discreet GIO-358, stworzono z myślą o mamach, które cenią prostotę i intuicyjne rozwiązania. To najmniejszy i najbardziej kompaktowy laktator w ofercie InnoGIO, który bez problemu zmieści się w torebce czy plecaku. Model ten oferuje 3 tryby pracy, 9-stopniową regulację siły ssania oraz funkcję masażu. Jest niezwykle prosty w obsłudze i idealny na co dzień – do użycia w domu, pracy czy w podróży. Dostępny w wersji z jedną lub z dwiema muszlami.

Laktatory InnoGIO to synonim komfortu i niezależności. Bez względu na styl życia czy etap karmienia laktator może być wsparciem, które daje swobodę i ułatwia codzienność. Wybierz model idealny dla siebie i ciesz się swobodą każdego dnia.



GIO-359


GIO-358

innoGIO

www.innogio.pl

REKLAMA

eprasa.pl 2be6ee2842

Aloes – „must have" naturalnej pielęgnacji

Kamila Nowakowska
Tok Tok





DESIGNED BY FREEPIK

Aloes – król nawilżania i prozdrowotnych właściwości znany był już starożytnym cywilizacjom. Nieustannie cieszy się gigantyczną popularnością również dzięki jego walorom kosmetycznym. Aloes jest naturalny i bezpieczny nawet dla osób o wrażliwej skórze, a przy tym wszechstronny. Czysty żel z aloesu lub kremy, maseczki, balsamy i wszelkie inne kosmetyki z aloesem to mnóstwo korzyści dla zdrowia, urody, właściwej kondycji skóry oraz włosów, w dodatku niezależnie od wieku. Aloes jest dobry dla wszystkich pokoleń – od niemowląt po seniorów.

Moc natury i strażnik bezpieczeństwa

Aloes ma bardzo długą tradycję medyczną. Już setki lat przed naszą erą jego liście były wykorzystywane jako lekarstwo na różnego rodzaju choroby. Na cudowne właściwości aloesu, jako pierwsi zwrócili uwagę starożytni Egipcjanie. Jego zalety opisywali także greccy zielarze, szczególnie eksponując zdolność tej wyjątkowej rośliny do leczenia ran wojennych. Z kolei medycy z chińskiej dynastii Sung chętnie stosowali go do leczenia chorób skóry. Wiele wskazuje też na to, że prekursorką zastosowania aloesu w kosmetyce była Kleopatra, która korzystała z dobroczynnych aloesowych kąpieli i maseczek.

Obecnie także jest wybitnie ceniony i wygrywa z wieloma kosmetycznymi nowinkami na rynku, zwłaszcza że naturalne kosmetyki aloesowe są jednymi z najbardziej wszechstronnych i bezpiecznych. Aloes to sposób na wiele problemów pielęgnacyjnych. Ma działanie regenerujące, nawilżające, przeciwzapalne, a przy tym łagodzące i oczyszczające. Zawiera witaminy: B, C, E, kwas foliowy, biotynę oraz takie pierwiastki jak sód, potas, cynk, magnez, miedź i żelazo. Aloes, co bardzo ważne, pozwala zachować odpowiednie pH skóry. Ze względu na swoje naturalne pochodzenie i delikatność, działa szybko, skutecznie i nie podrażnia nawet bardzo wrażliwej skóry. Dlatego właśnie jest polecany praktycznie wszystkim osobom

eprasa.pl 2be6ee2842

niezależnie od wieku. Znany jest również z tego, że pomaga w walce z cellulitem. To prawdziwy kosmetyczny geniusz, który powinien znaleźć się w każdej kosmetyczce.

Gładka i piękna skóra bez wyprysków i zmarszczek

Aloes to pomoc w walce z trądzikiem. Dzięki obecności antraglikozydów wykazuje on działanie bakteriobójcze, którego efektem jest zmniejszenie ropnych wyprysków na skórze. Co więcej, polisacharydy, które są obecne w miąższu aloesu stymulują odbudowę naskórka. Jest to szczególnie ważne dla osób zmagających się z przebarwieniami potrądzikowymi i nierównym kolorytem cery. Aloes to sposób nie tylko na istniejące zmiany, zapobiega on także tworzeniu się nowych, gdyż aktywnie oczyszcza i reguluje wydzielanie sebum. Roślina ta jest także znana z przeciwstarzeniowych właściwości, zawiera mnóstwo przeciwutleniaczy skutecznie rozprawiających się z wolnymi rodnikami. Aloes stymuluje produkcję kolagenu i wspomaga mikrokrążenie. Jest jednym z najskuteczniejszych humektantów, co oznacza, że sprawnie wiąże wodę w skórze, przeciwdziałając jej utracie. Głęboko nawilża, napina skórę i wyrównuje drobne zmarszczki, a w połączeniu np. z olejem ze słodkich migdałów zapewnia szybki i długotrwały efekt liftingujący.

Opalenizna bez podrażnień

Aloes to naturalne remedium na poparzenia słoneczne, zaczerwienia, tkliwość i wysuszenie skóry będące efektem zbyt długiej ekspozycji na słońce. Skutecznie koi on podrażnienia słoneczne i przynosi skórze ulgę, a przy tym odświeża i przyspiesza proces regeneracji tkanek.

Zdrowe i gęste włosy

Aloes to świetne panaceum na wiele problemów z włosami. Jego silne właściwości nawilżające są szczególnie cenne dla przesuszonych, matowych i pozbawionych blasku włosów. Wiąże on wilgoć we włosie, zapobiegając dodatkowej utracie wody, a przez to głęboko nawilża i przywraca miękkość. Kuracja aloesowa polecana jest włosom suchym, delikatnym i osłabionym. Aloes odżywia włosy, ale nie obciąża przy tym ich struktury. Rozpuszcza się on w wodzie i nie tworzy na powierzchni włosa dodatkowej warstwy. Jest to szczególnie ważne w dla włosów osłabionych i delikatnych, które łatwo tracą objętość. Aloes działa oczyszczająco i przywraca włosom ich naturalną lekkość. Na piękny wygląd włosów ma także wpływ zdrowa i odpowiednio odżywiona skóra głowy, odpowiedzialna za kondycję cebulek włosów, które z kolei odpowiadają za prawidłowy podział komórek macierzy i wzrost włosa. Antybakteryjne i antygrzybicze właściwości aloesu pomagają oczyścić skórę głowy. Aloes pozwala utrzymać właściwe ph, równowagę kwasowo-zasadową i zniwelować charakterystyczne dla przesuszonej skóry głowy uczucie swędzenia, gorąca, a także łupież.

Kompleksowa pielęgnacja dla małych i dużych

Szerokie spektrum działania aloesu to niewątpliwie jego największa zaleta. Aloes jest niezwykle uniwersalny. Oprócz właściwości pielęgnacyjnych ma on zdolność do łagodzenia stanów zapalnych, a także właściwości zmiękczające, nawilżające i odżywcze. Jest przez to doceniany przez osoby w różnym wieku i o różnych typach skóry. Nie ma więc nic dziwnego w fakcie, że kosmetyki aloesowe cieszą się coraz większą popularnością. Aloes z mocą, a równocześnie delikatnością koi, odżywia i oczyszcza twarz i całe ciało. Można go bez wahania stosować w pielęgnacji jamy ustnej, higienie intymnej, a nawet w pierwszych dniach życia niemowląt. Dobrej jakości kosmetyki aloesowe są bezpieczne dla najmłodszych i jak najbardziej mogą być stosowane w oczyszczaniu i ochronie delikatnej skóry dzieci.

Aloes z mocą, a równocześnie delikatnością koi, odżywia i oczyszcza twarz i całe ciało.

Wygodna aplikacja i bezpieczny skład

Aloesowy żel można przygotować samemu z liści. Jednak zdecydowanie wygodniej jest skorzystać z dobrej jakości kosmetyków zawierających niepasteryzowany aloes. Wybierając je trzeba jednak zwrócić uwagę na to, aby charakteryzowały się wysokoprocentową zawartością ekstraktowanego na zimno aloesu. Takie kosmetyki oszczędzają czas i dają pewność, że aplikuje się właściwie przygotowany i odpowiednio skoncentrowany preparat.

Pielęgnacja z aloesem i nie tylko...



Nivelium PRO szampon. Dermokosmetyk z synbiotykiem do codziennego mycia włosów i skóry głowy – szczególnie suchej, atopowej i wrażliwej. Przywraca równowagę mikrobiomu skóry, nawilża ją i odżywia. Niweluje uczucie swędzenia skóry głowy oraz przywraca jej komfort na cały dzień.
AFLOFARM, nivelium.pl



Delikatny dezodorant pod pachy i biust . Zapach aloesu i czarnej porzeczki w połączeniu z łagodną, żelową formułą zapewnia długotrwałe uczucie świeżości oraz niweluje zapach potu. Dezodorant zapobiega podrażnieniom, absorbuje wilgoć i pielęgnuje wrażliwą skórę.
YOUR KAYA, yourkaya.pl



Dezodorant Super Deo. Niezależnie od pory roku chcemy czuć się świeżo, a to zapewnia ten wyjątkowy Superdezodorant Super Deo. Został wykonany z oryginalnej (nie imitacja) skały, która świetnie neutralizuje pot i nie zostawia plam. Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników ani zapachu, nie szczypie, więc jest dobry także dla wrażliwców. Testowany dermatologicznie. Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich.
19 zł, REUTTER, izakpol.pl



Hydrolat z drzewa herbacianego Asoa. Odświeża, tonizuje i działa antyseptycznie. Pomaga cerze trądzikowej i tłustej, goi zmiany i redukuje sebum.
28 zł, COSIBELLA, cosibella.pl

eprasa.pl 2be6ee2842



DESIGNED BY FREEPIK

Opieka nad noworodkiem

Jak się jej nauczyć?

Urszula Piskorska
Położna, zdobywczyni drugiego miejsca w 8. edycji konkursu „Położna na medal”



Narodziny dziecka to jedno z najważniejszych życiowych wydarzeń. Dla przyszłych rodziców niedostatki wiedzy, umiejętności i często doświadczenia to duży stres. I właśnie dlatego edukacja przedporodowa, okołoporodowa i poporodowa poprowadzona przez szkołę rodzenia czy położną środowiskową ma niebagatelne znaczenie w przygotowaniu rodziców do zupełnie nowej roli.

eprasa.pl 2be6ee2842



Jedziemy do domu

Już w szpitalu rodzice powinni otrzymać pełen pakiet informacji jak prawidłowo opiekować się nad noworodkiem w domu. Po porodzie bez komplikacji, w drugiej lub trzeciej dobie noworodek wraz z mamą zostaje wypisany do domu. Pierwsza podróż musi odbywać się w foteliku. Najlepsze są foteliki typu kołyska, i dobrze pamiętać, że każdy fotelik powinien mieć specjalny atest bezpieczeństwa. W wyjątkowych przypadkach fotelik można zastąpić gondolą z wózka, pod warunkiem jednak, że w samochodzie będzie możliwość zapięcia go pasami. W żadnym wypadku nie można maleństwa przewozić do domu trzymając je na rękach. To bardzo nieodpowiedzialne i niebezpieczne. Jeżeli powrót do domu odbędzie się taksówką, warto wtedy mieć własny fotelik, w którym dziecko zostanie przewiezione samochodem. W kwestii ubierania, dobrze pamiętać główną zasadę, że noworodka powinno się ubierać jak dorosłego z naddatkiem jednej warstwy. Latem wystarczy body na krótki rękaw oraz kocyk do przykrycia. Zimą body na długi rękaw, sweterek, kombinezon na długi rękaw. Bez względu na porę roku należy nałożyć dziecku czapeczkę.

Pielęgnacja

Czynności pielęgnacyjne w domu zorientowane są wokół karmienia, przewijania, pielęgnacji pępka i całego ciała. Rodzice powinni dostać w nich dużo wsparcia. Młode mamy często mają dolegliwości połogowe, depresje, a niekiedy tzw. „baby blues". Powinny jak najczęściej odpoczywać, a część obowiązków domowych musi w takim wypadku przejąć ojciec dziecka lub ktoś, kto wspiera młodą mamę. Podczas pierwszych dni w domu noworodek powinien mieć zapewniony spokój. Mama i dziecko potrzebują przede wszystkim ciszy i spokoju. Tradycją są odwiedziny u świeżo upieczonych rodziców, ale nic się nie stanie, jeśli rodzina czy znajomi zobaczą malucha jak będzie miał dwa lub trzy miesiące. Nie chodzi o izolowanie malca, ale o zapewnienie mu odpowiedniego spokoju. Warto dbać, żeby przez pierwsze tygodnie w jego otoczeniu nie było zbyt głośno. Noworodki bardzo łatwo przyzwyczajają się do dotyku podczas codziennych zabiegów pielęgnacyjnych. Dotyk jest niezbędny do prawidłowego rozwoju, ale powinien być delikatny, bo noworodki są bardzo wrażliwe. Wszystkie czynności powinno wykonywać się bardzo delikatnie. Do codziennych zabiegów, jakie trzeba wykonywać, zaliczana jest pielęgnacja kikuta pępowinowego. Miejsce to należy obserwować i dopóki kikut nie odpadnie traktować go jak gojącą się ranę, która może ulec zakażeniu. Jak mówią zalecenia Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego pielęgnacja pępka powinna odbywać się na sucho, a jeżeli pojawi się zaczerwienienie lub krwista wydzielina można przetrzeć pępek preparatem do odkażania, np. Oktaseptalem. W ciągu dnia dobrze jest odsłonić i wietrzyć kikut, by docierało do niego powietrze.

Skóra noworodka jest delikatna i podatna na odparzenia, a kontakt z kałem lub z moczem może spowodować odparzenie. Dlatego też należy przebierać malucha, jak tylko zrobi kupkę. Należy delikatnie unieść pupę i nie wolno ciągnąć za nóżki. U dziewczynek pamiętamy o kierunku przecierania od cewki moczowej do pupy. Zawsze staramy się możliwie dokładnie, ale bardzo delikatnie czyścić wszystkie zagłębienia i fałdki. Układ termoregulacji u noworodka jest także niedojrzały, ciepłotę ciała sprawdzamy na karku – jeżeli jest rozgrzany, należy zdjąć jedną warstwę odzieży, jeżeli chłodny należy dziecko dodatkowo ubrać.

Dotyk jest niezbędny do prawidłowego rozwoju, ale powinien być delikatny, bo noworodki są bardzo wrażliwe. Wszystkie czynności powinno wykonywać się bardzo delikatnie.

Karmienie

Noworodka należy karmić piersią na żądanie, zarówno w dzień jak i w nocy. I jeżeli przesypia porę karmienia, to należy je obudzić. Po kilku dniach matka zazwyczaj rozpoznaje, kiedy płacz dziecka sygnalizuje, że jest ono głodne. Karmienie może trwać nawet 30 minut, ponieważ oprócz głodu zaspokajany jest także odruch ssania. Noworodek czuje bliskość mamy, dzięki czemu jest spokojniejszy. Po karmieniu trzeba dziecko lekko unieść, co pomaga w odbiciu i zapobiega ulewaniu pokarmu. Istotne jest też prawidłowe przystawianie do piersi, które zapobiega zranieniu brodawek. Przy bólu i krwawieniu można zastosować maść przyspieszającą regenerację naskórka. Taką, której nie trzeba zmywać przed każdym karmieniem. Należy pamiętać, że podczas nawału pokarmu, trzeba dziecko często przystawiać do piersi. Przed karmieniem można zrobić ciepłe okłady i odciągnąć trochę pokarmu co ułatwi przystawienie dziecka do piersi. Przy karmieniu sztucznym ważne jest, aby butelki i smoczki przed pierwszym użyciem wyparzyć, a po karmieniu od razu umyć przy użyciu płynów do czyszczenia akcesoriów noworodkowych. Dbanie o czystość jest o tyle ważne i konieczne, że układ pokarmowy noworodka jest niedojrzały i bakterie mogą wywołać dolegliwości chorobowe.

Kąpiel i ubieranie

Z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego noworodka kąpiemy co dwa, trzy dni. Temperatura wody powinna mieć około 37 stopni Celsjusza,

eprasa.pl 2be6ee2842

a otoczenia między 21 a 22. W czasie kąpieli noworodka trzeba stabilnie i pewnie trzymać. I nie pocierać jego skóry w trakcie mycia, a ochlapywać ją wodą. Woda w wanience powinna sięgać do bioder. Przez pierwsze dni życia noworodka nie należy przegrzewać, nie należy też przykrywać go kołdrą, bo istnieje ryzyko, że naciągnie sobie ją na główkę. Ubranko maluszka powinno być wygodne, ważne, by na plecach nie miało zapięć drażniących skórę. W ubranku może być cały dzień, chyba że uleje pokarmem, wówczas trzeba zmienić na suche. Jeżeli jest ciepło nie należy noworodkowi zakładać czapki.

Tato do opieki

W opiekę nad noworodkiem powinno się włączać tatę. Nie tylko po to, aby odciążył mamę od niektórych obowiązków, ale przede wszytskim nawiązał bliższą więź z dzieckiem. Pierwszy spacer rodzice mogą zrobić już w pierwszym tygodniu od powrotu ze szpitala. Ważne, żeby spacerować w miejscu, gdzie jest w miarę cicho i spokojnie. Pierwszy spacer może trwać około 30 minut. Należy pamiętać, że skóra noworodka jest bardzo delikatna i wrażliwa. Latem konieczne jest stosowanie preparatów ochronnych, a pielęgnacja powinna uwzględniać nie tylko kremy z filtrem SPF, ale także dobre i delikatne kremy nawilżające, na przykład lekki krem – tzw. niebieski – alantandermoline, który w składzie ma alantoinę i 5 proc. D-pantenol.

Należy pamiętać, że skóra noworodka jest bardzo delikatna i wrażliwa.

Niepokojące objawy

Jeżeli u maluszka wystąpią objawy, które jakkolwiek niepokoją rodziców, powinni oni jak najszybciej skontaktować się z położną środowiskową lub z lekarzem. Niepokojące objawy u noworodka mogą być różne i nigdy nie wolno ich lekceważyć. Sine rączki, wydzielina z pochwy, opuchnięte powieki, zmiany na skórze (trądzik, rumień) nie zawsze sygnalizują, że z dzieckiem coś się dzieje. Objawy te są naturalną konsekwencją okresu adaptacyjnego noworodka, ale trzeba je skonsultować.



Z myślą o maluszku



Mediderm BABY – krem na odparzenia pieluszkowe jest przeznaczony do codziennego stosowania na delikatną skórę okolic pieluszkowych. Działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Zmniejsza świąd, pieczenie i zaczerwienienie skóry, łagodząc objawy odparzeń oraz pieluszkowego zapalenia skóry.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



Mucodent Baby żel na ząbkowanie. Nawilża i przynosi ulgę. To kompleksowy wyrób medyczny, który łagodzi ból, obrzmienie, zaczerwienienie i ślinienie. Zawarty w nim wysokocząsteczkowy hialuronian sodu ma udowodnione w badaniach łagodzenie bólu związanego z ząbkowaniem. Już od 2. miesiąca życia..
HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Mediprolac dla dzieci Immuno to suplement diety w kroplach, przeznaczony dla niemowląt i dzieci od 1. dnia życia. Zawiera 5 miliardów CFU bakterii Lactobacillus rhamnosus GG oraz 400 IU witaminy D3 w 5 kroplach, wspierając odporność i rozwój kości. Łatwe podanie – można dodać do mleka, soku lub wody.
INPHARM, inpharm.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

little dutch

enjoy the little things









REKLAMA

Oficjalny dystrybutor marki
Kids Inspirations Sp. z o. o.

Zajrzyj na nasz instagram
little_dutch_polska

eprasa.pl 2be6ee2842

Mikroflora jelitowa

Sprzymierzeniec w trosce o zdrowie maluszka

Karolina Pityńska-Maga
Ekspert marki Mama i ja - wody źródlanej dedykowanej potrzebom małych dzieci oraz kobiet w ciąży, położna, doradca laktacyjny, upoloznych.pl



Mikrobiota to bardzo wrażliwy ekosystem, który oddziałuje na wiele procesów organizmu, takich jak m.in. przemiana materii, trawienie, budowanie odporności czy kształtowanie systemu nerwowego. Istotny jest fakt, że indywidualna mikroflora zaczyna się tworzyć już w momencie porodu, ponieważ maluszek przejmuje ją bezpośrednio od mamy. Dlatego tak ważny jest sposób, w jaki odżywia się kobieta ciężarna. Zarówno dieta, jak i przyjmowanie antybiotyków, infekcje czy sytuacje stresowe mają wpływ na jakość mikrobioty, której delikatna równowaga może łatwo ulec zachwianiu.

Metoda porodu i karmienia, a rozwój mikrobioty maluszka

Na jakość mikrobioty noworodka ma wpływ także wybrana metoda porodu. U dzieci, które przyszły na świat drogą pochwową, można zaobserwować liczne Lactobacillus, występujące w jamie ustnej, jelitach i na skórze. Są to bakterie typowe dla mikroflory pochwy. Natomiast noworodki urodzone metodą cesarskiego cięcia wykazują większą liczebność Staphylococcus, przypomina-

eprasa.pl 2be6ee2842



DESIGNED BY FREEPIK

Pamiętaj

Od momentu przyjścia dziecka na świat, mikrobiota jelitowa w istotny sposób oddziałuje na budowanie jego odporności, rozwój ośrodkowego układu nerwowego, metabolizm i trawienie. Okres okołoporodowy ma strategiczne znaczenie dla kolonizacji mikrobiologicznej, zaś pierwsze trzy lata życia są czasem budowania fundamentów pod zdrowe funkcjonowanie w przyszłości.

jących mikroflorę skóry mamy.
Mleko mamy jest naturalnym pokarmem, nie bez powodu dedykowanym dla malutkiego dziecka. Karmienie piersią zapewnia maluszkowi niezbędne w początkowym okresie życia drobnoustroje i składniki odżywcze oraz wspomaga prawidłowe kształtowanie się systemu odpornościowego. W jelitach niemowląt karmionych piersią dominują Bifidobacterium, natomiat u dzieci, których podstawowe pożywienie stanowią mieszanki, zauważalna jest przewaga Bacteroides i Bifidobacterium. Karmienie piersią sprzyja też regulacji wagi niemowlęcia poprzez równoważenie mikroflory jelitowej, zaś HMO, czyli występujące w mleku oligosacharydy, mogą przyczyniać się do rozwoju dobroczynnych drobnoustrojów. Dlatego tak ważne jest, by mama karmiąca piersią stosowała odpowiednio zbilansowaną dietę, dbając o odpowiednią podaż błonnika i tłuszczów. Równie istotne jest nawodnienie, ponieważ proces laktacji sprawia, że zapotrzebowanie organizmu na wodę ulega znacznemu wzrostowi.

Nawodnienie mamy karmiącej piersią

Od zarania dziejów kobiety karmią niemowlęta piersią i jest to proces w pełni naturalny. Rozwój nauki pozwala zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Karmienie piersią nie tylko zaspokaja głód odczuwany przez dziecko, ale też wspomaga rozwój dobroczynnej mikroflory w jego jelitach. Równie ważny jest sposób odżywiania się mamy w okresie laktacji, któtry znacząco wpływa na skład mikrobiologiczny mleka. Aby karmienie piersią w pełni zaspokajało potrzeby

REKLAMA

Moc jednej kropelki

SANPROBI IBS* krople - uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne
***L. plantarum* 299v** - składnik mikrobioty jelitowej.

- **30 lat badań** nad szczepem ***Lactiplantibacillus plantarum 299v***
- pozytywna opinia **Centrum Zdrowia Dziecka**
- 1 kropla zawiera **1 miliard** żywych bakterii probiotycznych
- dla dzieci po ukończeniu **1 roku** życia
- naturalne **masło shea**



www.sanprobi.pl *IBS Innowacyjny, Bezpieczny, Skuteczny

Produkt bez glutenu Produkt bez laktozy

eprasa.pl 2be6ee2842

dziecka, musi odbywać się często. To natomiast sprawia, że mama powinna zwiększyć częstotliwość sięgania po wodę. Dlaczego? Ponieważ kobiece mleko składa się z wody aż w 75%. Dzięki regularnemu nawadnianiu, czyli piciu około 3 litrów wody każdego dnia, mleko może być wytwarzane w odpowiednich ilościach, a mama zachowuje lepsze samopoczucie. Optymalnym wyborem jest naturalna, niegazowana woda źródlana o niskiej zawartości sodu i minerałów oraz zbalansowanym składzie. Ważny jest też neutralny smak, który umożliwia zarówno picie klarownej wody, jak i przygotowywanie na jej bazie ziołowych naparów, zdrowych koktajli czy pożywnych zup.

Mikroflora maluszka po wprowadzeniu stałych pokarmów do diety

Okres pierwszych trzech lat życia ma bardzo duże znaczenie dla przyszłego zdrowia maluszka. To czas, w którym kształtuje się mikrobiota, mająca niebagatelny wpływ na wiele różnorodnych procesów w organizmie dziecka. Mikroflora jelitowa nie tylko zasadniczo oddziałuje na regulację układu odpornościowego i trawiennego niemowlęcia, ale też ma związek z dbałością o zdrowie w rozumieniu długoterminowym. Gdy następuje wprowadzenie pokarmów stałych do menu maluszka, jego mikroflora powoli zaczyna coraz bardziej upodabniać się do mikroflory jelitowej występującej u osób dorosłych.

Ważne jest, by mama karmiąca piersią stosowała odpowiednio zbilansowaną dietę, dbając o odpowiednią podaż błonnika i tłuszczów.



dr n. farm.
Natasza Piaseczna
Specjalista Sanprobi
sanprobi.pl

Odporność z jelit

Uważam, że rola jelit w budowaniu odporności jest kluczowa – to tam znajduje się ponad 70% komórek układu odpornościowego. Mikrobiota jelitowa, czyli złożona społeczność dobroczynnych bakterii, działa jak naturalna bariera przed patogenami i „szkoli" komórki odpornościowe. Niestety, czynniki takie jak poród przez cesarskie cięcie, brak karmienia piersią, stres, antybiotyki czy dieta uboga w błonnik mogą zaburzać jej równowagę. Wspieranie mikrobioty dziecka jest niezbędne dla wzmocnienia jego odporności. Można to osiągnąć m.in. przez zdrową dietę, nienadużywanie antybiotyków i celowaną probiotykoterapię opartą na przebadanych szczepach. Pamiętajmy, że skuteczność wspierania mikrobioty zależy od kompleksowego podejścia oraz – w przypadku probiotykoterapii – od systematyczności jej stosowania.



eprasa.pl 2be6ee2842

REKLAMA





EMOTOPIC

Chronimy Twoje najcenniejsze momenty

DERMO-OCHRONNY KREM MINERALNY SPF 50+ ze **100% filtrami mineralnymi** zapewnia bardzo wysoką ochronę przed intensywnym nasłonecznieniem i niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi.

Koi skórę, ograniczając szorstkość i uczucie napięcia, jednocześnie zabezpieczając przed wysuszeniem. Idealny dla delikatnej skóry twarzy i ciała **od 1. dnia życia**, dzieci i dorosłych.

OD **1.** DNIA ŻYCIA,
DZIECI I DOROŚLI

bezpieczne i skuteczne

emolienty

od 1. dnia życia

DOSTĘPNY
w aptekach
I ONLINE

eprasa.pl 2be6ee2842

Słońce kontra skóra malucha

Poznaj zasady ochrony przeciw- i posłonecznej



dr Izabela Jastrzębska
Pediatra
i mama szóstki dzieci

Sezon wakacyjny w pełni, a wraz z nim letnie wyjazdy – najczęściej w stronę słońca. Choć lato w większości kojarzy się jako beztroski czas odpoczynku, warto się do niego dobrze przygotować, by wszyscy członkowie rodziny, szczególnie ci najmłodsi, nie odczuli negatywnych skutków słonecznych wakacji, w postaci np. oparzeń skóry. Każdy rodzic powinien znać najważniejsze zasady ochrony przeciwsłonecznej oraz wiedzieć jak ratować skórę malucha, jeśli ta już dozna oparzenia.

Skóra zakryta znaczy bezpieczna?

Choć świadomość dotycząca ochrony przeciwsłonecznej wśród rodziców rośnie, to wciąż zdarzają się tacy, którzy powielają pewnego rodzaju stereotypy. Jednym z najczęstszych, który słyszę w swoim gabinecie jest ten dotyczący zakrywania skóry małego dziecka. Rodzice często są przekonani, że jeśli maluch ma długi rękaw lub nogawkę, to jego skóra jest chroniona przed promieniowaniem UV. Chcę podkreślić z całą mocą, że to nieprawda. Klasyczne materiały, z których wykonane są nasze ubrania, w tym ubrania dzieci, nie blokują w pełni przedostawania się promieniowania UV w głąb skóry. Rodzice najmniejszych dzieci mogą zaopatrzyć się np. w ubranka z filtrem UV, które skutecznie ochronią skórę malucha. Nie można przy tym jednak zapomnieć o stosowaniu filtrów UV bezpośrednio na skórę. Wybór produktów jest spory i z pewnością niejeden rodzic waha się, jaki produkt wybrać, stając przed sklepową półką. Ja jednak zachęcam, żeby patrzeć przede wszystkim na składy. U maluchów do 2. roku życia warto postawić na filtry mineralne, które tworzą fizyczną barierę na skórze – w klasycznej wersji co prawda zostawiają białą warstwę na naskórku, ale to nie powinno odstraszać rodzica, a może wręcz być sprzymierzeńcem. Przy takiej warstwie rodzic dokładnie wie, gdzie skóra jest zabezpieczona, a gdzie jeszcze nie. Przy filtrach mineralnych warto jednak sprawdzać, czy nie zawierają one mineralnych nanocząsteczek, np. tlenku cynku – tego rodzaju cząsteczki wchłaniają się przez skórę i mogą docierać do innych organów dziecka, np. do płuc, osadzając się i negatywnie wpływając na zdrowie malucha. U starszych dzieci można stosować już filtry chemiczne, ale w obu przypadkach należy jednak pamiętać o regularnym dosmarowywaniu skóry dziecka, co 2-3 h, nawet w przypadku tych produktów, które są oznaczone jako wodoodporne.

Przy poparzeniu warto stosować się do prostych kroków, które z jednej strony ukoją, a z drugiej jak najlepiej wesprą późniejszą regenerację naskórka.

Na ratunek poparzonej skórze

Jeśli jednak dojdzie do poparzenia skóry malucha, warto stosować się do prostych kroków, które z jednej strony ukoją, a z drugiej jak najlepiej wesprą późniejszą regenerację naskórka. Skóra dzieci jest niezwykle wrażliwa i poparzenia słoneczne zdarzają się często. Ważne jest, by odpowiednio działać, by pomóc maluchowi w bólu. W przypadku poparzeń, które są poważne, tj. wystąpiły duże bąble na skórze, powinniśmy skonsultować się z lekarzem pediatrą. W przypadku mniej poważnych przypadków, podstawowym krokiem pierwszej pomocy dziecku będzie... zimna, nielodowata, woda. Można po prostu podsunąć skórę pod strumień zimnej wody lub przykładać dziecku kompresy, które będziemy często wymieniać na te schłodzone. To powinniśmy kontynuować przez dłuższy czas, nawet do kilku godzin.

A co ze znanymi i stosowanymi przez nasze babcie domowymi sposobami na oparzenia – kompresami z jogurtu naturalnego lub kefiru? Stanowczo to odradzam. Przede wszystkim, skóry która dopiero co uległa poparzeniu nie powinno się ratować żadnymi specyfikami. Tu w grę wchodzi jedynie długotrwałe schładzanie zimną wodą. Jeśli chodzi zaś o późniejszą regenerację, to jogurty czy kefiry nie zapewnią skórze dobrej opieki. To produkty tłuste, a do tego zawierające bakterie, które mogą spowodować stan zapalny skóry. Warto za to skorzystać z naturalnej substancji, jaką jest colostrum, siara bydlęca. Ten suplement, bogaty w składniki odżywcze, znany już rodzicom jako wsparcie mikrobioty jelitowej, może też z powodzeniem przyczynić się do szybkiej regeneracji skóry malucha. W tym procesie kluczową rolę odgrywają znajdujące się w colostrum czynniki wzrostu (Epidermal Growth Factor), które wspomagają naprawę i odbudowę tkanek, immunoglobuliny wzmacniające układ odpornościowy i chroniące przed infekcjami, laktoferyna, która działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie, a wreszcie także witaminy A, E, C, cynk i selen. Prebiotyczne działanie colostrum

eprasa.pl 2be6ee2842


ADOBE STOCK

wspiera zdrową florę bakteryjną nie tylko jelit, ale i skóry. W przypadku gojenia skóry, colostrum można stosować na wiele sposobów, w tym np. bezpośrednio na skórę, w formie kompresu czy wysokojakościowych kremów z jego dodatkiem.

Woda wakacyjnym sprzymierzeńcem

W kontekście ochrony przeciwsłonecznej nie sposób nie wspomnieć też o udarach słonecznych u najmłodszych. Oprócz unikania ostrego słońca, niewystawiania dziecka na promienie w godzinach „szczytu" (12-15), równie ważne jest też odpowiednie nawadnianie. Poczucie pragnienia u małych dzieci to uczucie, którego one często nie wychwytują same. Maluchom często po prostu nie chce się pić. To prosta droga do tego, by dziecko się odwodniło i nabawiło udaru cieplnego. Rolą rodzica jest przypilnowanie, by maluch regularnie pił w ciągu dnia, zwłaszcza kiedy przebywa na słońcu. Letni czas spędzony z maluchem na słońcu może być dobrą zabawą, jeśli tylko odpowiednio zadbamy o ochronę skóry dziecka. Pamiętajmy, że naskórek dziecięcy jest szczególnie wrażliwy, a skutki poparzenia mogą być bardzo poważne i ciągnąć się za malcem przez następne lata życia. W przypadku poparzenia, warto zastosować naturalne substancje, które dzięki swojemu bogatemu składowi i wysokiej jakości, przyspieszą regenerację skóry i pozwolą jej wrócić do najlepszej formy bez przebarwień czy blizn.



Kelo-Cote® Solaire SPF30. Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g. Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny, przyspieszając jej leczenie. KELO-COTE®, kelo-cote.pl

REKLAMA

nivelium
dermokosmetyki
PRO

Linia dermokosmetyków z inaktywowanym
PRObiotykiem *Lactobacillus sp.*
i prebiotykiem

dla dorosłych i dzieci
od 1. dnia życia



odbudowuje barierę hydrolipidową skóry

regeneruje skórę i przywraca równowagę mikrobiomu

natychmiast łagodzi podrażnienia i nawilża

polecana do pielęgnacji nawet bardzo wrażliwej skóry

Przeznaczona do codziennej pielęgnacji skóry
suchej, bardzo suchej, atopowej, swędzącej oraz skłonnej do alergii i egzemy

więcej informacji na stronie
www.nivelium.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

Higiena noska

Ważny element pielęgnacji

Dorota Dąbek
Położna



Pielęgnacja noska to ważny element higieny noworodka i niemowlęcia. Bobas przez pierwsze miesiące życia potrafi oddychać tylko przez nos (nie potrafi przez usta). Dlatego jego nosek musi być drożny. Zapchany utrudnia dziecku oddychanie, ssanie oraz sen. Drożny nosek naturalnie zabezpiecza organizm maluszka przed zanieczyszczeniami z powietrza. Ponadto nosek niemowlaka nawilża wdychane przez niego powietrze i je ogrzewa.

Ważna atmosfera

Ważne jest też, aby pokój, w którym przebywa dziecko był odpowiednio nawilżony – zwłaszcza w okresie grzewczym (wilgotność optymalna to ok. 50%), a temperatura w nim nie była zbyt wysoka (19 - 21°C). Pokój dziecka należy wietrzyć oraz nawilżać powietrze używając nawilżaczy lub mokrych ręczników niepranych w detergentach.

Nie dopuścić do przesuszenia

Śluzówka noska małego dziecka jest bardzo delikatna i cienka oraz podatna na wysychanie i podrażnienia. Przesuszona śluzówka nosa jest podatna na infekcje bakteryjne i wirusowe, co może doprowadzić do jej obrzęku lub nadmiernej wydzieliny - kataru. Do podrażnienia lub wysuszenia śluzówki noska dochodzi najczęściej z powodu zbyt suchego powietrza oraz zbyt wysokiej temperatury otoczenia. Wskutek suchego powietrza zalegająca w nosku wydzielina staje się wysuszona, twarda. Często wtedy pojawia się sapka, która raczej nie powinna niepokoić rodziców.

Przesuszona śluzówka nosa jest podatna na infekcje bakteryjne i wirusowe, co może doprowadzić do jej obrzęku lub nadmiernej wydzieliny .

Pomoc z apteki

W aptekach można kupić preparaty do nawilżania i codziennej higieny nosa przeznaczone specjalnie dla niemowląt i małych dzieci. Charakteryzują się one delikatną aplikacją i łagodną dawką. Najczęściej zalecane to 0,9% chlorek sodu (sól fizjologiczna) w ampułkach lub roztwór wody morskiej najlepiej w kroplach lub w aerozolu. Środki te nie zawierają konserwantów i nie powodują podrażnienia błony śluzowej nosa. Ich działanie polega na wspomaganiu mechanizmów obronnych śluzówki, ułatwianiu oczyszczania jam nosa z drobnoustrojów. Sole morskie z miedzią posiadają właściwości bakteriobójcze, a z manganem - przeciwalergiczne. Ponadto nie powodują podrażnień, a także mogą być stosowane długotrwale.

Nawilżanie

W okresie jesienno - zimowym śluzówki noska nawilżamy i oczyszczamy kilka razy w ciągu dnia, szczególnie przed i po karmieniu oraz przed snem. Do każdego otworu nosowego podajemy 1- 2 krople soli fizjologicznej lub roztworu wody morskiej. Dobrze jest położyć niemowlaka na boku lub na brzuszku i odczekać około minuty, aby zaschnięta wydzielina uległa rozmiękczeniu. Zanieczyszczenia z noska powinny wypłynąć same i można je wtedy usunąć gazikiem czy chusteczką higieniczną.

Odsysanie

Nosek należy odessać wtedy, jeśli zalega w nim wydzielina lub pojawi się katar, ponieważ maluszek sam nie umie go wydmuchiwać. Przy katarze nosek należy oczyszczać często, aby spływająca wydzielina nie spływała do gardła i ucha, ponieważ infekcja może się rozszerzyć i wywołać zapalenie ucha.
Do odsysania najlepiej sprawdza się aspirator, ponieważ jest bezpieczniejszy niż gruszka. Wystarczy włożyć końcówkę aspiratora płytko w dziurki noska, a on skutecznie i głęboko usunie zalegającą wydzielinę. Można użyć również gruszki, ale tylko takiej z szeroką końcówką. Odsysanie gruszką jest mniej delikatne i może

eprasa.pl 2be6ee2842



REKLAMA

uszkodzić naczynia włosowate śluzówki nosa. Aspirator i gruszę można nabyć w aptece.

Po każdorazowym użyciu gruszki lub aspiratora należy urządzenie rozebrać, dokładnie umyć i osuszyć. Jeśli aspirator ma filtry jednorazowe, należy je wymienić po każdym użyciu. Wygodnym rozwiązaniem jest aspirator, który nie wymaga zakupu dodatkowych jednorazowych filtrów. Ważne jest też, aby aspirator nie miał zbyt skomplikowanej budowy, żeby łatwo wyczyścić wszystkie jego elementy.

Jeśli odsysana wydzielina jest żółta lub zielonkawa (sygnał nadkażenia bakteryjnego), albo wystąpi gorączka, koniecznie malucha skonsultuj z lekarzem!

Nosek można wycierać, ale tylko z zewnątrz. Do higieny noska nie wolno używać wacików i patyczków higienicznych!

Delicol

Pierwsza pomoc w kolce niemowlęcej*

Niedojrzały układ pokarmowy maluszka nie radzi sobie z trawieniem laktozy, czyli cukru występującego w mleku. Przyczyną może być zbyt mała ilość laktazy - enzymu, który jest odpowiedzialny za trawienie laktozy.



Produkt otrzymał rekomendacje

POŁOŻNA POLECA

Delicol to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawarty w nim naturalny enzym laktaza rozkłada laktozę - cukier mleczny. Dzięki temu **eliminuje przyczynę kolki niemowlęcej***, a nie tylko łagodzi objawy.

Delicol można stosować zarówno przy karmieniu naturalnym jak i mlekiem modyfikowanym, podając dziecku do bezpośredniego spożycia lub do pokarmu.

Film o działaniu **Delicolu** oraz więcej informacji na stronie **www.delicol.pl**

* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez nietolerancje laktozy

eprasa.pl 2be6ee2842

Urlop bez infekcji

Co spakować, by wakacje się udały?

Przeziębienie, zatrucie, udar słoneczny, alergia, uciążliwe ukąszenia – to tylko niektóre przypadłości, które mogą skutecznie popsuć rodzinny urlop. Mogą się przytrafić każdemu, dlatego należy się do nich odpowiednio przygotować.

Wakacyjna apteczka rodziny z dzieckiem powinna zawierać nieco więcej niż zwyczajową witaminę C i środek przeciwgorączkowy.

W podróży

Ponieważ pierwszy problem może wystąpić jeszcze zanim dotrzemy do naszego wakacyjnego celu, warto pamiętać o preparatach zmniejszających objawy tzw. choroby lokomocyjnej, na którą cierpi niemała grupa dzieci. W samochodzie na dziecko czyha jeszcze jedno niebezpieczeństwo – klimatyzacja. Rodzice niekiedy nie są w stanie ocenić temperatury na tylnej kanapie, nie czują, czy nawiew jest skierowany bezpośrednio na malucha. Co więcej, w prawidłowo zapiętym foteliku dziecko powinno mieć minimalny zakres ruchu, a dodatkowo niepalne materiały, z których wykonane są foteliki sprawiają, że dziecko się poci. Zmęczone podróżą, spocone dziecko i nawiew zimnego powietrza – czy trzeba tłumaczyć, jak to się skończy? Infekcje górnych dróg oddechowych, za które najczęściej odpowiada źle ustawiona klimatyzacja, skutecznie mogą popsuć każdy wyjazd. Dlatego w apteczce powinny znaleźć się leki przeciwgorączkowe, witamina C, syrop na kaszel, a gdy się uda – również nebulizator.

Każdy z nas marzy o pięknej opaleniźnie, ale warto mieć w pamięci, że delikatna skóra dziecka wymaga odpowiedniej ochrony przed promieniami UV.

Must have w wakacyjnym plecaku

W wakacyjnych destynacjach mogą pojawić się trudności z dostępnością aptek. Dlatego warto rozważyć instalację aplikacji, która pomaga znaleźć lek lub wyrób medyczny i wskazuje najbliższy punkt, w którym można go nabyć. Pakując wakacyjną apteczkę, warto pamiętać, że z pomocą rodzicom idą też nowoczesne technologie. Elektroniczne termometry, które umożliwiają zmierzenie temperatury nawet śpiącemu dziecku, to coraz częściej obowiązkowy produkt w apteczce każdego rodzica, również w tej wakacyjnej. Ale to nie wszystko – na rynku dostępne są też np. e-stetoskopy, które umożliwiają rodzicom osłuchanie dziecka nie tylko w domowych warunkach, ale gdziekolwiek są, także na wyjeździe. Przydatne, zwłaszcza gdy pojawi się niespodziewany kaszel. Urządzenie przekazuje informację czy zarejestrowane dźwięki są prawidłowe, można je również zdalnie skonsultować z lekarzem.

Na miejscu

W zależności od celu naszych wakacyjnych wojaży, na najmłodszych czyhają kolejne niebezpieczeństwa. Sielskie wsie, urokliwe bezdroża okalane przez kwieciste łąki i życiodajne lasy to niestety także miejsca, w których źle będzie czuł się mały alergik. Jeśli



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 2be6ee2842



DERMOPEDIATRIC Emulsja ochronna SPF 50+ do ciała w spray'u z multipozycyjną aplikacją 360°. Wodoodporna, bezzapachowa ochrona dla dzieci od 6. m-ca życia. Chroni wrażliwą skórę i jej DNA przed słońcem, a dzięki witaminie E nawilża i łagodzi. Idealna na aktywne dni na słońcu! PHARMACERIS, pharmaceris.com



Trail to nowoczesny wózek spacerowy stworzony dla aktywnych rodzin, które cenią sobie swobodę podróżowania. Lekki, kompaktowy i łatwy w transporcie – sprawdzi się zarówno w miejskim zgiełku, jak i podczas dalszych wypraw. Wysuwana rączka i dodatkowy uchwyt umożliwiają wygodne przenoszenie lub ciągnięcie go jak walizkę – idealne rozwiązanie na lotnisku. 455 zł, CARETERO, caretero.pl

dziecko cierpi na alergię, koniecznie trzeba zabrać ze sobą preparaty antyhistaminowe, które przyjmuje na co dzień. Przydadzą się również krople do oczu z ochronną ektoiną, bez konserwantów, a więc bezpieczne dla dzieci. Z kolei w miejscowościach turystycznych maluchy z pewnością będą chciały skosztować lodów, gofrów czy frytek. Niestety dania ze źle przechowywanym nabiałem są bardzo niebezpieczne dla małych brzuszków – zatrucie gotowe. Dlatego warto mieć ze sobą środki na biegunkę, wymioty, a także elektrolity oraz probiotyki, które należy bezwzględnie uzupełniać w przypadku kłopotów trawiennych.

Gdy żar leje się z nieba

Każdy z nas marzy o pięknej opaleniźnie, ale warto mieć w pamięci, że delikatna skóra dziecka wymaga odpowiedniej ochrony przed promieniami UV. Dlatego dzieci powinny być bezwzględnie smarowane „wysokimi" filtrami. Jeśli wakacje są nad morzem i dziecko często wchodzi do wody, warto powtarzać nakładanie preparatu SPF co jakiś czas. Warto pamiętać także o nakryciu głowy, by nie doszło do przegrzania. To najczęściej objawia się ogólnym osłabieniem, nudnościami, zmęczeniem. Odpowiednio przygotowanej rodzinie niestraszna żadna wakacyjna infekcja i niespodziewane pogorszenie samopoczucia!

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy"



REKLAMA

NOWOŚĆ!

infacetamol®

100 mg/ml roztwór doustny

Paracetamolum



LEK PRZECIWBÓLOWY I PRZECIWGORĄCZKOWY

dla Twojego maluszka



- **Skoncentrowana zawartość = niewielka ilość płynu do połknięcia**
  Dzięki skoncentrowanej zawartości paracetamolu (100 mg/ml) ilość płynu do połknięcia jest niewielka.
- **Wygodne podanie**
  Załączona do opakowania strzykawka w odpowiednim kształcie, z precyzyjną podziałką zapewnia proste i wygodne podanie dokładnie odmierzonej dawki leku nawet niemowlętom.
- **Prosty skład**
  Lek Infacetamol nie zawiera cukru, konserwantów i barwników.

AROMAT TRUSKAWKOWY

Infacetamol, *Paracetamolum* 100 mg/ml, roztwór doustny. 1 ml roztworu doustnego zawiera 100 mg paracetamolu. **Wskazania do stosowania:** ból i gorączka różnego pochodzenia, np. ząbkowanie, po szczepieniach, w przeziębieniu lub stanach grypopodobnych. **Lek dostępny bez przepisu lekarza. Podmiot odpowiedzialny:** Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

OPRAC. 06.2024

farmina w trosce o Twoje zdrowie

www.farmina.pl

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 2be6ee2842

Letnie podróże

małe i duże

Wybór wózka na lato to dla rodziców ważna decyzja, bo to właśnie w ciepłe dni spędzamy z maluszkiem najwięcej czasu na spacerach i wycieczkach. Idealny wózek na lato powinien być lekki, łatwy do manewrowania i zapewniać dobrą wentylację, żeby nasz maluszek czuł się komfortowo nawet podczas gorących dni.



Coletto Maya Automatic. Kompaktowy, miejski wózek spacerowy, który łączy w sobie nowoczesny design i wygodę. Innowacyjny system automatycznego składania, barierka obracana o 360 stopni i wygodna pozycja do spania ułatwią codzienne spacery.
890 zł, COLETTO, coletto.pl



Eezy S Twist+2. Zwinna spacerówka Eezy S Twist+2 to komfort dla dzieci i ułatwienie dla rodziców. Siedzisko można obrócić o 360° – z pozycji przodem do rodzica do pozycji przodem do kierunku jazdy. Terenowe koła zapewnią płynną jazdę nawet po wymagającej nawierzchni.
CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Coletto Dizzi wózek spacerowy. Dizzi to doskonałe połączenie funkcjonalności, stylu oraz komfortu dla malucha i rodziców. Ten elegancki wózek jest wyposażony w duże, żelowe koła, które gwarantują płynną jazdę nawet po nierównym terenie. Regulowane oparcie i podnóżek zapewnią wygodę dziecku, a system składania jedną ręką ułatwia przechowywanie i transport. Maksymalne łączne obciążenie wózka to 22 kg.
COLETTO, coletto.pl



Wózek spacerowy Agil. Łączy w sobie elegancję i funkcjonalność, oferując wyjątkowy design w jasnej kolorystyce. Nowoczesna konstrukcja przyciąga uwagę, a starannie dobrane kolory i detale dodają mu niepowtarzalnego charakteru. Miękkie siedzisko z regulowanym oparciem sprawi, że każdy spacer będzie przyjemnością.
CARETERO, caretero.pl



Wózek EZE. To wygodny i bezpieczny wózek spacerowy. Wytrzymały, lekki i komfortowy w prowadzeniu. Zapewnia wygodne przejażdżki po mieście i komfortowe wycieczki do lasu. Barierka obustronnie wypinana. Do zestawu dołączony uchwyt na kubek i pokrowiec na nóżki.
CAMARELO, camarelo.pl



AVOVA City Ranger to kompaktowy, zwrotny wózek spacerowy z dużymi gumowymi kołami i doskonałym zawieszeniem. Lekki, łatwy do złożenia, z innowacyjną klamrą magnetyczną i wysokiej jakości tkaninami.
AVOVA, 8stars.com/pl/



X-Ray Pro to spacerówka stworzona z myślą o aktywnych, nowoczesnych rodzinach. Dzięki udoskonalonej konstrukcji, większym kołom oraz innowacyjnym rozwiązaniom, wózek sprawdza się zarówno w miejskich przestrzeniach, jak i na bardziej wymagających terenach. Zaprojektowany z myślą o rodzicach poszukujących niezawodnych rozwiązań.
999 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

coletto

FLOW

wózek 2w1
głęboko-spacerowy

I-Size
compliant

zoom

i-Size + Base 360

40-87 cm









REKLAMA

WWW.COLETTO.PL

MAMA na zakupach

Co kupić? Co powinno być warte uwagi rodziców? Co może się okazać szczególnie przydatne w opiece nad maluszkiem? Oto najciekawsze propozycje.



Nestor
Postaw na drzwi w kolorze

Coraz więcej osób rezygnuje z klasycznych białych drzwi na rzecz koloru. Jeśli zależy Ci na ponadczasowym designie, postaw na klasyczną formę i zgaszone odcienie np. zieleni czy beżu. Dobrym wyborem będą np. skrzydła z kolekcji Nestor w kolorze szałwia mat czołowego polskiego producenta drzwi – firmy DRE. Te modele dostępne są też m.in. w ciemnej oliwce, granacie, kaszmirze oraz imitacjach drewna.
DRE, dre.pl



Sterilizer Dryer Advanced Baby Brezza
Sterylizator i suszarka do butelek

Najbardziej zaawansowany sposób sterylizacji i suszenia butelek, części laktatorów i akcesoriów dla niemowląt. Pomieści aż 8 butelek, 2 pełne zestawy części do laktatorów, smoczki, gryzaki czy kubki niekapki – akcesoria dowolnej marki. Wygodny dla mamy, bezpieczny dla dziecka.
BABY BREZZA, babybrezza.pl



Sylimarol® Detox
Suplement diety

Zawiera 4 składniki. Skrzyp i pokrzywa wspomagają fizjologiczne procesy usuwania wody z organizmu, wyciąg z ostropestu wpływa na utrzymanie prawidłowych funkcji oczyszczających wątroby, liść brzozy wpływa na funkcje wydalnicze nerek.
HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Lima Deluxe
Styl i wygoda

To udoskonalona wersja spacerówki Lima, zaprojektowana z myślą o aktywnych rodzicach i ich dzieciach. Dzięki solidnej konstrukcji oraz dużym, pompowanym kołom, wózek doskonale sprawdza się zarówno w mieście, jak i na bardziej wymagających nawierzchniach. Możliwość bezstopniowej regulacji oparcia zapewnia wygodę i spokojny odpoczynek podczas spacerów.
897 zł, CARETERO, caretero.pl



Sanprobi® IBS
Suplement diety

Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne L. plantarum 299v – składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI IBS krople posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" nr 183/OP
SANPROBI, sanprobi.pl



Nivelium PRO
Krem na odparzenia

Dermokosmetyk do pielęgnacji skóry atopowej oraz narażonej lub dotkniętej odparzeniami. Zawiera inaktywowany PRObiotyk z prebiotykiem oraz składniki łagodzące. Koi oraz regeneruje naskórek. Produkt otrzymał rekomendację „POŁOŻNA POLECA".
AFLOFARM, nivelium.pl



Plaster silikonowy w żelu
do leczenia blizn

Plaster o opatentowanej formule, unikalnej technologii przylegania do skóry Siliclear Complex. Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, potrądzikowych, po cesarskim cięciu. Zapobiega nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przerosłej i bliznowca.
289 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Bagaż podręczny
Plecak i walizka dla dziecka

Zestaw zawiera walizkę i plecak dla dzieci z motywem kosmonauty. Plecak posiada regulowane szelki, które można w pełni dostosować do wzrostu dziecka i wielkości obciążenia. Zestaw ma przestronne komory zapinane na zamek, a wewnątrz elastyczne paski mocujące, które ułatwiają utrzymanie porządku. Walizka ma 4 obrotowe kółka 360° oraz 3-stopniowy uchwyt teleskopowy o regulowanej wysokości.
331 zł, COSTWAY, costway.pl

eprasa.pl 2be6ee2842



Bądź spokojna
Cukierki Melisowe

Melisa działa tonizująco na układ nerwowy, uspokaja, rozluźnia, pomaga przy bezsenności. Ma też właściwości rozkurczające. Zalecana w dolegliwościach układu pokarmowego. Teraz nie trzeba parzyć herbatek z tego zioła, można sięgnąć po doskonałe, dobroczynne Cukierki Melisowe z ekstraktem z melisy od kultowej, renomowanej firmy Reutter. Bez syntetyków i w 100% oryginalne! Dostępne w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Pharmaceris M
Krem zapobiegający rozstępom wzmacniający strukturę skóry FOLIACTI™

Skuteczna ochrona przed rozstępami już od 4. miesiąca ciąży! Kwas foliowy, wit. E i olej bawełniany wzmacniają, wygładzają i uelastyczniają skórę. Lekka formuła w kremie – bezpieczna także podczas USG.
PHARMACERIS, pharmaceris.com



Neuromax
Wspiera układ nerwowy

Suplement diety w kapsułkach, zawierający witaminy B1, B6 i B12, wspierające prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt przeznaczony jest dla dorosłych. Opakowanie zawiera 30 kapsułek.
INPHARM, inpharm.pl



Coletto IVO
Bezpieczeństwo i wygoda na każdym etapie podróży!

Fotelik Coletto IVO to wszechstronny wybór dla rodziców ceniących komfort i bezpieczeństwo. Dzięki obrotowi 360° z łatwością włożysz i wyjmiesz dziecko, a dwa kierunki jazdy pozwalają dostosować sposób przewożenia malucha do jego wieku i potrzeb. Coletto IVO to idealne połączenie innowacyjnych technologii i komfortu – jedno rozwiązanie na lata.
COLETTO, coletto.pl



Dentolik
Żel na ząbkowanie

Łagodzi objawy ząbkowania jak ból, swędzenie, zaczerwienienie i obrzmienie. Zawiera hialuronian sodu (działa przeciwzapalnie), sok z liści aloesu (łagodzi podrażnienia) i ksylitol (hamuje wzrost bakterii). Do stosowania już od 2 miesiąca życia. Można stosować kilka razy dziennie.
SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.



Chicco Next2me forever
Łóżeczko co-sleeping

Łóżeczko 3 w 1, które rośnie wraz z dzieckiem. Dla dzieci od urodzenia aż do 4 lat. Służy jako łóżeczko dostawne, wolnostojące oraz podłogowe od 18 miesiąca. Wysokość regulowana w 11 pozycjach, kółka z hamulcami, wentylacja oraz system uchylny w przypadku kataru u dziecka. W zestawie materac i pasy zabezpieczające.
CHICCO, chicco.pl



My Wood Friends Chicco
Drewniany pociąg

To idealna zabawka dla dzieci 2+, rozwijająca zdolności manualne i wyobraźnię. Inspirowana metodą Montessori. Modułowe elementy pozwalają na tworzenie różnych kombinacji postaci i wagoników. Żywe kolory stymulują percepcję wzrokową, a włoski design dodaje elegancji.
CHICCO, chicco.pl



Coletto ZOOM i-Size
w zestawie z obrotową bazą 360°

Fotelik Zoom i-Size 40-87 cm to innowacyjne rozwiązanie dla maksymalnej wygody i bezpieczeństwa. Funkcja odchylenia oparcia do pozycji półleżącej sprawia, że maluch może podróżować w komfortowych warunkach, a baza Isofix umożliwia szybki i stabilny montaż. Dzięki obrotowej konstrukcji wkładanie i wyjmowanie dziecka z fotelika jest niezwykle proste.
COLETTO, coletto.pl



Floradix Ochrona jelit
Suplement diety

Ziołowo – owocowy tonik zawierający naturalne wyciągi i ekstrakty roślinne, magnez i ekstrakt z kurkumy, które wspomagają codzienną pracę naszych jelit. Prawidłowe funkcjonowanie jelit ma kluczowe znaczenie dla dobrej kondycji całego organizmu.
SALUS HAUS, floradix.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Zapraszamy do współpracy!

Jeśli chcesz, by Twoja Szkoła Rodzenia znalazła się w naszym spisie – napisz do nas! Dane adresowe zamieścimy również na naszej stronie www.dobra-mama.pl. Jeśli chcesz podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie przygotowywania do macierzyństwa i opieki nad niemowlęciem – skontaktuj się z nami! Na maile czekamy pod adresem:

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Bema,
ul. Bema 89 D, 15-370 Białystok, tel. 85 741 58 95,
szkolarodzenia.bialystok@wp.pl

Szkoła Rodzenia Bobas,
ul. Starobojarska 12/4, 15-073 Białystok,
tel. 609 265 551, beatabogusz@op.pl

BOLESŁAWIEC

Szkoła Rodzenia w Szpitalu św. Łukasza w Bolesławcu,
ul. Jeleniogórska 4, Bolesławiec 59-700,
tel. 757 380 080, 757 380 083,
sekretariat@szpitalboleslawiec.pl

CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia Bobas,
ul. Kochanowskiego 4, 43-502 Czechowice-Dziedzice, tel. 606 124 737

CZĘSTOCHOWA

Szkoła Rodzenia w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Częstochowie,
ul. Mickiewicza 12, 42-200 Częstochowa,
tel. 34 370 24 39, organizacyjny@zsm.czest.pl

CHOJNICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. J. K. Łukowicza w Chojnicach,
ul. Leśna 10, Chojnice 89-600, tel. 692 095 419, 728 854 389, sekretariat@szpital.chojnice.pl

CIESZYN

Rodzimy w Cieszynie – Szkoła Rodzenia Szpitala Śląskiego,
ul. Bielska 4, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 854 92 00 wew. 432,
rodzimywcieszynie@szpitalslaski.pl

DĄBROWA GÓRNICZA

Szkoła Rodzenia – Przychodnia Merkury
ul. Adamieckiego 13, Dąbrowa Górnicza 41-300,
tel. 32 262 36 71/72, biuro@przychodniamerkury.pl

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital Zespołowy w Elblągu, ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg,
tel. 55 239 56 06, atalaj@szpital.elblag.pl

GDAŃSK

POZ-Medik, ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk,
tel. 535 911 195, pozmedik@gmail.com

PULS-MEDIC RADOSNE NARODZINY,
ul. Jaśkowa Dolina nr 132 pok. 11, 80-286 Gdańsk,
tel. 694 824 348, 697 376 045, 503 033 356,
szkola.rodzenia@pulsmedic.pl

GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas, ul. Moniuszki 8/6, 11-500 Giżycko, tel. 600 924 875, echabas@op.pl

GNIEZNO

Centrum Okołoporodowe i Położnicze „Słodziak”
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno,
tel. 697 357 219, biuro@slodziak.edu.pl

GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie, Garncarska 23-25, 67-200 Głogów, tel. 504 251 033, 725 509 508,
centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl

GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców,
ul. Laurentowskiego 4, 63-800 Gostyń,
tel. 696 147 004, ksiezna61@interia.pl

GRODZISK MAZOWIECKI

Szkoła Rodzenia w Milanówku,
Kraśnicza Wola 44C, Grodzisk Mazowiecki 05-825,
tel. 512 342 694, barbara.belewicz@onet.pl

KATOWICE

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA,
ul. Raciborska 27, 40-001 Katowice,
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

„Odrzańskie Maluchy”, ul. Doktora Judyma 4,
47-200 Kędzierzyn-Koźle„, tel. 690 185 589,
odrzanskie-maluchy@e-szpital.eu

KIELCE

Akademia Mamy i Taty Szpitala Kieleckiego,
św. Aleksandra, ul. Robotnicza 1, Kielce 25-662,
tel. 514 601 302, akademia@szpitalkielecki.pl

KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia,
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13, 62-035 Kórnik,
tel. 692 194 491, szkola@malinowerodzenie.pl

KRAKÓW

Szkoła Rodzenia UJASTEK, ul. Ujastek 3,
31-752 Kraków, tel. 600 420 674, szkola@ujastek.pl

Agnieszka Rachwalik Fizjoterapia uroginekologiczna,
os. Centrum B 11, 31 - 872 Kraków, tel. 668 300 533,
gabinet@krakowskafizjoterapeutka.com

LIPSKO

Szkoła Rodzenia w SPZZOZ Lipsko,
ul. J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko,
tel. 504 576 405, traktlipsko@gmail.com

LUBLIN

Szkoła Rodzenia Przy Rodzinnym Centrum Medycznym Lubimed, ul. Wojciechowska 5,
20-704 Lublin, tel. 603-130-850, szkolabajbus@op.pl

Szkoła Rodzenia Lidia, ul. Żulińskiego 8, 20-706 Lublin,
tel. 607 217 417, lidia@szkolarodzenia-lublin.pl

ŁOMŻA

Akademia Rodzica,
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża,
tel. 862 166 555, recepcja@medycynalomza.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

ŁÓDŹ

Akademia Rodzenia Malinowa,
ul. Jana Kilińskiego 21, 90-205 Łódź,
tel. 731 189 069, rejestracja@przychodniamalinowa.pl
malgorzata.malik@przychodniamalinowa.pl

Szkoła Rodzenia „Nas – Troje" przy Centrum Medycznym Renoma, ul. Sterlinga 16/18,
90-217 Łódź, tel. 535 118 444,
szenicka@renoma-med.pl

MIŃSK MAZOWIECKI

Artemida Szkoła Rodzenia i Rehabilitacja Sp. z o.o.,
ul. Tadeusza Kościuszki 1, 05-300 Mińsk Mazowiecki, tel. 515 878 786,
artemida_szkolarodzenia@onet.pl

MYŚLENICE

Szkoła Rodzenia przy SP ZOZ w Myślenicach,
ul. Szpitalna 2, Myślenice 32-400,
tel. 536 398 749, 728 939 030,
spzoz@szpitalmyslenice.pl

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni,
ul. Rokitmańczyków 32, 33-300 Nowy Sącz,
tel. 606 906 815, e.kaminska2@wp.pl

OBORNIKI ŚLĄSKIE

Mama Care Centrum Położniczo-Rodzinne,
ul. Trzebnicka 36/7, Oborniki Śląskie 55-120,
tel. 601 204 105, centrum.mamacare@gmail.com

PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja Przedporodowa W Ramach POZ,
ul. Tarnogórska 46 A, 41-945 Piekary Śląskie,
tel. 509 951 180, sonia.medisplus@gmail.com

Szkoła Rodzenia Babycare, ul. Bytomska 64,
41-940 Piekary Śląskie, tel. 515 679 613,
nzozmedicare1@gmail.com

PŁOCK

W Czepku Urodzeni – Centrum Wsparcia Okołoporodowego, ul. Mościckiego 25, 09-400 Płock, tel. 796 753 420,
wczepkuurodzeniplock@gmail.com

POZNAŃ

HEGET Nauka Rodzenia, ul. Kanclerska 2, 60-327 Poznań, tel. 795 884 422, biuro@heget.pl

Szkoła Rodzenia Mama i Ja, ul. Kochanowskiego 6/1,
60-844 Poznań, tel. 690 898 498,
mamaija.biuro@gmail.com

Fundacja Matecznik,
ul. Jabłoniowa 9/1, 60-185 Skórzewo,
tel. 660 715 059, kontakt@fundacjamatecznik.pl

Szkoła Rodzenia Moi Mili, ul. Świebodzińska 38,
lok. 1, 60-161 Poznań, tel. 501 238 125,
szkolarodzenia@moimili.online

Położna z sercem, ul. Jeżycka 13 lok. 4,
60-538 Poznań, tel. 574 091 325,
biuro@poloznazsercem.pl

Wielkopolskie Centrum Opieki Okołoporodowej Os. Bohaterów II Wojny Światowej 33,
61-386 Poznań, tel. 451 500 521,
szkolarodzenia.wcoo@wcf.com.pl

PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas, ul. Dr. Witolda Antesa 11, 43-200 Pszczyna, tel. 601 469 355,
szkolarodzenia@szpital.pszczyna.pl

PSZÓW

NZOZ „VITAMED" Szkoła Rodzenia, ul. Andersa 22,
44-370 Pszów, tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92,
nzoz_vitamedp@wp.pl

RADOM

Szkoła Rodzenia w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym Sp. z o. o. w Radomiu,
ul. J. Aleksandrowicza 5, Radom 26–617,
tel. 48 361 37 44, szkola.rodzenia@wss.com.pl

RYBNIK

Szkoła Rodzenia SAJA,
ul. Bolesława Chrobrego 9, 44-200 Rybnik,
tel. 573 406 133, saja.polozna@gmail.com

PRO FEMINAE NZOZ, ul. Reymonta 60,
44-200 Rybnik, tel. 607 677 320, 607 677 321

RZESZÓW

Przystanek Rodzina Szkoła Rodzenia,
ul. Leszczyńskiego 4/2, 35-061 Rzeszów,
tel. 502 963 531, przystanekrodzina@op.pl

„Nasz Skarb" Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym nr 2 w Rzeszowie, ul. Lwowska 60,
35-301 Rzeszów, tel. 17 866 40 07, 506 436 323,
nasz.skarbek@gmail.com

Praktyczna Szkoła Rodzenia,
ul. Lwowska 82, 35-302 Rzeszów,
tel. 732 134 234, zdrowa.ona22@gmail.com

SOSNOWIEC

Szkoła Rodzenia Przy Diecezjalnym Centrum Służby Rodzinie i Życiu, ul. Skautów 1,
41-200 Sosnowiec, tel. 32 269 51 70, 519 512 817,
rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl

STALOWA WOLA

Szkoła Rodzenia Przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Powiatowego Szpitala Specjalistycznego w Stalowej Woli,
ul. Staszica 4, 37-450 Stalowa Wola,
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,
położniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

Centrum Narodzin MAMMA, ul. Batalionów Chłopskich 88, 70-764 Szczecin, tel. 501 145 741, 91 462 80 00, szkolarodzenia@centrumnarodzin.pl

SZÓWSKO

Weekendowa Szkoła Rodzenia
ul. Sportowa 7, 37-522 Szówsko/K. Jarosławia,
tel. 500 483 122, wyprawka.kurs@gmail.com

TARNOWSKIE GÓRY

Pozytywna Szkoła Rodzenia
Pozytywnie Zamotani, ul. Słomianka 40/1,
42-680 Tarnowskie Góry, tel. 726 383 766,
pozytywnaszkolarodzenia@wp.pl

TARNÓW

Szkoła Rodzenia „Humano",
ul. Szpitalna 13, 33-100 Tarnów,
tel. 14 63 10 305, 14 63 10 478,
14 63 10 479, 14 63 10 461,
administracja@ssz.tar.pl

Szkoła Rodzenia Przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Szpitala Wojewódzkiego,
im. Św. Łukasza w Tarnowie,
ul. Lwowska 178 A, 33-100 Tarnów,
tel. 14 631 57 98

WARSZAWA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Instytutu Psychosomatycznego,
ul. Poleczki 40A, 02-822 Warszawa,
tel: 501 380 424, 22 33 27 522,
k.wasilewska@ips.pl

Centrum Dla Kobiet aKuKu Magdalena Kukulska,
ul. Sokołowska 16/24,
01-142 Warszawa,
tel. 787 360 036,
szkolarodzenia@polozna.com.pl

U-rodzeni na Bródnie,
ul. Kondratowicza 8,
03-242 Warszawa,
tel. 786 956 896,
urodzeninabrodnie@brodnowski.pl

Women's Care Parents School,
ul. Kondratowicza 22/5, 03-285 Warszawa,
tel. 512 077 609, 500 093 757,
szkolarodzenia.womenscare.as@gmail.com

Narodziny Rodziny Szkoła Rodzenia Moniki Łapczyńskiej,
ul. Białowiejska 24 A, 01-100 Warszawa,
tel. 664 996 206,
kontakt@narodziny-rodziny.pl

WIŚLICA

Szkoła Rodzenia-Usługi Położnicze,
Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk,
ul. Powiatowa 62, 43-430 Wiślica,
tel. 509 546 612, leokadiagawlas@poczta.fm

WROCŁAW

Świadomi Rodzice,
ul. Przyjaźni 54/U02, 53-030 Wrocław,
tel. 607 855 212, mar.olb@interia.pl

Szkoła Rodzenia Ginemedica,
ul. Sienkiewicza 30 B,
50-335 Wrocław,
tel. 609 877 544, 729 838 538,
polozna@ginemedica.pl

Wrocławska Szkoła Rodzenia FEV,
ul. Rydygiera 22/28, 50-249 Wrocław,
tel: 668 850 773, 502 437 915,
szkolarodzenia@boromeuszki.wroclaw.pl

Szkoła Rodzenia Urodzimy.pl
ul. Bulwar Ikara 16 lok 1u, Wrocław 54-130,
tel. 888 964 774, kontakt@urodzimy.pl

ŻMIGRÓD

Szkoła Rodzenia przy PZZLA w Żmigrodzie,
ul. Lipowa 4, 55-140 Żmigród,
tel. 662 194 471, pzzla@pzzla.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com/pl
ANITA anita.com
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
4BABY 4baby.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
BONA bona.pl
CAMARELO camarelo.com
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
COCCODRILLO coccodrillo.eu
COLETTO coletto.pl
COSIBELLA cosibella.pl
COSTWAY costway.pl
CYBEX cybex-online.com
CZUCZU czuczu.pl
DERMENA dermena-lab.com
DRE dre.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EASYWALKER easywalker.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
ESPIRO espiro.pl
FARMINA farmina.pl
FDM fdm.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS INSPIRATIONS kidsinspirations.pl
KNEIPP kneipp.com/pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelo.com
LIFEVAC lifevac.pl
LORIENT ufranciszka.pl
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MILKLAB milklab.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
MOKKI realshades.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
MUMINKY muminky.pl
NOVAMED novamed.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OCEANIC oceanic.pl
OCLEAN KIDS oclean.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
PREGNATEN pregnaten.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
PINK NO MORE pinknomore.pl
RECARO recaro-kids.pl
REUTTER izakpol.pl
SAMARITÉ samarite.eu
SANPROBI sanprobi.pl
SCOOT&RIDE scootandride.pl
SEYSSO seysso.pl
SHARP sharphome.eu
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOPELEK sopelek.info.pl
SOSUN sosun.pl
SUN&MORE sunmore.pl
SUPERMAMI supermami.pl
SYLVECO sylveco.pl
THULE thule.com
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
WATERWIPES waterwipes.com/pl
WAX wax-sklep.pl
VAGICAL vagical.pl
VALENTIS zakupto.eu
XENICO xenico.pl
YOONCO yoonco.eu
ZIOŁOLEK ziololek.pl
ZOKKY zokky.pl

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

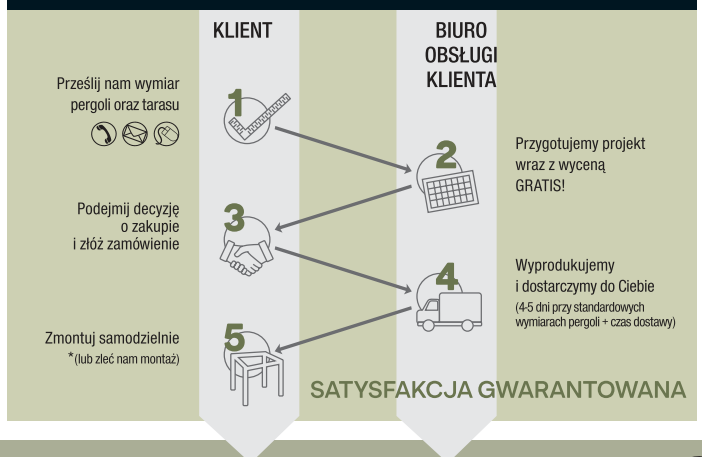




- ŁATWY MONTAŻ
- 2 LATA GWARANCJI
- POLSKA PRODUKCJA
- SZYBKI CZAS REALIZACJI
- MALOWANA PROSZKOWO
- WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM



TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI NA NASZEJ STRONIE: www.sosun.pl 530 509 110 bok@sosun.pl

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

REKLAMA

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!



eprasa.pl 2be6ee2842





Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

Szukasz informacji na temat ciąży, porodu, opieki nad maluszkiem?

Zajrzyj na portale:
www.abcdobrejmamy.pl
www.dobra-mama.pl

ABC dobrej mamy

nr 2 (43) 2025

WYDAWNICTWO DOBRY DOM
35-302 Rzeszów, ul. Wrzesława Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.abcdobrejmamy.pl, www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA
redakcja@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 509 395 396

REKLAMA
reklama@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 669 446 464

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

ZNAJDZIESZ NAS NA:
kiosk.pl gazety.pl nexto.pl publio.pl virtualo

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (czerwiec 2025).
Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

W przypadku kontaktu z redakcją informujemy, iż Administratorem danych osobowych jest Wydawnictwo Dobry Dom z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

eprasa.pl 2be6ee2842

REKLAMA



NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

Floradix Floravital®

Produkt bezglutenowy, bezlaktozowy

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia** i **znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, glutenu, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 2be6ee2842

DOSTĘPNY W APTECE

Pharmaceris S

SKUTECZNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA



REKLAMA

BEZPIECZNA OCHRONA PRZED SŁOŃCEM
DLA CAŁEJ RODZINY

Chronimy delikatną, wrażliwą i problematyczną skórę dorosłych, dzieci oraz niemowląt **od 1. dnia życia**. Dermokosmetyki **Pharmaceris S** są stworzone, aby zapewnić specjalistyczną ochronę i pielęgnację, minimalizując ryzyko poparzeń, przebarwień, podrażnień, przesuszenia oraz uczucia ściągnięcia skóry spowodowanego nadmiernym nasłonecznieniem.

Ciesz się słońcem bez obaw! W linii **Pharmaceris S** znajdziesz produkty dla całej rodziny, w tym specjalistyczne kremy **dla skóry trądzikowej, naczynkowej i wrażliwej**. Balsam po opalaniu, Cica Sensitive idealny do codziennego stosowania, przynosi ulgę suchej skórze, łagodząc pieczenie, zaczerwienienie i przesuszenie po opalaniu. Formuły produktów zapewniają ochronę na poziomie molekularnym ograniczając powstawanie premutagennych zmian w obrębie DNA komórek skóry, chroniąc je przed uszkodzeniami wywołanymi UVB.

Zadbaj o skórę z Pharmaceris S – kompleksowa ochrona i pielęgnacja każdego dnia!

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.

Więcej informacji na stronie:
www.pharmaceris.com

eprasa.pl 2bebee2842