WYDANIE BEZPŁATNE NR 4 (49) 2026

ABC dobrej mamy

www.abcdobrejmamy.pl



WIRUS RSV U DZIECI

Co to takiego i jak sobie z nim radzić?

MAŁE RADOŚCI, WIELKIE ŚWIĘTA

Świąteczno-noworoczne inspiracje

PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Fizjoterapia uroginekologiczna

ZIMOWY NIEZBĘDNIK WYPRAWKOWY

Komfort mamy i dziecka

Polecamy!

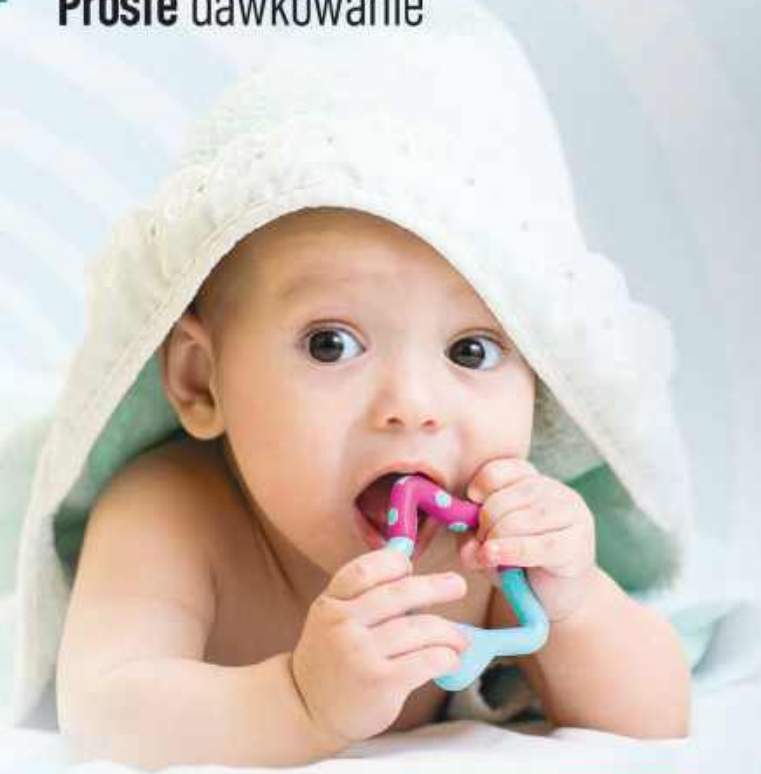
Kidofen max

250 mg/5 mL, zawiesina doustna, *Ibuprofenum*

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

+ **Pyszny** truskawkowy smak bez cukru i sztucznych barwników
+ **Mała** objętość płynu do podania*
+ **Proste** dawkowanie





już od **3. miesiąca życia**

butelka wystarcza nawet **na ponad 30 dni****

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Kidofen max *Ibuprofenum*, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml. 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Gorączka różnego pochodzenia. Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, tel. (42) 22-53-100, aflofarm@aflofarm.pl. **Numer pozwolenia wydanego przez Prezesa URPL:** 26590. **Produkt leczniczy wydawany bez recepty** * Dzięki dawce 250mg/5ml ** Przy dawkowaniu 3 ml/dobę

REKLAMA

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.

MAXI-COSI®

Oxford+

THE *Art* of FOLDING

Automatyczne składanie jedną ręką, w jedną sekundę



Odkryj więcej



REKLAMA



Spis treści

NUMER 49 /listopad 2026

Niezbędnik

6 **Małe radości, wielkie święta**
Akcesoria i zabawki, które wprowadzają do domu atmosferę świąt.

8 **Prezenty pod choinkę**
Pobudzają dziecięcą wyobraźnię i dostarczają mnóstwo zabawy.

10 **Prezenty dla mamy z miłością**
Wyjątkowe upominki dla każdej mamy.

12 **Co nowego dla przyszłych mam?**
Propozycje, które ułatwią przygotowania do narodzin dziecka.

Ciąża i poród

16 **Przygotowanie do porodu z fizjoterapeutą uroginekologicznym**
Wskazówki, dzięki którym przygotujesz ciało do porodu i zwiększysz komfort w ciąży.

Strefa dziecka

28 **Co na odparzenia u noworodka?**
Ochroń dziecko przed pieluszkowym zapaleniem skóry i odparzeniami.

30 **Wirus RSV u dzieci**
Co to takiego i jak sobie z nim radzić?

Strefa mamy

20 **Zimowy niezbędnik wyprawkowy**
Jak skompletować idealną wyprawkę dla mamy i dziecka?

24 **Wyprawka do szpitala**
Co spakować, by zapewnić sobie komfort, a maluszkowi wszystko, czego potrzebuje w pierwszych dniach życia?

Strefa rodziców

34 **Odporność u dzieci w sezonie jesienno-zimowym**
Jak ją wzmocnić?

40 **Jak wybrać wózek na zimę?**
Sprawdź, na co warto zwrócić uwagę przy wyborze wózka na ekstremalne warunki pogodowe.

Sprawdzone przez mamy

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

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

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

ABC dobrej mamy
nr 4 (49) 2026

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

ZNAJDZIESZ NAS NA:
dobrydom www.prasaonline.pl, eprasa.pl, kiosk.pl, gazety.pl, nexto.pl, publio.pl, virtualo

© *Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2026* 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 (listopad 2026).
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

REKLAMA

cybex GOLD

CLICK&FOLD

ART OF CRAFTSMANSHIP

Engineered in GERMANY



CYBEX-ONLINE.COM



Anioł z lirą. To wyjątkowa, ręcznie formowana i malowana bombka szklana, wykonana z dbałością o każdy detal. Subtelne złocenia, eleganckie barwy i kunszt rzemiosła nadają jej niepowtarzalny charakter.
230 zł, BOMBKARNIA, bombkarnia.pl

Eleganckie szelki, beżowa mucha i subtelne detale tworzą stylizację pełną uroku. Idealna inspiracja na wyjątkowe chwile. Od 69 zł, WYPOŻYCZALNIA KRUSZYNA, wypozyczalniakruszyna.pl

Maileg – świąteczne myszki bliźniaki. Myszki Maileg w uroczej książeczce z miękką pościelą i materacykiem, który zmienia się w wygodną sofę. Magiczny zestaw pobudza wyobraźnię, zachęca do kreatywnej zabawy i stanowi wyjątkowy pomysł na prezent. MAILEG, sofiberi.pl





Cybex LAYA. Praktyczny pomysł na prezent dla rodziców, którzy chcą mieć maluszka zawsze blisko. Komfortowe i ergonomiczne nosidło łączy funkcjonalność z nowoczesnym designem, a delikatny kolor Almond Beige sprawia, że świetnie wpisuje się w elegancką, stonowaną stylistykę. CYBEX, cybex-online.com



Uroczy dwuczęściowy zestaw dla dziewczynek. Wykonany z dzianiny w szkocką kratę – idealny na zbliżające się okazje. MAYORAL, mayoral.pl



Małe radości,

wielkie święta





Zestaw prezentowy GiftBox kolekcja Babies-Boo. Towarzyszy dziecku podczas codziennych aktywności, odkrywania świata oraz chwil odpoczynku. W zestawie znajdują się sensoryczna książeczka, pluszowy leniwiec z pozytywką oraz piłka sensoryczna z grzechotką. CANPOL BABIES, canpolbabies.pl

Święta to czas małych radości, rodzinnych rytuałów i prezentów, które wywołują uśmiech na dziecięcych twarzach. Od uroczych akcesoriów, które wprowadzają do domu magiczną atmosferę, po zabawki rozbudzające wyobraźnię i zachęcające do wspólnej zabawy.





Buciki Attipas. Łączą zdrowy rozwój małych stóp ze świąteczną elegancją. Model z kokardką pięknie uzupełni stylizację dziewczynki, a fason z muszką nada szyku małemu elegantowi. To idealny, praktyczny prezent pod choinkę. 99,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl

Miś Amadeusz Mozart. Muzyczny pluszak zaprasza najmłodszych słuchaczy na swój koncert, podczas którego zagra 40 minut swoich największych hitów. Miś pomoże Maluszkowi zasnąć oraz pozytywnie wpłynie na jego rozwój. MALI WIRTUOZI, maliwirtuozi.pl

REKLAMA

chicco

CHICCO.PL

PHYSIOFORMA™
dual Soft

Jeden wyjątkowy kształt, jedna ważna misja:
Wspieranie zdrowego rozwoju jamy ustnej dziecka.



5 KROKÓW DO ZDROWEGO ROZWOJU

Unikalny smoczek PhysioForma aktywnie wspiera:

• *Ssanie* • *Oddychanie* • *Żucie*
• *Połykanie* • *Mowę*

Końcówka PHYSIOFORMA™



Materiał wygenerowany przez AI

CHICCO RESEARCH CENTER

made in Italy

Prezenty pod choinkę

Zabawki, kreatywne zestawy, edukacyjne gadżety czy wyjątkowe drobiazgi – możliwości jest mnóstwo. Oto prezentowe inspiracje, które pobudzą dziecięcą wyobraźnię, dostarczą mnóstwo zabawy i sprawią, że tegoroczne Boże Narodzenie będzie pełne niezapomnianych chwil.

Pluszowa maskotka Konik. Ręcznie uszyta z certyfikowanych materiałów, bezpieczna dla dzieci, z oznaczeniem CE. Od 3 lat. Z polskiej pracowni Galloping Kids w Kiełczowie. Wys. 40 cm, szer. 35 cm. W pięciu kolorach.
169 zł, GALLOPING KIDS, gallopingkids.pl



Zestaw gimnastyczny. Wspiera rozwój motoryczny, koordynację i równowagę dziecka poprzez aktywną zabawę. Różnorodne elementy zachęcają do ruchu, kreatywności i nauki podstawowych umiejętności.
CHICCO, chicco.pl



Minecraft. Nauka kodowania piksel po pikselu. Prawie 70 niesamowitych kolorowanek prosto z uniwersum Minecrafta. Daj się ponieść wyobraźni i pokoloruj obrazki przygotowane z myślą o prawdziwych fanach Minecrafta.
WYDAWNICTWO RM, rm.com.pl





Zawieszki do Wypiekania Baśniowy Las. Kreatywny zestaw do wykonania własnych zawieszek z termokurczliwych elementów z motywami baśniowego lasu. Ilustrowane wzory wystarczy pokolorować i wypiec w piekarniku – kurczą się do 40% pierwotnego rozmiaru, a kolory stają się intensywniejsze.
Ok. 62,95 zł, TIGER TRIBE
kidsinspirations.pl





Zestaw smoczków LOVI Prime. Pięć starannie dobranych smoczków 0–6 m, które ukoją dziecko i dadzą chwilę wytchnienia mamie. Są bezpieczne dla odruchu ssania i nie zaburzają karmienia piersią. Są także bezpieczne dla rozwoju mowy i zgryzu, pod warunkiem przestrzegania zaleceń ortodontycznych.
LOVI, lovi.pl

Rodzinna choinka 41843 | LEGO® Icons. Kolekcjonerski zestaw zawiera dużą choinkę z otwieranymi panelami i ukrytymi pomieszczeniami. Po świętach choinkę można podzielić na sekcje, aby z łatwością przechować ją do następnych świąt.
1299,99 zł, LEGO, lego.com/pl-pl



Stokrotka Grzechotka z Latającą Pszczółką. Sensoryczna zabawka dla malucha w kształcie stokrotki z niezwykłym efektem ruchomego obrazka. W przezroczystej kuli grzechotki ukryta jest pszczółka, która sprawia wrażenie, jakby ożywała i latała.
63 zł, FAJNE KLOCKI,
fajneklocki.pl



TIMIO. Interaktywna zabawka edukacyjna bez ekranu, która rozwija wiedzę i słownictwo. Zestaw startowy zawiera urządzenie TIMIO, 5 dysków audio oraz torbę. Dzieci poznają alfabet, liczby, kolory, zwierzęta i przedmioty, a także słuchają bajek, muzyki i rymowanek.
Ok. 429 zł, TIMIO,
kidsinspirations.pl



Tino marki Toyz. Wielofunkcyjne urządzenie 4 w 1: chodzik, bujaczek, pchacz i skoczek. Dzięki 3-stopniowej regulacji wysokości, interaktywnemu panelowi z zabawkami i łatwej zmianie konfiguracji zapewnia maluchowi aktywną, rozwijającą zabawę na każdym etapie rozwoju.
TOYZ, toyz.pl

Wielofunkcyjny stolik edukacyjny drewniany Farma 12m+. Idealna zabawka dla dzieci od 1. roku życia. Stolik jest prostokątny, ma zaokrąglone brzegi i cztery stabilne szerokie nóżki, by zwiększyć bezpieczeństwo użytkowania. Zachwyca pomysłowością i estetyką, zachęcając do 8 aktywności.
JANOD, janod.pl





Gra Czysta Frajda. Przyjazna gra dla najmłodszych, w której porządkowanie pokoju staje się zabawną przygodą. Wiek 3+. Liczba graczy: 1-5.
GRANNA, granna.pl

TOYZ®

Pomysły na świąteczne prezenty, które angażują zmysły i wspierą rozwój

www.toyz.pl













REKLAMA

Znajdziesz nas na toyzbrand ToyzBrand

Zobacz nasz oficjalny sklep na Allegro >>>

IKS2_Group

Prezenty

dla mamy z miłością



Dr Irena Eris Hybrid Face & Eye Palette. Neutralne hybrydowe kolory i miękki blask. Wielofunkcyjne formuły do oczu, ust, twarzy i ciała można stosować na sucho lub mokro.
DR IRENA ERIS, sklep.drirenaeris.com



Głęboki granat, lśniące złoto hematytu i jedwabista masa perłowa kradną spojrzenia i budzą najpiękniejsze emocje. Poczuj ten zmysłowy dreszcz pod choinką. Wymarzony prezent na święta.
M&M HANDICRAFT
mandmhandicraft.pl



Damska woda toaletowa. Wyjątkowy zapach to coś więcej niż prezent – to piękny sposób, by sprawić bliskiej osobie radość i wywołać uśmiech, który zostanie w pamięci na długo.
Od 84,99 zł, TK Maxx



Kołnierz masujący Blissful Harmony Fitness. Bezprzewodowy masażer symuluje ruchy rąk masażysty, redukując napięcia mięśniowe i łagodząc bóle głowy, szyi oraz karku. Posiada funkcję rozgrzewania, a także 2 stopnie intensywności masażu.
BEAUTIFLY, beautiflyglobal.com

Kolekcja Satine Heart. Elegancka piżama i koszula nocna z delikatnie połyskującej satyny, ozdobionej subtelnym wzorem serduszek. Wygodne, kobiece fasony idealnie sprawdzą się podczas świątecznych wieczorów.
ASTRATEX, astratex.pl



Święta to idealny moment, by sprawić sobie wyjątkową przyjemność i podarować coś, o czym od dawna się marzy. Każda przyszła i obecna mama zasługuje na chwilę relaksu, odrobinę przyjemności i prezent, który wywoła uśmiech.



Kampania Apart w zakopiańskim stylu na Święta Bożego Narodzenia. Pełna inspiracji – nie tylko prezentuje świąteczne stylizacje, ale także pomysły na prezenty pod choinkę, zarówno dla niej, jak i dla niego.
APART, apart.pl



myAGEblocker Odżywczy krem regenerujący. Idealny prezent dla każdej skóry, która potrzebuje silnej regeneracji oraz wzmocnienia bariery hydrolipidowej. Dzięki synergii działania peptydów i egzosomów z gorzkiego melona, krem pomaga poprawić jędrność i elastyczność skóry oraz zmniejszyć widoczność zmarszczek.
49,99 zł/50ml, MIYA Cosmetics, miyacosmetics.com



AGENITY Multi VitCapsules. 30-dniowy rytuał piękna zamknięty w dermokapsułkach, które intensywnie nawilżają, odżywiają i regenerują skórę. Witaminowa formuła przywraca blask, jędrność i elastyczność, podkreślając naturalne piękno. Podaruj swojej skórze luksus.
AGENITY, agenity.pl



Floradix Floravital Żelazo i witaminy. To odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak.
Ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl


50 rodzin
przetestowało ekspres do mleka
babybrezza formula pro advanced
w niezależnym badaniu
epozytywna opinia.pl
#Mamy Recenzują
babybrezza
100%
obsługa ekspresu Baby Brezza Formula Pro Advanced jest bardzo łatwa
96%
poleciłoby ekspres Baby Brezza innym rodzicom
90%
nocne karmienie stało się dużo łatwiejsze
www.babybrezza.pl

REKLAMA

Co nowego

dla przyszłych mam?

Biustonosz nieusztywniany do karmienia Vivace – beżowy, kod: 25181B. Komfort i kobiecy wygląd na co dzień. Miękki biustonosz zapewnia piersiom komfortowe podtrzymanie, a odpinane miseczki ułatwiają karmienie maluszka.
ASTRATEX, astratex.pl





Beaba Torba dla mamy Madrid. Przemyślane wnętrze z 11 kieszeniami ułatwia organizację dziecięcych akcesoriów i osobistych drobiazgów. W zestawie mata do przewijania, uchwyty do wózka i pasek na ramię.
269 zł, BEABA, beaba.pl

GRACO Eluma Nest. Inteligentne łóżeczko dostawne, które reaguje na płacz dziecka. Nowoczesne łóżeczko stworzone z myślą o rodzicach, którzy pragną spokojnych nocy i poczucia pełnego bezpieczeństwa swojego dziecka. GRACO, graco.pl





Ekspres do mleka Baby Brezza Formula Pro Advanced. Rewolucyjny ekspres do mleka dla niemowląt, który sprawi, że przygotowanie każdej butelki dla maluszka będzie szybsze i mniej stresujące. Dzięki automatycznemu mieszaniu, dozowaniu i podgrzewaniu mleka urządzenie pozwala przygotować butelkę w kilka sekund. Teraz dostępny w nowym kolorze – Oat/Beige.
1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl

Świat rodzicielstwa nieustannie się zmienia, a wraz z nim pojawiają się nowe produkty, rozwiązania i inspiracje, które mogą umilić czas oczekiwania na maluszka. Sprawdzamy, co warto poznać, co może ułatwić przygotowania do narodzin dziecka i jakie nowości zasługują na uwagę przyszłych mam. Zajrzyj do naszego przeglądu i odkryj propozycje, które łączą wygodę, funkcjonalność i odrobinę codziennej przyjemności.



Miteless. Innowacyjne urządzenie ultradźwiękowe, które pomaga zmniejszać liczbę roztoczy kurzu domowego, ograniczając kontakt z alergenami i wspierając komfort oddychania. Bez chemii, bezzapachowe i łatwe w użyciu. Idealne do sypialni i pokoju dziecka szczególnie w okresie jesienno-zimowym.
249 zł, MITELESS, miteless.pl



Bluza ciążowa i do karmienia Motherhood. Ciepła, oversizowa bluza z mięsistej dzianiny z meszkiem w kolorze latte melange. Ukryte zamki pozwalają dyskretnie karmić piersią, a luźny krój zmieści nawet duży brzuszek. Posłuży w ciąży i długo po porodzie.
259 zł, MILK AND LOVE, milkandlove.pl



Łóżeczko Nello 3 w 1. Funkcjonalne rozwiązanie na pierwsze miesiące życia dziecka. Może pełnić rolę klasycznego łóżeczka, dostawki lub kołyski. Dzięki regulacji wysokości, opuszczanemu bokowi i mobilnym kółkom zapewnia komfort maluszkowi oraz ułatwia codzienną opiekę nad dzieckiem.
CARETERO, caretero.pl



Koszula do porodu i karmienia Muślin Baby. Lekka, przewiewna koszula porodowa z delikatnego muślinu. Swobodny krój zapewnia wygodę w ciąży, podczas porodu i w połogu, a magnetyczne zapięcia ułatwiają karmienie i bliskość z dzieckiem.
MUŚLIN BABY, muslinbaby.pl



*Wsparcie odporności**

dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

*Witamina C i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



Pregnasine najważniejszy wybór w najważniejszym czasie

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

REKLAMA



Bliskość, która trwa dłużej

Dlaczego co-sleeping jest tak ważny po 6. miesiącu życia dziecka?

Co-sleeping to rozwiązanie pozwalające dziecku spać blisko rodziców, ale na własnym materacu, w łóżeczku dostawnym ustawionym tuż przy łóżku dorosłych. To sposób na połączenie potrzeby bliskości malucha z komfortem i bezpieczeństwem całej rodziny. Szczególnie po 6. miesiącu życia, kiedy dziecko intensywnie się rozwija, ząbkuje i może doświadczać lęku separacyjnego, bliskość rodziców nadal odgrywa ważną rolę. Odpowiednio dobrane łóżeczko dostawne może ułatwić nocną opiekę i ograniczyć konieczność wstawania.

Dlaczego warto przedłużyć bliskość?

Spokojniejsze noce i łatwiejsza opieka

Łóżeczko ustawione obok łóżka rodziców ułatwia karmienie, uspokajanie i reagowanie na potrzeby dziecka bez konieczności nocnego wstawania.

Wsparcie karmienia piersią

Bliskość malucha ułatwia rozpoznawanie oznak głodu i organizację nocnych karmień. Może również zwiększać komfort mamy podczas laktacji.

Poczucie bezpieczeństwa dziecka

W okresie lęku separacyjnego, który często pojawia się między 6. a 9. miesiącem życia, obecność rodzica może pomagać maluchowi w wyciszeniu i odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa.

Komfort i regeneracja mamy

Ograniczenie nocnego podnoszenia dziecka i przemieszczania się po pokoju może odciążyć mamę, szczególnie w okresie poporodowej regeneracji.

Stopniowe przechodzenie do samodzielności

Własna, dobrze znana przestrzeń do spania ułatwia wprowadzanie zmian w tempie dostosowanym do potrzeb dziecka i całej rodziny.

Chicco Next2Me Forever 3w1 – jedno łóżeczko na lata

Zamiast wymieniać łóżeczko wraz z rozwojem dziecka, warto wybrać rozwiązanie, które dostosowuje się do kolejnych etapów jego życia. Chicco Next2Me Forever to wielofunkcyjne łóżeczko przeznaczone dla dzieci do 4. roku życia (maksymalnie 22 kg), które może pełnić trzy funkcje:

- Łóżeczko dostawne – umożliwia spanie blisko rodziców.
- Łóżeczko wolnostojące – zapewnia dziecku własną przestrzeń do odpoczynku.



ŁÓŻECZKO DOSTAWNE AŻ DO 4 LAT

zgodny z normą EN 16890:2017.
- Przewiewność i higiena – siatkowe ścianki oraz zdejmowany pokrowiec, który można prać w pralce w temperaturze 30°C.

Łóżeczko podłogowe – pierwszy krok do samodzielności

Od 18. miesiąca życia Chicco Next2Me Forever można przekształcić w łóżeczko podłogowe. Zmiana nie wymaga użycia narzędzi i zajmuje zaledwie kilka minut.

Rozwiązanie nawiązuje do filozofii Montessori, która podkreśla znaczenie samodzielności i swobody ruchu dziecka.

Najważniejsze zalety:

- Większa samodzielność – dziecko może samodzielnie wchodzić do łóżeczka i z niego wychodzić.
- Niska konstrukcja – ułatwia dostęp do własnej przestrzeni, choć nadal wymaga odpowiedniego zabezpieczenia otoczenia.
- Przestrzeń do odpoczynku i zabawy – łóżeczko może stać się przytulnym miejscem do czytania i relaksu.
- Estetyczny design – prosta forma dobrze komponuje się z nowoczesnymi wnętrzami dziecięcych pokoi.

To rozwiązanie, które łączy bliskość rodziców, funkcjonalność i możliwość dostosowania przestrzeni do zmieniających się potrzeb dziecka.

Chicco Next2Me Forever 3 w 1 to rozwiązanie, które łączy bliskość rodziców, funkcjonalność i możliwość dostosowania przestrzeni do zmieniających się potrzeb dziecka.



ŁÓŻECZKO PODŁOGOWE OD 18 MIESIĘCY DO 4 LAT

- Łóżeczko podłogowe (w stylu Montessori) – dla dzieci od 18. miesiąca życia, wspierające samodzielność.

Zaprojektowane z myślą o wygodzie rodziców

Model Chicco Next2Me Forever oferuje szereg praktycznych rozwiązań:

- Opatentowany system bezpieczeństwa – automatyczne zamykanie bocznej barierki po odłączeniu łóżeczka od łóżka rodziców.
- Mobilność – cztery kółka z hamulcami ułatwiają przemieszczanie łóżeczka.
- Dopasowanie do łóżka rodziców – 11-stopniowa regulacja wysokości i specjalna konstrukcja nóżek.
- Regulacja nachylenia – możliwość ustawienia różnych poziomów łóżeczka.
- Komfortowy materac – o grubości 8 cm,



ŁÓŻECZKO WOLNOSTOJĄCE OD URODZENIA DO 4 LAT

Przygotowanie do porodu z fizjoterapeutą uroginekologicznym

Co warto wiedzieć?



Agnieszka Rachwalik
Fizjoterapeutka specjalizująca się w fizjoterapii uroginekologicznej

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu każdej kobiety – pełen radości i oczekiwań, ale także wyzwań, które niesie za sobą zmieniające się ciało. W okresie ciąży często skupiamy się na wyborze lekarza prowadzącego, położnej czy szpitala, jednak niewiele kobiet myśli o wsparciu fizjoterapeuty uroginekologicznego. To specjalista, który może nie tylko wspomóc ciało w trakcie ciąży, ale także przygotować je do porodu oraz pomóc w okresie poporodowym.



Kiedy warto zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego jest zalecana na każdym etapie ciąży – nie musisz czekać na pojawienie się dolegliwości. Ciało kobiety przechodzi ogromne zmiany, które wpływają na mięśnie, stawy oraz dno miednicy. Nawet jeśli czujesz się dobrze, profilaktyczne spotkanie z fizjoterapeutą pomoże lepiej zrozumieć te zmiany i nauczy Cię, jak wspierać swoje ciało, aby uniknąć problemów w przyszłości.

Warto szczególnie pomyśleć o konsultacji, jeśli:

- Zmagasz się z bólem kręgosłupa lub stawów krzyżowo-biodrowych.
- Odczuwasz ciężkość w obrębie miednicy.
- Doświadczasz nietrzymania moczu lub innych problemów urologicznych.
- Masz problemy z postawą ciała.
- Czujesz nadmierne napięcie mięśni lub ich osłabienie.

Jakie korzyści przynosi fizjoterapia uroginekologiczna?

Fizjoterapeuta uroginekologiczny może być Twoim sprzymierzeńcem w przygotowaniu do porodu. Wspólnie z nim nauczysz się:

- Oddychania przeponowego – technika kluczowa zarówno podczas ciąży, jak i porodu, pomaga w relaksacji, zmniejsza napięcia mięśniowe i ułatwia poród.
- Ćwiczeń poprawiających ruchomość miednicy i stawów krzyżowo-biodrowych – przygotowują ciało do aktywnego porodu, dzięki czemu proces porodu może być mniej bolesny i krótszy.
- Poprawy postawy – wzmocnienie mięśni posturalnych pozwala uniknąć dolegliwości bólowych pleców i miednicy.
- Technik bezpiecznego wykonywania codziennych czynności – dowiesz się, jak podnosić cięższe przedmioty, schylać się czy wstawać z łóżka, aby nie przeciążać osłabionych mięśni, a jednocześnie ich nie napinać.

Dlaczego warto skorzystać z fizjoterapii, nawet jeśli ciąża przebiega bez problemów?

Ciąża to czas olbrzymich zmian w całym organizmie, nie tylko w macicy. Nawet jeśli nie masz dolegliwości bólowych, warto profilaktycznie zadbać o swoje ciało, aby uniknąć problemów w przyszłości. Fizjoterapeuta pomoże przygotować mięśnie dna miednicy do porodu, co może znacząco ułatwić proces porodu naturalnego. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom zwiększysz elastyczność i siłę mięśni, co jest nieocenione podczas porodu, jak i w regeneracji po nim.

Fizjoterapia po porodzie

Fizjoterapia uroginekologiczna nie kończy się wraz z porodem. Równie ważna jest opieka w okresie poporodowym. Specjalista udzieli Ci wskazówek, jak dbać o ciało w pierwszych dniach połogu, jakie ćwiczenia będą najlepsze oraz czego unikać. Jeśli mia-



DESIGNED BY FREEPIK



Kelo-cote® - SOLAIRE UV Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn z filtrami UVA/UVB - 15g. Plaster z filtrami przeciwsłonecznym 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.
169 zł, Kelo-cote®, kelo-cote.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
Producent: Advanced Bio-Technologies, USA.

Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają naturalny ekstrakt z melisy. Melisa pomaga w zachowaniu spokoju, sprzyja poczuciu odprężenia umysłowego oraz poprawia trawienie i łagodzi bóle miesiączkowe. Po mistrzowsku pomagają dojść do siebie. Cukierki ziołowe firmy Reutter to wiekowa tradycja i oryginalna receptura. Dostępne w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



łaś cesarskie cięcie, nacięcie krocza lub doszło do pęknięcia krocza, fizjoterapeuta pokaże Ci, jak dbać o bliznę, aby prawidłowo się goiła. Dedykowane ćwiczenia pomogą przyspieszyć regenerację, wzmocnią mięśnie dna miednicy oraz przywrócą elastyczność. Co więcej, odpowiednia fizjoterapia może pomóc uniknąć problemów z nietrzymaniem moczu, które są częstym problemem po porodzie.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Położne blisko mamy i dziecka

99% położnych poleca butelkę LOVI Mammafeel

Położne to jedne z pierwszych specjalistek towarzyszących mamom i dzieciom na wspólnej drodze. Wspierają początki macierzyństwa i karmienia piersią, pomagają w pojawiających się trudnościach oraz obserwują, jak zmieniają się potrzeby rodziny na kolejnych etapach karmienia. W swojej codziennej pracy spotykają się także z rodzicami, którzy z różnych względów łączą karmienie piersią z karmieniem butelką, np. gdy mama wraca do pracy lub szukają okazji do budowania więzi i bliskości z maluszkiem przez drugiego rodzica.

W codziennej pracy zwracam uwagę przede wszystkim na to, jak dziecko radzi sobie podczas karmienia i jak układa usta na smoczku. Konstrukcja Mammafeel jest interesująca właśnie dlatego, że uwzględnia naturalny sposób ssania i daje dziecku odczucia zbliżone do tych, które zna z karmienia piersią. Dla rodziców, którzy łączą karmienie piersią z karmieniem butelką, takie rozwiązanie może być szczególnie istotne – podkreśla Dorota Michalak, położna.

Badanie przeprowadzone przez markę LOVI wśród 221 aktywnych zawodowo położnych pokazuje, że butelka LOVI Mammafeel jest obecna w ich codziennej praktyce. Aż 97% badanych zadeklarowało, że wykorzystuje ją w swojej pracy z pacjentkami, a 99% poleciłoby ją rodzicom. Wynik te pokazują, że Mammafeel jest nie tylko produktem znanym specjalistkom, ale także rozwiązaniem, po które sięgają w codziennym kontakcie z mamami i dziećmi. Położne zwracają uwagę przede wszystkim na konstrukcję smoczka butelki LOVI Mammafeel, w tym na jego miękką, dynamiczną końcówkę i odpowiednio wyprofilowaną podstawę, która wspiera naturalny sposób ssania podczas karmienia butelką. To rozwiązanie może być szczególnie ważne dla rodziców, którzy chcą łączyć obie metody podawania pokarmu. Butelka może też pozwolić drugiemu rodzicowi aktywnie uczestniczyć w codziennym rytuale karmienia – bo bliskość można budować na wiele sposobów.





Dlaczego dbanie o mięśnie dna miednicy jest tak ważne?

Mięśnie dna miednicy są fundamentem dla wielu kluczowych funkcji w ciele kobiety. To one podtrzymują narządy miednicy, pomagają w kontrolowaniu pęcherza oraz wpływają na odczucia podczas stosunku. Podczas ciąży i porodu są one narażone na duże obciążenie, co może prowadzić do ich osłabienia. Wzmocnienie tych mięśni przed porodem może nie tylko ułatwić sam proces porodu, ale także przyspieszyć regenerację po nim, zmniejszając ryzyko powikłań, takich jak nietrzymanie moczu czy problemy z kontrolą stolca.

Dbanie o zdrowie mięśni dna miednicy, postawę oraz codzienne nawyki może znacząco poprawić komfort życia w trakcie ciąży i po porodzie.

Dbanie o zdrowie mięśni dna miednicy, postawę oraz codzienne nawyki może znacząco poprawić komfort życia w trakcie ciąży i po porodzie. Nawet jeśli ciąża przebiega bezproblemowo, fizjoterapeuta uroginekologiczny to specjalista, którego warto włączyć do swojego zespołu wsparcia, przygotowując się do porodu i macierzyństwa. Regularne spotkania z fizjoterapeutą mogą pomóc Ci lepiej przygotować się do aktywnego porodu, zminimalizować ból i przyspieszyć regenerację po narodzinach dziecka. Fizjoterapia uroginekologiczna to inwestycja w Twoje zdrowie i komfort – zarówno przed, jak i po porodzie!

Materac Dreamer Lux. Wielokrotnie nagradzany materac piankowy z czterema rodzajami pianek, dwiema twardościami H3/H4 i miękkim pokrowcem Seaquel. Komfort, trwałość i dopasowanie w jednym modelu, FDM Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl



Dominik Dziedzic
FDM Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl

Jaki materac polecany jest w okresie ciąży?

W ciąży najlepiej sprawdza się materac, który daje stabilne podparcie, ale jednocześnie nie jest zbyt twardy. Wraz z rosnącym ciążowym brzuszkiem zmienia się ułożenie ciała i coraz częściej kobiety śpią na boku, dlatego ważne jest, aby materac delikatnie dopasowywał się do bioder i barków, bez nadmiernego zapadania. Dla wielu przyszłych mam dobrym wyborem będzie model średni lub średnio twardy, elastyczny i przewiewny. Warto zwrócić uwagę także na pokrowiec, który można łatwo zdjąć i wyprać. Najważniejsze jest jednak własne odczucie komfortu – materac powinien pozwalać wygodnie zmieniać pozycję i spokojnie odpoczywać. Przy bólach pleców lub innych dolegliwościach wybór warto skonsultować z lekarzem prowadzącym ciążę lub fizjoterapeutą.



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

Zimowy

niezbędnik wyprawkowy



Grażyna Urbańczyk-Bakłażec
Doradca Wyprawkowy

Kompletując wyprawkę dla mamy i noworodka jednym z głównych aspektów które powinniśmy brać pod uwagę jest pora roku. Inna będzie wyprawka na ciepłą porę roku a zupełnie inna na miesiące jesienno-zimowe. Zimowa wyprawka wymaga szczególnej uwagi, gdyż najtrudniejsze są wyzwania zmieniających się warunków pogodowych oraz pogodzenie niskich temperatur na zewnątrz i wysokich temperatur w pomieszczeniach zamkniętych.

Planując wyprawkę zimową warto spisać sobie wcześniej przygotowany zimowy niezbędnik wyprawkowy, w którym znajdą się zarówno rzeczy dla niemowlaka jak i dla mamy. Na pewno warto zwrócić uwagę na komfort i bezpieczeństwo. Jeśli chodzi o garderobę to tutaj sprawdzi się zasada ubierania na cebulkę. Warstwowe ubieranie pozwala łatwo dostosować się do zmieniającej temperatury i daje nam swobodną regulację ciepła oraz szybką reakcję na potrzeby. Wybierajmy materiały naturalne, oddychające takie jak bawełna czy wełna merino. Wszelkie syntetyki mogą nie przepuszczać powietrza i pojawia się ryzyko przegrzania. Istotne są odpowiednie izolacje, mam tutaj na myśli warstwy wodoodporne i wiatroszczelne zarówno w okryciach wierzchnich jak i budkach wózków oraz fotelików. Coraz popularniejsze stają się materiały termoaktywne, które zapewniają ciepło, odprowadzają wilgoć na zewnątrz, a jednocześnie zapobiegają przegrzaniu. Szczególną uwagę należy zwrócić na dobór i wykorzystanie kombinezonu zgodnie z zasadami bezpiecznego przewożenia dziecka w foteliku. Gruba warstwa odzieży może ograniczyć prawidłowe dopasowanie i dociągnięcie pasów bezpieczeństwa. Ponadto samochód dość szybko się nagrzewa, więc znowu praktyczne rozwiązania będą tutaj odgrywały istotną rolę. Obecnie rynek dziecięcy oferuje nam bardzo bogatą gamę rozwiązań zastępczych, jak otulacze, poncza lub certyfikowane pod względem bezpieczeństwa w foteliku samochodowym śpiworki. To są produkty warte zastanowienia, gdyż dają możliwość regulacji temperatury poprzez otwieranie i zamykanie kolejnych warstw oraz części bocznych. Przy wyborze śpiwora do wózka zwrócić należy uwagę na jego ogólny gabaryt, by nie wypełniał całej gondoli zabierając przestrzeń dla dziecka. Natomiast posiadacze chust i nosidełek mają możliwość wyboru specjalnych kurtek wielofunkcyjnych, które zabezpieczą zarówno osobę dorosłą i dziecko. Na rynku coraz częściej pojawiają się też kurtki 3 w 1 przeznaczone dla ciężarnej, a potem do wykorzystania dla mamy chustującej. Przy komple-

Coraz popularniejsze stają się materiały termoaktywne, które zapewniają ciepło, odprowadzają wilgoć na zewnątrz, a jednocześnie zapobiegają przegrzaniu.



towaniu zimowych ubrań dla dziecka dość istotne jest zwrócenie uwagi na proste rozwiązania i zapięcia, które nie będą utrudniały dostępu do pieluchy. Tak samo ubrania mamy powinny być tak dopasowane, by sprawnie i komfortowo nakarmić malucha w każdych warunkach (sugestia dotyczy karmienia piersią). Na uwagę w okresie zimowym zasługują kwestie praktyczne i higieniczne. Zadbajmy o bezpieczną przestrzeń do odpoczynku i snu w domu, pamiętając, że nadmiar dodatków pościelowych może zagrażać życiu dziecka. Kierując się zasadą im mniej, tym lepiej zapewnijmy minimalistyczne wyposażenie łóżeczka bez zbędnych kołder i poduszek. Obecnie na rynku pojawia się coraz więcej śpiworków do spania, nad którymi się warto zastanowić, gdyż nie ograniczają ruchów dziecka, a otulają jak należy. Zimą ważna jest temperatura i wilgotność szczególnie w częściach sypialnych. W okresie dogrzewania zwiększa się ryzyko wysu-



Skrobia ryżowa do kąpieli Baby Moments. Czysta skrobia ryżowa, w 100% pochodzenia roślinnego, która odświeża i koi wrażliwą skórę od pierwszych dni życia. Delikatnie oczyszcza, usuwa nadmiar potu i sebum oraz zmiękcza skórę.
31,99 zł, CHICCO, chicco.pl



Kinga Węglarz
Położna, właścicielka szkoły rodzenia, edukator ds laktacji, doradca chustonoszenia
poloznablizejciebie.pl

Naturalny sposób na ukojenie delikatnej skóry

W pielęgnacji najmłodszych szczególnie wierzę w zasadę: im delikatniej, tym lepiej. Skóra niemowląt jest wrażliwa i wymaga troskliwej pielęgnacji od pierwszych dni życia. Szczególnej uwagi potrzebuje skóra z AZS, skłonna do przesuszania, zaczerwienień i podrażnień. Właśnie dlatego warto przyjrzeć się prostym rozwiązaniom znanym od pokoleń. Tradycyjny krochmal zyskał dziś nowoczesną odsłonę w postaci skrobi, która pozwala w wygodny sposób wykorzystać jej właściwości podczas kąpieli. To naturalny sposób na ukojenie delikatnej skóry – bez zapachu i bez dodatków chemicznych. Nie zastępuje emolientów ani leczenia AZS, ale może być cennym uzupełnieniem codziennej troski. Jako położna wiem, że warto sięgać po proste, naturalne rozwiązania, które wpisują się w potrzeby delikatnej skóry najmłodszych.



szonego powietrza, dlatego warto zadbać o odpowiednią wilgotność w pomieszczeniach, aby skóra dziecka nie była zbyt sucha. Warto też pomyśleć o bieżącej obserwacji temperatury pomieszczenia by utrzymywać optymalny poziom w przedziale 18-20 stopni. Na rynku znaleźć można coraz więcej urządzeń wielofunkcyjnych jak nawilżacze z funkcją jonizacji powietrza, których stosowanie korzystnie wpływa na układ oddechowy zarówno dzieci jak i dorosłych. W okresie zimowym przy wzmożonej podatności na wirusy i bakterie warto wcześniej rozeznać ofertę aspiratorów i nebulizatorów by w nagłej konieczności zakupu można było sprawnie i szybko decydować o tym konkretnym. Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednio dobrane kosmetyki bo innego kremu używamy latem, a inny zastosujemy zimą. Skóra niemowląt jest bardzo delikatna, więc w zimie, aby zapobiec wysuszeniu skóry i podrażnieniom, należy stosować kremy chroniące przed wiatrem oraz mrozem, bez wody w składzie. Warto pamiętać o lanolinie, która ma wszechstronne zastosowanie, a jest zazwyczaj na każdej liście wyprawkowej i tym samym w posiadaniu każdej mamy. Jest jeszcze grupa drobnych gadżetów ułatwiających organizację i życie rodziny. Dotyczy to wszelkich termoopakowań, termokubków i termosów. Zazwyczaj termoopakowania dają minimalne a czasem nawet znikome utrzymanie wyższej temperatury, dlatego dużo pewniejszym rozwiązaniem są dobrej jakości, sprawdzone termobutelki dla dziecka. Zaś dla dorosłych i starszych dzieci podczas spacerów w zimowe dni termos z gorącą herbatą lub kawą będzie prawdziwym wybawieniem. Jesienią oraz zimą warto zainwestować w ubrania i akcesoria wyższej jakości, które będą nam służyły przez dłuższy czas i zagwarantują, że spełnią swoją funkcję zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Produkty dobrej jakości, te sprawdzone z dobrymi opiniami dotychczasowych użytkowników, zagwarantują właściwą ochronę przed zimnem oraz zapewnią większy komfort. Ponadto zachęcam do śledzenia nowości, gdyż można znaleźć produkty, które najlepiej odpowiadają naszym indywidualnym potrzebom. Wszystkie innowacje mają bowiem na celu zwiększenie wygody, ochrony i komfortu podczas codziennego funkcjonowania całej rodziny.

Produkty dobrej jakości, te sprawdzone z dobrymi opiniami dotychczasowych użytkowników, zagwarantują właściwą ochronę przed zimnem.

SilMed Kokoro Aspirator kataru podłączany do odkurzacza z regulowaną siłą ssącą. Dla dzieci już od 1. dnia życia. Posiada 2 końcówki z miękką silikonową nakładką dla komfortu noska. W pełni rozkładany co zapewnia utrzymanie w czystości. W etui do przechowywania.
SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Jo-Vital Jowita Wietecha.



CYBEX Snogga 2. Uniwersalny śpiworek do wózka na każdą porę roku. Lekki, kompaktowy i wyjątkowo ciepły dzięki wypełnieniu 3M Thinsulate™ z materiałów pochodzących z recyklingu. Zapewnia dziecku komfort podczas codziennych spacerów, niezależnie od pogody.
CYBEX, cybex-online.com



Zimowy sztyft do zadań specjalnych. Niezastąpiony produkt w zimowej pielęgnacji skóry dzieci. Skutecznie chroni przed szkodliwym działaniem mrozu, wiatru i niskich temperatur, minimalizując ryzyko przesuszenia i podrażnień.
MOMME, alkmie.com

Floradix® z żelazem

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią (po konsultacji z lekarzem)



REKLAMA

Salus

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

Ergonomiczna

Poduszka do karmienia zapewnia wygodne podparcie mamy i dziecka, odciążając plecy, szyję i kark. Posiada antyalergiczne wypełnienie oraz zdejmowaną, bawełnianą poszewkę. Zarówno poduszkę jak i poszewkę można prać w pralce.
Poduszka do karmienia, MOTHERHOOD, motherhood.pl





Do skóry atopowej

Przeznaczona szczególnie do pielęgnacji skóry atopowej. Oczyszcza, jednocześnie pielęgnując skórę. Zawarty w niej inaktywowany PRObiotyk z prebiotykiem i kompleks lipidowy przyspieszają regenerację naskórka, chroniąc go przed utratą wody i odpowiednio natłuszczając.
Nivelium PRO Emulsja do kąpieli, AFLOFARM, nivelium.pl



Ultra miękki i ultra lekki

Najmniejszy rozmiar w kolekcji Colour Essence – zaprojektowany specjalnie dla noworodków i wcześniaków (rozmiar -2/+2 m). Aksamitne wykończenie i płaska budowa sprawiają, że dziecko niemal nie odczuwa jego obecności w buzi.
Smoczek fizjologiczny SX Pro MINI, SUAVINEX, suavinex.pl



Chronią delikatną skórę

Pieluszki dla noworodków otulone bambusem z obu stron. Innowacyjna kombinacja materiałów, aby chronić delikatną skórę dziecka od pierwszych dni. Jednorazowe pieluszki z włóknem bambusowym oraz wycięciem na pępek, BAMBIBOO, bambiboo.eu





Komfortowa i bezpieczna

Wielofunkcyjna mata do przewijania, masażu i zabawy. Miękka pianka bez BPA i ftalanów, antypoślizgowa podstawa oraz lekko pochylona konstrukcja zapewniają komfort i bezpieczeństwo.
Safi, SENSILLO
sensillo.pl



Ultralekki i cichy

Laktator hands-free, który dopasowuje się do rytmu mamy. Dzięki technologii Skin-FIT komfortowo dopasowuje się do piersi, a 4 tryby pracy i 12 poziomów ssania pozwalają dopasować odciąganie do indywidualnych potrzeb. Dedykowana aplikacja umożliwia wygodne sterowanie urządzeniem i śledzenie wyników odciągania.
Laktator SmartSense, CANPOL BABIES, canpolbabies.com

Wyprawka

do szpitala



Wyprawka do szpitala to jeden z najważniejszych punktów na liście przygotowań do porodu. Co spakować, by zapewnić sobie komfort, a maluszkowi wszystko, czego potrzebuje w pierwszych dniach życia?

Nawilża i regeneruje

Z oryginalnej krystalicznej skały, świetnie neutralizuje zapach potu u pań, panów i młodzieży. Starcza na rok. Bezwonny i delikatny. Nie podrażnia skóry, nie oziębia pach, nie plami. Przebadany dermatologicznie. Dostępny w aptekach.
Super Deo Dezodorant, REUTTER, izakpol.pl



Jedwabiście gładka

Miękka, jedwabiście gładka wiskoza z certyfikatem Oeko-Tex. Dekolt w literę V pozwala wygodnie karmić w każdej pozycji, a długość sprawdzi się w szpitalu, na porodówce i w połogu. Uszyta w Polsce.
Koszula nocna ciążowa i do karmienia Moon. 165 zł, MILK AND LOVE, milkandlove.pl



Nawilża i regeneruje

To naturalne wsparcie dla karmiących mam. Uzupełnia lipidy, głęboko nawilża i regeneruje podrażnione brodawki między karmieniami. Co ważne, jest w 100% bezpieczna dla maluszka i nie trzeba jej zmywać przed karmieniem.
Lanolina Lansinoh HPA®, LANSINOH, lansinoh.pl

Pierwszy smoczek adaptacyjny Natural Shape™



Zaprojektowany, by nie przeszkadzać naturze

Natural Shape™ to pierwszy smoczek adaptacyjny, który wprowadza nowe podejście do kategorii smoczków uspokajających. Innowacją Natural Shape™ jest adaptacyjny kształt gumki. Nowa gumka została zaprojektowana tak, aby zajmować mniej przestrzeni między językiem a podniebieniem oraz naturalnie dopasowywać się do buzi malucha, zapewniając dziecku komfort ssania. Zwężona podstawa i niezwykle cienka końcówka pozwalają dziecku na niemal całkowite domknięcie ust.



Monika Kurakowska-Woźniak
Neurologopedka, konsultantka laktacyjna, terapeutka karmienia, wykładowczyni akademicka, szkoleniowiec, Centrum Terapii Dziecięcej ABAK

Dzięki temu ssanie jest naturalne – wargi aktywnie obejmują smoczek, a mięśnie buzi pracują dokładnie tak, jak zostały do tego stworzone.

Smoczek Natural Shape™
Naturalny kształt smoczka w harmonii z rozwojem buzi dziecka

Aksamitny, matowy silikon zapewnia naturalne odczucia i niezwykłą delikatność podczas ssania. Minimalistyczna konstrukcja i przemyślana tarczka ograniczają nadmiar bodźców, pozwalając maluchowi w pełni skupić się na naturalnym odruchu ssania.

Smoczek 0–6 miesięcy
Bez uchwytu. Jeszcze lżejszy dla najmłodszych

W rozmiarze 0–6 miesięcy smoczek Natural Shape™ jest pozbawiony uchwytu, co pozwala uniknąć zbędnego obciążenia. Niska waga smoczka oraz odpowiednie proporcje między lekką tarczką a gumką sprawiają, że smoczek stabilnie układa się w buzi dziecka i nie obciąża nadmiernie rozwijającego się zgryzu. Lekka konstrukcja sprzyja naturalnej pracy mięśni warg, policzków i języka oraz zapewnia dziecku komfort podczas ssania. Wraz ze wzrostem malucha i zmianą jego potrzeb rozwojowych w starszych rozmiarach pojawia się standardowy uchwyt.

Zaprojektowany przez polskich projektantów
we współpracy z neurologopedą

Natural Shape™ powstał w oparciu o ponad 35-letnie doświadczenie polskiej marki Canpol babies w projektowaniu i produkcji akcesoriów dla najmłodszych. Smoczek jest produkowany w fabryce pod Warszawą, dzięki czemu na każdym etapie jego powstawania przechodzi szczegółową kontrolę w zakresie najwyższej jakości, bezpieczeństwa i precyzji wykonania. Smoczek został zaprojektowany przez polskich projektantów we współpracy z neurologopedką Moniką Kurakowską-Woźniak, w oparciu o aktualną wiedzę dotyczącą rozwoju jamy ustnej dziecka. Smoczek Canpol babies Natural Shape™ został skonstruowany tak, by naturalnie adaptować się do pracy jamy ustnej dziecka. Zapewnia niemowlęciu oczekiwane wyciszenie, nie narzucając mu sposobu ssania i nie oddziałując niekorzystnie na budowę jamy ustnej. Zaprojektowano go tak, by umożliwiał niemal całkowite domknięcie ust podczas ssania. Innowacyjne zwężone przejście w miejscu, gdzie gumka łączy się z tarczką, sprawia, że pozycja warg niemowlęcia jest bardziej naturalna. Szeroka i płaska gumka delikatnie przylega do podniebienia, równomiernie rozkładając nacisk języka. Taka konstrukcja sprzyja prawidłowemu kształtowaniu się podniebienia oraz prawidłowemu wzrostowi i rozwojowi obszaru ustno-twarzowego – mówi Monika Kurakowska-Woźniak, neurologopedka, konsultantka laktacyjna, terapeutka karmienia, wykładowczyni akademicka, szkoleniowiec, Centrum Terapii Dziecięcej ABAK. Smoczek zachwyca również nowoczesną, stonowaną paletą barw. W kategorii 0–6 m dostępne są odcienie: Milk, Light Cocoa, Oat Milk, Sage, Arctic Coconut, Sky Sorbet, Raspberry oraz Lavender. Natomiast w kategoriach 6–18 m oraz 18 m+ kolory występują w stylowych duetach: Milk & Light Cocoa, Sage & Oat Milk, Arctic Coconut & Ice Cream, Blueberry & Sky Sorbet, Lavender & Raspberry oraz Hibiscus & Cotton Candy.

Ukojenie bez kompromisów
w świadomym wyborze mamy

Natural Shape™ odpowiada na ważne potrzeby – dziecka i rodzica. Niemowlę instynktownie wybiera to, co najbliższe naturze. Dlatego wybór smoczka Natural Shape™ jest bezpieczny i dla dziecka oznacza bliskość, ukojenie i spokojniejsze momenty w ciągu dnia oraz przy zasypianiu. Dla mamy to przede wszystkim chwila spokoju i poczucie, że potrafi odpowiedzieć na potrzebę dziecka.

Drzemki w ciągu dnia

tak samo ważne jak sen w nocy

Dla noworodka i niemowlęcia granica między dniem a nocą dopiero się kształtuje. Dlatego drzemki nie są jedynie chwilą odpoczynku, ale ważnym elementem prawidłowego rozwoju.

Dlaczego warto o nie zadbać?

- Regeneracja układu nerwowego: Podczas snu mózg maluszka przetwarza bodźce zebrane w czasie czuwania. Drzemki zapobiegają przestymulowaniu i pomagają zachować dobry humor oraz ciekawość świata.
- Sen rodzi sen: Przemęczone dziecko często ma trudności z wieczornym zasypianiem. Regularny odpoczynek w ciągu dnia pomaga wyciszyć organizm przed nocą.
- Wsparcie wzrostu i odporności: Podczas snu uwalniany jest hormon wzrostu, a układ odpornościowy intensywnie pracuje.

Chicco Baby Hug Armonia to wielofunkcyjne rozwiązanie, które wspiera Was również w ciągu dnia – kiedy maluch śpi, a Wy możecie zająć się codziennymi obowiązkami, odpocząć lub zadbać o siebie i bliskich.

W pierwszych miesiącach życia dziecko potrzebuje wielu drzemek, a rodzice – chwili wytchnienia. Szczególnie mamy często odczuwają naturalną potrzebę bliskości z maleństwem: chcą mieć je na oku, obserwować i reagować na każdy sygnał. Bliskość ułatwia częste karmienia, wspiera budowanie więzi i może sprzyjać laktacji, dając mamie poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Baby Hug Armonia pozwala mieć maluszka zawsze blisko – kiedy śpi, budzi się lub po prostu potrzebuje Waszej obecności. To rozwiązanie dla rodziców, którzy chcą być naprawdę blisko.

Jedno rozwiązanie, wiele możliwości

Chicco Baby Hug Armonia dopasowuje się do zmieniających się potrzeb dziecka – od pierwszych dni życia aż do osiągnięcia wagi 18 kg (około 3. roku życia).

1. Przytulne łóżeczko do drzemek (0–6 miesięcy)

Przytulna przestrzeń przeznaczona do odpoczynku niemowlęcia, zapewniająca komfort i bliskość podczas codziennych drzemek.

2. Łóżeczko z regulacją oparcia (0–12 miesięcy)

Możliwość regulacji nachylenia oparcia uła-



twia codzienną opiekę nad dzieckiem. To praktyczne rozwiązanie, szczególnie gdy maluch zmaga się z ulewaniem lub infekcją.
3. Ergonomiczne krzesełko do karmienia (6–36 miesięcy)
Gdy dziecko zacznie samodzielnie siedzieć, Baby Hug zmienia się w wygodne krzesełko do karmienia. Po dokupieniu dedykowanego zestawu akcesoriów – pokrowca i łatwej w czyszczeniu tacki – sprawdzi się również podczas rozszerzania diety.
4. Fotelik dla starszaka (6–36 miesięcy, do 18 kg)
Stabilny, niski fotelik dopasowany do potrzeb małego odkrywcy. Ułatwia samodzielne siadanie, wstawanie i odpoczynek podczas codziennych zabaw.

Troska o mamę: regeneracja po porodzie

Połóg, szczególnie po cesarskim cięciu, wymaga odpowiedniej troski o ciało. Ograniczenie schylania się i dźwigania wspiera regenerację, dlatego Baby Hug Armonia pomaga zadbać nie tylko o komfort maluszka, ale również mamy.

- Regulacja bez schylania: Wygodny pedał pozwala płynnie zmieniać wysokość łóżeczka lub leżaczka bez użycia rąk, ułatwiając podnoszenie i odkładanie dziecka.
- Łatwe przemieszczanie: Cztery obrotowe kółka z hamulcami umożliwiają wygodne przesuwanie łóżeczka między pomieszczeniami, bez konieczności noszenia go.
- Bliskość na wyciągnięcie ręki: Możliwość dopasowania wysokości Baby Hug do poziomu łóżka lub fotela ułatwia karmienie, przytulanie i obserwowanie maluszka w wygodnej pozycji.

Chicco Baby Hug Armonia – bliskość, komfort i wsparcie w codzienności, od pierwszych dni życia aż po małe, wielkie odkrycia.

Zdrowie, higiena i radosna zabawa od pierwszych dni

Świat noworodka opiera się na zmysłach i bliskości rodziców. Dlatego Chicco Baby Hug łączy komfort codziennej opieki z dbałością o higienę i rozwój dziecka.

- Świeżość i czystość: Miękkie tekstylia można łatwo zdjąć i wyprać w pralce, dzięki czemu przestrzeń maluszka pozostaje czysta i świeża.
- Komfort na co dzień: Regulacja kąta nachylenia oparcia pozwala dostosować ustawienie do potrzeb dziecka, również w przypadku ulewania.

Przestrzeń do radosnego odkrywania świata

Dzięki interaktywnemu pałąkowi z zabawkami Baby Hug to nie tylko miejsce odpoczynku, ale również przestrzeń do zabawy i poznawania świata.

- Pobudzanie zmysłów: Pałąk stymuluje malucha na każdym etapie, towarzysząc mu podczas drzemek i radosnych chwil aktywności.
- Aktywna zabawa: W zestawie znajdziesz dwie miękkie, wiszące zabawki, które zachęcają do wyciągania rączek i ćwiczenia chwytu oraz uroczy, spiralny tor z kolorowymi piłeczkami.
- Rozwój bez nudy: Niezależnie od tego, czy Baby Hug akurat pełni funkcję łóżeczka, leżaczka czy krzesełka, konstrukcja wspiera ciekawość świata i zapewnia dziecku bezpieczne wyzwania poznawcze.

Chicco Baby Hug Armonia – bliskość, komfort i wsparcie w codzienności, od pierwszych dni życia aż po małe, wielkie odkrycia.



ŁÓŻECZKO DO DRZEMEK W CIĄGU DNIA – stosujemy od urodzenia do 6 miesięcy.



ŁÓŻECZKO Z REGULOWANYM OPARCIEM – idealne rozwiązanie w przypadku problemów z ulewaniem pokarmu przez dziecko, dla dzieci od urodzenia do 12 miesięcy.



KRZESEŁKO DO KARMIENIA – komfortowe rozwiązanie, kiedy dziecko jest w stanie samo siedzieć od 6 do 36 miesięcy. Dokupując Pokrowiec i Tackę (dodatkowe akcesorium) możesz zamienić Baby Hug w wygodne krzesełko do karmienia z tacką.



KRZESEŁKO – FOTELIK dla starszego, siedzącego i chodzącego dziecka, które może z niego samodzielnie schodzić i siadać. Do stosowania od 6 do 36 miesięcy, 18 kg!



Dzięki INTERAKTYWNEMU PAŁĄKOWI Z ZABAWKAMI, staje się dla Twojego dziecka czymś więcej niż tylko miejscem odpoczynku – to prawdziwe centrum wczesnego rozwoju i zabawy.

Co na odparzenia

u noworodka?

mgr Kamil Radlak
Fizjoterapeuta
Portal Fizjoterapeuty
fizjoterapeuty.pl



Noworodek, czyli dziecko do 28. dnia życia, ma wyjątkowo delikatną i wrażliwą skórę, podatną na podrażnienia. Dlatego ważna jest odpowiednia pielęgnacja, która chroni przed odparzeniami i pieluszkowym zapaleniem skóry.

Odparzenia u noworodka – przyczyny

Najczęstsze przyczyny odparzeń u noworodków to:

- zbyt rzadkie zmienianie pieluszek i długotrwały kontakt skóry z moczem oraz kałem;
- brak dostępu powietrza do skóry i noszenie nieprzewiewnych ubranek;
- infekcje grzybicze, np. po antybiotykoterapii;
- stosowanie drażniących kosmetyków i detergentów;

DESIGNED BY FREEPIK

Na podrażnioną skórę można stosować preparaty apteczne przeznaczone dla noworodków. Kremy łagodzące często zawierają alantoinę lub pantenol, które wspierają regenerację skóry i działają kojąco.

- zbyt mocne pocieranie skóry ręcznikiem;
- ciasne zapinanie pieluszki, szczególnie w upalne dni;
- zmiana pokarmu powodująca biegunkę.

Warto codziennie kontrolować skórę dziecka, aby szybko zauważyć zaczerwienienia i podrażnienia oraz wdrożyć odpowiednią pielęgnację.

Co na odparzenia u noworodka?

Podstawą leczenia jest tzw. wietrzenie skóry, czyli jak najczęstsze pozostawianie dziecka bez pieluszki. Dzięki temu skóra może wyschnąć i swobodnie oddychać. Aby uniknąć zabrudzenia łóżeczka, można podłożyć pod dziecko nieprzemakalną matę.
Warto również zadbać o odpowiednie pieluszki. Alternatywą dla jednorazowych są pieluszki tetrowe, które zapewniają lepszą cyrkulację powietrza, jednak wymagają regularnego prania.
Na podrażnioną skórę można stosować preparaty apteczne przeznaczone dla noworodków. Kremy łagodzące często zawierają alantoinę lub pantenol, które wspierają regenerację skóry i działają kojąco. Jeśli zmiany nie ustępują w ciągu kilku dni lub nasilają się, należy skonsultować się z pediatrą.

Jak myć skórę noworodka z odparzeniami?

Skórę z odparzeniami należy myć wyjątkowo delikatnie. Zaleca się kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem łagodnego preparatu przeznaczonego dla noworodków. Kosmetyk należy wcześniej rozpuścić w wodzie, a po kąpieli spłukać skórę czystą wodą.
Do osuszania najlepiej używać miękkiego ręcznika lub pieluszki tetrowej. Nie wolno pocierać skóry, szczególnie w miejscach objętych odparzeniami. Przed założeniem pieluszki lub ubranka należy upewnić się, że skóra jest całkowicie sucha.

Bibliografia
- Czarnecka-Operacz M., „Pieluszkowe zapalenie skóry – aktualne wytyczne dotyczące postępowania i prawidłowej pielęgnacji", Pediatria po Dyplomie, 1/2020.
- Czarnecka-Operacz M., „Pieluszkowe zapalenie skóry i «odparzenia» skóry u dzieci", Forum Pediatrii Praktycznej, 15/2017.
- Kawalec W., Grenda R., Kulus M., Pediatria, PZWL, Warszawa 2018.
- Burkhart C., Morrell D., Praktyczna dermatologia dziecięca, Czelej, Lublin 2014.

REKLAMA

nivelium dermokosmetyki PRO

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



- odbudowuje barierę hydrolipidową skóry
- łagodzi podrażnienia i nawilża
- pomaga przywrócić równowagę mikrobiomu
- polecana do pielęgnacji nawet bardzo wrażliwej skóry

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

dla dorosłych i dzieci **od 1. dnia życia**

więcej informacji na stronie **www.nivelium.pl**

Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.

Wirus RSV u dzieci



Co to takiego i jak sobie z nim radzić?



dr n. med. Aleksandra Piotrowska
Specjalista w dziedzinie pediatrii
w Centrum Medycznym CMP

DESIGNED BY FREEPIK

Jesień i zima to wyjątkowo stresujące miesiące dla rodziców – zwłaszcza tych „świeżo upieczonych". To okres, w którym nasza odporność jest osłabiona, a zarówno my, jak i nasze pociechy, jesteśmy narażeni na zakażenie różnymi wirusami. Jednym z nich jest RSV, który w zeszłym roku spowodował wyjątkowo liczne zachorowania.

Wirus RSV (ang. Respiratory Syncytial Virus; pol. wirus nabłonka oddechowego) to powszechnie występujący na całym świecie wirus układu oddechowego, który jest jedną z przyczyn sezonowych infekcji dróg oddechowych. W Polsce zakażenia RSV występują zwykle w okresie jesienno-zimowym, ze szczytem zachorowań na przełomie stycznia i lutego.

Szacuje się, że zakażenie wirusem RSV może dotyczyć nawet 95% dzieci poniżej 2. roku życia.

Wirus przenoszony jest przede wszystkim drogą kropelkową, co oznacza, że dostaje się do naszych dróg oddechowych wraz z wdychanym przez nos czy też usta powietrzem. W powietrzu zaś znajduje się w wyniku kaszlu czy kichania osoby zainfekowanej. Pamiętajmy zatem o zasłanianiu ust/nosa podczas kichania i kaszlu, co jest podstawowym sposobem zapobiegania rozprzestrzeniania się wszystkich infekcji oddechowych!

Zakażenie RSV może przebiegać jako banalna infekcja górnych dróg oddechowych – co kolokwialnie nazywamy „przeziębieniem". Objawia się wtedy katarem i kaszlem, często bez gorączki. Większość dorosłych, młodzieży czy dzieci przedszkolno-szkolnych wraca do zdrowia w ciągu tygodnia lub dwóch i wymaga tylko postępowania objawowego. Infekcja ta może jednak okazać się bardzo niebezpieczna dla najmłodszych członków rodziny. Na ciężki przebieg choroby narażone są bowiem noworodki i niemowlęta, a szczególnie wcześniaki, noworodki o małej masie urodzeniowej oraz małe dzieci obciążone przewlekłymi chorobami serca, płuc lub schorzeniami neurologicznymi. Zakażenie RSV może okazać się także niepokojącym zagrożeniem dla pociech z osłabionym układem odpornościowym (np. tych leczonych systemowo sterydami lub innymi lekami immunosupresyjnymi).

W tych przypadkach zakażenie RSV może prowadzić do choroby dolnych dróg oddechowych. Najczęściej będzie to zapalenie drobnych oskrzeli i oskrzelików, rzadziej zapalenie płuc. Choroby te mogą wymagać leczenia szpitalnego, nawet na oddziałach intensywnej opieki medycznej, jako że czasami, szczególnie w grupach ryzyka wymienionych powyżej, prowadzą do niewydolności oddechowej.

Pragnę także nadmienić, że brak karmienia piersią oraz narażenie na bierne wdychanie dymu tytoniowego są czynnikami ryzyka zakażenia RSV.

Kiedy podejrzewać zakażenie RSV i co zrobić?

W większości przypadków infekcje wywołane wirusem RSV przebiegają łagodnie i nie mają żadnych charakterystycznych objawów, które pozwoliłyby na rozróżnienie ich od innych przyczyn przeziębienia. Do klasycznych objawów należą: katar, kichanie i kaszel, czasami stan podgorączkowy lub gorączka, osłabiony apetyt, gorsze samopoczucie, niechęć do zabawy, zmęczenie, rozdrażnienie, itp. Dziecko starsze, mające katar i/lub kaszel, bez wysokiej gorączki, które chętnie pije i normalnie się zachowuje, może być leczone z powodzeniem w domu, wymaga bowiem tylko postępowania objawowego. Sprowadza się to do:

- odpowiedniego nawodnienia dziecka (duża podaż zdrowych płynów jest sprawą kluczową, której nie da się przecenić!)
- nawilżenia nosa preparatami wody morskiej/soli fizjologicznej i oczyszczania go z patologicznej wydzieliny
- w sytuacji blokady nosa podania doraźnego donosowych preparatów udrażniających np. oxymatazoliny
- w przypadku kaszlu produktywnego zastosowania inhalacji z soli fizjologicznej (0,9%)
- w przypadku gorączki podanie leków obniżających temperaturę ciała w odpowiednich dawkach (na bazie paracetamolu lub ibuprofenu)
- przestrzegania higieny snu – przez co rozumiem – spanie w wywietrzonych pomieszczeniach, w temperaturze raczej 19-20°C, nie wyższej; zakaz palenia papierosów w domu.

Brak karmienia piersią oraz narażenie na bierne wdychanie dymu tytoniowego są czynnikami ryzyka zakażenia RSV.

Szczególnie u dzieci najmłodszych, do drugiego roku życia oraz u dzieci z grup ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia RSV, rodzice muszą bacznie obserwować dziecko, by uchwycić ewentualne pojawienie się objawów niepokojących, które wymagają szybkiej interwencji. Poza wymienionymi powyżej objawami, jak katar czy pokasływanie, pojawić się może niechęć do ssania/picia/jedzenia, wzmożona senność, przyspieszony lub/i świszczący oddech, postękiwanie, bezdechy czy inne zaburzenia oddychania. Z mojej praktyki wynika, że rodzice najczęściej opisują je jako: „bardzo szybko oddycha", „dziwnie oddycha", „płytko oddycha", „wydaje mi się, że się dusi", „że nie może oddychać normalnie". Widząc powyższe symptomy należy pilnie szukać pomocy lekarskiej. Szczególnie ważna jest obserwacja u dzieci narażonych na cięższy przebieg choroby, ze względu na ryzyko rozwoju niewydolności oddechowej czy odwodnienia, które są bezwzględnym wskazaniem do leczenia szpitalnego! Należy zwrócić uwagę, że w wielu przychodniach oraz oczywiście w szpitalach, dostępne są testy diagnostyczne, wyglądające podobnie, jak znane nam testy na covid – 19, które umożliwiają szybką identyfikację wirusa RSV w drogach oddechowych chorego dziecka.
I chociaż nie posiadamy leku celowanego do leczenia infekcji RSV, wiedza o tym z ja-

REKLAMA







Monika Czernek
Product manager
SilMed Kokoro,
silesianpharma.pl

Uciążliwy katar

Katar, zwłaszcza u niemowląt i najmłodszych dzieci, bywa szczególnie uciążliwy i problematyczny. Zatkany nos utrudnia nie tylko oddychanie, ale również karmienie i sen. Niemowlęta nie potrafią jeszcze oddychać przez usta, dlatego zapewnienie drożności przewodów nosowych przez odpowiednią higienę jest bardzo ważna. Czyszczenie zakatarzonego noska maluszków powinno odbywać się kilka razy dziennie, zwłaszcza przed snem i karmieniami. Najskuteczniejsze są aspiratory kataru podłączane do domowego odkurzacza. Przed użyciem warto rozrzedzić wydzielinę solą fizjologiczną lub morską. Maluszkowi możemy również ulżyć podnosząc nieco głowę, gdy leży, wówczas wydzielina nie będzie spływała do gardła. W tym celu nie używamy „poduszek-klinów", ponieważ niemowlaki do ukończenia 1. r.ż., powinny leżeć na płaskiej powierzchni, bez użycia poduszek. Układamy za to kilka książek pod nogi łóżeczka, w miejscu w którym maluszek ma ułożoną głowę. Dzięki temu unosimy głowę dziecka, ale całe ciało pozostaje w pozycji płaskiej.

kim wirusem mamy do czynienia bardzo ułatwia postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne.
Innym badaniem pomocnym w rozpoznawaniu oraz leczeniu infekcji RSV jest badanie USG płuc. Pomimo, że jest to metoda stosunkowo młoda i nie wszędzie dostępna, warto o niej pamiętać.

Jak zapobiegać zarażeniu?

Przebycie zakażenie wirusem RSV nie gwarantuje nam niestety trwałej odporności, co znaczy, że można chorować na RSV kilka razy. Od pewnego czasu dysponujemy jednak skutecznymi szczepionkami p/RSV. Są one jednak zarejestrowane do podania tylko dla osób dorosłych. Szczególnym przypadkiem są tutaj kobiety w ciąży, które namawiamy do BEZPŁATNEGO szczepienia między 32 a 36- tygodniem ciąży. Celem szczepienia jest przekazanie przeciwciał, wytworzonych w jego wyniku przez kobietę ciężarną do płodu. W ten sposób narodzone dziecko uzyskuje bierną odporność p/RSV, która zabezpiecza go na okres około 6 pierwszych miesięcy życia.
Szczepionki te są także refundowane dla seniorów, a należą oni do grupy wysokiego ryzyka ciężkiego zachorowania na RSV, szczególnie jeżeli mają przewlekłe choroby układu oddechowego, nerwowego czy układu krążenia. Pamiętajmy zatem o naszych dziadkach – zachęcajmy ich do szczepień – aby nie chorowali ciężko po kontakcie z „zasmarkanymi" wnukami!
Kolejną bardzo dobrą informacją jest to, że w Polsce mamy już dostępną nowoczesną metodę zabezpieczania najmłodszych dzieci przed ciężkim przebiegiem infekcji RSV. Polega ona na podaniu monoklonalnego przeciwciała skierowanego przeciw białkom wirusa RSV. Preparat ten można podać każdemu niemowlęciu, w przychodni POZ, a procedura podania wygląda dokładnie tak samo jak szczepienie. Niestety, na chwilę obecną, lek ten jest pełnopłatny.

Jeżeli podczas infekcji, która początkowo wydaje się być zwykłym przeziębieniem, ale w 4-6 dobie pojawiają się objawy niepokojące – konieczna jest pilna konsultacja lekarska.

Więcej informacji na te tematy znajdą Państwo na stronie szczepienia info.
Cały czas jest także realizowany program biernego uodporniania p/RSV u wcześniaków, które otrzymują inny rodzaj przeciwciała w oddziałach lub poradniach neonatologicznych.
Co zatem może zrobić rodzic, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania swojego dziecka na RSV? Przede wszystkim:

- dbać o dużą ilość aktywności fizycznej na świeżym powietrzu oraz o zdrowy sen,
- dbać o różnorodną i wartościową dietę swoich pociech (karmienie piersią najmłodszych!),
- suplementować witaminę d3,
- unikać ekspozycji dzieci na dym tytoniowy i zanieczyszczenia powietrza,
- przestrzegać podstawowych zasad higieniczno-sanitarnych (częste mycie rąk, zakrywaniu nosa i ust podczas kichania czy kaszlu),
- ograniczyć przebywanie dzieci w zatłoczonych miejscach (szczególnie w okresie wzrostu zakażeń),
- unikać kontaktu z osobami chorymi.

Podsumowując, rodzice najmłodszych dzieci (do drugiego roku życia) – szczególnie tych obciążonych czynnikami ryzyka wymienionymi powyżej, tych które uczęszczają do żłobków lub posiadające starsze rodzeństwo chodzące do przedszkola/żłobka - w okresie od listopada do marca muszą pamiętać o istnieniu RSV. Jeżeli podczas infekcji, która początkowo wydaje się być zwykłym przeziębieniem, ale w 4-6 dobie pojawiają się objawy niepokojące – konieczna jest pilna konsultacja lekarska.

1. Clinical practice guideline: the diagnosis, management, and prevention of bronchiolitis Ralston S.L., Lieberthal A.S., Meissner H.C. i wsp. Pediatrics, 2014; 134: e1474–e1502
2. Pediatria. K. Kubicka, W. Kawalec. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. 2006.
3. Wirus RSV atakuje najmłodszych - Wywiady - Pediatria - Medycyna Praktyczna dla lekarzy (mp.pl)
4. RSV (Respiratory Syncytial Virus) | CDC

REKLAMA

Groprinosin® Forte. Można stosować u dzieci powyżej 1. roku życia. Zawiera inozynę, która działa wspomagająco w infekcjach wirusowych górnych dróg oddechowych i pomaga pobudzić układ immunologiczny do walki z wirusami. GEDEON RICHTER Polska Spółka z o.o, hartujmisie.pl





Suplement diety Asecurin baby. Probiotyk stworzony w trosce o prawidłową mikroflorę jelit już od 1. dnia życia. Zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów bakteryjnych Lactobacillus rhamnosus. Z myślą o najmłodszych preparat nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników oraz laktozy. Bo zdrowy brzuszek to szczęśliwy maluszek! AFLOFARM, asecurin.pl

Gardi Tussin Syrop na kaszel suchy to wyrób medyczny łagodzący podrażnienia dróg oddechowych. Zmniejsza częstotliwość suchego kaszlu. Nie zawiera cukru, barwników i aromatów. Przeznaczony dla dorosłych oraz dzieci już od 6. miesiąca życia. Może być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące piersią*. SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

*po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instukcją używania lub etykietą. Producent: Curtis Health Caps S.A.





Baby Hug Armonia. Może służyć jako mobilne łóżeczko dziecięce już od dnia narodzin, regulowany leżaczek dla niemowląt, krzesełko stołowe do karmienia oraz fotelik. Regulacja wysokości jest płynna i dostosowuje się zawsze i idealnie do potrzeb dziecka i rodzica. Dzięki siatkowym wstawkom łóżeczko gwarantuje najwyższą cyrkulację powietrza.
1179 zł, CHICCO, chicco.pl

Solvetusan

Levodropropizinum

Suchy, męczący kaszel? Nieprzespane noce?



Solvetusan, 60 mg/10 ml, syrop. 10 ml syropu zawiera 60 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum).
Wskazania: Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu.
Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

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.

Odporność u dzieci

w sezonie jesienno-zimowym



DESIGNED BY FREEPIK

Jesień i zima to okres, w którym zdrowie dzieci staje się priorytetem, zwłaszcza, że nadejście sezonu infekcyjnego zbliża się nieuchronnie. Szczególnie najmłodsze pociechy, które w tym roku po raz pierwszy poszły do szkoły, przedszkola czy żłobka są najbardziej narażone na częstsze przeziębienia.

lek. Aneta Górska-Kot
Ekspert pediatrii
w LUXMED



Pierwsze lata życia to okres, w którym układ odpornościowy rozwija się i uczy reagować na wirusy. W tym czasie nie jest rzadkością, że dzieci chorują nawet kilkanaście razy w roku. Należy jednak pamiętać, że budowanie odporności to proces, który powinien trwać cały rok, a kluczową rolę odgrywa zdrowy styl życia. Te wskazówki warto wdrożyć, by kompleksowo zadbać o odporność swoich pociech.

Zdrowy sen jest podstawą

Sen ma ogromne znaczenie dla rozwoju dzieci, a w trakcie nocnej regeneracji organizm wydziela hormon wzrostu, co wspomaga prawidłowy rozwój. Niemowlaki i noworodki powinny spać nawet 17 godzin dziennie, u starszych dzieci będzie to przedział od 9 do 11 godzin. Długi i spokojny sen nie tylko wzmacnia odporność, ale także wspomaga proces uczenia się. Ważne jest, aby zapewnić dzieciom odpowiednią ilość snu, dostosowaną do ich wieku, aby wspierać ich rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny. Brak odpowiedniej ilości snu może prowadzić do problemów zdrowotnych i trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Dieta źródłem cennych wartości odżywczych

Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym zazwyczaj spożywają 3 główne posiłki dziennie, ale mogą też



Cukierki Szałwiowe Reutter. Zawierają cenny ekstrakt, olejek szałwiowy, miód i wit. C - dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Należy je powoli ssać (nie przegryzać). Produkt dla całej rodziny. Produkt dostępny w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Hydromarin Baby. Izotoniczny roztwór soli morskiej do codziennej higieny, oczyszczania i nawilżania nosa. Rozrzedza gęstą wydzielinę i przynosi ulgę w czasie przeziębienia. Wypłukuje z noska kurz oraz alergeny, ułatwia swobodne oddychanie. Można stosować u niemowląt już o 1. miesiąca życia. Spray 100 ml.
SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl



Zdrowy brzuszek to szczęśliwy maluszek. Asecurin baby zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów LGG. Warto go stosować w celu uzupełnienia mikroflory jelit maluszka. Nie zawiera laktozy, cukru, glutenu ani konserwantów. Już od 1. dnia życia. Suplement diety. Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., aflofarm.com.pl



Floradix Kindervital. Nowa owocowa formuła. Pyszny suplement diety dla dzieci, który dostarcza niezbędny wapń i dziewięć witamin. Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Nie zawiera glutenu. W skład preparatu wchodzą także wyciągi z anyżu, kolendry i rumianku. Pobudzają one apetyt i wspomagają trawienie. Kindervital polecany jest wszystkim dzieciom, jako uzupełnienie ich codziennego jadłospisu.
SALUS HAUS, floradix.pl



SANPROBI® IBS krople: Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactiplantibacillus plantarum* 299v (wcześniej *Lactobacillus plantarum* 299v) – składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® IBS posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka. Produkt zawiera naturalne masło shea.
SANPROBI, sanprobi.pl

potrzebować 1-2 przekąsek, zwłaszcza jeśli są aktywne fizycznie. Dieta powinna dostarczać wartościowych składników odżywczych, witamin, antyoksydantów oraz mikroelementów. Kolorowa i różnorodna dieta może pomóc w zachęceniu niejadków do jedzenia. Jesienią i zimą warto zadbać o to, by potrawy były ciepłe i rozgrzewające. Dobrym wyborem będą kremy z warzyw, a także sezonowe warzywa, ryby, orzechy. Mimo chłodniejszych dni bardzo ważne jest także dbanie o optymalne nawodnienie. Warto także pamiętać, że każde dziecko jest inne, więc ilość i rodzaj posiłków mogą się różnić w zależności od jego indywidualnych potrzeb, preferencji żywieniowych i aktywności fi-

Dieta powinna dostarczać wartościowych składników odżywczych, witamin, antyoksydantów oraz mikroelementów.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

LOVI Prime z kolekcji Urban Nature

Zachwyca maluszki barwami inspirowanymi naturą

Lato pełne intensywnych barw ustąpiło miejsca jesieni. Zmieniły się krajobrazy, garderoba i codzienne rytuały. Ten wyjątkowy klimat zamknięto w stonowanej palecie kolorystycznej smoczków LOVI Prime Urban Nature.



Oliwia Miler-Kaminiarz
Neurologopedka

Smoczki LOVI Prime powstały we współpracy z neurologopedami. Dynamiczna gumka wykonana z silikonu o zróżnicowanej grubości kurczy się i rozciąga zgodnie z rytmem ssania dziecka. Jej spłaszczony kształt oraz wyjątkowo cienka szyjka, podczas ssania umożliwiają swobodne domykanie ust i naturalną pracę dziąseł, a odpowiednia przestrzeń w jamie ustnej pozwala językowi na swobodne ruchy. Ultralekka konstrukcja smoczka została opracowana z myślą o komforcie dziecka i ograniczeniu obciążenia jamy ustnej. Zastosowane rozwiązania wspierają również prawidłowe warunki dla rozwoju zgryzu i mowy*.

Wybierając smoczek, rodzice często zwracają uwagę na jego budowę i wpływ na funkcje ssania. Symetryczna gumka naturalnie dopasowuje się do podniebienia, a ultralekka konstrukcja oraz cienka szyjka pomagają ograniczyć nacisk na dziąsła i umożliwiają domknięcie jamy ustnej. Dzięki temu wspieramy naturalne odruchy i dbamy o zdrowy start dziecka, dając rodzicom wsparcie i spokój, którego tak bardzo potrzebują – podkreśla Oliwia Miler-Kaminiarz, neurologopedka.



Nowa kolekcja – 8 kolorów inspirowanych naturą

Cherry, Sakura, Banana, Taupe, Cloud, Ash, Pistachio i Forest tworzą harmonijną paletę inspirowaną jesiennym krajobrazem. Smoczki są dostępne w wiodących sklepach parentingowych oraz online.

*Pod warunkiem przestrzegania zaleceń ortodontycznych i neurologopedycznych.



Beaba Oczyszczacz powietrza Zen Clear
Czyste powietrze to ważny element zdrowego otoczenia, szczególnie w sezonie infekcyjnym. Oczyszczacz z filtrem HEPA i węglem aktywnym usuwa 99,97% zanieczyszczeń, w tym kurz, alergeny i zapachy.
599 zł, BEABA, beaba.pl

W przypadku częstych infekcji lub problemów z odpornością, warto skonsultować się z pediatrą i wykonać badania krwi.

zycznej, dlatego dobrym rozwiązaniem jest skonsultować się z pediatrą w celu ustalenia optymalnego planu żywieniowego dla swojej pociechy.

Aktywność fizyczna nawet mimo gorszej pogody

Regularna aktywność wspomaga rozwijanie motoryki, siły mięśniowej oraz zdrowych kości. Pomaga także utrzymać zdrową wagę i poprawić kondycję serca oraz układu oddechowego. Dzieci aktywne często lepiej radzą sobie ze stresem, mają lepszy nastrój i rozwijają umiejętności społeczne poprzez interakcje z rówieśnikami. Zalecane przez WHO minimum 60 minut aktywności fizycznej dziennie to klucz do zdrowego rozwoju dzieci, bez względu na porę roku. Latem dostęp do ruchu na świeżym powietrzu jest łatwiejszy, ale jesienne i deszczowe dni nie powinny stanowić przeszkody. Dodatkowo nawet w przypadku kilkulatków sprawdzą się aktywności takie jak: basen, karate, taniec czy piłka nożna.

Mimo zdrowej diety i stylu życia, niektóre dzieci mogą nadal często chorować. W takim przypadku warto rozważyć suplementację, szczególnie kwasów Omega 3 i witaminy D3. Należy jednak monitorować poziom witaminy D w organizmie i dostosować dawkę pod nadzorem lekarza, jeśli jest to konieczne. Dodatkowo, naturalne składniki, takie jak miód, czosnek, tymianek czy podbiał, mogą wspomagać odporność. Olej z czarnuszki oraz syropy na bazie jeżówki pospolitej, pelargonii afrykańskiej czy liści bluszczu także mają korzystne właściwości. W przypadku częstych infekcji lub problemów z odpornością, warto skonsultować się z pediatrą i wykonać badania krwi, aby wykluczyć niedobory witamin i minerałów. Jeśli będzie to konieczne, lekarz może zalecić zastosowanie specjalnych preparatów stymulujących odporność lub szczepionki. Decyzję o ich zastosowaniu powinien podjąć specjalista. Dzięki tym krokom, można wzmocnić układ immunologiczny dzieci i pomóc im cieszyć się zdrowiem przez cały sezon jesienno-zimowy.

Należy monitorować poziom witaminy D w organizmie i dostosować dawkę pod nadzorem lekarza, jeśli jest to konieczne.





Mgr. farm. Zosia Winczewska
Farmaceutka, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz popularyzatorka wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i medycyny stylu życia

Wsparcie układu odpornościowego

W kontekście odporności często mówi się o jej „stymulowaniu", tymczasem z perspektywy immunologii kluczowe znaczenie ma nie tyle pobudzanie układu odpornościowego, ile jego zdolność do precyzyjnego regulowania odpowiedzi immunologicznej. Układ odpornościowy powinien oczywiście umiejętnie reagować na patogeny, ale jednocześnie unikać nadmiernej aktywacji i niepotrzebnego stanu zapalnego. Istotną rolę w utrzymaniu tej równowagi odgrywa mikrobiota jelitowa, która poprzez wytwarzane metabolity uczestniczy w komunikacji z komórkami odpornościowymi. Dlatego coraz większe zainteresowanie budzi celowana probiotykoterapia. Badania kliniczne wskazują, że wybrane szczepy mają potencjał w zmniejszaniu częstości, jak i poprawy przebiegu infekcji dróg oddechowych. Kluczowe jest jednak to, że skuteczność probiotyków jest uzależniona od konkretnego szczepu, dawki i zastosowania.



Lulame

otulamy potrzeby



Od 1. dnia życia

Krem ochronny - nie tylko pod pieluszkę

Przy codziennych potrzebach skóry:

- Pielęgnacja okolic pieluszkowych
- Podrażnienia w okolicach nosa
- Suche i spierzchnięte usta
- Podrażnienia skóry po ekspozycji na słońce i mróz
- Suche i zniszczone dłonie, szorstkie łokcie
- Po zabiegach dermatologicznych, peelingach
- Małe blizny i drobne uszkodzenia skóry

Okolice pieluszki

Twarz

Dłonie

Ciało

Dostępny w aptekach i online

Wspólny produkt dla całej rodziny

Bez zapachu

Bez tlenku cynku

Odpowiedni przy AZS

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

REKLAMA

Sen bez przerw
od spaceru do domu

Na podstawie artykułu Fundacji Baby Wellness

Noworodek przesypia większą część dnia i jest to dla niego bardzo wartościowy czas. Kiedy dziecko śpi, jego organizm intensywnie pracuje: rośnie, porządkuje wrażenia z całego dnia i uczy się radzić sobie z emocjami. Dlatego w filozofii Baby Wellness sen jest jednym z filarów prawidłowego rozwoju.

Dlaczego ciągłość snu jest tak ważna?

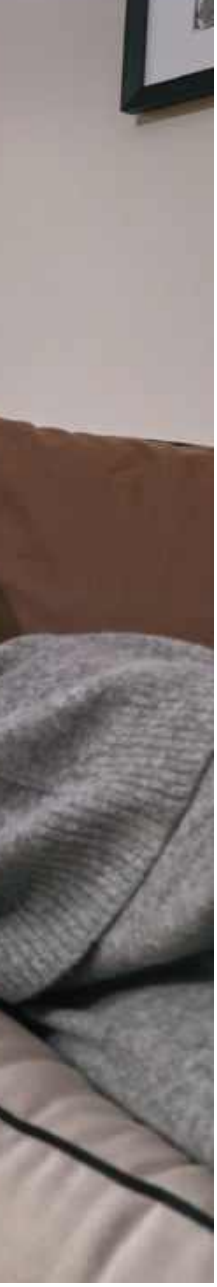
Noworodki śpią zwykle 14-17 godzin na dobę, starsze niemowlęta około 12-16 godzin, łącznie z drzemkami. Liczy się jednak nie tylko liczba godzin, ale też to, czy sen nie jest przerywany. Najwięcej hormonu wzrostu organizm wydziela w fazie snu głębokiego – to kluczowy moment dla rozwoju tkanek. W czasie snu mózg utrwala też to, czego dziecko doświadczyło w ciągu dnia. Każde wybudzenie przerywa te procesy, a niewyspany maluch częściej płacze, trudniej się uspokaja i gorzej radzi sobie z bodźcami.

Powrót ze spaceru i gondola, która staje się sypialnią

Każdy rodzic zna tę sytuację: dziecko zasnęło na spacerze, a po powrocie do domu trzeba je przełożyć do łóżeczka. Przenosiny z gondoli do łóżeczka niejednokrotnie kończą drzemkę. Rozwiązaniem jest wózek, w którym dziecko może spokojnie spać i na spacerze, i w domu. W wózku **Inglesina Aptica Duo** gondolę można łatwo odpiąć od stelaża i wpiąć w stojak Stand Up, który zamienia ją w domowe łóżeczko. Maluch śpi dalej w tym samym miejscu, otoczony znajomym zapachem i tak samo otulony – nie trzeba go wybu-



Swobodny oddech. Spokojny sen. Prawidłowy rozwój. Witaj w świecie Baby Wellness.









Swobodny oddech. Spokojny sen. Prawidłowy rozwój. Witaj w świecie Baby Wellness.

dzać ani przekładać. Koła, które jeździły po ulicy, zostają w przedpokoju, co ma znaczenie również dla higieny w domu.

Wygodne i bezpieczne miejsce do snu

W pierwszych miesiącach najlepiej sprawdza się płaska, stabilna powierzchnia i przewiewne otoczenie. Gondola **Aptica Duo** jest przestronna, więc dziecko może swobodnie się poruszać i rozluźnić mięśnie, a elementy wentylacyjne zapewniają ciągły przepływ powietrza. Materacyk **Welcome Pad®** zaprojektowano z myślą o komforcie i prawidłowym ułożeniu kręgosłupa podczas leżenia. Ma on specjalny krążek pod główkę, który równomiernie rozkłada nacisk na kości czaszki, pomaga zapobiegać zespołowi płaskiej główki i wspiera naturalne zamykanie się tylnego ciemiączka. Regulowany, anatomiczny wałek delikatnie podpiera naturalnie zgięte nóżki dziecka, sprzyjając rozluźnieniu układu mięśniowo-szkieletowego.

Wyspany rodzic, spokojne dziecko

Sen dziecka i sen rodziców są ze sobą ściśle połączone. Przewlekłe zmęczenie zwiększa stres, a dziecko bardzo szybko wyczuwa napięcie rodzica. Każda drzemka, której nie przerwie przenoszenie, to także chwila odpoczynku dla mamy i taty.

Baby Wellness zaczyna się od snu

Spokojne rytuały, bezpieczne miejsce do spania i wypoczęci rodzice tworzą środowisko, w którym maluch może rosnąć we własnym tempie.



CYBEX e-PRIAM z Platinum Footmuff. Wspiera rodziców podczas spacerów w śniegu i na wymagającym terenie dzięki inteligentnemu napędowi elektrycznemu. Ciepły Footmuff pomaga zadbać o komfort termiczny dziecka nawet w chłodniejsze dni. CYBEX, cybex-online.com



Jak wybrać wózek na zimę?

Śnieg, deszcz, niskie temperatury, mróz – zima nie zawsze sprzyja spacerom. Zdarzają się jednak dni, kiedy słońce zachęca do wyjścia z domu. Dla młodych rodziców zimowe spacery mogą być wyzwaniem.

Opiekunowie niemowlaków i małych dzieci doskonale wiedzą, że często samo wyjście z maluchami to już wyzwanie, a do tego zimą warunki pogodowe nie ułatwiają tego zadania. Jak sprawić, aby spacer z dzieckiem w wózku był łatwiejszy – to proste – wystarczy wybrać odpowiedni wózek, który ułatwi życie rodziców, a dzieciom zapewni komfortowe i ciepłe warunki.

Na szczęście żyjemy w czasach, kiedy oferta na rynku jest bogata i mamy w czym wybierać, a producenci wręcz prześcigają się w wymyślaniu dodatków do wózków, które mają usprawnić spacery. Wybierając odpowiedni wózek na zimę warto skupić się, na realnych benefitach, które mają sprawdzić się zimą, a nie na „gadżeciarskich" i ładnie wyglądających błyskotkach. Poniżej lista najważniejszych cech wózków dziecięcych, które sprawdzą się zimą.

Oferta na rynku jest przebogata i mamy w czym wybierać, a producenci wręcz prześcigają się w wymyślaniu dodatków do wózków.

Po pierwsze: odpowiednie koła i amortyzacja

Zimą możemy być zmuszeni do pchania wózka w trudnych warunkach, zaspach czy błocie. Pamiętajmy, że najlepiej w takim terenie poradzą sobie duże koła, najlepiej bezobsługowe, czyli takie, których nie da się przebić. Dziś standardem stają się koła, których nie trzeba pompować. Dodatkowo koła z wbudowanym systemem amortyzacji, blokadą przednich skrętnych kół będą dużym ułatwieniem. Warto zwrócić uwagę, jak pracuje amortyzacja przy większym i mniejszym obciążeniu, a także czy koła będą w stanie amortyzować drobne nierówności. Przy dobrych systemach amortyzacji i dużych



Talos S Lux. Całoroczne siedzisko z miękką gondolą Soft Cot, które osłania dziecko przed słońcem, wiatrem, deszczem i chłodem. Terenowa amortyzacja i koła odporne na przebicia zapewniają komfort na wymagających trasach. CYBEX, cybex-online.com

kołach musimy liczyć się z większą wagą wózka, jednak na rynku są już takie rozwiązania, których waga stelaża z kołami to tylko 7-8 kg.

Po drugie: obszerna gondola lub obszerne siedzisko

Rozmiar gondol w wózkach dziecięcych regulują normy, więc nie może być tak, że jakaś gondola będzie dla dziecka za mała. Może się jednak zdażyć, że gondola będzie większa, obszerniejsza, dłuższa lub wyższa z dużą budką. Pamiętajmy, że zimą dzieci muszą być odpowiednio ciepło ubrane oraz do wózka będzie trzeba włożyć dodatkowy śpiworek, dlatego też warto poszukiwać gondol w których dzieci będą się czuły wygodnie i bezpiecznie. Ważne, aby zarówno budka w gondoli, jak i siedzisku posiadała dodatkowy rozkładany daszek, który ochroni maluchy przed opadami. Natomiast komfort w zimne dni zapewnią ciepłe śpiworki, często kompatybilne zarówno z gondolami jak i siedziskami spacerowymi. Kiedy są idealnie dopasowane do wózków, wyglądają jak dedykowane osłonki.

Po trzecie: rodzaj użytych tkanin i materiałów

Różnorodność tkanin w dzisiejszych wózkach jest przeogromna, a rodzice najczęściej zwracają uwagę na kolorystykę. Warto zakupić modele, których tkaniny są dobrej



Ltype. Teleskopowa rączka i podwójna wentylacja gondoli – to tylko dwie z ponad 20 funkcji Anex l/type. Ten model to mądry wybór dla rodziców, którym zależy na funkcjonalności i użyteczności. Anex l/type jest wyposażony w duży kosz o pojemności 5 kg.
ANEX BABY,
anexbaby.com/pl



Elegancki polski wózek dla wymagających rodziców. Regulowane zawieszenie zapewnia komfort jazdy na nierównościach. Bezobsługowe koła żelowe nie wymagają pompowania ani kontroli ciśnienia i są odporne na przebicia.
COLETTO, coletto.pl



Wózek Chicco Bellagio 2. Stylowy wózek od urodzenia aż do 22 kg. Składa się automatycznie jednym kliknięciem i po złożeniu stoi samodzielnie. Wykończony wysokiej jakości tkaninami, z odwracalnym siedziskiem i amortyzowanymi gumowymi kołami. Wózek można przekształcić w kompletny system podróżny z gondolą.
2999 zł, CHICCO, chicco.pl



Maxi-Cosi Oxford+. Lekki i wygodny wózek, który składa się automatycznie jedną ręką w sekundę, także z gondolą. Duże koła, skuteczna amortyzacja i niska waga zapewniają komfort prowadzenia i ułatwiają codzienne podróże z dzieckiem. MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



Maxi-Cosi Fame nowej generacji. Elegancki wózek premium, który rośnie wraz z potrzebami rodziny, łącząc wyjątkowy komfort dziecka z wygodą codziennego użytkowania. Lżejsza konstrukcja, regulowana wysokość gondoli oraz obszerna wentylacja zapewniają wygodę zarówno maluchowi, jak i rodzicom. MAXI COSI, maxi-cosi.pl



Wygodny wózek, czyli jaki?

Dobry wózek powinien ułatwiać codzienne funkcjonowanie od pierwszych tygodni z dzieckiem. Warto zwrócić uwagę na sposób składania – im mniej czynności trzeba wykonać, tym wygodniej korzysta się z wózka podczas wyjazdów, pakowania do samochodu czy powrotu ze spaceru. Praktycznym rozwiązaniem jest mechanizm obsługiwany jedną ręką, bez konieczności zdejmowania gondoli lub siedziska przed złożeniem. Znaczenie ma również waga wózka, szczególnie gdy trzeba go często podnosić lub przenosić. Na komfort spacerów wpływają z kolei odpowiednio duże koła i skuteczna amortyzacja, które pomagają płynnie pokonywać nierówne chodniki, kostkę czy parkowe alejki. Warto więc wybierać rozwiązania, które realnie oszczędzają czas i wysiłek rodzica.

Rafał Mazurkiewicz
ekspert maxi-Cosi
@ten_z_maxicosi

jakości i nie chłoną z łatwością wody. Pamiętajmy też, że takie tkaniny mają swoją wytrzymałość i w przypadku intensywnych opadów najlepiej sprawdzą się jednak folie przeciwdeszczowe, które można dokupić do wózka.

Po czwarte: łatwość czyszczenia

I to chyba najtrudniej ocenić w czasie zakupu wózka. Pamiętajmy że sól oraz piach dostające się do kół i pomiędzy wszelkie szczeliny mogą uszkodzić nasz wózek. Sprawdźmy zatem, czy koła w wózku łatwo można zdjąć i wyczyścić co parę dni mechanizm oraz same koła z zanieczyszczeń. Często takie wózki trafiają do serwisów, a rozwiązanie problemów jest proste, wystarczy regularnie czyścić wózek.

Po piąte: waga wózka

Jak wiadomo, im lżej tym wygodniej, jednak w przypadku dużych kół, stelaży, gondoli i siedzisk waga wózków zawsze będzie większa i nie będzie to lekka podróżna spacerówka. Pełnowymiarowe wózki najlepsze na zimę będą zawsze cięższe. Dziś standardowo takie wózki ważą 13–14 kg, jednak niektórzy producenci zaczęli oferować produkty o wadze już 11–12 kg.

Kupując wózek na zimę zwróćmy uwagę na amortyzację i wielkość oraz materiał z jakiego zrobione są koła, bo to one będą odpowiadały za komfort pchania wózka w trudniejszych warunkach.

Reasumując, kupując wózek na zimę zwróćmy uwagę na amortyzację i wielkość oraz materiał z jakiego zrobione są koła, bo to one będą odpowiadały za komfort pchania wózka w trudniejszych warunkach. Chcąc zapewnić wygodę i komfort dzieciom, najlepiej wybierać wyższe i obszerniejsze gondole oraz siedziska z dużymi budkami uszyte z dobrych materiałów. I na koniec pamiętajmy – nie ma idealnego wózka, ale warto poszukać produktu, który będzie jak najlepiej pasował do potrzeb konkretnych rodzin.



Bebetto VeYa. Wózek na każdą pogodę. Podwójna wentylacja gondoli, aktywny pałąk gondoli, przekładane siedzisko, 6–stopniowy system amortyzacji Soft/Hard, koła PUR, magnetyczne pasy i zamknięty kosz.
2899 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Inglesina APTICA DUO. Przestronna gondola, materacyk Welcome Pad® i 5 elementów wentylacyjnych otaczają troską od pierwszych dni. Swobodny oddech. Spokojny sen. Prawidłowy rozwój. Witaj w świecie Baby Wellness.
4799 zł, INGLESINA, inglesina.com



Różnorodność tkanin w dzisiejszych wózkach jest przeogromna, a rodzice najczęściej zwracają uwagę na kolorystykę.



Budka Thule Shine Air Purifier Canopy. Innowacyjna budka do wózka, wyposażona we wbudowany oczyszczacz powietrza. To opcjonalne akcesorium dla wózka miejskiego Thule Shine, za sprawą którego dziecko może oddychać w dowolnym miejscu oczyszczonym powietrzem. W budce zastosowano filtry EPA oraz cichy wentylator, który generuje delikatny, spokojny przepływ oczyszczonego powietrza.
2379 zł/budka, 3299 zł/wózek, THULE, thule.com

Thule Charm 2 w 1. Nowoczesny wózek typu 2 w 1 (gondola + siedzisko), wyposażony w cały zestaw innowacyjnych funkcji – wentylowaną gondolę ze schowkiem i uchwytami pozwalającymi na przenoszenie 1 ręką, magnetyczne pasy czy wentylowaną budkę z filtrem UPF 50+.
5779 zł, THULE, thule.com





Joanna Zych
Ekspert marki Cybex,
cybex-online.com/pl

Bezpieczeństwo, które działa w realnym świecie

Bezpieczne przewożenie dziecka w samochodzie to nie jeden element, ale suma wielu czynników: odpowiedniego fotelika, jego prawidłowego montażu, właściwego zapięcia dziecka i sposobu, w jaki korzystamy z niego na co dzień. Dlatego warto wybierać rozwiązania, które nie tylko zapewniają wysoki poziom ochrony w teorii, ale odpowiadają również na rzeczywiste zachowania rodziców. Badanie YouGov z 2025 roku przeprowadzone na zlecenie CYBEX pokazuje, że ponad 73% rodziców w Niemczech przewozi dziecko w foteliku z wewnętrznymi pasami bezpieczeństwa przodem do kierunku jazdy jeszcze przed ukończeniem przez nie 2. roku życia, choć zalecane minimum dla podróżowania tyłem to 4 lata. To pokazuje, jak ważny jest rozwój technologii, takich jak foteliki ze zintegrowaną poduszką powietrzną, które zwiększają poziom ochrony dziecka także w sytuacjach, z jakimi rodziny mierzą się podczas codziennych podróży.

MAMA
na zakupach

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



Maxi-Cosi Oxford+
Lekki wózek

Wózek z automatycznym składaniem FlashFold. Składa się jedną ręką w sekundę, także z gondolą, a duże koła i amortyzacja zapewniają płynną jazdę.

MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



SANPROBI® Stress
Probiotyk

Nowoczesny psychobiotyk dobrany dla osób poszukujących równowagi. Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52 i *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175 - składniki mikrobioty jelitowej.

SANPROBI, sanprobi.pl



Kelo-cote®
Plaster silikonowy w żelu do blizn 15g

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu" oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha.

159 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl

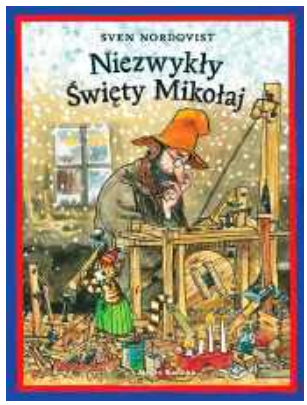
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Advanced Bio-Technologies, USA.



Wooderful life
Pozytywka Dziadek do orzechów

Magiczna, drewniana pozytywka inspirowana klasycznym baletem „Dziadek do orzechów". Delikatna melodia i misternie wykonane, obracające się figurki tworzą wyjątkowy, świąteczny nastrój.

HLONDA6, hlonda6.pl



Niezwykły Święty Mikołaj
Sven Nordqvist

Piękna i klimatyczna historia w sam raz na grudniową lekturę. Pettson obiecał swojemu kotu Findusowi, że w Wigilię przyjdzie do niego Mikołaj. W tajemnicy postanowił więc zbudować Mikołaja, który mógłby ruszać się i mówić.

MEDIA RODZINA, mediarodzina.pl



LOVI Perfect Gift
Elegancki i praktyczny

Zestaw idealny na prezent dla przyszłych rodziców. Zawiera butelki Mammafeel, smoczek LOVI Prime i silikonowe etui – niezbędne akcesoria na pierwsze chwile z maluszkiem.

LOVI, lovi.pl



Tablica manipulacyjna
Łabędź Lama Kids

Duża tablica Montessori z licznymi elementami do odkrywania i ćwiczenia małych rączek. Wspiera motorykę małą i koordynację. Idealny prezent dla dziecka już od pierwszego roku życia.

LAMA KIDS, lama-kids.pl



Bebetto VeYa
Wózek na każdą pogodę

Podwójna wentylacja gondoli, aktywny pałąk gondoli, przekładane siedzisko, 6-stopniowy system amortyzacji Soft/Hard, koła PUR, magnetyczne pasy i zamknięty kosz.

2899 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Pronto
Wózek na miarę dużej rodziny

Zmieści 2, a nawet 3 dzieci (nośność do 100 kg). Duże koła radzą sobie na asfalcie i wiejskich drogach, a pojemna torba w zestawie pomieści wszystko, co potrzebne na spacer.

PRONTO STROLLER, prontostroller.pl



Kefir Robico
Ten smak Robicolosalną różnicę

Kefir w czystej postaci, a w jego skład wchodzi tylko mleko i żywe kultury drobnoustrojów kefirowych. Są to faktycznie kultury kefirowe, a nie klasyczne kultury bakterii fermentacji mlekowej. Kefir Robico nie zawiera dodatku mleka w proszku.

ROBICO, robico.com.pl



Ocieplane kalosze Boatilus
Model Seals

Ocieplane kalosze dziecięce z naturalną owczą wełną dziewiczą, która chroni stopy przed chłodem i przegrzaniem. Wodoodporny materiał Boatigum®, antypoślizgowa podeszwa, 3-warstwowa wkładka zapewniająca komfort termiczny oraz anatomiczny kształt gwarantują wygodę.

149 zł, BOATILUS, boatilus.pl



Sanprobi® Błonnik – Gos
Suplement diety

Oparty na wynikach badań naukowych, bezsmakowy i bogaty w błonnik rozpuszczalny suplement diety, którego regularne stosowanie wspiera wzrost dobroczynnych bakterii w jelitach, w szczególności bifidobakterii.

SANPROBI, sanprobi.pl



Moonlight Friends
Lampki nocne

Stworzone z myślą o spokojnym wieczorze i poczuciu bezpieczeństwa dziecka. Świecą 3 ciepłymi barwami: ciepłą bielą, bursztynem i czerwienią. Miękki silikon bez BPA jest przyjemny w dotyku, a timer pozwala ustawić 30 minut świecenia lub pozostawić lampkę włączoną przez całą noc. Ładowanie USB-C.

RABBIT & FRIENDS, rabbitandfriends.eu



Kultowy bidon b.box
Must-have w wyprawce do żłobka

Obciążona słomka pozwala maluchowi pić pod każdym kątem, a ergonomiczne uchwyty wspierają samodzielność. Jest wyjątkowo szczelny, trwały i higieniczny. Dostępny w wielu pięknych kolorach.

B.BOX, babyandtravel.pl



Pluszowa choinka Jellycat
Uroczy pomysł na świąteczny upominek

Puszyste gałązki, szyszki i sympatyczny uśmiech zachwycą małych i dużych. Idealna do przytulania i jako wyjątkowa dekoracja bożonarodzeniowa.

TUBLU, tublu.pl



Elektryczna szczoteczka
soniczna 360° - 2 w 1

Zadbaj o zdrowy uśmiech malucha! Szczoteczka soniczna skutecznie usuwa osad, dbając o wrażliwe dziąsła. Końcówka 360° w kształcie „U" ułatwia i przyspiesza mycie ząbków, a timer pilnuje zalecanych 2 minut. Bajkowy design zachęca do higieny, a standardowa główka jest GRATIS.

Ok. 69 zł, SIMED, simed.pl



Butelka NUK
o pojemności 150 ml

Praktyczne i bezpieczne rozwiązanie do codziennego karmienia niemowląt. Wyposażona w wysokiej jakości silikonowy smoczek, zapewnia naturalne i komfortowe ssanie, wspierając prawidłowy rozwój jamy ustnej dziecka.

NUK, nuk.pl

Szkoły rodzenia

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@szpital.boleslawiec.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

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

Błękitna Szkoła Ciąży i Rodzenia
https://blekitnyporod.pl/szkola-rodzenia-online/
tel. 455 513 530, kontakt@blekitnyporod.pl

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

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

Zapraszamy do współpracy!

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

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,
polozniczy@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

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

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

Szkoły rodzenia dostępne na

abcdobrejmamy.pl

Dobre adresy

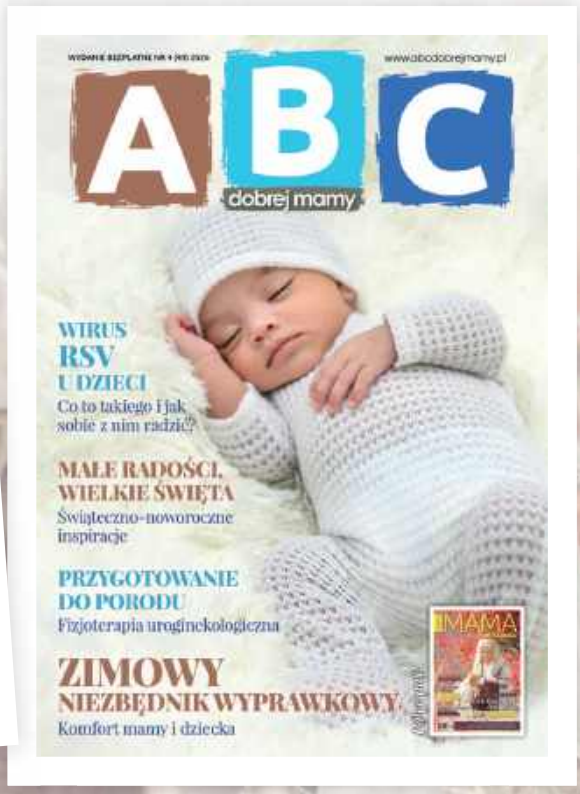
Oto firmy, które WAM polecamy!

ABB SP. Z O.O. abb.pl
AGENITY agenity.pl
ANEX BABY anexbaby.com/pl
AFLOFARM aflofarm.com.pl
ALLES alles.pl
APC PHARMLOG SP Z O.O. apcpharmlog.eu
ASECURIN asecurin.pl
ASTRATEX astratex.pl
4BABY 4baby.pl
BAM BAM bam-bam.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BIOCODEX biocodex.pl
BOATILUS boatilus.pl
BOBUX POLSKA bobuxpolska.pl
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bocianek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI POLAND SP. Z O.O. poradniksmartzdrowie.pl
CICATRIDINA cicatridina.pl
CRAYOLA smyk.com
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FAT BRAIN TOY fajneklocki.pl
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
GOFARM SP. Z O.O. SP. K. gofarm.pl
GRACO graco pl
GRANNA granna.pl
HERBAPOL herbapol.net
INGLESINA inglesina.pl
INSIGHT insightshop.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.com
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
KITE mykite.eu
KLOROFIL klorofil.pl
LASSIG lassig.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIFEVAC lifevac.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MARKO BABY marko-baby.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MIELE miele.pl
MONGE monge.shop
MOTHERHOOD motherhood.pl
MULTI MAM multi-mam.com/pl/
NOVAKID novakid.pl
NUK nuk.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OSPEL ospel.com.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
SOFI BERI sofiberi.pl
RALSTON ralstoncolour.com/pl
REAL SHADES realshades.pl
REUTTER izakpol.pl
ROBICO robico.com.pl
RUCKEN rucken.pl
SANPROBI sanprobi.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SENSILLO sensillo.pl
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOSUN sosun.pl
STOP HEMO stophemo.pl
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
TOYZ toyz.pl
URIAGE uriage.com
WYPOŻYCZALNIA KRUSZYNA wypozyczalniakruszyna.pl
VIBRACELL vibracell.pl

AUTOPROMOCJA



Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu



Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 669 446 464

Spodziewasz się dziecka?
Szukasz informacji na temat ciąży, porodu, opieki nad maluszkiem?

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



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.

Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

REKLAMA

SOSUN

ogród • taras • balkon



NOWOŚĆ!

PERGOLE
Z OŚWIETLENIEM
LINIOWYM
LED

PERGOLE TARASOWE

ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE

ROLETY PIONOWE I POZIOME

PARASOLE TARASOWE

POKROWCE



PRODUKCJA
SPRZEDAŻ
SERWIS

JAKOŚĆ
DESIGN
TRWAŁOŚĆ

5 LAT
GWARANCJI

ODPORNE
NA WARUNKI
ATMOSFERYCZNE

ALUMINIOWE
PRODUKTY
PREMIUM

NA TARAS,
DO OGRODU
I NA BALKON

REKLAMA

Infolinia: 530 509 110 bok@sosun.pl www.sosun.pl



REKLAMA

W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA

- Zawiera 9 witamin w tym witaminę D oraz wapń niezbędne dla zdrowych kości i zębów.
- Polecany wszystkim dzieciom w okresie wzrostu.
- Wspomaga rozwój młodego organizmu, dostarcza mu energii i siły.
- Produkt w 100% naturalny, smaczny, dzieci go lubią!

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

Swobodny oddech. Spokojny sen. Prawidłowy rozwój.

Inglesina



Witaj w świecie
Baby Wellness

inglesina_polska

www.inglesina.pl

REKLAMA