

dobra

MAMA

NOWA,
NIZSZA
CENA
6
zł

nr 4 (85) 2025 cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

ZADBAJ O ŻELAZO

Praktyczny przewodnik dla młodych mam

MAŁA MODA

Ubranka dla dzieci na jesienny czas

JESIEŃ I ZIMA BEZ INFLEKCIJ?

Poznaj moc witaminy D

FIRMA DAJE MI NAPĘD, DZIECI UCZĄ MNIE ŻYCIA

o równowadze, która naprawdę działa

TEMAT NUMERU

Bajkoterapia

Najlepsze narzędzie do budowania
więzi z dzieckiem

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



9 177208 015552 51

04



REKLAMA

Wejdź na
Costway.pl
i znajdź idealne akcesoria
oraz zabawki dla swojego dziecka!



SPRAWDŹ OFERTĘ



Od redakcji

Drody Czytelniczcy – Mamusie i Tatusiowie!

Z radością oddajemy w Wasze ręce nowy numer „Dobrej Mamy” – magazynu stworzonego z myślą o rodzicach, którzy z miłością i troską tworzą swoją drogą do rodzicielstwa. Zapraszamy do lektury i życzymy miłego czytania!

Jesień to czas ciepłych swetrów, herbaty z miodem i rodzinnych wieczorów pod kocem – ale też moment, gdy szczególnie dbamy o odporność i zdrowie naszych najbliższych. W tym wydaniu poruszamy tematy wyjątkowo aktualne: jak odróżnić przeziębienie od grypy, jak w naturalny sposób wspierać organizm witaminą D, a także jak przygotować idealną wyprawkę – zarówno dla maluszka, jak i dla przyszłej mamy. Nie zapomniamy również o roli taty – bo ich obecność, zaangażowanie i wsparcie w tworzeniu domu pełnego miłości, bezpieczeństwa i spokoju, są nieocenione – właśnie o tym chcemy Wam opowiadać.

Wierzymy, że zdrowie i dobre samopoczucie zaczynają się od świadomości i codziennej troski. Dlatego dzielimy się z Wami wiedzą, doświadczeniem specjalistów i praktycznymi poradami, które pomogą. Wam lepiej zadbać o siebie i swoje dzieci w szczególności w chłodniejsze dni.

Dziękujemy, że jesteście z nami – razem tworzymy społeczność pełną wsparcia, inspiracji oraz rodzinnego ciepła.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Agnieszka Machnicka
edukatorka, trenerka,
konsultantka biznesowa
i prezeska fundacji
Zaczytani.org



Dorota Kowalczyk
Chiesi Polska,
chiesi.pl



Dagmara Nowak-Barańska
założycielka Krakowskiej
Kliniki Beauty Lounge
Daga Nowak



Kasia Orawiec-Rymaszewicz
położna i edukatorka
laktacyjna z Instytutu
Mamki i Dziecka



lek. Marta Szmarc-Bronikowska
pediatra i reumatolog
dziecięcy eneh-med



**dr. n. med.
Bogumila Górzczyńska**
lekarz pediatra



Anna Janiszewska-Janowicz
dietytyczka
z Grupy LUX MED



Anna Wrycza-Socha
lek. dentysta w centrum
stomatologii eneh-med



dr. Barbara Dziewulska
Dermatolog kliniczna
i wenerolog związana
z Grupą LUX MED



Halina Dudek
ekspert BebiProgram.pl



**dr. n. farm.
Natasza Piaseczna**
ekspert probiotykoterapii,
neuropsiχοfarmakolog
i wykładowca, nastajaja.pl



Damian Wiśniewski
fizjoterapeuta
Szpitala Carolina,
Grupa LUX MED



Piotr Katiwa
Co-founder
360commerce,
ekspert e-commerce

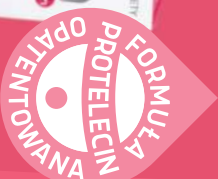
Współpraca:

Biurowisko prasowe **NUTRICIA**
Katarzyna Wiśniewska-Szewicz Spokojnie o ciąży, spokojnieociąży.pl
FDM fdm.pl



ZWIĘKSZA
ilość mleka
u mamy karmiącej*

**W TROSCIE
O MAMĘ PO
PORODZIE I PRZY
KARMIENIU
PIERSIĄ**



ZMNIJSZA
tłkliwość piersi
ułatwia wypływ mleka*



UZUPEŁNIA
mikrobiotę kanalików
mlecznych*¹



KOSMETYK

PIELĘGNUJE
I REGENERUJE
skórę piersi i brodawek



WSPOMAGA
regenerację po porodzie²
prawidłowy rozwój dziecka**



Dowiedz się więcej:  
mlekomamyrzadzi

* Więcej na www.nutropharma.pl. **DHA wpływa na rozwój mózgu i oczu niemowląt karmionych piersią (200 mg DHA dziennie jako dodatek do rekomendowanego spożycia 250 mg DHA i EPA dziennie). ¹Dotyczy składnika produktu: L-salivarius SGL03. ²Żelazo przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny. Witaminy B₆, B₁₂, żelazo przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

SUPLEMENTY DIETY



Spis treści

NUMER 85 / październik 2025

Temat numeru

- 14** **Bajkoterapia**
Najlepsze narzędzie do budowania więzi z dzieckiem.

Niezbędnik

- 8** **Wyprawka idealna**
Jak skompletować wszystko, czego potrzebuje Twój maluszek?
- 12** **Mała moda**
Ubranka dla dzieci na jesienny czas.
- 22** **złap chwilę dla siebie**
Kosmetyki stworzone z myślą o kobietach.
- 66** **Mały odkrywca**
Zabawki, które rozwijają zmysły i wyobraźnię.

Strefa dziecka

- 36** **Dzieci pod ostrzałem jesiennych infekcji**
Grypa to nie jedyne zagrożenie.

14

- 40** **Przeziębienie czy grypa?**
Pokonaj infekcję.
- 44** **Witamina D**
Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?
- 48** **Od mleczaków, po zęby stąte**
Czyli dorastanie pod okiem stomatologa.
- 56** **Mikrobiota jelitowa**
Sposoby wsparcia niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego.
- 74** **kołysanka to nie wszystko**
Jak zapewnić dziecku zdrowy i bezpieczny sen?
- 68** **Aktywność fizyczna od najmłodszych lat!**
Sport jako ważny aspekt w życiu dziecka.

Strefa mamy

- 16** **Zadbaj o żelazo**
Praktyczny przewodnik dla młodych mam.
- 24** **Mleko mamy**
5 faktów o kobiecym pokarmie, które warto znać.
- 32** **karmienie butelką**
Świadomy wybór, spokojne rodzicielstwo.

Ciąża i poród

- 18** **Jak zadbać o ciało po porodzie?**
Porady kosmetyologa.
- 28** **Jakie ćwiczenia w ciąży można wykonywać?**
Położna wyjaśnia.

Strefa rodziców

- 52** **kompleksowa pielęgnacja skóry dziecka**
Praktyczny przewodnik dla rodziców.
- 60** **Pokój 8 m² dla dwójki dzieci**
Inspiracje i aranżacje.
- 64** **Wózek gotowy na sezonowe zmiany**
Wybierz idealny pojazd dla Twojego malucha.
- 70** **Firma mnie napędza, dzieci mnie ucza**
Jak życie rodzinne zmienia podejście do pracy, ludzi i ambicji.

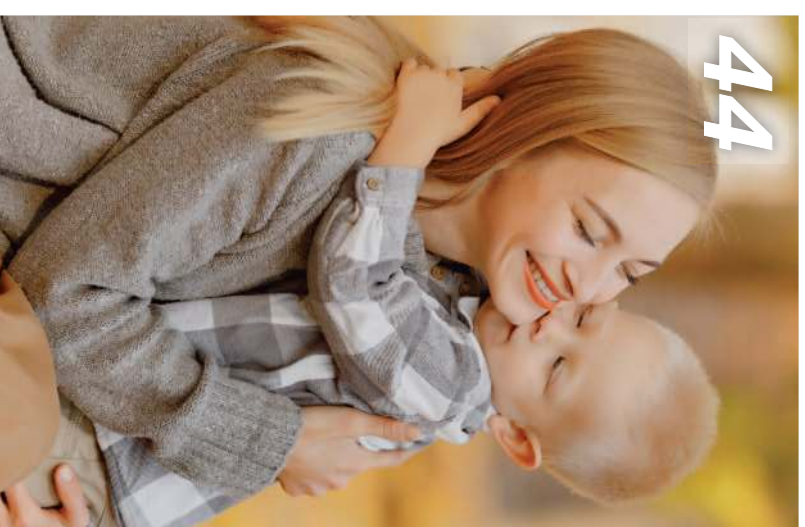
Sprawdzone przez mamy

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

Newsy

- 80** **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

44





Naturalnie na każdą pogodę

produkowane w 100% w Europie | bezpieczne materiały



lekkie

ocieplenie z naturalnej
owczej wełny dziewiczej

anatomiczna,
3-warstwowa wkładka

podszewa Anti-Shock –
zmniejsza obciążenie stawów

membrana ALLU-protect

wodoodporny
materiał Boatigum®

Olejek z cytryny o działaniu
antyseptycznym i antybakteryjnym

www.boatiluspolaska.pl



*Wełna dziewicza pochodzi z pierwszego strzyżenia młodych owiec. To sprawia, że jej włókna są wyjątkowo długie, wytrzymałe i elastyczne, nieuszkodzone przez wcześniejszą eksploatację lub obróbkę.

MITELESS®
PRZECIWI ROZTOCZOM, BEZ CHEMII

POZBAŹ SIĘ ROZTOCZY

- chroni układ oddechowy
- ogranicza alergię
- wolny od chemii
- skuteczność potwierdzona badaniami



www.miteless.pl

Wyprawka idealna

Jak skompletować wszystko, czego potrzebuje Twój maluszek?



DESIGNED BY FREEBIEK

Oczekiwanie na narodziny dziecka to czas pełen miłości, planowania i... mnóstwa decyzji zakupowych. Dobrze przygotowana wyprawka to klucz do spokojnych pierwszych dni z noworodkiem. Od ubranek, przez pielęgnację, po akcesoria do karmienia – podpowiadamy, co naprawdę się przyda, co warto mieć pod ręką i jak nie dać się zwariować wśród sklepowych półek. Sprawdź naszą listę i przygotuj się na przyjęcie maleństwa bez stresu!

Rośnie razem z dzieckiem

To wszechstronne rozwiązanie, które rośnie razem z dzieckiem. Łączy w sobie funkcje huśtawki, krzeselka do karmienia i chodzika, zapewniając komfort, bezpieczeństwo i zabawę od 6. do 36. miesiąca życia. Dzięki stabilnej konstrukcji, pasom bezpieczeństwa i kółkom z blokadą, krzeselko gwarantuje pełne bezpieczeństwo. Krzeselko Strion 3w1, ok. 340 zł. CARETERO, caretero.pl



Pomocnik w karmieniu

To rewolucja w karmieniu niemowląt. Precyzyjne dozowanie wody w idealnej temperaturze zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz. Oświetlenie wylotu wody ułatwi nocne karmienie. Idealny pomocnik każdego rodzica. Ekspres do przyrządzania mleka modyfikowanego Kidwell P11M, kidwell.eu

- Mydło i szampon dla niemowląt
- Chusteczki nawilżane
- Ręcznik

Artykuły higieniczne



Delikatny ręcznik

Lekki, chłonny i szybko koschnący. Uszyty w Polsce z bawełny premium, delikatny dla skóry dziecka i pełen uroku dzięki kapurkowi z uszkanii. Ręcznik watełkom w z kapturkiem, MUMINKY, muminky.pl

Ciepły i wygodny

Zapewnij dziecku bezpieczny sen ze swiorkiem do spania. Swiorek da ciepło i wygodę całą noc i zapobiegne przypadkowemu narkociu buzi. To najbardziej bezpieczne odkrycie do snu dla niemowlaka, już od 1 dnia życia. Swiorek niemowlec Satari, AMUMU armumu.pl





Pieluszki muslinowe

Niezastąpiony element codziennej wyprawy, którą pokochała każda mama i każde dziecko. Wykorane z najwyższej jakości przędzy z bawełny organicznej, wyróżniają się wyjątkową miękkością i delikatnością, dzięki czemu są w pełni bezpieczne nawet dla najbardziej wrażliwej skóry noworodka. Pieluszki muslinowe Lewis Bunny Sandy, LEWOOD, daisykidst@store.pl

Rozek / koldetka

System miękkich rzepów ułatwia dopasowanie rozka do rosnącego malucha. Posiada wymowy wkład kokosowy w zapinanej na rzep kieszone. Po rozłożeniu rozek spełnia rolę małej koldetki. Atest Oeko-Tex Standard 100. Rozzek z wkładem kokosowym, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Dla prawidłowego zryzyzu

Stworzony przez ortodontów, wspiera rozwój zryzyzu, mowy i oddychania. Innowacyjny i bezpieczny wydot dla zdrowej przyszłości Twojego dziecka. Smoczek pozycjonujący LULU Kids, LULU KIDS, lulukids.com

Ubrania dla noworodka

- Body i spiozski
- Czapeczka i skarpetki
- Koocyk lub otulacz
- Pieluszki jednorazowe lub tetrowe



Bezpieczny i funkcjonalny

Dzięki kokonowi dziecięcemu 3 w 1 otrzymujesz wspaniałe gniazdko dla dziecka, gondolę i małą do zabawy w jednym produkcie, który jest bezpieczny i funkcjonalny. Kokon jest wykonany ze starannie wyselekcjonowanych materiałów i przetestowany zgodnie z europejskimi normami bezpieczeństwa.

Kokón niemowlęcy z bawełny organicznej Sophora Leaves, WEST WING, westwing.pl

Klimatyczny, dekoracyjny

Baldachim to wyjątkowa dekoracja pokoju dziecięcego, a jednocześnie klimatyczne miejsce do relaksu dla dziecka. Wyłożona, ogranicza przestizen nad dziecięcym łóżeczkiem, stworzy bezpieczne miejsce do odpoczynku. Długość ok. 260 cm, średnica koła 50 cm. Baldachim, 319 zł, MUZPONY, muzpony.com





Wygodna i estetyczna

Rozwinieli przestrzeń malucha dzięki tej miękkiej, plikowanej macie do zabawy. Zapropolekowana z myślą o wygodzie i estetyce, zachwyca przyjemnym kształtem i wysokiej jakości bawełnianym materiałem. Lekka i łatwa do przenoszenia, sprawdzi się zarówno podczas zabawy, jak i odpoczynku. Mata dla dzieci ELIZJUM 110 x 110 cm Bawełna Zółty, BELIANI, bełlani.pl



Komplet pieluch

Pieluszki wykonane są w 100% z włókna bambusowego. Surowiec użyty do produkcji tej bambusowej postaci wyjątkowo pozytywne właściwości, które wyróżniają naszą pieluszkę na tle konkurencyjnych produktów. Potwierdziła to liczne certyfikaty oraz wyróżnienia, takie jak Oeko-Tex Standard 100 czy godło TERAZ POLSKA. Pieluszki bambusowe, SUPERMAMI, supermami.pl



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Opłata za opiekę żłobkową

spadła o 91%



sierpień 2024 r.

999 zł → **99 zł**

czerwiec 2025 r.

635 tysięcy dzieci w programie Aktywny Rodzic

Wybierz najlepszą opcję dla swojej Rodziny:

- Aktywnie w żłobku (na opłacenie placówki)
- Aktywni rodzice w pracy (pieniądze na opłacenie opieki)
- Aktywnie w domu (500 zł na konto)

Dowiedz się więcej i dołącz teraz::



REKLAMA

I Niezbędnik



Placzk pluszowy z MISEM Berry Bear. Delikatny, miękki w dotyku oraz bardzo lekki placzak z odpinaną przylitanką. Idealny do przedszkola, na wycieczkę czy odwiedzinę u dziadków. Posiada regulowane szelki oraz zamek błyskawiczny. CUTIE ANIMALS, sklep.habarr.pl

Kurtka Teddy - LUU x Kid Story. Kurtka Teddy z dawełnianego sztruksu została podszycła mięciutkim polarowym TEDDY wykonanym również z dawełny, co zapewnia dodatkowe ciepło i komfort podczas chłodniejszych dni. LUU KIDS, luidkids.com



Kalosze Boattilus. Ocieplone naturalną wełną dziewiczą chronią stopy jak naturalny termostat – skutecznie pochłania wilgoć, pozostawiając je suche i ciepłe. Lekkie, elastyczne, z 3-warstwową anatomiczną wkładką, w 100% z bezpiecznego materiału Boatingum™. BOATILUS, boattiluspolska.pl



moda

Jak ubierać dziecko jesienią? Wygodnie i ciepło czy kolorowo? Oto ubranka, które spodobają się również rodzicom.



Bezrękawnik pikowany. Odkryj koronowy bezrękawnik z kapturem, który łączy w sobie funkcjonalność i styl. Ten pikowany model zapewnia komfort termiczny dzięki ociepleniu z materiałów pochodzących z recyklingu, co czyni go wyborem przysiężnym dla środowiska. COCCODRILLO, coccodrillo.eu



Bobux – zdrowe buty dla dzieci. Elastyczny model Harley zapewnia stopie swobodę. Uszyty z szybko schnącej skóry QuickDry, szmine w 50 minut. Wygodne rzepy, autorski design. BOBUX, bobuxpolska.pl



DESIGNED BY FREEPIK



DESIGNED BY FREEPIK

Bluza rozpinana. Urocza bluza z kapturkiem dla malucha. Odkryj zieloną bluzę rozpinaną, która stanie się ulubionym elementem garderoby Twojego dziecka. COOOODRILLLO, coccodrillo.eu



Majteczki treningowe MILLA. Niezbędne w nauce czystości i samodzielnego ubierania. Idealne jako pierwsza para prawdziwej bielizny. Od wewnątrz miękka warstwa frotte i wkład PUL ograniczający przemakanie. Dostępne rozmiary: R.1. (ok. 12-14 kg) oraz R.2. (ok. 14-17kg). W wersji PREMIUM majteczki mają wszyty 6-warstwowy wkład chłonny. Duża ilość wzorów GRUPA WIEKOWA 1-4 Ok.16,95 zł, SIMED, simed.pl



Pajacyk Phlyn One-sie z bawełny organicznej, to połączenie stylu i wygody. Miękkie, ciepły i przyjazny dla skóry dziecka, z uroczymi naciętymi koralami i praktycznymi zastrzałkami ułatwiającymi ubieranie. DONSOLE, sofberry.pl



Bobux merino. Model Desert Arctic jest wodoodporny oraz ocieplony miękką, oddychającą i antybakteryjną wełną merino. Buty są giętkie i elastyczne – pozwalają na naturalną i nieskrępowaną pracę stóp, a wewnętrzna membrana zabezpiecza je przed wilgocią z zewnątrz. Buty Bobux są teżnie szyte z dbałością o każdy detal oraz wykonane z najwyższej jakości naturalnej skóry. BOBUX, bobuxpolska.pl



Apaszki wykonane z miękkiej, 100% bawełny, delikatnej dla skóry dziecka. Dwuwarstwowa regulacja zapinająca zapewnia odpowiednie dopasowanie, warstwa PUL chroni przed wilgocią, a szeroki wybró wzorów łączy funkcjonalność z estetyką. Mogą być również używane jako ślimaczki. 10,95 zł, SIMED PPH, simed.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Bajkoterapia

Najlepsze narzędzie do budowania więzi z dzieckiem

Agnieszka Machnicka
edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zaczynamy.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury



Wielu rodziców szuka sposobu, by lepiej rozumieć swoje dzieci i wspierać je w codziennych trudnościach. Często nie wiedzą, że mają pod ręką niezwykle proste i skuteczne narzędzie – wspólne czytanie i rozmowę o bohaterach bajek. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi, a równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.

Bajkoterapia – to działa

Dzieci nie uczą się świata poprzez mologię dorosłych. Do około 8. roku życia towarzyszy im myślenie magiczne – najlepiej rozumieją świat poprzez historie i metafory. Bajka pozwala im zrozumieć emocje, oswoić lęk i nazwać to, co dla nich trudne.

Zamiast mówić: „Nie bój się”, rodzic może przeczytać bajkę o kotku, który uczył się odwagi krok po kroku. Dziecko, słuchając o bohaterze, zaczyna rozumować własne emocje i odkrywa, że ono też potrafi sobie poradzić.

Bajkoterapia „wymjuje” trudność z dziecka i przenosi ją na kogoś innego. Dzięki temu dziecko może rozmawiać o lęku, złości czy smutku w bezpieczny sposób – nie o sobie, tylko o kimś, kto ma podobne doświadczenie. To naturalny sposób regulowania emocji i uczenia się empatii.

Sila opowieści

W bajkach dziecko znajduje odpowiedzi na pytania, których często nie potrafi jeszcze zadać. Bohaterowie stają się lustrem jego emocji, a zakończenia dają nadzieję, że nawet trudne sytuacje można rozwiązać. Książki uczą akceptacji,

wiary w siebie i w to, że każdy ma swoje talenty. Pokazują, że nikt nie jest sam i że pomoc jest możliwa.

Wspólne czytanie to nie tylko rozwój emocjonalny, ale także bezpieczna przestrzeń bliskości: Dziecko czuje: „Rodzic jest przy mnie. Słucha. Widzi mnie.”

Jak działa bajkoterapia krok po kroku?

1. Czytanie

Zaczynamy od wspólnej lektury. Czytając, warto zwracać uwagę na ton głosu i emocje – niech dziecko widzi, że jesteśmy zaangażowani. To buduje bezpieczeństwo i ciekawość świata.

2. Rozmowa

Po zakończeniu opowieści warto zapytać: „Jak czuł się bohater?”, „Co byś zrobił na jego miejscu?”, „Czego nauczyła Cię ta historia?”.

To proste pytania, które uczą dziecko rozumienia emocji, współczucia i myślenia o konsekwencjach działań. Najważniejsze, by uważnie słuchać odpowiedzi, bez oceniania. Dziecko często mówi o sobie właśnie wtedy, gdy opowiada o bohaterze.

3. Zabawa

Na koniec można zaprosić dziecko do zabawy inspirowanej bajką – narysować bohatera, wymyślić dla niego dalsze przygody, pobawić się scenkami. W ten sposób dziecko utrwała to, czego się nauczyło, a rodzic towarzyszy mu w bezpiecznym eksperymencie z emocjami i rozwiązaniami.

Dlaczego to takie ważne?

Wspólne czytanie to coś więcej niż edukacja. To codzienny rytuał bliskości, który reguluje emocje, wycisza, rozwija wyobraźnię i buduje relację



DESIGNED BY FREEPIK

opartą na zaufaniu. Dziecko, które słyszy, że jego przyżycia są ważne, uczy się odwagi emocjonalnej – a to fundament odporności psychicznej.

Bajkoteria pomaga też dorosłym. Rozmawiając o bohaterach, zaczynamy lepiej rozumieć siebie – swoje lęki, granice i potrzeby. To narzędzie, które łączy pokolenia i przywraca naturalny rytm rozmowy o uczuciach.

Polecane bajki wraz z scenariuszami do bajkoterii

Fundacja udostępniła bezpłatne bajki i scenariusze do bajkoterii – w formie PDF oraz audiobooków. Dzię-

ki nim rodzice, nauczyciele i opiekunowie mogą wspierać dzieci w rozwoju emocjonalnym i społecznym, ucząc ich empatii, odwagi i współpracy.

Bajka to nie tylko opowieść. To klucz do świata dziecka

Za pomocą książek, które mamy w domu i procesie bajkoterii możemy uczyć dzieci, relaksować i wyciszać je, oswajać emocje zwłaszcza lęki, rozwijać umiejętności porozu-

miewania się, dowiadywać się co myślą na dany temat, gdzie widzą trudności a nade wszystko budować jeszcze mocniejszą więź i relację. Rodzic może także wesprzeć się książkami

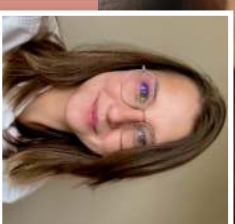
Rozmawiając o bohaterach, zaczynamy lepiej rozumieć siebie – swoje lęki, granice i potrzeby.

ale i filmami, serialami, spektaklami, koncertami oraz metodologią bajkoterii również do budowania relacji z innymi dorosłymi. Uważnie słuchając rozmawiając o motywacjach bohaterów rozumie bardziej siebie i innych.

Zadbaj o żelazo

Praktyczny przewodnik dla młodych mam

Dorota Kowalczyk
Chiesi Polska, chiesi.pl



Żelazo jest mikroelementem zaangażowanym w wiele procesów w naszym ciele. Jest szczególnie ważne w przypadku młodych mam, których ciało regeneruje się po ciąży. Odpowiednia ilość żelaza w diecie może znacznie ułatwić procesy regeneracyjne zachodzące w ciele młodej mamy. Żelazo nie tylko pomaga w transporcie tlenu, ale także bierze udział w wielu reakcjach metabolicznych w każdej komórce naszego ciała.

JAK CIĄŻA WPŁYWA NA POZIOM ŻELAZA?

Większość kobiet w ciąży swojego życia mierzy się z niedoborem żelaza. W przypadku młodych mam, poza dośtarczaniem dziennej zalecanej porcji tego pierwiastka należy pamiętać, że jego zapasy zostały uszczuplone w trakcie ciąży. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek w trakcie ciąży rośnie o 50%: z 18 mg na 27 mg na dobę. Dzieje się tak, ponieważ organizm musi zapewnić składniki odżywcze zarówno dla matki,

jak i rosnącego płodu. Po porodzie, ze względu na utratę krwi, zapasy żelaza mogą być znacznie obniżone, co zwiększa ryzyko niedoboru.

JAK DOSTARCZAĆ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ ŻELAZA?

Odpowiednio zbilansowana dieta nie zawsze wystarczy, aby skutecznie zapobiegać lub walczyć z niedoborami żelaza w czasie ciąży. Chociaż żelazo występuje w wielu produktach spożywczych, warto pamiętać, że żelazo he-

mowe (pochodzące z mięsa) jest lepiej przyswajalne niż żelazo niehemowe (pochodzące z roślin). Z tego powodu kobiety w ciąży powinny regularnie kontrolować poziom żelaza i jeśli to konieczne, zastosować odpowiednią suplementację preparatem z żelazem, w przypadku niedoboru.

ŻELAZO A PORÓD

Sam poród, niezależnie od sposobu przeprowadzenia, wiąże się z utratą większej lub mniejszej ilości krwi. Wraz z utratą czerwonych krwinek, świeżo upieczona mama traci też pewną porcję żelaza, która wymaga uzupełnienia. Niedobór tego mikroelementu w okresie okołoporodowym może powodować zmęczenie, osłabienie i brak sił na opiekę nad noworodkiem. Dlatego istotne jest, aby w tym szczególnym okresie dbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, bogatą w składniki mineralne, w tym również żelazo i witaminy. Będzie to nie-



wątpliwie wsparcie, które pozwoli na szybszy powrót do formy.

ŻELAZO A LAKTACJA

W okresie laktacji codzienne zapotrzebowanie kobiety na żelazo zmniejsza się do około 10 mg na dzień. Jednak to, ile żelaza potrzebuje kobieta, zależy od jej pozycji w organizmie i tego, w jaki sposób przebiega sama ciąża i poród. Warto tę sytuację skonsultować z dietetykiem bądź lekarzem prowadzącym. W przypadku niskich zapasów żelaza, które najprościej sprawdzić poprzez analizę stężenia ferrytyny, być może potrzebne będzie dodatkowe wsparcie codziennej diety młodej mamy produktem z żelazem.

WYBÓR ODPWIEDNIEGO PREPARATU Z ŻELAZEM

Wybierając odpowiedni suplement z żelazem, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych kwestii. Przede wszystkim,

kim, ważna jest biodostępność, czyli jak dobrze organizm przyswaja żelazo. Dlatego szukaj preparatów o prostym składzie, bez konserwantów czy sztucznych barwników. Taki preparat jest zwykle lepiej tolerowany przez organizm. Natomiast,

Abby zapewnić jak najlepsze wchłanianie - nie suplementu z żelazem, warto stosować preparat wieczorem, godzinę po ostatnim posiłku.

aby zapewnić jak najlepsze wchłanianie suplementu z żelazem, warto stosować preparat wieczorem, godzinę po ostatnim posiłku – dzięki temu zwiększymy również ryzyko wystąpienia objawów ze strony układu pokarmowego.

WSPARCIE DLA MŁODYCH MAM

Ciąża i pierwsze miesiące po porodzie to czas, w którym ciało kobiety przechodzi wiele zmian. Odpowiednio zbilansowana dieta, wzmocniona przemyślaną suplementacją będzie wspierać organizm w tym szczególnym czasie.

CHIESI/NKO/INN/01/04/2024

REKLAMA

 **Chiesi**

Żelazne wsparcie w macierzyństwie

**Mamo, wspieraj swoją
dietę żelazem. Sprawdź
Innofer Kapsułki**

Innofer®
kapsułki

30
kapsulek
**Pełny miesiąc
stosowania**

90
kapsulek
**Aż 3 miesiące
stosowania**



Suplement diety

Więcej
informacji



Jak Zadbać o ciało po porodzie?

Porady kosmetologa

Ciąża i poród to prawdziwa rewolucja dla organizmu każdej kobiety. Hormony szaleją, zmienia się fizjonomia i stan skóry. Co jednak dzieje się już po urodzeniu dziecka, kiedy - przynajmniej teoretycznie - organizm powraca do wcześniejszego stanu?

Dagmara Nowak-Barańska
założycielka krakowskiej Kliniki Beauty Lounge
Daga Nowak i "świeżo upieczona" mama



Powrót do formy

Trudno wskazać jeden moment, w którym kobieta może wrócić do pełnych, przedciążowych rytuałów pielęgnacyjnych. Tempo tego procesu zależy m.in. od gospodarki hormonalnej, kondycji skóry i ogólnego samopoczucia. Po porodzie poziom estrogenu i progesteronu gwałtownie spada, co może skutkować suchością skóry, utratą jej jędrności, osłabieniem włosów czy zmianami w rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej. Wysoki poziom estrogenu sprzyjał sylwetce typu „klepsydra”, natomiast jego niedobór przesunął tłuszcz z bioder w okolice brzucha, powstawaniu sylwetki typu „jabłko”. Niski poziom progesteronu sprzy-

ja powstawaniu obrzęków i trądziku hormonalnego. Pierwsze 3-4 tygodnie po porodzie to zwykle czas, gdy skóra jest jeszcze promienna, ale z biegiem dni traci blask i elastyczność. Największe zmiany zachodzą w ciągu pierwszych 6. tygodni potogu, a pełna regeneracja organizmu może trwać nawet rok.

Pielęgnacja domowa

Bez względu na rodzaj porodu, niemal od razu można zacząć wprowadzać delikatny automasaż twarzy i ciała, szczerkowanie na sucho, olejowanie skóry i domowe maski LED. Metody te poprawiają krążenie i redukują obrzęki. Kobiety karmiące powinny traktować

pielęgnację tak, jak miało to miejsce w ciąży, a więc: unikać retinolu, silnych kwasów i mocnych składników aktywnych. Nie ma natomiast przeciwwskazań do nawilżających i odżywczych rytuałów.

W domu warto również wspierać efekty zabiegów gabinetowych poprzez codzienne, delikatne rytuały poprawiające krążenie i zmniejszające obrzęki.

Pielęgnacja gabinetowa

Powrót do zabiegów wykonywanych w gabinetach zależy od stanu zdrowia i samopoczucia. Wiele mam wraca do pierwszych wizyt w gabinecie już około 3. tygodnia po porodzie,



DESIGNED BY FREEBK

wybierając w tym czasie masażę drenującą, endermologię (z pominięciem brzucha) i terapie manualne.

Karniáce mogą korzystać z takich

procedur przez cały okres laktacji, jednak powiniemy odłożyć zabiegi wysokoenergetyczne, mikronakłuwanie czy fale radiowe. Niekarmináce już po poro-

we i falę uderzeniową na cellulit. W pierwszych tygodniach po porodzie często pojawia się wspomniany cellulit wod-

Bez względu na rodzaj

porodu, niemal od razu można zacząć wprowadzać delikatny automasaż twarzy i ciała, szczotkowanie na sucho, olejowanie skóry i domowe maski LED.

gu, a więc po ok. 6. tygodniach, mogą stopniowo włączyć peelingi chemiczne, mikronakłu-

wanie, mezoterapię igłową, fale radiogu, czyli ok. 6. tygodni. przyzwyczajone do tego typu zabiegów, warto poczekać do końca poro-

gu, czyli ok. 6. tygodni.

ny. Endermologia i manualny drenaż limfatyczny wykonywany przez fizjoterapeutę to w tym czasie szczególnie skuteczne i bezpieczne rozwiązania. Jeśli ciało nie jest

przywyczajone do tego typu zabiegów, warto poczekać do końca poro-

gu, czyli ok. 6. tygodni.

Rodzaj porodu a pielęgnacja

O tym, kiedy kobieta wróci do swoich pielęgnacyjnych rytuałów, decyduje nie tylko to, czy karni pierśią. Niebagatelne znaczenie ma też rodzaj przebytego porodu. Jeśli odbywał się on drogą naturalną, powrót do zabiegów jest zwykle szybszy. Cięcie cesarskie jest poważną operacją, wymagającą dłuższej rekonwalescencji. Brzuch w terapii estetycznej po CC włącza się zwykle po ok. 12. tygodniach, choć optymalny moment ustala się indywidualnie w porozumieniu z lekarzem i fizjoterapeutą.

Praca z blizną po CC

Endermologię w okolicy blizny można zacząć już po 4. tygodniach (w tydzie-

medycznym, z delikatnym opracowaniem tkanek wokół). Intensywniejsze działania estetyczne zwykle wprowadza się po ok. 3. miesiącach.

Nowoczesna laseroterapia (np. seroterapia (np. laser neodymowo-yagowy) może

być stosowana od ok. 8. tygodnia, poprawiając elastyczność i koloryt blizny oraz zapobiegając jej przerostom.

szczególnie u mam karmiących, nie jest wskazana. Drastyczne chudnięcie może nasilać wiotkość skóry i powodować utratę tkanki tłuszczowej na twarzy, dając efekt podobny do tzw. „ozempic face”.

Powrót do formy po porodzie to proces, który powinien łączyć wiedzę ekspercką, profesjonalne zabiegi oraz codzienną pielęgnację domową.

Może prowadzić to do zapadnięcia policzków, utraty jędrności skóry, pogłębienia zmarszczek i ogólnego wrażenia starszego wyglądu.

Powrót do formy po

Dieta po porodzie – dlaczego nie warto się spieszyć!

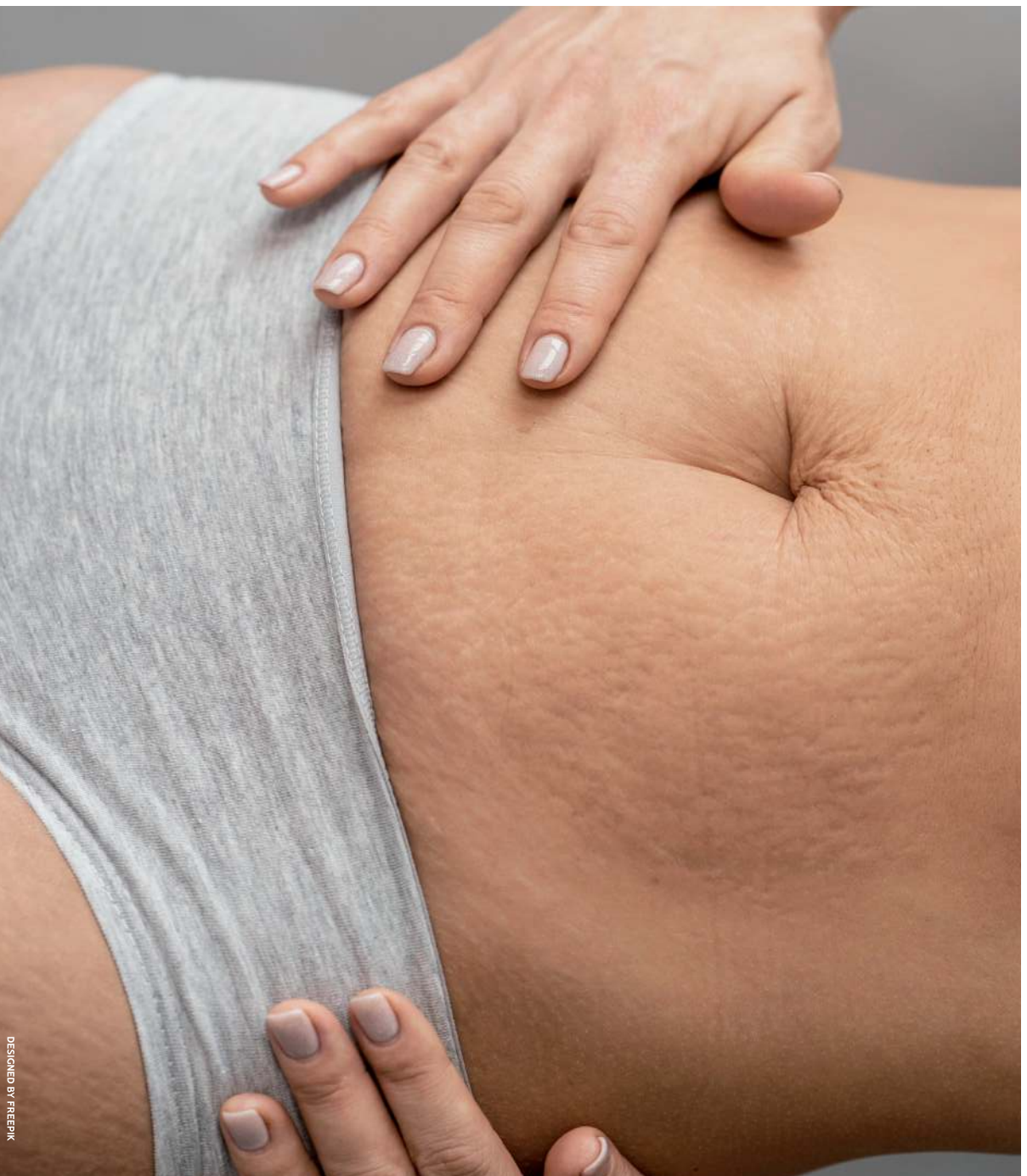
Choć zazwyczaj kobiety chcą jak najszybciej wrócić do wcześniejszej sylwetki, warto wiedzieć o tym, że szybka redukcja kalorii tuż po porodzie,

porodzie to proces, który powinien łączyć wiedzę ekspercką, profesjonalne zabiegi oraz codzienną pielęgnację domową. Kluczem jest bezpieczeństwo, dostosowanie działań do indywidualnych możliwości organizmu i... cierpliwość.

Pomocne na blizny



Kelo-cote® – plaster silikonowy w żelu do blizn 15 g. Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolicie stawów i zgięć oraz szybko wysycha. 159 21 KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Pharmacaris **M** PIELĘGNACJA PRZECIWIW ROZSTĘPOM



DBAMY O MAMY

Dermokosmetyki odpowiadające na potrzeby skóry kobiet w ciąży i karmiących piersią

Dermokosmetyki Pharmacaris **M** wzmacniają strukturę skóry, poprawiają jej elastyczność i zdolność do rozciągania się, działają ochronnie, regenerująco, nawilżająco.

Preparaty zostały przebadane pod kontrolą lekarzy dermatologów i ginekologów i posiadają pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka.

Pharmacaris, Alfabet zdrowej skóry,
www.pharmacaris.com

+ DOSTĘPNY
W APTECE I ONLINE

REKLAMA



Careup - podkładką dla osób, które wybierają pielęgnację. Dla tych, które chcą odżywiać i nawilżać skórę na co dzień, chęć się malować, a jednocześnie luźną, wyglądając naturalnie. To profesjonalny makijaż z dobrym kryciem, ale z tak naturalnym wykończeniem. MINISTERSTWO. ministerstwo.pl



Krem nawilżający BB HYDRA-OX AGENTY od Dr. Ilicy Eris to połączenie pielęgnacji i makijażu. Dzięki zawartości kwasu hialuronowego, biosacharydu i detokwater zapewnia intensywnie nawilżenie, detoksykację i redukuje drobnych zmarszczek. SPF 50 chroni przed szkodliwym promieniowaniem UV. Dostępny w dwóch odcieniach, wywołuje koloryt i nadaje cerze promienny, młodszy wygląd. AGENTY, agenty.pl

beauty essentials

Złap chwilę dla siebie

Kosmetyki to nieodzowny element codziennej rutyny pielęgnacyjnej i makijażowej wielu kobiet. W szybko ewoluującym świecie beauty coraz większy nacisk kładzie się na skład, efektywność oraz indywidualne dopasowanie produktów do potrzeb skóry. W naszym przeglądzie przedstawiamy wyselekcjonowane kosmetyki stworzone z myślą o kobietach – zarówno innowacyjne nowości, jak i cennione, ponadczasowe formuły.



Łagodzące serum SOS dla skóry suchej i podrażnionej. Nasze naturalne i łagodne serum od twarzy COU-FORT ZONE zostało stworzone z myślą o wyjątkowych potrzebach skóry wymagającej, wrażliwej, przesuszonej oraz podrażnionej. Kosmetyk to mieszanka naturalnych olejów roślinnych, która zmniejsza uczucie dyskomfortu oraz redukuje uczucie swędzenia. HAGI, hagi.com.pl



Scrub do ciała z maliną NaturGlam!® - Odkryj Scrub do ciała Malina NaturGlam!®! Ten owocowy scrub delikatnie złuszcza skórę, pozostawiając ją czystą, miękką i bardziej elastyczną. Poczuł orzechywiący zapach soczystych malin podczas każdego użycia! Kosmetyk zawiera aż 94% składników pochodzenia naturalnego i został przebadany dermatologicznie. HERBAPOL_POZNAN, herbapol.poznan.pl



Delikatny zmiękczający krem-komples. Lekka, szybko wchłaniająca się formuła odla skórę na podobieństwo kompesu, skutecznie niwelując objawy dotykowej suchości, łuszczenia, swędzenia i podrażnienia naskórka. Już po 1 aplikacji: daje efekt odzwyczajnego nawilżenia, natychmiastowego zmiękczenia i wygładzenia. Składniki aktywne: olej owsiany, koloidalna mączka owsiana, ceramidy, lipidy, laktobionna, skwalan, lecytyna, betaina i witamina E. 27.99 zł. SHEHAND, shecosmetics.pl





NIVEA Cellular Epigenetics Serum. Odmładzające ze składnikiem EPICELLINE®, który dzięki opatentowanej technologii Age Clock reaktywuje młodzieńcza funkcja komórek i coła wiek skóry już w 2 tygodnie.
NIVEA, nivea.pl



Bielenda Revital DERM. Olejek do demakijażu nawilżająco-oczyszczający to lekka formuła, która w kontakcie z wodą zmienia się w jedwabiste mleczko, skutecznie usuwając makijaż i zanieczyszczenia, bez naruszania naturalnej bariery ochronnej skóry. Przeznaczony do codziennego oczyszczania każdego typu cery, pozostawia skórę miękką, nawilżoną i odświeżoną. Włażmina C dodaje cerze blasku.
OK. 30 zł (100 ml), BIELENDĄ, bielenda.pl



DESIGNED BY FREEPIK



AMADERM® ATOPIC. Lekki krem emolientowy od twarzy i ciała. To codzienna pielęgnacja i odżywienie skóry suchej, wrażliwej oraz delikatnej; ze skłonnością do atopii i alergii – od 1. dnia życia.
AMADERM,
amaderm.pl



Intensywnie nawilżające serum HALURO-SENSIBIOTIC. To skuteczne wsparcie dla skóry wrażliwej, suchej i nadreaktywnej. Dzięki połączeniu kwasu hialuronowego, neo-PGA i kompleksu prebiotycznego SENSIOM, zapewnia natychmiastowe, długotrwałe nawilżenie, ukojenie i odbudowę bariery ochronnej skóry. Lekka formuła szybko się wchłania i nie zatyka porów. Do stosowania również pod makijaż.
PHARMACERS A,
pharmacers.com

5 faktów

O kobiecym pokarmie, które warto znać

Zaraz po narodzinach noworodek powinien być przyłożony do piersi mamy i po raz pierwszy nakarmiony przez nią. W tym wyjątkowym momencie, podczas spotkania „skóra do skóry”, pomiędzy kobietą a jej potomkiem nawiązuje się wyjątkowa więź. W tym czasie dziecko także otrzymuje najważniejszą w życiu „wyprawkę” – mleko matki.

Razem ze swoim pokarmem mama przekazuje maluchowi wszystko to, czego potrzebuje młody organizm – przeznaczoną specjalnie dla niego kompozycję składników odżywczych, która będzie wspierać jego rozwój w kluczowym okresie 1000 pierwszych dni życia. Co sprawia, że matczyne mleko po dziś dzień stanowi niedościgniony wzór żywienia?

Pokarm mamy z czasem zmienia skład

Podobnie jak cały organizm mamy, tak i jej mleko dostosowuje się do wszystkich kolejnych etapów rozwoju niemowlęcia. Pierwszym pokarmem, jaki noworodek dostaje po porodzie, jest tzw. siara, bogata w białka i przeciwciała. Stanowi ona wspomnianą „wyprawkę”, z którą dziecko otrzymuje wszystkie składniki potrzebne mu w pierwszych chwilach poza bezpiecznym środowiskiem, jakim do tej pory było łono mamy. Między 3.

a 14. dniem po porodzie organizm kobiety wytwarza mleko przejściowe – zawierające mniej białka, a więcej laktozy, tłuszczu i wapnia. Po dwóch tygodniach od narodzin skład mleka mamy stabilizuje się – na-

dal jednak proporcje niektórych składników będą dostosowywać się do faz karmienia, pół dnia czy roku.

Mleko zaspokaja pragnienie niemowlęcia

Czy wiedziałas, że w okresie wyłączonego karmienia piersią nie musisz dodatkowo dopajać dziecka wodą? Jest ona bowiem głównym składnikiem kobiecego mleka. W trakcie karmienia pokarm mamy ma za zadanie w pierwszej kolejności ugasić pragnienie, a dopiero później także głód. To dlatego im dłużej dziecko się, tym bardziej kaloryczny staje się pokarm.

Mleko zawiera (prawie) wszystkie składniki odżywcze

Kobięcy pokarm zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze istotne dla rozwoju organizmu dziecka – oprócz witamin D oraz K, które co prawda w nim są, ale w niewystarczającej ilości. Dlatego zaleca się ich dodatkową suplementację po konsultacji z lekarzem. Witamina D ma duże znaczenie dla rozwoju kości, a także w utrzymaniu dobrego samopoczucia w pochmurne miesiące (kiedy nie zachodzi jej naturalna synte-

To ważne!

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



Laktator NUMI laktator elektryczny. NOWOŚĆ. Laktator posiada 4 fazy pracy: stymulacja, masaż, głębokie odciąganie oraz głębokie odciąganie z podtrzymaniem dla elektrywniejszego opróżnienia piersi.. Regulacja do 9 poziomów mocy, Laktator i intuicyjnie obsługiwany za pomocą panelu LCD. Wbudowany akumulator dla bezprzewodowej pracy. Gwarancja 24 miesiące. Ok. 158,90 zł. SIMED PPH, simed.pl



za). Witamina K jest z kolei niezbędna do utrzymania prawidłowego krzepnięcia krwi u niemowlęcia – dlatego pierwszą dawkę otrzymuje ono zaraz po narodzinach, jeszcze w szpitalu.

Odżywianie i wsparcie odporność dziecka

Wraz z mlekiem kobieta przekazuje do dziecka czynniki odpornościowe, które chronią młody organizm, zanim ten zacznie wytwarzać je samodzielnie. Dzięki karmieniu piersią mama może zapobiec wielu infekcjom swojej pociechy lub złagodzić przebieg wielu chorób, takich jak: zakażenia przewodu pokarm-

wego, dróg oddechowych czy zapalenia ucha środkowego. Dziecko, które mniej choruje w okresie niemowlęcym, ma lepsze warunki do prawidłowego i harmonijnego rozwoju.

Pokarm mamy od lat stanowi przedmiot badań

Kobięce mleko zawiera ważne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach, co czyni je najlepszym pokarmem dla dziecka w pierwszych latach życia. Unikajmy skład matczynego pokarmu motywuje naukowców do nieustannych, pogłębionych badań w tym zakresie i prób jego wiernego odtwo-

żenia. Właśnie dlatego gdy mamy z różnych względów nie mogą karmić piersią i decydują się na zmianę sposobu żywienia na karmienie mlekiem następnym, mogą sięgnąć po recepturę inspirowaną składem swojego pokarmu.

Tekst: Artykuł powstał na podstawie materiału Biura prasowego NUTRICA

Tekst na podstawie: Milkuska A., Szajewska H., Horvath A., Rachtan-Janicka J., „Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016.



Innowacyjne wsparcie dla mam

Nowy laktator SmartSense od Canpol babies

Kasia Orawiec-Rymszewicz
położna i edukatorka laktacyjna
z Instytutu Matki i Dziecka



Współczesne mamy chcą być blisko dziecka, a jednocześnie realizować się zawodowo, rozwijając pasję i mieć chwilę dla siebie. Coraz częściej szukają więc rozwiązań, które pomogą im połączyć macierzyństwo z aktywnym stylem życia, bez stresu i poczucia ograniczenia. Szczególnie potrzebują wsparcia w obszarze karmienia i odciągania pokarmu - to czynność wymagająca nie tylko czasu, ale też komfortu i niezawodnego sprzętu.



Z myślą o tych potrzebach powstał SmartSense - innowacyjny laktator muszlowy klasy

premium od Canpol babies, łączący nowoczesną technologię z mobilnością, wygodą i pełną szczelnością. Dzięki miękkiemu, silikonowemu lejkiowi z technologią SkinFIT dopasowuje się on do naturalnego kształtu piersi, dając efekt kontaktu „skóra do skóry” i eliminując ryzyko wyteków. Do zestawu dołączono także reduktory w czterech rozmiarach (17, 19, 21 i 24 mm), dzięki którym każda mama może cieszyć się pełnym komfortem i dopasowaniem podczas odciągania. Urządzenie oferuje cztery tryby pracy i regulację mocy, odwzorowując przy tym naturalny, dwufazowy rytm ssania dziecka. Pracuje cicho, jest dyskretny i lekki. Laktator typu hands-free można nosić w biustonoszu do karmienia, a pojemny akumulator i ładowanie przez USB-C zapewniają swobodę użytkowania.

**Bezprzewodowy,
dyskretny i szczelny -
laktator SmartSense
pozwała odciągać
pokarm bez używania rąk,
zapewniając mamom
pełną swobodę i komfort.**

Laktacja bez stresu – jak wspierać mamy w codziennych wyzwaniach?

Rozmawiamy z Katarzyną Orawiec-Rymszewicz, położną i edukatorką laktacyjną z Instytutu Matki i Dziecka.

Dlaczego odpowiedni laktator ma tak duże znaczenie dla mamy karmiącej?

– Dobrze dobrany laktator to ogromne wsparcie w codziennosci. Pomaga rozkręcić i na dalszym etapie utrzymać laktację, odciąża w momentach nawątku pokarmu i daje ma-

mie elastyczność, gdy potrzebuje chwili dla siebie. Ważne, by był delikatny dla skóry, skuteczny i wygodny w użytkowaniu – dzięki temu odciąganie pokarmu nie będzie wiązało się z dyskomfortem i stresem.

Na co warto zwrócić uwagę przy wyborze najlepszego urządzenia?

– Przede wszystkim na dopasowanie lejka i szczelność konstrukcji: gdyż to od nich zależy efektywność odciągania. Dobrze, gdy lejek jest miękki i dopasowuje się do piersi, dając wrażenie naturalnego kontaktu. Przykładem może być laktator SmartSense, który łączy te cechy, zapewniając mamie wygodę i spokój podczas odciągania.

Jak zmieniają się potrzeby współczesnych mam?

– Dział mamy są bardzo aktywne, chcą karmić swoje dzieci jak najdłużej i potrzebują sprzętu, który nadąża za ich rytmem dnia. Cenią mobilność, dyskretność i prostotę obsługi. Nowoczesne urządzenia, takie jak laktator SmartSense, pozwalają, im łącząc karmienie z codziennymi obowiązkami, dając poczucie swobody i pewności, że dbają o siebie i maluszkę w najlepszy sposób.

Badania potwierdzają:

butelka LOVI Mammafeel wspiera karmienie piersią



Karmienie to nie tylko sposób podania mleka – to przede wszystkim chwile czułości i spokoju, które budują wyjątkową więź między mamą a dzieckiem. Z taką myślą powstała butelka LOVI Mammafeel - zaprojektowana, by wspierać karmienie naturalne i pomagać w utrzymaniu rytmu zbliżonego do ssania maluszka.

Jej konstrukcja inspirowana kobiecą piersią sprawia, że dziecko pije w sposób naturalny - spokojnie i rytmicznie, zmniejszając ryzyko kolik. Co ważne, przełomowe badanie* neurologopedyczne potwierdziło skuteczność LOVI Mammafeel: niemal 95% niemowląt karmionych butelką prawidłowo pracowało wargami, ponad 87% oddychało torem nosowym podczas jedzenia, a w prawie 86% przypadków zachowywały prawidłowy kąt ust względem smoczka.

– Jeśli mama chce lub musi karmić butelką, albo karmić dziecko naprzemiennie, to korzystając z butelki Mammafeel, zapewnia dziecku prawidłowy rozwój najważniejszych obszarów buzi, których maluszek używa podczas jedzenia z piersi. Dziecko realizuje niemal taki sam wzorzec ssania i na piersi mamy, i z LOVI Mammafeel, czyli zawsze jest podobnie, łatwo, przyjemnie i spokojnie – podkreśla neurologopeda, Magdalena Mazur.

Potwierdzona badaniami konstrukcja butelki LOVI Mammafeel wspiera naturalny rytm karmienia i rozwój maluszka, oferując rozwiązania, które naprawdę pomagają – zarówno matce, jak i dziecku.

Marka LOVI rekomenduje karmienie piersią jako najzdrowszą formę podawania pokarmu. Zaleca rozpoczęcie podawania pokarmu w formie alternatywnej wyłącznie po konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub niewystarczające.

* Badanie biomechaniki ssania w grupie 102 dzieci w wieku 0–12 mies., M. Mazur – neurologopeda, Polska 2023 r.



Jakie ćwiczenia w ciąży można wykonywać?

Ciąża to dość osobliwy stan, w którym znajduje się kobieta. Nie można wykonywać wszystkich ćwiczeń, czy aktywności, ale też nie powinno się jej zaprzestać. Bezpieczne ćwiczenia w ciąży są możliwe do wykonania przede wszystkim w domu, ale także na siłowni, zajęciach grupowych. Gimnastyka dla kobiet w ciąży zawiera lekkie ćwiczenia, które w żaden sposób nie zagrażają ciąży, a pomogą zachować dobrą formę. Ćwiczenia ciążowe to nie jakieś wyspecjalizowane formy ruchu, ale po prostu bezpieczna aktywność fizyczna w ciąży.

Kiedy zacząć ćwiczyć w ciąży?

Jeśli chodzi o ćwiczenia w ciąży to warto zacząć, je jak najwcześniej, a najlepiej zacząć już przed ciążą. Jednak, jeśli wcześniej nie było regularnej aktywności to, aby zachować dobrą formę, warto zacząć jak najszybciej. Najłatwiej będzie w I trymestrze, ponieważ nie przeszkadza jeszcze duży brzuch i związane z nim niedogodności, jeśli chodzi o zachowanie pewnych pozycji do ćwiczeń. Łatwiej jest też zacząć, gdy nie nie przeszkadza i nie ma większego ciężaru. Aktywność fizyczna w ciąży jest bardzo ważna, bo nie tylko wpływa na zachowanie formy,

w tym łatwiejsze utrzymanie masy ciała i powrót do dobrej sylwetki po ciąży, ale także nie dopuszcza do bólów kręgosłupa i innych stawów, co często ma miejsce w ciąży w II i III trymestrze. Ćwiczenia ciążowe zacząć powinno się tak, że od II czy też nawet III trymestru, o ile pozwala siła, czas i możliwości. Warto pamiętać, że duży brzuch uniemożliwia część ćwiczeń, ale właśnie w tym celu stworzono ćwiczenia z piłką lekarską, która jest bardzo pomocnym

elementem aktywności w ciąży. A w tym celu również o tym, jakie ćwiczenia na płece warto jest wykonywać.

Jakie ćwiczenia można wykonywać na początku ciąży?

Na początku ciąży, tak naprawdę cały I trymestr, nie ma szczególnych przeciwwskazań do ćwiczeń. Macica z dzieckiem w środku jest jeszcze w obrębie miednicy, ciężar jest niewielki. W pierwszym trymestrze możliwe są bezpieczne tak naprawdę wszystkie ćwiczenia wykonywane w domu, a nawet na siłowni. Przeciwwskazaniami do ćwiczeń są jed-

nak planowania, krwawienia, stwierdzone krwaki lub odklejanie trofoblastu widoczne w USG, a także oczywiste nudności i wymioty typowe dla początku ciąży, choć to oczywiste sytuacja, w której nawet nie myśli się o ćwiczeniach. Przeciwwskazane są także ćwiczenia z użyciem ciężarów o dużej masie, chyba że kobieta już wcześniej podnosiła duże ciężary z właściwą techniką i potrafi wykonywać ćwiczenia prawidłowo, w tym z aktywnością dna miednicy.

Nie poleca się na początku ciąży

i w ciąży późniejszej ćwiczeń opartych o podskoki, skoki (np. ćwiczenia ze skakanką, na trampolinie, jazda konno) i wszystkie formy ruchu związane z tymi aktywnościami. Mogą spowodować odklejanie trofoblastu i zagrożenie ciąży, a nawet jej utratę.

Jakie ćwiczenia można wykonywać w II i III trymestrze?

Ćwiczenia ciążowe w II i III trymestrze to przede wszystkim bezpieczne ćwiczenia, lekkie ćwiczenia takie jak gimnastyka dla kobiet w ciąży, zawierająca ćwiczenia głównie do wykonywania w domu. Istnieją także specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży na siłowni, w szkole rodzenia, gdzie przygotowane ćwiczenia są specjalnie wybrane przez prowadzącą zajęcia.

Polecane w ciąży są ćwiczenia w wodzie. Woda ze względu na dużą wyporność łagodzi wiele dolegliwości bólowych, umożliwia większe bezpieczeństwo ruchów, nawet jeśli byłoby to podskoki w wodzie podczas aerobiku wodnego.

W ciąży warto także ćwiczyć z piłką lekarską – wiele takich ćwiczeń jest dostępnych w Internecie, a sama piłka to koszt ok. 50 zł. Większość ćwiczeń to także ćwiczenia ma macie – elemen-

ty rozciągania, pilatesu, jogi. Warto także poczytać o tym, czy joga w ciąży jest całkowicie bezpieczna, czy są jakieś wyjątki ćwiczeń.

Polecane są również ćwiczenia z niewielkimi ciężarkami i taśmami oporowymi, by wzmacniać mięśnie. Istotne są ćwiczenia pośladeków, ponieważ mocne mięśnie pośladeków niwelują ból kręgosłupa (tak częste w ciąży). Warto ćwiczyć biodra i wszystkie pozycje przyczytniające się do ruchomości stawów biodrowych – na czas ciąży i porodu są istotne może nawet jeszcze bardziej niż przed tymi okresami – takie ćwiczenia wykonuje się na macie, nie są obciążające i nie powodują zmęczenia.

W III trymestrze (ale też wcześniej!) szczególnie ważne są ćwiczenia przygotowujące do porodu, czyli ćwiczenia dna miednicy. Bez względu na to, czy poród będzie odbywał się naturalnie, czy będzie to planowe cesarskie cięcie, te ćwiczenia są bardzo ważne. Cała ciąża powoduje nadwyrężenie dna miednicy i mięśnie mogą tracić swoją funkcję, co może objawiać się nie-
trzymaniem moczu, stolca,
obniżaniem ścian pochwy,
bólami, częstszymi infekcjami itd. Aby temu zapobiec ważne są tego typu ćwiczenia. Nie są to złe rozumiane (i złe wykonywane) ćwiczenia Kegla (Inaczej ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla), które kojarzą się od lat jedynie z zaciskaniem i puszczaniem mięśni odpo-

wiadających za utrzymanie moczu. To niestety nie o to chodzi i to nie jest właściwa aktywacja mięśni dna miednicy. By mieć pewność, o które mięśnie chodzi warto odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego, który opowie, jak znaleźć te mięśnie, jak je napiąć i sprawdzić, czy na pewno wykonuje się to prawidłowo. Mięśnie dna miednicy niestety nie są łatwe



**W ciąży warto także
ćwiczyć z piłką lekarską -
wiele takich ćwiczeń
jest dostępnych
w Internecie, a sama
piłka to koszt ok. 50 zł.**

**Aktywność fizyczna
w ciąży często
sprowadza się do
spacerów i konkretnych
ćwiczeń wykonywanych
w domu.**



do aktywności, ponieważ większość osób nie wie, jak to zrobić.

Jedną z ćwiczeń, a raczej aktywności polegającej na rozciąganiu, czynieniu tkanek bardziej podatnymi na rozciąganie w trakcie porodu, które naprawdę „opłaca się” wykonywać już od III trymestru ciąży jest masaż kroczka, o którym więcej można przeczytać w artykule.

W ciąży istotne są ćwiczenia oddechowe, czyli nauka właściwego rytmu i sposobu oddychania, co także przyczynia się bardzo w trakcie porodu. Tutaj ważne jest by takie ćwiczenia, jak je wykonywać, nauczył fizjoterapeuta uroginekologiczny. Należy pamiętać, że nie mówimy o zwykłym oddechu, ale o świadomym wykorzystywaniu przepony, umiętności aktywności żeber, spożegnania tonowego do oddechu.

Polecane programy ćwiczeń

Aktywność fizyczna w ciąży często sprowadza się do spacerów i konkretnych ćwiczeń wykonywanych w domu. Są trenerki, które opracowały programy ćwiczeń dla kobiet ciąży, z których można wybrać sobie także konkretne ćwiczenia i mieć pewność, że są one bezpieczne. Ćwiczenia w ciąży (które są godne polecenia, przygotowane przez specjalistki) opracowały na przykład takie osoby jak:

Fit Mom – Angelika Pióro (<https://apfitness.pl/>), mama trójki dzieci, fizjoterapeutka, instruktorka fitness.
Fitness w wielkim mieście - Kasia Błogos (<https://fitnesswielkimieście.pl/>), mama dwójki dzieci, dziennikarka, instruktorka fitness i pole dance.

Trening dla mam - Kasia (<https://treningdlamam.com/blog/>), mama dwójki dzieci, trenerka medyczna, instruktorka fitness, masażystka, terapeutka mięśni dna miednicy.
Powyższe ćwiczenia ciążowe (ale także na czas połogu) mogą być wykonywane

w domu, co znacznie ułatwia utrzymanie aktywności, ponieważ nie wymaga wyjścia z domu, jeśli kobieta czuje się źle (można ćwiczyć, jak samopoczucie się poprawi), nie jest zależne od pogody.

Jakich ćwiczeń nie można wykonywać w ciąży?

W ciąży nie można wykonywać każdego rodzaju aktywności związanych ze skokami i podskokami, czyli tj. wymienniam wcześniej – skakanie na skakance, na trampolinie, jazda konno, aerobik dynamiczny. Trzeba uważać z bieganiem – tutaj trzeba koniecznie dopytać swojego lekarza, czy nie ma przeciwwskazań. Na pewno polecane jest, by nie zaczynać biegać w ciąży. Jeśli ktoś biegał przed ciążą to sytuacja jest nieco inna. Bez względu na zabronione jest bieganie w problemach ze skręcającą się lub rozwierającą zbyt wcześniej szyjką macicy.

Nie są wskazane jakiegokolwiek ćwiczenia ciążowe, w których łatwo o urazy, które są obarczone bardzo wysokim ryzykiem kontuzji, szczególnie sporty zespołowe, w których kontakt z innymi ludźmi, sprzętem jest nacechowany niebezpieczeństwem dla dziecka, czy samej ciąży np. boks, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, hokej i tak naprawdę wszystkie sporty walki – gdzie ryzyko jest prawdopodobnie największe.
W ciąży nie powinno się wykonywać także ćwiczeń, które mocno obciążają mięśnie dna miednicy (w ciąży samej sobie są naprawdę wystawione na dużą próbę). Mięśnie dna miednicy nadwyręża dźwiganie dużych ciężarów, ćwiczenia wykonywane z dużym obciążeniem – dlatego też tak duża aktywność na siłowni w ciąży już nie jest wskazana, szczególnie w II i III trymestrze. Może się ona

wiązać z licznymi problemami po porodzie (głównie i najczęściej nietrzymanie moczu, w latach późniejszych tzw. wypadanie narządów). Duże ryzyko upadku jest związane z jazdą na rolkach, dlatego też ta aktywność powinna być na czas ciąży i wczesnego połogu wstrzymana. Podobnie jak wszystkie wyczerpujące fizycznie treningi, w tym także wykonywane w wysokich temperaturach temperatury lub mocno podnoszące ciepłotę ciała (może zrobić się słabo, może dojść do omdlenia, utraty świadomości, niedotlenienia).

W ciąży nie wolno wykonywać żadnych ćwiczeń stricte na brzuch tj. brzuszkę, deski przodem, bokiem i inne wariacje desek. W ciąży mięśnie brzucha są z każdym tygodniem coraz mocniej rozciągane

Trzeba uważać z bieganiem – tutaj trzeba koniecznie dopytać swojego lekarza, czy nie ma przeciwwskazań.

at ich celowe ćwiczenie może przynieść więcej szkody niż pożytku. Istnieje ryzyko, że po porodzie będą większe problemy z kresą białą. W ciąży fizjologicznie ma miejsce rozjęście mięśni prostych brzucha, po ciąży wraca to do normy, choć nigdy nie będzie tak jak przed ciążą. Jednak, co istotne, zbyt duże obciążenie ćwiczeniowe w ciąży może doprowadzić do problemów z kresą białą po porodzie i zarówno nieładnym wyglądem tej okolicy (choć to najmniej szary problem) jak i pojawieniem się niestabilności, problemów z funkcjonalnością kresy, z ryzykiem przepuklin lub już pojawiającymi się przepuklinami, z postawą ciała itd.

Jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość, jeśli chodzi o dane ćwiczenie należy je skonsultować nie tylko z lekarzem prowadzącym ciążę, ale także fizjoterapeutą, który wie dokładnie jak ćwiczenie wpływa na organizm, na inne mięśnie i na ciążę.

Tekst: Katarzyna Wiśniewska-Słowicz,
Spokojnie o ciąży, spokojnieociąży.pl

Zródła:

Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników (PTGiP) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (PTMS) dotyczące aktywności fizycznej w ciąży i w czasie po porodzie, Ginekologia i Perinatologia Praktyczna, 2023, 8, 2, str. 114 – 128.
Gąblikowska M., Radziszewska S., Aktywność fizyczna kobiet w ciąży, w trakcie porodu oraz połogu, Sztuka Leczenia, 2019, 1, str. 59 – 64.



Karmienie butelką

Świadomy wybór, spokojne rodzicielstwo

Dlaczego rodzice wybierają karmienie butelką? Choć karmienie piersią pozostaje najczęściej rekomendowanym sposobem żywienia noworodków, wielu rodziców decyduje się także na karmienie butelką. Powody bywają różne – od medycznych, przez organizacyjne, aż po zwykłą potrzebę większej elastyczności w codziennym życiu. Warto podkreślić, że nie jest to rozwiązanie gorsze ani mniej wartościowe. Wręcz przeciwnie – odpowiednio prowadzone karmienie butelką zapewnia dziecku wszystkie niezbędne składniki odżywcze, poczucie bezpieczeństwa i bliskości, a rodzicom daje spokój i pewność, że maluch ma zaspokojone swoje potrzeby.

Technika karmienia – wiedza i uważność

Wokół butelki narosło wiele mitów. Jakoby był to „łatwiejszy” czy „mniej wymagający” sposób karmienia. Tymczasem, podobnie jak karmienie piersią, wymaga on wiedzy i uważności. Dziecko nie powinno leżeć płasko podczas posiłku – najlepiej, gdy jest przytulone do opiekuna w pozycji półsiedzącej. Taki układ ułatwia przekąkanie i zmniejsza ryzyko zakrzuszeń. Równie istotne jest tempo karmienia. Mleko nie powinno łać się samodziennie do buzi dziecka, dlatego butelkę warto ustawiać pod kątem i pozwolić maluchowi kontrolować rytm ssania. Dzięki temu jedzenie przebiega spokojnie, a maluch ma czas na przełyk i złapanie oddechu, zupełnie tak, jak przy piersi.

Mleko nie powinno łać się samodziennie do buzi dziecka, dlatego butelkę warto ustawiać pod kątem i pozwolić maluchowi kontrolować rytm ssania.

wet do zaburzeń związanych z regulacją apetytu w przyszłości.

Pozycja ma znaczenie

Najczęstszy błąd to karmienie dziecka na leżąco z butelką ustawioną pionowo.

To prosta droga do zakrzuszeń, nadmiernej wypływu mleka i dyskomfortu u malucha. Niemowlę powinno być w pozycji półsiedzącej, a butelka – pod kątem, tak aby mleko nie wypływało z niej samodzielnie. To rodzic powinien kontrolować

tempo jedzenia, nie grawitacja.

Smoczek – drobiazg, który robi różnicę

Nie bez znaczenia pozostaje dobór smoczka. Zbyt wolny przepływ może powodować frustrację, zbyt szybki – prowadzi do pokłania powietrza i nadmiernego zalewania mlekiem. Najlepiej, gdy czas karmienia butelką przypomina czas karmienia piersią, a smoczek sprzyja prawidłowemu ułożeniu języka i warg. Dziecko karmione butelką powinno obejmować smoczek tak samo jak pierś – cały, łącznie z fragmentem podstawy. Wtedy posiłek nie tylko zaspokaja głód, ale także wspiera naturalne mechanizmy ssania i pokłania.

Czy można źle karmić butelką?

Tak. Choć z pozoru wydaje się to banalne proste, wielu rodziców nieświadomie popełnia błędy. Efekt? Maluch może pokłnąć powietrze, zalewać się mlekiem, jeść tapoczuwie lub – przeciwnie – zniechęcać się do butelki. Źłe nawyki karmieniowe mogą prowadzić do kolek, problemów z prawidłowym ssaniem, a na-



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



CANPOL



Butelka S-Shape. Butelka antykolikowa S-Shape Canpol babies by DiPax ze smoczkiem silikonowym, posiada zaorek na dnie, który wyprawdza powietrze z butelki, co pomaga zmniejszyć ryzyko występowania koliki u maluszka. Ergonomiczny kształt litery S. 45 zł. CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Suavinex Zero-Zero™ – butelka inspirowana naturą, stworzona z myślą o noworodkach. Wyjątkowa konstrukcja z antykolikowym silikonowym woreczkiem i smoczkiem przypominającym piersi mamy pozwala karmić bez ryzyka koliki i bez zaburzania naturalnego trymu ssania. 69,90 zł. SUAVINEX, suavinex.pl



Butelka LOVI Mammateel. Unikalna konstrukcja butelki przypomina kolorem i kształtem piersi mamy. Dynamiczny smoczek nie zaburza odduchu ssania. Twierda podstawa smoczka wymusza na maluszku prawidłowe ułożenie i doszczepienie warg, minimalizując ryzyko występowania koliki niemowlęcej. 39,99 zł. LOVI, lovi.pl



Butelka NUK Perfect Match (150 ml) ze smoczkiem silikonowym. Przeznaczona dla dzieci od 0 miesiąca życia, stworzona z myślą o naturalnym karmieniu. Miękki smoczek imituje piersi mamy, system antykolikowy chroni przed wzdęciami, a wskaźnik temperatury zapewnia bezpieczeństwo. Ergonomiczna ława w czyszczeniu. 45 zł. NUK, nuk.pl

Ile mleka powinno zjeść dziecko?

Tu nie ma jednej odpowiedzi. Każde niemowlę ma inne potrzeby, a apetyt potrafi zmieniać się z dnia na dzień. Kluczowe jest obserwowanie sygnałów dziecka – odpychania butelki, mlaskania, uspokajania się po posiłku czy przeciwnie: płaczu i szukania dalszego pokarmu. To dziecko, nie tabela, najlepiej pokaże, kiedy ma dość.

Bliskość ważniejsza niż technologia

Karmienie butelką to także doskonała okazja do budowania więzi. Kontakt wzrokowy, bliskość skóry i głos rodzica sprawiają, że dla dziecka posiłek staje się czymś więcej niż tylko jedzeniem. To chwila czułości i poczucia bezpieczeństwa, które są równie ważne jak sam pokarm. Co więcej, możliwość podania butelki przez tatę czy innego opiekuna daje mamie chwilę wytchnienia i pozwala jej zadbać o siebie. Ta równowaga w opiece nad dzieckiem

bywa nieoceniona w pierwszych miesiącach rodzicielstwa.

A co z kolkami?

Wielu rodziców zastanawia się również nad kwestią kolek i pokkaniem powietrza. Choć na rynku dostępne są butelki wyposażone w systemy antykolkowe, najważniejszym czynnikiem wciąż pozostał sposób karmienia. Spokojne tempo, właściwa pozycja dziecka i cierpliwość rodzica mają często większe znaczenie niż sama konstrukcja butelki.

Co więcej, możliwość podania butelki przez tatę czy innego opiekuna daje mamie chwilę wytchnienia i pozwala jej zadbać o siebie.

przypadkach wystarczy zmiana techniki karmienia, aby dziecko zaczęło chętniej akceptować butelkę.

Świadomy wybór bez wyrzutów sumienia

Karmienie butelką nie powinno być powodem do wyrzutów sumienia. To naturalna i bezpieczna forma żywienia, która – jeśli prowadzona jest świadomie – daje dziecku wszystko, czego potrzebuje do prawidłowego rozwoju. Dla rodziców jest natomiast szansą na większą elastyczność

Dlaczego dziecko może odrzucać butelkę?

Powodów jest wiele: zbyt szybki lub zbyt wolny smoczek, nieodpowiednia technika podania, zła pozycja, a czasem po prostu... preferencje malucha. Dobrą wiadomością jest to, że w wielu

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”

Na rynku dostępne są specjalne ekspresy do mleka modyfikowanego, które zrobią automatycznie i dyskawicznie ciepłe mleko dla dziecka. Jest to ogromna wygoda nie tylko dla mam, ale także dla taty czy dziadków lub niani, którzy zostaną z maluchem i chcą szybko i bezpiecznie podać odpowiednią ilość mleka, idealnie odmierzoną i wymieszaną. Nie trzeba pamiętać, gdy dziecko płacze, czy wyspało się już 2 czy 3 miarki mleka, czy woda ma idealną temperaturę? Ekspres zrobi to za Ciebie. Co więcej, mleko przygotowane automatycznie przez ekspres pozabawione jest etapu ręcznego potrząśnięcia i mieszania mleka, jest odpowiednio wymieszane, w taki sposób, że zawiera mniej pęcherzyków powietrza, co może zmniejszać bóle brzucha i kolki u dziecka. Rodzice zyskują wewnętrzny spokój i więcej czasu na bliskość z dzieckiem lub po prostu chwilę oddechu dla siebie.



DESIGNED BY FREEPIK

babybrezza®

Automatycznie robi butelkę mleka w sekundy



REKLAMA

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

- Dzięki Formuła Pro Advanced mleko dla Twojego malucha będzie:
- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone



Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka Formuła Pro Advanced
zdołał zafanować milionów rodziców na całym świecie!



KIDS' TIME STAR
Winner



Znajdziesz nas na:

 [babybrezza_polska](https://www.instagram.com/babybrezza_polska)

 www.babybrezza.pl

Dzieci pod ostrzałem jesiennych infekcji

Grypa to nie jedyne zagrożenie

Lek. Marta Szwarz-Bronikowska
pediatra i reumatolog dziecięcy emh-med



Sezon jesienno-zimowy to czas, w którym dzieci chorują zdecydowanie częściej niż dorośli. Według WHO każdego roku na grypę zapada nawet 30% najmłodszych, a aż 45% wszystkich przypadków tej choroby dotyczy dzieci w wieku 0–14 lat. To właśnie one odgrywają kluczową rolę w transmisji wirusa, a okres ich zakaźności jest nawet dwukrotnie dłuższy niż u osób dorosłych. Ponadto maluchy są szczególnie narażone na cięższy przebieg infekcji i rozwój powikłań. Eksperci podkreślają jednak, że w sezonie infekcyjnym obok grypy istotne zagrożenie dla dzieci stanowią także COVID-19, RSV oraz nawracające przeziębienia, które w środowisku przedszkolnym i szkolnym rozprzestrzeniają się wyjątkowo szybko.

Układ odpornościowy dziecka uczy się stopniowo rozpoznawać i zwalczać wirusy czy bakterie. Dlatego infekcje w pierwszych latach życia zdarzają się częściej i mogą mieć cięższy przebieg niż u dorosłych. To naturalny proces dojrzewania odporności, który trwa wiele lat. Nie da się i nie należy chować dziecka w warunkach całkowitej sterylności. Kontakt z drobnoustrojami jest potrzebny, aby układ immunologiczny uczył się właściwej reakcji. Oczywiście war-

to minimalizować ryzyko poważnych chorób, ale pełne unikanie kontaktu z rówieśnikami czy środowiskiem zewnętrznym nie jest rozwiązaniem. Kluczowe jest natomiast to, by wspierać organizm dziecka w tej nauce poprzez codzienne nawyki.

Tytani jesiennych pogromów

Jesienią i zimą wśród dzieci królują przede wszystkim infekcje wirusowe. Grypa, RSV czy COVID-19 to choroby, które w środowisku przedszkolnym

i szkolnym potrafią w krótkim czasie objąć całą grupę. Maluchy zarażają się łatwo, bo wirusy przenoszą się drogą kropelkową – wystarczy kaszel, kichnięcie czy dotknięcie wspólnej zabawki. U najmłodszych przebieg infekcji bywa bardziej gwałtowny, a okres zakaźności dłuższy niż u dorosłych. Do tego dochodzą nawracające przeziębienia, które choć zwykle łagodne, potrafią znacząco osłabić odporność i sprawić, że dziecko niemal przez całą jesień

DESIGNED BY FREERIK

REKLAMA



„wychodzi z jednej choroby i wpada w kolejną”. Drugą grupą są infekcje bakteryjne, często rozwijające się jako powikłania po wirusach. Zapalenie ucha środkowego, angina paciorkowcowa czy bakteryjne zapalenie płuc to schorzenia, które wymagają czujności rodziców i konsultacji lekarskiej. Objawy bywają mylące – początkowo przypominają zwykłe przeziębienie, ale narastająca gorączka, silny ból gardła czy duszności powinny skłonić do szybkiej wizyty u pediatry. To właśnie bakterie najczęściej odpowiadają za konieczność antybiotykoterapii i hospitalizacji, jeśli choroba zostanie zbagatelizowana.

Asecurin kids więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy**, w tym *Lactobacillus rhamnosus GG* (ATC 53103)
- **laktoferyna** - białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B₂**, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego **stanu błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego**
- **witamina C** wspierająca odpowiednie funkcjonowanie **układu odpornościowego**

tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku



Producent: Afifaarm Farmacja Polska Sp. z o.o.
supplement diety



DESIGNED BY FREEPIK

Ladówka odporności

Choć nie da się całkowicie uniknąć je-
siennych infekcji, rodzice mają realny
wpływ na to, jak czę-
sto i ciężko chorują

ich dzieci. Najważniej-
sze jest budowanie od-
porności na co dzień,
a nie dopiero wtedy,
gdy maluch zaczyna ki-
chać i kaszleć. Spaceruj
w chłodniejsze dni, na-
wet jeśli aura nie zachę-
ca, hartują organizm i uczą go radzenia

sobie ze zmiennymi warunkami. Regu-
larna aktywność fizyczna na świeżym po-

wietrzu nie tylko dotlenia, ale też popra-
wia samopoczucie, ułatwia sen i regulu-
je apetyt.

**Proces budowania
odporności warto
traktować jako dlu-
gotalową inwestycję
w odporność.**

Równie istotna jest dieta.

Warzywa, owoce, pełno-
ziarniste produkty i war-
tościowe źródła białka
sprawiają, że układ od-
pornościowy dziecka
ma odpowiednie „pali-
wo” do walki z wirusami
i bakteriami. Wspiera go

także odpowiednia ilość

snu i codzienne nawyki higieniczne, takie
jak mycie rąk po powrocie ze szkoły czy
wietrzenie pomieszczeń.

Rodzice często martwią się, że ich dzie-
ci chorują zbyt często, zwłaszcza po
rozpoczęciu nauki w przedszkolu czy
szkole. Kluczowe jest, aby nie wpa-
dać w panikę, tylko uważnie obserwo-
wać dziecko i w razie wątpliwości kon-
sultować się z lekarzem. Z medyczne-
go punktu widzenia wiemy także, że
szczepienia ochronne są jednym z naj-
ważniejszych narzędzi, które pozwała-
ją uniknąć groźnych powikłań po choro-
bach zakaźnych. Dlatego proces budo-
wania odporności warto traktować jako
długofalową inwestycję w odporność,
którą należy omówić z lekarzem rodzim-
nym lub pediatrą.

Acti aroma

Ma spokojny sen

REKLAMA



Produkt kosmetyczny

+6m
dla dzieci
i niemowląt

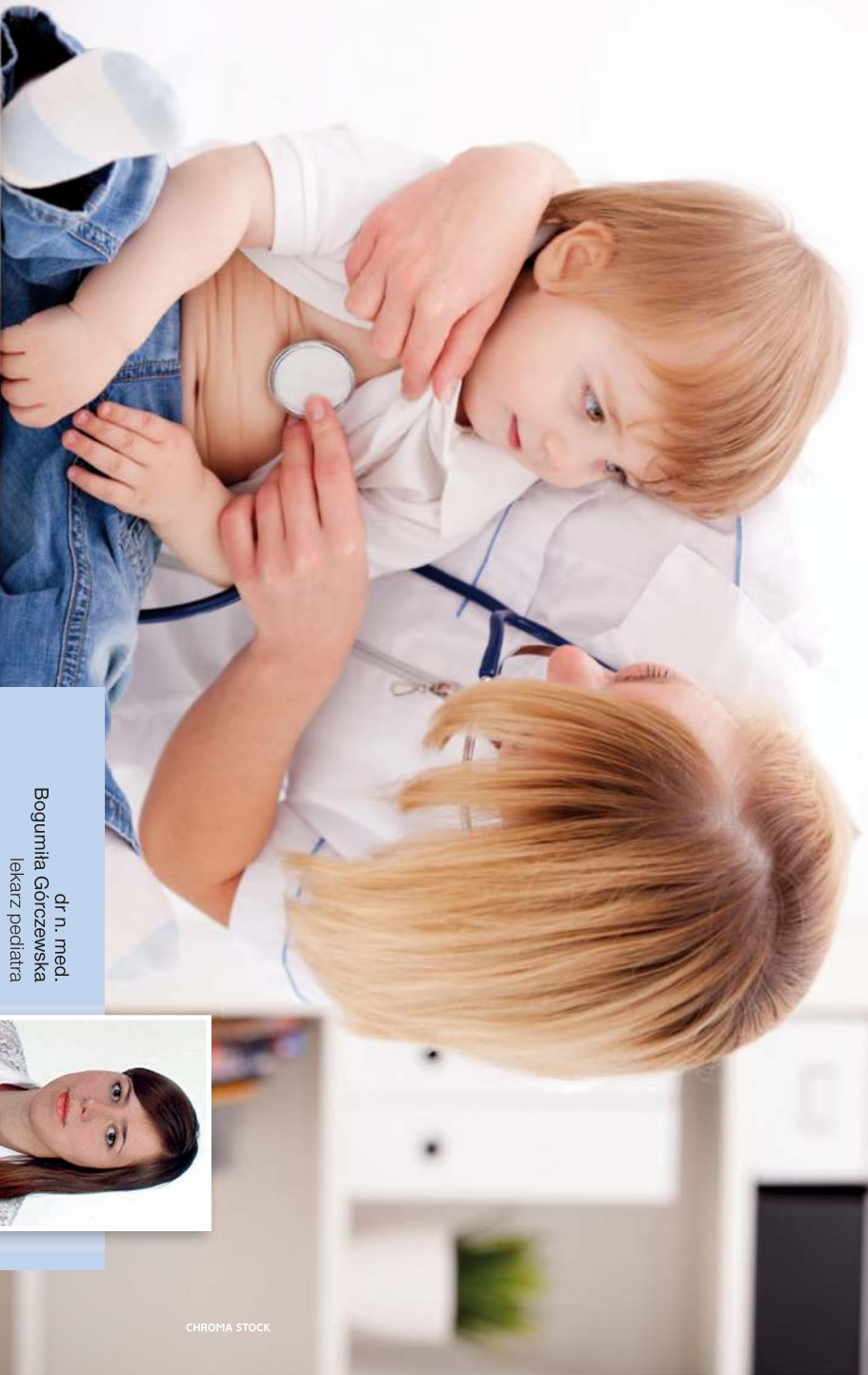
Maść pielęgnacyjna do masażu klatki piersiowej oraz pleców
Odświeżający zapach eukaliptusa, sosny i lawendy ułatwia zasypianie i podnosi komfort snu, zwłaszcza w chłodne dni. Dzięki wykonanemu masażowi koi zmysły i pomaga dziecku zrelaksować się przed snem.

Dostępna
w aptece
i online

Więcej o produktach na www.silesianpharma.pl

Przeziębienie czy grypa?

Pokonaj infekcję



CHROMA STOCK

dr n. med.
Bogumiła Górczewska
lekarz pediatra



Przed nami okres jesienno-zimowy, zatem czas wzmóżonych zachorowań na grypę oraz przeziębienie. Obie choroby wywołwane są przez wirusy i mają podobny przebieg.

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (kaszląc lub kichając, rozsiwamy wirusy z wydzieloną drogą oddechowych) oraz przez kontakt z zakażonym przedmiotem, np.: zabawką, kłanką od drzwi (wirusy mogą przetrwać nawet kilka godzin na przedmiotach). Warto wiedzieć, jak rozróżnić te dwie jednostki chorobowe, a także jak im zapobiegać, szczególnie jeśli choruje dziecko.

Przeziębienie

Najczęściej rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni. Przeważnie towarzyszy mu: ból gardła, katar oraz kaszel. Temperatura ciała

ła rzadko przekracza 38°C. Tego typu infekcja jest łatwiejsza do opanowania i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia.

Grypa

W przypadku grypy charakterystyczny jest jej gwałtowniejszy przebieg oraz krótszy okres rozwoju choroby. Natomiast objawy są nieco inne. Przede wszystkim mamy do czynienia z uogólnionym osłabieniem, „rozbiciem”, bólami mięśniowymi i wy-

Stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyki na zakażenie wirusowe nie działają.

soką gorączką z towarzyszącymi dreszczami oraz potami. Nieżyt nosa i męczący kaszel występują rzadziej. Dodatkowo, w cięższych przypadkach mogą pojawić się nudności, wymioty, biegunka, a nawet duszność. Grypa, która jest nieleczona, może w skrajnych przypadkach prowadzić do groźnych powikłań, m.in.: zapalenia płuc, zapalenia stawów, zapalenia mięśnia sercowego i zgonu wąłcznie.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Kilka prostych kroków, aby zmniejszyć u dziecka ryzyko zachorowania na grypę i przeziębienie.

- Dbaj o higienę: myj często ręce, zamykaj usta podczas kichania i kaszlu, używaj chusteczek jednorazowych, a zużyte wyrzucaj do kosza.
- Nie dotykaj bezpośrednio rękoma nosa, bo w ten sposób ułatwiasz wniknięcie do niego wirusów.
- Wzmocnij odporność poprzez: właściwą dietę (codziennie spożywanie warzyw i owoców), ryby (bogate są w kwasy omega), częste spacery, zwiększoną aktywność fizyczną.
- Nie przegrzewaj ani nie zaziębaj dziecka. Ubiór powinien być dostosowany do pogody.
- Zadbaj o otoczenie dziecka: wentrowanie pomieszczeń, utrzymywanie umiarkowanej temperatury oraz właściwe nawilżenie powietrza jest bardzo ważne.
- Nie narażaj dziecka na kontakt z chorymi. Jeśli w przedszkolu czy żłobku szaleje infekcja, pozostaw je na kilka dni w domu. Gdy choruje jeden z domowników, jego kontakty z dzieckiem również powinny być ograniczone. Ponadto unikaj zatłoczonych miejsc.



Gardi Tussin Syrop na kaszel suchy

Wyrób medyczny legodzący podrażnienia dróg oddechowych. Zmniejsza częstotliwość suchego kaszlu. Nie zawiera cukru, barwników i atomatów. Przeznaczony dla dorosłych oraz dzieci już od 6. miesiąca życia. Może być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące piersią.*

SILESIANI PHARMA, silesianpharma.pl

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

Uodpornij się!

Gdy graszła infekcje i wirusy, czarny bez stosowany jest przy przeziębieniu i na wzmożone odporności. Dobroczynne Cukierki Czarny Bez z naturalnej firmy Feutler zawierają wysokogatunkowy ekstrakt z czarnego bzu oraz wit.C i są skarbem cennych składników dla naszego organizmu. Dostępne w aptekach i zielarniach.
Cukierki Czarny Bez, FEUTLER, izakpol.pl



Więcej niż probiotyk

To nowy probiotyk w przyjaznej dzieciom formie. Są to tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku. Asecurin kids to połączenie bakterii kwasu mlekowego: Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103) z prebiotykiem oraz laktoliny. Już powyżej 3 roku życia. Suplement diety.
Asecurin kids, AFLOFARM FARMACJA POLSKA
Sp. z o.o., afdofarm.com.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Leczenie

Należy podkreślić oraz zapamiętać, że stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyk na zakażenie wirusowe nie działa. Jednak zdarzają się przypadki, że podczas przedłużającego się przeziębienia może dojść do nadkażenia bakteriynego i wówczas wskazany jest antybiotyk. Ponieważ po objawach nie da się całkowicie odróżnić przeziębienia i grypy, waż-

ne jest, aby „przeleżeć” infekcję. Dlatego pierwszym etapem leczenia jest odpoczynek, najlepiej pozostanie dziecka w łóżku lub po prostu niewychodzenie z domu.

Zawsze należy mieć na uwadze, że w czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości

W czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów.

płynów. Perfekcyjnie sprawdzą się herbatki z sokiem malinowym, z cytryną oraz preparaty uzupełniające witaminy i minerały, a przy okazji wzmacniające organizm. Jeśli po kilku dniach niepokojące objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogorszy, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.





W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA



Suplement diety

- 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

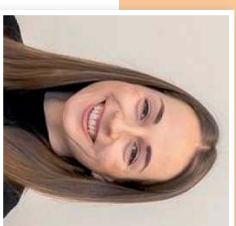


www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

Witamina D

Jak wspiera zdrowie dzieci w okresie jesienno-zimowym?

Anna Janiszewska-Janowicz
dietyczka z Grupy LUX MED



W okresie jesienno-zimowym szczególnie warto zadbać o zdrowie naszych dzieci. W tym czasie niedobory witaminy D mogą wpływać na ich odporność i samopoczucie. Czy suplementacja jest konieczna? Jakie dawki są odpowiednie dla najmłodszych? A co z witaminą K? Odpowiadamy na najczęściej zadawane pytania.

Dlaczego witamina D jest kluczowa dla zdrowia dzieci?

Witamina D odgrywa nieocenioną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Wspiera działanie układu odpornościowego, poprawia wchłanianie wapnia i fosforu, co bezpośrednio wpływa na zdrowie kości i zębów. Jest szczególnie ważna w okresie wzmożonej zachorowalności, kiedy organizm dzieci jest bardziej narażony na infekcje.

Niedobory witaminy D mogą prowadzić do osłabienia układu kostnego, problemów z rozwojem kości, a także częstszych infekcji. Dzieci z odpowiednim poziomem witaminy D mają silniejszy układ odpornościowy i rzadziej chorują.

Czy sama dieta i słońce wystarczą?

W okresie letnim nasza skóra syntetyzuje witaminę D pod wpływem promieniowania UVB. Jednak w okresie jesienno-zimowym, zwłaszcza w Polsce, ilość światła słonecznego jest zbyt mała, aby pokryć zapotrzebowanie organizmu. Dodatkowo, większość dzieci spędza w tym czasie dni w pomieszczeniach, co ogranicza syntezę wita-

Warto pamiętać, że suplementacja witaminy D często jest zalecana w połączeniu z witaminą K

Warto pamiętać, że suplementacja witaminy D, dlatego suplementacja staje się niezbędna.

Witamina K – dlaczego jest ważna razem z witaminą D?

Warto pamiętać, że suplementacja witaminy D często jest zalecana w połączeniu z witaminą K, szczególnie u dzieci. Witamina K, a dokładniej witamina K₂, odgrywa kluczową rolę w procesach krzepnięcia krwi oraz w zdrowiu kości. Witamina D zwiększa wchłanianie wapnia, a witamina K pomaga skierować ten wapń do kości, co zapobiega jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych.

Dlaczego warto suplementować witaminę D razem z K2?

Optymalna mineralizacja kości: Witamina K₂ wspiera proces wbudowywania wapnia w strukturę kości, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju dziecka.





Codzienna dawka słońca w oliwie

Oliwa z oliwek pełni w tym produkcie funkcje nośnika dla witamin rozpuszczalnych w tłuszczach do jakich należy witamina D. Wzmocnia naturalne mechanizmy obrony organizmu, reguluje gospodarkę wapniową, fosforanową oraz utrzymuje sprawność i siłę. Witamina D 4000 IU – 60 kapsułek, NHNSTITUTE, nhnstitute.pl

Jakie dawki witaminy D dla dzieci?

Dawkowanie witaminy D dla dzieci powinno być dostosowane do wieku i masy ciała. Oto ogólne zalecenia:

Noworodki i niemowlęta (0-6 miesięcy): 400 jednostek dziennie przez cały rok.

Niemowlęta powyżej 6. miesiąca życia: 400-600 jednostek przez cały rok.

Dzieci 1-3 lata: 600 jednostek dziennie przez cały rok.

Dzieci 4-6 lat: 600-1000 jednostek od października do maja.

Młodzież 11-18 lat: 1000-2000 jednostek, zależnie od masy ciała, od października do maja.

Przed rozpoczęciem suplementacji wykonaj badanie krwi, aby sprawdzić poziom 25(OH)D₃, co pozwoli na dobranie odpowiedniej dawki.

Zapobieganie osadzeniu się wapnia w tętnicach: Regularne przyjmowanie

obu witamin chroni przed ryzykiem miażdżycy, która, choć rzadka u dzieci, ma swoje podłoże w niewłaściwej gospodarce wapniowej. Na rynku dostępne są suplementy łączące witaminy D i K₂ w jednej kapsułce lub kroplach, co ułatwia ich podawanie dzieciom i pozwala na lepsze wchłanianie składników.

Jak sprawdzić, czy dziecko ma odpowiedni poziom witaminy D?

Najlepszym sposobem na monitorowanie nie poziomu witaminy D jest badanie krwi, które mierzy stężenie 25(OH)D₃. Optymalny poziom wynosi od 30 do 50 ng/ml. Jeśli wynik jest niższy, wskazana

jest suplementacja.

Ważne jest jednak, aby nie przekraczać zalecanych dawek, ponieważ nadmiar witaminy D może prowadzić do hiperkalcemii.

Czy można ją przedawkować?

Mimo, że witamina D jest niezwykle korzystna dla zdrowia, należy zachować ostrożność przy jej suplementacji. Przedawkowanie może prowadzić do podwyższenia poziomu wapnia we krwi, co objawia się nudnościami, osłabieniem mięśni, a w skrajnych przypadkach może uszkodzić nerki. Dlatego za-

Regularne badania poziomu witaminy D oraz dobór odpowiednich dawek mogą zapewnić najniższym optymalne warunki do zdrowego rozwoju.

wsze warto konsultować suplementację z lekarzem.

Jak zadbać o zdrowie dzieci w okresie zimowym?

Podsumowując, suplementacja witaminy D jesienią i zimą jest zalecana, aby wspierać zdrowie dzieci i ich odporność. Regularne badanie poziomu witaminy D oraz dobór odpowiednich dawek pomogą zapewnić najniższym optymalne warunki do zdrowego rozwoju. Dzięki temu dzieci będą mogły cieszyć się radością zimowych zabaw bez obaw o zdrowie.



DESIGNED BY FREEPIK

Sila natury dla Ciebie i Maluszka

Nutrition Health Institute to firma, która koncentruje się na opracowywaniu i wytwarzaniu najnowszej generacji wieloskładnikowych preparatów farmaceutycznych, bezpiecznych dla kobiet w ciąży.

www.nhinstitute.pl



Od mleczaków, po zęby stałe

**czyli dorastanie pod
okiem stomatologa**



Anna Wrycza-Socha
lek. dentysta w centrum
stomatologii enei-med



DESIGNED BY FREEPIK

Jak dbać o zdrowie jamy ustnej najmłodszych Polaków? W dzisiejszych czasach, gdy coraz więcej uwagi poświęcamy zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi naszych dzieci, niezmiernie istotne jest również zadbanie o zdrowie jamy ustnej. Niestety, dane alarmują – 6 na 10 dzieci w Polsce wymaga poprawy higieny jamy ustnej, a u 61 proc. diagnozujemy aktywną chorobą próchnicową, jak wynika z badania przeprowadzonego w ramach wspólnej akcji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, enei-med stomatologia i Septodont „Rozdajemy uśmiechy na zdrowie!”. Dlatego edukacja w tym zakresie oraz podejmowanie odpowiednich działań stają się dziś niezwykle ważne.

Po pierwsze, właściwa higiena jamy ustnej. To ona jest kluczowa dla zdrowia zębów i dziąseł dziecka.

Począwszy od pierwszych zębów mlecznych rodzice powinni dbać o ich czystość oraz pielęgnację. Po wyrznięciu pierwszego zęba, ważne jest codzienne szczotkowanie i stosowanie pasty o stężeniu 1000 ppm fluoru w ilości odpowiadającej ziarnu ryżu. Po ukończeniu 3. roku życia należy zwiększyć ilość pasty do „ziarna groszku”, pamiętając, że ciagle to rodzice powinni szczotkować zęby dziecku, a także zachęcać do płukania ust wodą po spożyciu pokarmów lub napojów zawierających cukier. Wyniki badania zrealizowanego podczas ogólnopolskiej akcji „Rozdajemy Uśmiechy na Zdrowie” pokazują, że większość dzieci (71 proc.) myje zęby zgodnie z zaleceniami – dwa razy dziennie. Jednakże, nieodpowiednia dieta może zniweczyć te starania. Aż 90 proc. dzieci przynajmniej

do spożywania słodczy, a 77 proc. do picia napojów słodzonych i gazowanych. To istotne dane, które warto wziąć pod uwagę, kształtując nawyki żywieniowe najmłodszych.

Rola stomatologów i działań profilaktycznych

Przeprowadzane akcje edukacyjne i badania ukazują, jak istotna jest rola stomatologów w profilaktyce i leczeniu chorób jamy ustnej u dzieci. Przeglądy stomatologiczne są kluczowe – 9 proc. dzieci wymaga leczenia w trybie pilnym, a 20 proc. ma bardzo wysoki wskaźnik próchnicy, co wymaga interwencji zachowawczej. 61 proc. dzieci posiada aktywną próchnicę, a 42 proc. dostaje zalecenie lakowania zębów. Ważne jest, aby rodzice nie zwlekali z wizytą u stomatologa, nawet jeśli nie ma widocznych problemów. Profilaktyka jest kluczem do zdrowia jamy ustnej dzieci.

Od mleczaków, po zęby stałe

Dziecko powinno odbyć pierwszą wizytę stomatologiczną pomiędzy 6. a 12. miesiącem życia, gdy wyrznąją się pierwsze zęby mleczne. Jest to istotny krok w dbaniu o zdrowie jamy ustnej dziecka, ponieważ ważną rolę wczesne wykrycie ewentualnych problemów oraz budowanie pozytywnych nawyków związanych z higieną jamy ustnej.

Warto podkreślić, że wizyta u dentystry powinna mieć charakter edukacyjny dla dorastającego dziecka. Wiele gabinetów stomatologicznych wyposażonych jest w specjalne modele zębów, które pozwalają lekarzom na pokazanie dzieciom, jak przebiega badanie jamy ustnej. To doskonała metoda na zmniejszenie stresu i obaw związanych z wizytą u dentystry oraz nauczanie najmłodszych pacjentów właściwej pielęgnacji zębów, a także jamy ustnej. Dzięki temu dzieci mogą poczuć



mucodent[®]

ŻEL NA ZĄBKOWANIE

BABY

Nowość

UNIKALNY SKŁAD ZALECANY
PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE¹:

- ☞ **wysokocząsteczkowy hialuronian sodu** – łagodzi odczucia bólowe
- ☞ **sok z liści aloesu** – nawilża i regeneruje
- ☞ **zwyyczajnego** – nawilża i regeneruje
- ☞ **ksylitol** – działa przeciwpróchniczo

Bez
lidokainy

Bez
alkoholu

Już od
2. miesiąca
życia!



¹<https://opieka.farm/preparaty-na-bollesne-zabkowanie-porownanie/> (13.09.2023)

Mucodent Baby żel na ząbkowanie 15 ml. Składniki główne: hialuronian sodu wysokocząsteczkowy, sok z liści aloesu zwyyczajnego, ksylitol. **Składniki pomocnicze:** woda oczyszczona, gliceryna, hydroksyetyloceluloza, benzooesan sodu, sorbitolan potasu, chlorek cetylpirydyniowy, aromat malinowy, kwas mlekowy. **Wskazania:** łagodzi objawy miejscowe w jamie ustnej związane z ząbkowaniem. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na jakikolwiek składnik wyrobu. Nie stosować do oczu, do wnętrza ucha. **Sposób użycia:** od 3 do 6 razy dziennie, po posiłkach i przed snem. 1 – 2 krople żelu nanieść na czysty palec, szczoteczkę silikonową lub jadalny wilgotny gazik. Delikatnie masować dziąsła przez 2-3 minuty. Po jego zastosowaniu unikać podawania jedzenia i picia. **Wytwórca:** Gofarm Sp. z o.o. Sp.k. ul. Górników 21/26 30-819 Kraków, Polska. **Wyprodukowano dla:** Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań, Polska. **Podmiot prowadzący reklamę:** PZZ Herbapol S.A.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA
LUB ETYKIETĄ.

się pewniej podczas wizyty i lepiej zrozumieć, dlaczego dbanie o zęby jest tak ważne dla ich zdrowia.

Niedostateczna opieka stomatologiczna we wczesnym dzieciństwie może mieć poważne konsekwencje. Opóźnione leczenie ubytków próchnicowych, gdzie często jedynym sposobem leczenia jest ekstrakcja, może mieć poważne konsekwencje w przyszłości.

Wśród nich wymieniamy powstawanie wad zgryzu, stwarzanie problemów z prawidłową artykulacją, czy nawet odgryzaniem pokarmów. Warto podkreślić też aspekt psychologiczny. U najmłodszych dyskomfort w jamie ustnej dotkniętej próchnicą uniemożliwia koncentrację nawet na prostych zajęciach.

Dzieci odmawiają szczotkowania zębów, spożywania twardych pokarmów, a każda kolejna wizyta u dentystry wywołuje strach i bunt.

Zdrowe uśmiechy najmłodszych Polaków

Stan zdrowia jamy ustnej dzieci w Polsce jest zatrważający, jednakże istnieją działania, które mogą ten stan poprawić. Wdrażanie edukacyjnych programów, regularne przeglądy stomatologiczne

oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych to kluczowe elementy dbania o zdrowie najmłodszych.

Dobrym rozpoczęciem przygody dziecka ze stomatologią może być udział w różnego rodzaju akcjach społecznych, podczas których są dokonywane przeglądy dentystyczne dzieci. W ramach akcji Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego najmłodszi mają szansę na

Problemy stomatologiczne przetrwają w życiu dorosłych, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania profilaktyczne i edukacyjne.

bezpłatne przeglądy w całej Polsce, w prestiżowych placówkach stomatologicznych. Najtrudniejsze przypadki kwalifikują się do darmowego leczenia. Pierwsza edycja przyzwołała ponad 1 200 dzieci z całej Polski, a więcej niż 100 przeszło kompleksowe

leczenie. Razem 1 080 zębów zostało wyleczonych z próchnicy, co dało średni koszt 1 851 zł na jednego uczestnika.

Czym skorupka za młodu...

Zaniechania w dzieciństwie mają swoje wyniki w życiu dorosłym. Niemal co drugi Polak nie jest zadowolony ze stanu swojego uzębienia, a im jest starszy, tym częściej dotyka go ten problem. W konsekwencji rzadziej się uśmiechamy – tak odpowiada aż 42 proc. zapytanych o tę kwestię respondentów. Najbardziej zawsty-

dzeni stanem swoich zębów wydadają się być najmłodszi ankietowani – z tego powodu aż 7 na 10 osób w wieku 18-24 lata nie uśmiecha się. W szczególności Polakom przeszkadzają braki w uzębieniu, nieladny odcień szklawa oraz wada zgryzu. Nie jest zaskoczeniem, że problemy stomatologiczne przetrwają w życiu dorosłych, jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania profilaktyczne i edukacyjne. Wzmacnianie świadomości społecznej na temat znaczenia regularnych wizyt u stomatologa, prawidłowej higieny jamy ustnej oraz zdrowego stylu życia może znacząco przyczynić się do poprawy stanu zdrowia stomatologicznego Polaków.



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



DESIGNED BY FREEPIK

 **Simed**

Produkty dla Mamy i Dziecka

ELEKTRYCZNA SZCZOTECZKA SONICZNA 2 W 1



REKLAMA

- Służy do nauki prawidłowej higieny jamy ustnej poprzez zabawę
- Stanowi odpowiedź na problem niechęci dzieci do mycia zębów
- Silikonowa końcówka 360° pozwala skrócić czas mycia do 2 minut
- 3 TRYBY PRACY
- W ZESTAWIE 2 KOŃCÓWKI
- WESOŁY DINOZAUR

Producent: SIMED PPH

www.simed.pl

A woman with her hair wrapped in a white towel, wearing a white bathrobe, is sitting on a grey sofa. She is smiling and applying a white cream to the foot of a baby who is lying on the sofa next to her. The baby is wearing a white diaper. The background is a plain, light-colored wall.

Kompleksowa pielęgnacja skóry dziecka

Praktyczny przewodnik dla rodziców

dr Barbara Dzielulska
Dermatolog Kliniczna i wenerolog
związana z Grupą LUX MED



Skóra dziecka jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa, dlatego wymaga przemyślanej i odpowiedniej pielęgnacji. Odpowiednie nawyki pielęgnacyjne pomagają chronić skórę przed podrażnieniami, alergiami i innymi problemami dermatologicznymi. Jak więc skutecznie zadbać o skórę najmłodszych?

Delikatna skóra dziecka – co musisz wiedzieć?

Skóra niemowląt jest znacznie cieńsza i bardziej podatna na utratę wody niż skóra dorosłych. Niedojrzałe gruczoły łojowe i potowe sprawiają, że skóra łatwiej ulega przesuszeniu oraz podrażnieniom. Bariera ochronna skóry dopiero się rozwija, co wymaga stosowania odpowiednich kosmetyków i technik pielęgnacyjnych.

Bezpieczna kąpiel krok po kroku

Codzienna kąpiel powinna być krótka (ok. 5 minut) i odbywać się w wodzie o temperaturze około 37°C. Warto używać łagodnych, bezzapachowych środków myjących przeznaczonych dla niemowląt. Po kąpieli skórę należy delikatnie osuszyć ręcznikiem, unikając pocierania, a następnie nawilżyć odpowiednim balsamem lub emolientem. Dwa-trzy razy w tygodniu można dodać do kąpiel naturalne olejki (np. olej migdałowy) lub emolienty, które dodatkowo natłuszczą skórę. Unikaj kąpiel z użyciem mydła o wysokim pH, które mogą wysuszać skórę.

Sekret zdrowej skóry – jak regularnie nawilżanie

Systematyczne nawilżanie skóry pomaga utrzymać jej elastyczność i zapobiega przesuszeniu. Najlepiej stosować preparaty hipoalergiczne, pozbawione sztucznych barwników i zapachów. Szczególną wagę należy zwrócić na skórę policzków, łokci i kolan, które są bardziej narażone na wysuszenie. Po kąpieli warto wykonać delikatny masaż, który poprawia krążenie i sprzyja lepszemu wchłanianiu kosmetyków nawilżających. To również doskonała okazja do budowania więzi emocjonalnej z dzieckiem.

Pogoda a skóra dziecka – jak ją chronić przez cały rok?

Skóra dziecka jest bardzo wrażliwa na zmienne warunki pogodowe. W upalne dni konieczne jest stosowanie kremów z wysokim filtrem SPF 50, dostosowanych do skóry dzieci. Zimą warto sięgać po tłuste kremy ochronne, które



zabezpieczą skórę przed mrozem i wiatrem. Dzieci powinny nosić lekkie, przewiewne ubrania latem i ciepłe, ale oddychające warstwy zimą. Należy również pamiętać o nakryciu głowy w słoneczne dni oraz stosowaniu ochrony przeciwsłonecznej nawet w pochłonne dni.

Pieluszkowe wyzwania – jak zapobiegać odparzeniom?

Okolicie pieluszkowe wymagają szczególnej troski. Podczas zmiany pieluski skórę najlepiej przemywać letnią wodą lub chusteczkami przeznaczonymi dla niemowląt. Aby zapobiec odparzeniom, można stosować kremy ochronne z tlenkiem cynku. Warto też pozwolić skórze pooddychać, pozostawiając dziecko przez chwilę bez pieluski.

Pielęgnacja skóry dziecka to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia.

kaj ubrań z syntetycznych materiałów, które mogą powodować podrażnienia i nadmierne pocenie.

Dieta dla zdrowej skóry

Zdrowa dieta wpływa na kondycję skóry. Warto zadbać, aby posiłki dziecka były bogate w witaminy A, C, E oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Równie ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, dlatego należy regularnie podawać dziecku wodę.

Dieta bogata w warzywa, owoce oraz zdrowe tłuszcze sprzyja regeneracji skóry i wzmocnienia jej bariery ochronną. Ukaj przetworzonej żywności oraz nadmiaru cukru, które mogą negatywnie wpływać na stan skóry.

Zapobieganie problemom skórnym

Regularna pielęgnacja pomaga zapobiegać częstym problemom skórnym, takim jak atopowe zapalenie skóry, potówki czy odparzenia. W przypadku skłonności do alergii warto wybierać produkty przebadane

ne dermatologicznie i pozbawione potencjalnych alergenów.

Dom wolny od alergenów – jak stworzyć bezpieczną przestrzeń?

Utrzymanie czystości w otoczeniu dziecka jest równie ważne. Regularne pranie ubrań w delikatnych środkach piorących oraz częste wietrzenie pomieszczeń pomaga zmniejszyć ryzyko alergii skórnych. Unikaj silnie perfumowanych detergentów i płynów do płukania tkanin.

Codzienna troska o skórę to fundament zdrowej skóry

Pielęgnacja skóry dziecka to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. Regularna i właściwa pielęgnacja minimalizuje ryzyko podrażnień, alergii oraz infekcji skórnych. W przypadku wątpliwości dotyczących pielęgnacji lub pojawienia się zmian skórnych, warto skonsultować się z dermatologiem lub pediatrą. Dbając o skórę dziecka, dbamy o jego komfort, zdrowie i prawidłowy rozwój. Warto poświęcić czas na budowanie dobrych nawyków pielęgnacyjnych, które zaowocują zdrową skórą w przyszłości.

Naturalne tkaniny – druga skóra dziecka

Wybieraj ubranka wykonane z naturalnych tkanin, takich jak bawełna organiczna, która jest delikatna dla skóry i przewiewna. Uni-



DESIGNED BY FREEPIK



Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt Nigellum BABY

- Na podrażnienia i odparzenia pieluszkowe.
- Nawilża, uelastycznia skórę.
- Wspomaga regenerację naskórka.
- Od 1 dnia życia.



Problemy skórne?

Mamy
rozwiązanie!



Atopowe zapalenie skóry Nigellum AZS

- Nawilża i uelastycznia skórę zmagając się z AZS
- Zmniejsza wysuszenie i swędzenie.
- Wspiera regenerację i wzmacnianie warstwy hydrolipidowej naskórka.
- Od 1 dnia życia.



Zmiany łuszczycowe Psogellum

- Na zmiany łuszczycowe.
- Wspiera regenerację skóry, zapobiega wysuszeniu.
- Odżywia, uelastycznia skórę i łagodzi dyskomfort.
- Od 3 roku życia.



Halina Dudek
ekspert BebiProgram.pl



Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej

niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego

Przez 9 miesięcy rodzice przygotowują się do narodzin dziecka, starając się niemal idealnie wszystko zaplanować. Poród jest jednak wydarzeniem, którego bieg trudno przewidzieć. Może odbywać się siłami natury lub drogą cesarskiego cięcia, a w każdym przypadku najważniejsze jest, aby dziecko szczęśliwie przyszło na świat. Jednocześnie sposób, w jaki maluszek się urodzi, ma wpływ na kształtowanie się jego mikrobioty jelitowej, która ma szczególne znaczenie dla odporności. Rodzice niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego również mogą wspierać mikrobiotę jelitową maluszka.



Odporność a jelita

1000 pierwszych dni życia to czas intensywnego rozwoju i wzrostu dziecka. W chwili narodzin jego organizm wciąż dojrzewa i jest bardzo delikatny. Do tej pory niemowlę było chronione przed drobnoustrojami płynem owodniowym w brzuchu mamy. Był on jak tarcza, która osłania dziecko przed nieproszonymi gośćmi. Po narodzinach wciąż dośkonający swoje funkcje układ odpornościowy musi nauczyć się funkcjonowania w zupełnie nowych warunkach, gdzie czynniki chorobotwórcze znajdują się m.in. w powietrzu, na skórze matki, przedmiotach, a także są przenoszone przez personel medyczny¹. Bardzo ważnym miejscem rozwoju układu odpornościowego są jelita, które – choć są częścią układu pokarmowego – stanowią także istotny element układu odpornościowego². To właśnie w jelitach

kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem. Jest ona niezbędna w procesie rozwoju układu odpornościowego³. W jaki sposób pożyteczne mikroorganizmy kolonizują jelita niemowlęcia? W czasie porodu siłami natury dziecko po raz pierwszy ma kontakt z mikrobiotą mamy – zarówno tą pochodzącą z jej dróg rodnych, jak i układu pokarmowego. Stawia ona główne źródło mikroorganizmów zasiedlających jelita nowo narodzonego dziecka⁴, wśród których są m.in. te z rodzaju *Bifidobacterium*. To jedne z pierwszych korzystnych bakterii kolonizujących przewód pokarmowy maluszka⁵.

Wsparcie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego

Intensywny proces kształtowania mikrobioty jelitowej trwa w pierwszych latach życia dziecka⁶. Wiedząc więc, że zasiedlanie jelit przez dobroczynne bakterie będzie trwało również po porodzie, rodzice dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie mogą wykorzystać sprawdzone sposoby na wspieranie jego mikrobioty jelitowej. Najważniejszym z nich jest odpowiednie żywienie niemowlęcia. Ekspertki ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby przez 6

pierwszych miesięcy życia jedynym pokarmem niemowlęcia było mleko mamy. W skądzie pokarmu kobiecego znajdują się m.in. dobroczynne bakterie, w tym te z gatunku *Bifidobacterium breve*⁷, które dziecko otrzymuje także w trakcie porodu siłami natury. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn pojawiają się trudności w karmieniu piersią. W takich przypadkach warto skonsultować się ze specjalistą, np. z położną lub doradcą laktacyjnym, który wesprze mamę karmiącą.



SANPROBI® 1ES krople: Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactobacillus plantarum* 299v (wcześniej *Lactobacillus plantarum* 299v) - składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® 1ES posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. SANPROBI 1ES krople posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 138/OP (2025). Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka. Produkt zawiera naturalne masło Shea. SANPROBI, samprob.i.pl

Niekiedy wystarczy jedynie zmiana techniki karmienia. Jeśli trudności nie uda się pokonać i kontynuacja karmienia piersią nie będzie możliwa, mama wciąż może skutecznie wspierać prawidłowy rozwój swojego dziecka.

Żywienie dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie, które nie jest karmione piersią

Jeśli dziecko nie może być karmione piersią, rodzice z pomocą pediatry powinni wybrać dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następane. Dzięki osiągnięciom współczesnej nauki na polskim rynku są już dostępne produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie. W ich składzie znajdują się bak-

terie z rodzaju *Bifidobacterium* (B. breve M-16V). Wprowadzenie takiego produktu do diety dziecka (do wyłączonego karmienia lub dokarmiania) jest jednym ze sposobów na wsparcie jego prawidłowego rozwoju oraz układu odpornościowego⁸.

DESIGNED BY FREEPIK

1. Patel, R^M, Derming, P^W. Therapeutic use of prebiotics, probiotics, and postbiotics to prevent necrotizing enterocolitis: what is the current evidence? Clin Perinatol. 2013; 40:11–25.
2. West, C^E et al. (2015) J Allergy Clin Immunol. 135:3–13.
3. Houghtaling, P^D & Walker, W^A (2015) J Pediatr Gastroenterol. Nutr. 60:294–307.
4. Collado, M^C et al. 2012. Microbial ecology and host-microbiota interactions during early life stages. Gut Microbes. 3: 352–365.
5. Harnsen, H^J, Wildeboer-Veloo, A^C, Raangs, C^C, Wagendorp, A^A, Klijn, N, Bindels, J^G, et al. Analysis of intestinal flora development in breast-fed and formula-fed infants by using molecular identification and detection methods. J Pediatr Gastroenterol. Nutr. 2000;30:64–7.
6. Yatsunami, T, Rey, F^E, Manary, M^J, Trehan, I, Dominguez-Bello, M^G, Contreras, P^I, et al. Human gut microbiome: Viewed across age and geography. Nature. 2012; 486:222–7.
7. Khodajayi-Farido, P.; Mira-Pascual, L.; Collado, M^C; Martinez-Costa, C. Impact of lactation stage: gestational age and mode of delivery on breast milk microbiota. J Perinatol. 2014, 34, 599–605.
8. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod dla prawidłowego rozwoju poznawczego

dr n. farm. **Natasza Piaseczna**
Ekspert probiotykoterapii,
neuropsychofarmakolog i wykładowca, nastaya.pl



Naturalny sposób na lepszy nastrój i niższy poziom stresu

Czy bakterie żyjące w jelitach mogą wpływać na nasze samopoczucie psychiczne? Badania nad tym tematem prowadzone są od kilkunastu lat i przyniosły zaskakujące wyniki. Mózg i jelita są ze sobą w stałym kontakcie dzięki tzw. osi jelitowo-mózgowej. Informacje z jelit docierają do mózgu różnymi drogami – poprzez połączenia nerwowe i substancje uwalniane do krwi. Właśnie te szlaki komunikacyjne, wykorzystuje mikrobiota jelitowa, czyli zespół mikroorganizmów zamieszkujących nasz przewód pokarmowy. Ma ona znacznie większy wpływ na funkcjonowanie mózgu i nasze emocje, niż jeszcze niedawno sądziłismy.

Mikrobiota wpływa na rozwój mózgu już od narodzin

Badania na zwierzętach wyraźnie pokazują, że mikrobiota wpływa na rozwój mózgu. Myszy „germ-free” (z wyjątkowym przewodem pokarmowym, a więc pozbawione mikrobioty) mają zaburzone relacje społeczne, funkcje poznawcze oraz zmienione reakcje na stres.

Badania przeprowadzone w Finlandii wykazały, że skład mikrobioty jelitowej niemowląt ma związek z ich cechami temperamentalu. U dzieci, u których jelita były zdominowane przez *Bifidobacterium*, obserwowano lepszą zdolność regulowania emocji i więcej pozytywnych reakcji, takich jak uśmiechanie się, okazywanie radości oraz zainteresowania.

Z kolei większa różnorodność bakterii w jelitach wiązała się z mniejszą podatnością na lęk i negatywne emocje. Takie dzieci w mniejszym stopniu reagowały niepokojem na nowe sytuacje, dźwięki czy osoby, rzadziej też płakały, okazywały złość i smutek.

Co szkodzi, a co pomaga mikrobiocie dziecka?

Na skład i różnorodność mikrobioty dziecka wpływa wiele czynników. Niekorzystne są, przede wszystkim: dieta bogata w produkty wysokoprzetworzone, nadmiar cukru i słodyczy oraz małe spożycie produktów bogatych w błonnik. Duże znaczenie ma także stosowanie antybiotyków. Ich przyjmowanie we

wczesnym dzieciństwie drastycznie zaburza równowagę mikrobioty. Badania pokazują, że wielokrotna ekspozycja dzieci na antybiotyki zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, alergii, astmy, ale również problemów związanych z psychiką. Z drugiej strony, mikrobiocie służy urozmaicona dieta, bogata w warzywa, owoce i produkty fermentowane, umiarkowana aktywność fizyczna, a także odpowiednia ilość snu. Wsparcie mogą być również probiotyki, czyli „dobre bakterie”, które pomagają utrzymać równowagę jelitową. Szczególnie znaczenie w kontekście wpływu na psychikę, mają tzw. psychobiotyki – probiotyki, które wspierają nie tylko jelita, ale i zdrowie mózgu.

Psychobiotyki – jak działają?

Psychobiotyki to specjalistyczne probiotyki, które wpływają nie tylko na jelita, ale również na emocje i zachowanie. Działają poprzez oś jelitowo-mózgową – czyli naturalną „drogę komunikacji”

– czyli naturalną „drogę komunikacji” między jelitami a mózgiem. Dzięki temu mogą obniżyć poziom hormonu stresu (kortyzolu) i korzystnie wpływać na produkcję oraz metabolizm neuroprzebieżników odpowiedzialnych za nastrój. W badaniach wykazano, że takie działania mają tylko niektóre bakterie probiotyczne. Jednym z najlepiej przebadanych psychobiotyków jest zestaw zawierający szczepki *Lactobacillus helveticus Rosell®* – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell®* – 175. Badania wykazały, że

szczepki te, jeśli podawane są regularnie, obniżają poziom kortyzolu i zwiększają produkcję GABA przez mikrobiotę – czyli neuroprzebieżnika o działaniu uspokajającym. Po 2 miesiącach przyjmowania obu probiotyków poziom odczuwanego stresu spadł u badanych aż o 1/3. W wielu badaniach wykazano również, że zestaw ten zmniejsza dolegliwości żołądkowo-jelitowe związane

ze stresem i poprawia jakość snu. Co ciekawe, podawanie szczepków *Lactobacillus helveticus Rosell®* – 52 i *Bifidobacterium longum Rosell®* – 175, wpływa również na równowagę emocjonalną. W jednym z przeprowadzonych badań odnotowano u uczestników spadek poczucia winy, poprawę zdolności do rozwiązywania problemów oraz obniżenie nasilenia objawów depresyjnych i lękowych.

Psychobiotyki – kiedy warto je stosować?

Psychobiotyki rekomendowane są jako naturalne wsparcie terapii zaburzeń lękowo-depresyjnych, w ADHD i w zaburzeniach ze spektrum autyzmu. Ale nie tylko. Często stosuje się je również u osób zdrowych. Psychobiotyki mogą być pomocne w sytuacjach, które do-

brze znają mamy: gdy dziecko bardzo przeżywa przejście do przedszkola czy szkoły, reaguje bólem brzucha na stres, ma kłopoty z zasypianiem lub trudniej radzi sobie z emocjami. Mogą wspierać także

Psychobiotyki mogą być pomocne w sytuacjach, które dobrze znają

mamy: gdy dziecko bardzo przeżywa przejście do przedszkola czy szkoły, reaguje bólem brzucha na stres, ma kłopoty z zasypianiem lub trudniej radzi sobie z emocjami.

prowadzone na tyśiącach dzieci potwierdzają, że podawanie probiotyków jest bardzo bezpieczną i korzystną dla zdrowia dzieci interwencją. To naturalne wsparcie, które może uzupełniać codzienną troskę o dobre samopoczucie dziecka.

Psychobiotyki

Twoja siła spokoju



suplementy diety

Psychobiotyki
SANPROBI
Stress IBS banner



Produkty bez glutenu



Produkty bez laktozy



Produkty bezpieczne dla dzieci po ukończeniu 3. roku życia

Produkt Sanprobi Krople IBS bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 1. roku życia.

Pokój 8 m² dla dwójki dzieci

Inspiracje i aranżacje

Pokój dziecięcy o powierzchni 8 m² może wydawać się trudny do urządzania, zwłaszcza gdy ma z niego korzystać dwójka dzieci. Jednak przy odpowiednim planie, sprytnych rozwiązaniach i dobrze dobranych meblach, nawet tak niewielka przestrzeń może stać się funkcjonalnym, wygodnym i przytulnym miejscem do nauki, zabawy i odpoczynku.

Jak zaplanować pokój 8 m² dla dwójki dzieci?

Urządzenie małego pokoju dla dwójki dzieci to niemałe wyzwanie – zwłaszcza gdy chcemy, by każde z nich miało własną przestrzeń do snu, nauki i zabawy. Kluczem do sukcesu jest dobre rozplanowanie funkcji oraz wybór mebli i dodatków, które maksymalnie wykorzystają dostępną przestrzeń. Przede wszystkim warto zacząć od zadania sobie kilku pytań.

- Ile lat mają dzieci i jak bardzo różnią się potrzebami?
- Czy potrzebują oddzielnych stref (np. do nauki)?
- Ile rzeczy trzeba przechowywać w pokoju (zabawki, książki, ubrania)?

Pokój 8 m² – aranżacja, która naprawdę działa

Mała przestrzeń nie musi oznaczać kompromisów – odpowiednia aranżacja pokoju o powierzchni 8 m² może

być zarówno funkcjonalna, jak i estetyczna. Wystarczy dobrze przemyśleć każdy centymetr, by stworzyć miejsce, w którym dzieci czują się komfortowo, mają miejsce do zabawy, nauki i odpoczynku. Zasada numer jeden? Mniej znaczy więcej. Minimalizm w małym pokoju działa na korzyść – ograniczenie

Mniej znaczy więcej.
Minimalizm w małym pokoju działa na korzyść – ograniczenie liczby mebli i dodatków sprawia, że przestrzeń nie jest przytłoczona.

liczby mebli i dodatków sprawia, że przestrzeń nie jest przytłoczona. Warto postawić na meble modułowe i wielofunkcyjne, które „pracują” na kilku płaszczyznach – np. łóżko z szufladami do przechowywania, biurko z regalem czy skrzynia na zabawki,

która pełni też funkcję siedziska. Świeżnie sprawdzają się też jasne kolory, które optycznie powiększają wnętrze. Biel, pastele, jasne drewno – to wszystko sprawia, że pokój wydaje się przestronniejszy. Jeśli chcesz dodać charakteru – zrób to za pomocą kolorowych akcentów: poduszek, pościeli, grafik czy lampki.





Pomysły na pokój dziecięcy 8 m² – mniej znaczy więcej!

Aranżując pokój dziecięcy o powierzchni 8 m², łatwo wpaść w pułapkę: „chcę zmieścić wszystko”. Niestety – zbyt wiele mebli, dodatków czy zabawek sprawia, że mała przestrzeń staje się przytłaczająca, chaotyczna i trudna do utrzymania w porządku. Tymczasem w przypadku małych pokoi dziecięcych doskonale sprawdza się zasada „mniej znaczy więcej”.

Zamiast próbować wcisnąć klasyczne łóżko, dwa biurka, regały i szafy, warto sięgnąć po rozwiązania kompaktowe:

1. Łóżko piętrowe lub wielofunkcyjne łóżko piętrowe z biurkiem i szafką to idealny sposób na zaoszczędzenie miejsca.

2. Szafa wnękowa lub wysoka komoda z nadstawką wykorzystają pionową przestrzeń – zamiast kilku niskich mebli, lepiej postawić na jeden wysoki.

Alternatywą może być łóżko piętrowe z biurkiem lub szafkami pod spodem – to rozwiązanie doskonale sprawdza się szczególnie w przypadku starszych dzieci.

3. Biurko składane do ściany lub dwuosobowe biurko z organizzarami umożliwi naukę bez zagracania podłogi. Ważne, by każdy element w pokoju miał konkretne zadanie – meble nie mogą być tylko ozdobą, ale muszą działać. Dobrym pomysłem jest również rotacja zabawek – część można przechowywać poza pokojem (np. w pawlaczu) i regularnie je wymieniać, dzięki czemu dzieci nie czują się przytłoczone nadmiarem bodźców.

Czy da się stworzyć wygodny pokój dla dziecka 6 m²?

Choć 6 metrów kwadratowych to naprawdę niewielka przestrzeń, przy odrobinie sprytu i dobrego planowania można stworzyć pokój, który będzie nie tylko funkcjonalny, ale też przytulny i estetyczny. Kluczem jest maksymalne wykorzystanie dostępnej powierzchni i dobór mebli o wielu funkcjach.

DESIGNED BY FREEPIK



W małym pokoju świetnie sprawdzi się np. łóżko z pojemnikiem na pościel, które może jednocześnie służyć jako schowek na zabawki, sezonowe ubrania czy rzadziej używane rzeczy. Alternatywą może być łóżko piętrowe z biurkiem lub szafkami pod spodem – to rozwiązań nie doskonale sprawdza się szczególnie w przypadku starszych dzieci. Warto stawiać też na meble modułowe i składane, np. biurko, które można złożyć, gdy nie jest używane, lub krzesło, które w razie potrzeby służy też jako półka. Jeśli to możliwe, warto wykorzystać wysokość pomieszczenia, montując szafki wiszące lub półki na ścianach, aby zyskać dodatkowe miejsce do przechowywania bez zabierania cennej przestrzeni.

Pokój 8 m² – gotowe aranżacje
Mały pokój dziecięcy również może wyglądać stylowo i być funkcjonalny. Oto kilka inspiracji, które pomogą Ci urządzić 8 m² w konkretnym stylu.

Styl skandynawski
Jasne kolory, naturalne drewno i praktyczne meble. Pokój wydaje się większy, a dziecko zyskuje przestrzeń do nauki i zabawy.

Styl boho
Kolorowe dodatki, lniane tkaniny i drewniane meble tworzą przytulną, twórczą atmosferę. Idealny wybór dla małych artystów.

Mały metraż to nie przeszkoda, a szansa na kreatywne rozwiązania.

Pokoje odkrywcy

Stonowane kolory, motywy roślinne i meble z jasnego drewna. Pokój sprzyja wywieszeniu i buduje poczucie bliskości z naturą.

Mały metraż to nie przeszkoda, a szansa na kreatywne rozwiązania. Przy odrobinie sprytu i odpowiednim doborze mebli można stworzyć przestrzeń, która łączy funkcjonalność, wygodę i styl. Kluczem są: przemyślany układ, wielofunkcyjne meble (np. łóżka piętrowe, biurka z półkami), jasne kolory oraz dobre oświetlenie.

Tekst: **FD**M, tdm.pl




SuperMamiTM

**Najlepsze
poduszki
ciążowe**

**W trosce
o zdrowie
mamy
i maluszka**

www.supermami.pl

REKLAMA



Wózek Fame 2 w 1 z amortyzacją, światłami LED i wentylowaną, regulowaną gondolą. Stylowy i wygodny – sprawdzi się w parku, nad jeziorami i na miejskich spacerach. I na miejskich spacerach. 6019,96 zł, MAXI-COSI FAME, max-cosi.pl



MUUVO Quick BOHO. Funkcjonalny wózek o wyjątkowym designie. Wyposażony w obszerną gondolę z panoramiczną wentylacją AIRFLOW 3D, system przysięsk z funkcją pamięci, moskitierę i blendę słoneczną oraz amortyzację. Idealny na każdy spacer. MUUVO, muuvo.com



Lima Deluxe. Styl i wygodę. To udoskonalona wersja spacerówki Lima, zaprojektowana z myślą o aktywnych rodzicach i ich dzieciach. Dzięki solidnej konstrukcji oraz długim, pom-powanym kołom, wózek doskonale sprawdzi się zarówno w mieście, jak i na bardziej wymagających nawierzchniach. Możliwość bezstopniowej regulacji oparcia zapewnia wygodę i spokójny odpoczynek podczas spacerów. 897 zł, CARLETERO, carterero.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Wózek gotowy na sezonowe zmiany

Dobry wózek na przełom sezonów powinien być nie tylko lekki i zwrotny, ale też chronić przed wiatrem czy nagłym deszczem. Wygodą i bezpieczeństwem dziecka są najważniejsze, by każda chwila na świeżym powietrzu była czystą radością. Jesień to wyjątkowa pora roku – pełna barw, zapachu liści, rześkiego powietrza i spokojniejszych dni po intensywnym lecie. Dla wielu rodziców to również doskonały czas na rodzinne spacerzy z maluchem.



Nowy Thule Spring 2. Ma świetne zawieszanie, wytrzymałe pianką koka, system składania jedną ręką i gwarancję 5-letnią, bezpieczną jazdę na różnych powierzchniach. Idealny wózek dla rodzin w ruchu. 2219 zł, THULE, thule.com



Anex Q10 to więcej niż klasyczny wózek 2 w 1. Dzięki 14 konfiguracjom Q10 rośnie razem z dzieckiem. Model z łatwością przekształca się z gondoli w spacerówkę, a następnie w ultra lekką wersję buggy. Anex Q10 doskonale odpowiada na potrzeby nowoczesnej rodziny – każdego dnia, w mieście i poza nim. ANEXBABY, anexbaby.com

CARETERO

We care about you



Nesto 3w1

REKLAMA

Bujaczek, leżaczek i krzeselko -
trzy sposoby na komfort dziecka



Odkryj całą kolekcję i znajdź swój idealny kolor

www.caretero.pl



Znajdziesz nas na



careterobrand



Caretero

eprasa.pl 4197676055

Zeskanuj
i zobacz
pozostałe
kolekcje



I Niezbędnik

Pufy, zwierzaki to wespaniały dodatek do każdego domu, są słodkie, praktyczne i idealne dla dzieci. Ci uroczy, mały koleżkowie dostępní są w wielu wariantach kolorystycznych jak i kształtach, dzięki czemu z łatwością utworzysz swojá własną drużynę zwierzątek.

BELLANI, bellani.pl



Elektryczny pluszowy jeździec dla dzieci jednorozec. Oryginalny pluszowy jeździec z motywem jednorozca to zabawka, która zapewni wiele radości i przycód maluchom powyżej 3 roku życia.

COSTWAY, costway.pl



Drewniany aparat fotograficzny. Ma zdejmowaną silikonową obudowę, obiektyw-kalejdoskop, spust migawki wywołujący dźwięk, a nawet lampę błyskową.

59 zł, JANOD, janod.pl

**Wyrusz z nami
w magiczną przygodę,
gdzie każdy dzień to nowe odkrycie!**

W krainie wyobraźni czekają kolorowe zabawki, czarodziejskie książeczki i twórcze zabawy, które rozwiją zmysły i ciekawość świata. Razem z nami maluch odkryje radość tworzenia, poznawania i przeżywania małych – ale ważnych – cudów codzienności. Dołącz do bajkowego świata pełnego uśmiechu, inspiracji i ciepła – tam, gdzie każdy krok to wielki krok w stronę rozwoju!



Kostka aktywizująca Newborn Naturalis. Miękka kostka zapewnia świetną zabawę i pobudza ciekawość malucha, łatwa do chwytania i obracania. Każda strona to różne faktury i kształty, w tym uwielbiane przez dzieci lustereczko. Zabawa rozwijająca zmysły dziecka.

LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl

Drewniany sklepik zabawka dla dzieci. Drewniany sklepik dla dzieci to świat kreatywnej zabawy w zakupy! Wyposażony w kasę, produkty i terminal płatniczy, rozwija wyobraźnię i umiejętności społeczne. Solidne drewno, bezpieczne szkło akrylowe i zaokrąglone rogi gwarantują trwałość i bezpieczeństwo. Dostępny w różnych kolorach.

COSTWAY, costway.pl



DESIGNED BY FREEPIK





Miękkie, bezpieczne lusterko sensoryczne Stimuli. Można je powiesić, używać na płasko lub w pionie. Tylna ścianka to 4 popadające z przystawki kontrastowe obrazki, dwie ścianki wewnętrzne to powierchnia z kontrastowymi plamkami i ilustracja kota z myszka. 185 zł, KALOO, dobreliski.pl



Tablica manipulacyjna walizka „Ubranie na każdą pogodę”. Ważące funkcje: koło z 4 porami roku, wskazówkę do określenia zachmurzenia, wskazalniki temperatury, wiatru i opadów i układankę, dzięki której można ubrać Liszka Alice stosownie do pogody. 135 zł, LILLIPUTIENS, lilliputiens.pl



Zabawka na biegunach Merlen Bloomin-gille MINI rozbawi każde dziecko. Produkt idealnie nadaje się do zabawy i dekoracji pokoju dziecięcego – doskonały pomysł na prezent na chrzestiny, imieniny, urodziny lub specjalne okazje. WESTWING, westwing.pl



Złoteczek – piramida edukacyjna dla dzieci. Miękką piramidą edukacyjną dla dzieci w wieku od 6 miesięcy. Zabawka składa się z pięciu miękkich krążków, które maluch nakłada na drążek. MUZPONY, muzpony.com



DESIGNED BY FREEPIK

Skrzywnia na zabawki dla dzieci krokodyl. Zielona skrzywnia na zabawki z bezpiecznym zawieszaniem to idealne rozwiązanie dla rodziców, którzy pragną nauczyć swoje dzieci dobrych nawyków. Dzięki przemyślanej konstrukcji oferuje nie tylko funkcjonalność, ale także bezpieczeństwo podczas użytkowania. COSTWAY, costway.pl



Rowerek trójkołowy 4 w 1 w niebieskim kolorze to idealny towarzysz aktywnych maluchów! Łączy funkcje rowerka biegowego, z pedałami i do podania. Bezpieczny, regulowany i siłowy – rosline razem z dzieckiem i rozwija jego koordynację oraz pasję do ruchu. Dostępny w różnych kolorach. COSTWAY, costway.pl



abccdbrejmamy.pl

Aktywność fizyczna?

Od najmłodszych lat!



Damian Wiśniewski
Fizjoterapeuta Szpitala Carolina,
Grupa LUX MED

Sport jest niezwykle ważny w rozwoju psychoruchowym dzieci. Oczywiście aktywność fizyczna powinna być dostosowana do wieku, a najlepszą zachętą do poruszania się z pewnością będzie... wspólny aktywny czas z rodzicem! Dzieci uczą się przez naśladowanie, więc to dorośli powinni wyrobić w sobie nawyk codziennego ruchu.

Aktywność fizyczna pomaga kształtować prawidłową sylwetkę, ale też charakter. Przeciwdziała nadwadze i otyłości, wspomaga funkcje poznawcze mózgu, uczy relacji społecznych oraz zdrowej rywalizacji.

Kiedy zacząć?

Jak najwcześniej. W zasadzie od samego początku powinniśmy w dziecku kształtować nawyk aktywności – nawet niemowlaki mogą chodzić na basen. Możemy je także oszczędzając z wodą w przydomowych, dmuchanych basenikach. Każda aktywność jest ważna, nawet nauka rzucania lub kopania piłki. Pamiętajmy jednak, że w przypadku najmłodszych dzieci ruch powinien być przede wszystkim zabawą, a nie rywalizacją. Może jednak zawierać elemen-

ty grywalizacji – np. zdobywanie „uśmiechniętych buziek” za nowe umiejętności czy trafienie do bramki, przejście bez zachwiania po krawężniku itp.

Rower i hulajnoga – tak czy nie?

Nieodłącznym sprzętem sportowym wielu małych dzieci jest rower, a niekiedy i hulajnoga. Rzeczywiście, bardzo dobrze jest sprawić dziecku rower bez pedałów, tzw. biegówkę, bo wspierała kształtuje równowagę.

Dziecko oswaja się ze sprzętem, dzięki czemu później szybciej nauczy się jeździć na tradycyjnym rowerze – próbę jazdy na „kasku” warto podjąć w okolicach 5-6. roku życia. Pierwsze z nich mogą nie być udane, ale warto z dzieckiem rozmawiać i zachęcać do kolejnych. Szczególną uwagę warto zwrócić na rozmiar roweru – po-

winien być dobrany do wzrostu dziecka. Wielu rodziców zastanawia się, czy hulajnogi są bezpieczne dla dzieci ze względu na asymetrię ciała podczas jazdy. Nie demonizowałbym tego sprzętu, niemniej warto uczyć dzieci jazdy na obie strony, by zachować równy rozwój obu stron. Nie jest to w żaden sposób niebezpieczne, jeśli rodzic czy dziecko zapomnia o zmianie stron. Hulajnoga to kolejna bardzo dobra aktywność dla dzieci.

Kiedy karate, kiedy basen?

Sportową edukację można zacząć już w wieku 4 lat. Dla takich maluchów dobrym rozwiązaniem mogą być zajęcia wprowadzające do sztuk walki, stawiające na ogólny rozwój i poprawiające motorykę. Najważniejsze, żeby zajęcia mia-





Mama i ja – w pełni bezpieczna, niegazowana woda zrodziła, wyróżniająca się niskim stężeniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz matk karmiących piersią. Znakomicie nadaje się również do przygotowywania posiłków dla niemowląt i dzieci w każdym wieku. MAMA I JA, wodoladadziecka.pl



Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn. Plaster o opatentowanej formule, unikalnej technologii przylegania do skóry Siliclear Complex. Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: poparazajnych, poparazeniowych, pourazowych, potrądkowych, po cesarskim cięciu. Zapobiega nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przerostej i bliznowca. 289 zł. KELO-COTE®, kelo-cote.pl

ty formę zabawy i sprawiały dzieciom radość. Przymuszanie ich w tak młodym wieku może sprawić, że dziecko na długie lata zrazi się do sportu.

Jakie sporty dla szkolniaka?

Dużym wyzwaniem rozwojowym jest wejście w etap szkolny. Naturalną reakcją dziecka jest szukanie ruchu, a tymczasem w szkole oczekuje się od kilkulatków wysiedzenia 45 min. w ławce.

Pamiętajmy, że dla wszystkich ludzi, bez względu na wiek, przebywanie w jednej pozycji przez dłuższy czas jest niezdrowe, obciążające i może prowadzić do nasilonych wad postawy czy bóli, np. kregosłupa.

Najlepsze aktywności dla dzieci w tym wieku to sporty walki – np. karate, judo

oraz pływanie. W sportach walki w najmłodszych grupach dużo stawia się na zabawę, są ćwiczenia z własnym ciężarem ciała, ale też rozwija się ogólna fizyczność i zdolności motoryczne – znacznia się sprawność.

Popularnym i pożądanym sportem jest też pływanie. Regularne chodzenie na basen wzmacnia elastyczność ciała. Jest to też nauka poprawnego oddechu, a dodatkowo bardzo przydatna umiejętność życiowa. Niestety piłka nożna, która jest świetnym sportem i marzeniem wielu dzieci, nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem. Z moich obserwacji wynika, że czasem oczekiwania względem wyników są tak duże, że zabilają miłość do sportu jako takiego. Jest duża rywalizacja, dzieci czują presję, nie kształtuje się w nich kluczowych postaw sportowych, takich jak zarządzanie emocjami związanymi ze zwycięstwem i porażką – nieodzwonnymi elementami każdego sportu. Czasami ambicje rodziców, by mieć w domu drugiego Lewandowskiego są tak duże, że dorosli zapominają, że oglądają swoje dzieci na orliku, a nie zawodowych sportowców na stadionie.

Jak szukać dobrych szkółek sportowych?

Zapisanie dziecka na zajęcia sportowe to jedno. Ale regularne uczęszczanie i zaangażowanie dziecka w lekcje to drugie. Wraz z rosnącą popularnością zajęć sportowych, rodzice mogą nieco pogubić się w ofercie. Mogą też mieć problem ze znalezieniem prawdziwie profesjonalnego podejścia i przygotowania trenerskiego. Dziś dzieci się też szybko zniechęcają i nawet po jednych zajęciach, gdy „coś” im nie wychodzi, proszą rodziców o wypisanie z kursu.

Zalecam, by dać sobie okres próbny – od 6. do 12. tygodni treningów. Sprawdźmy, co dziecko mówi o treningach, czy ma z tego zabawę. Zbyt duża doza profesjonalizmu na wczesnym etapie, a mniej dobrej zabawy, nie jest dobrym znakiem.

Są szkoły prowadzone przez surowych trenerów – dla jednych dzieci będzie to motywujące, dla innych – stresujące. Tyłko dobra znajomość własnego dziecka

pomoże nam określić, czy dany trener nawiąże nic porozumienia z małym sportowcem, czy nie.

Warto testować różne dyscypliny: czy to będzie sport drużynowy, czy indywidualny. Trzeba rozmawiać z dzieckiem, pokazywać różne dyscypliny, również w formie biernej, poprzez kibicowanie. Oczywiście pamiętajmy, że nie każdy sport obejrzany w telewizji, można zacząć trenować. Są sporty, które wymagają osiągnięcia odpowiedniego wieku czy warunków fizycznych – np. kajakarstwo. Lokalizacja też bywa kluczowa – dzieci z południa Polski mają większe możliwości rozpoczęcia sportów narciarskich niż ich rówieśnicy z innych rejonów.

Jeśli dziecko nie chce uprawiać sportu

Może się zdarzyć, że dziecko nie będzie wykazywać żadnych chęci do aktywności fizycznej. Nie należy nikogo zmuszać, nic na siłę, ale dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli rodzic kompletnie nie ćwiczy, nie spędza czasu aktywnie, to nie oczekujemy, że dziecko będzie chciało spędzać długie godziny uprawiając sport.

Co więc należy zrobić? Samemu ruszyć się z kanapy! Bycie wzorem aktywności fizycznej ma same atuty – zachęca my dziecko do aktywności, ale dodatkowo jest to porcja zdrowia dla nas. Wspólnie spędzany czas na sporcie nie musi oznaczać rodzinnych treningów. Można codziennie chodzić na spacer, jeździć wspólnie na rowerze. Świetnym sposobem na weekend jest spływ kajakowy. Można nawet wybrać się na spacer po obiekcie sportowym – może gdy dziecko podpatrzy kogoś trenującego i samo zechce spróbować? Uważajmy jednak na ambicje! Jeśli rodzic będzie chciał zbytnio zaimponować dziecku, to istnieje duże ryzyko, że pokaz umiejętności bez odpowiedniego przygotowania może skończyć się wizytą u mnie. Starsze dzieci można zabierać do siłowni. Rekomendowanym wiekiem do ćwiczeń z maszynami jest ukończenie 13 r. z., natomiast najlepiej zacząć nie od hantli czy sztangi, ale od piłki lekarskiej czy ćwiczeń na drążku. Znakomicie są też ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała.



Firma mnie napędza, dzieci mnie uczą

Jak życie rodzinne zmienia podejście do pracy, ludzi i ambicji



Piotr Katwa
Co-Founder 360commerce,
Ekspert e-commerce z ponad
17-letnim doświadczeniem

Mam 37 lat, współprowadzę digital atelier 360commerce. store. Zawodowo zajmuję się dynamicznie zmieniającym się światem online, a prywatnie jestem mężem oraz tatą trojki dzieci w wieku 4, 9 i 11 lat. Firma to moja pasja i jednocześnie ciężka praca, ale to dzieci są moimi największymi nauczycielami życiowymi. Codziennie pokazują mi, co naprawdę jest ważne.

noc, czy rodzinny spacer. Priorytety się przesunęły – dziś praca nie jest już na pierwszym miejscu, obecnie stoi tam rodzina. To nie znaczy, że odpuszczam zawodowo, wręcz przeciwnie – nauczyłem się pracować mądrzej, a nie dłużej.

Rodzicielstwo okazało się świętą sztuką zarządzania sobą w czasie. Musiałem opanować trudną sztukę godzenia obowiązków – dzieci wymagają ciągłej uwagi i obecności, a firma – terminowości i zaangażowania. Dlatego zaczęłam bardziej świadomie planować każdy dzień, wyznaczając realistyczne granice między pracą a domem i wykorzystywać każdą godzinę maksymalnie efektywnie. Stałem się bardziej zorganizowany i lepiej zarządzam czasem. Wielu młodych rodziców potwierdza, że opieka nad dzieckiem to skuteczna lekcja wielozadaniowości i organizacji czasu.

Ojcostwo ogromnie poszerzyło moje pokłady empatii i cierpliwości.

ność – np. w długoterminowych analizach ojcowie co najmniej dwójki dzieci okazali się nieco bardziej efektywni zawodowo niż pozostali mężczyźni. Sam odczuwam, że każdą godzinę w biurze wykorzystuję teraz intensywniej, żeby ze wszystkim zdążyć i móc wieczorem być z rodziną.

Zmiany zaszyły nie tylko w moim kalendarzu, ale i w podejściu do ludzi – zarówno w pracy, jak i poza nią. Ojcostwo ogromnie poszerzyło moje pokłady empatii i cierpliwości. Dziś, po latach usypiania dzieci, tłumaczenia im słów i ćwiczenia anielskiej cierpliwości przy marudzeniu, zupełnie inaczej reaguję na trudne sytuacje z udziałem ludzi. Zamiast irytacji pojawia się zrozumienie i chęć dialogu. Stałem się bardziej wrażliwy na potrzeby innych i wyrozumiały, więcej słucham.

Dzieci nauczyły mnie też skutecznej komunikacji i sztuki rozwiązywania konfliktów. W negocjacjach z moimi pociechami – czy to o czas bajek, czy poręspania – opanowałem umiejętności słuchania, spokojnego tłumaczenia i szukania kompromisu. Te same kompetencje przenoszę na grunt zawodowy. Łątwiej przychodzi mi mediacja w sporach w pracy, bo mam nawyk szukania rozwiązań, a nie winnego. Budowanie autorytetu przez dialog zamiast rozkazów to kolejna rodzicielska lekcja, która sprawdza się w kierowaniu ludźmi.

Co więcej, ojcostwo nauczyło mnie przewodzić przykładem, a nie tylko słowem. Dzieci są bezlitosnym lustrem –



DESIGNED BY FREEPIK

Kiedy zakładał się ze współinikiem firmę, pracowałem po kilkanaście godzin na dobę, wierząc, że każda minuta poświęcona biznesowi przybliży mnie do sukcesu. Kiedy załatem sobie sprawę z faktu, że to, jak dużo czasu poświęcam pracy, w przyszłości będą pamiętać wyłącznie moje dzieci, przewarłościowało moje myślenie. Nagle zrozumiałem, że doba jest niezmiernie krótka, a ja muszę mieć czas nie tylko na rozwój firmy, ale i na czytanie bajek na dobr-

obserwują każdy mój ruch. Zrozumiałem, że maluchy uczą się patrząc na nas, nie tylko słuchając, co mówimy. Dlatego staram się być spójny i autentyczny – dostrzymwać danego słowa, okazywać szacunek innym, panować nad emocjami: To samo podejście stosuję wobec mojego zespołu: chcę być liderem, który inspiruje postawą, a nie tylko wymaganiami. Kiedy dzieci uczą mnie pokory – bo nie zawsze wszystko idzie po mojej myśli – tę pokorę zabieram też do pracy, będąc otwartym na opinie innych i gotowym przyznać się do błędów.

Chcę być liderem, który inspiruje postawą, a nie tylko wymaganiami.

Z jednej strony, dzieci jeszcze bardziej mnie motywują do działania. Chcę być dla nich wzorem pracowitości, pasji i wytrwałości. Mam świadomość, że patrzy na to, co robię – i to doping do tego, by pokazać im, że tata potrafi zbudować coś wartościowego. Co ciekawe, badania potwierdzają, że wielu mężczyzn po zostaniu ojcami nabiera dodatkowego rozpędu – częściej deklarują chęć awansu i sięgania po najwyższe stanowiska niż

ci bez dzieci. U mnie również pojawiła się nowa energia: marzę, by moja firma rosła wraz z dziećmi i kiedyś może im służyła albo inspirowała je do realizacji własnych pasji. Ojcostwo dało mi poczucie głębszego sensu w pracy – nie pracuję już tylko dla siebie, ale także dla przyszłości mojej rodziny.

Z drugiej strony, rodzina nauczyła mnie też stawiać granice ambicji. Nie wszystko naraz – to motto każdego rodzica. Są chwile, gdy świadomie rezygnuję z pewnych możliwości zawodowych, np. odpuszczam wy-

stąpienie na konferencji, jeśli koliduje to z ważnym rodzinnym wydarzeniem. I nie czuję się przez to mniej ambitny. Po prostu wybieram inny rodzaj sukcesu – sukces w roli taty i męża.

W efekcie moje ambicje są dziś bardziej zrównoważone. Chcę rozwijać firmę stabilnie i mądrze, nie za wszelką cenę. Rodzina trzyma mnie w ryzach, gdybym próbował pędzić za szybko – daje mi kotwicę i perspektywę. Prawdę mówiąc, stałem się dzięki temu szczę-

śliwszym człowiekiem. Mam satysfakcję z osiągnięć zawodowych, ale i poczucie spełnienia w życiu osobistym, a to bezcenne połączenie.

„Firma mnie napędza, dzieci mnie uczą” – to zdanie najlepiej podsumowuje moje doświadczenia. Biznes wciąż daje mi energię do działania i możliwość samorealizacji. Jednak to rodzinne życie nadało tej energii kierunek i głębię. Dzieci uczą pokory, cierpliwości, kreatywności i miłości – cech, których próżno szukać w podrecznikach studiów MBA. Dzięki nim jestem nie tylko lepszym szefem, ale i lepszym człowiekiem. Codziennie odkrywam coś nowego o sobie i o świecie, patrząc na niego ich oczami. Życie rodzinne zmieniło moje podejście do pracy, ludzi i ambicji na lepsze – sprawiło, że rozumiem, co naprawdę znaczy sukces. Teraz wiem, że największą wartością jest równowaga: rozwijanie firmy, która mnie napędza, przy jednoczesnym byciu obecnym i zaangażowanym tatą. I tego zamierzam się trzymać, bo wierzę, że szczególnie wy tata to także skuteczny przedsięwzięcie – a szczęście rodzinne napędza mnie bardziej niż jakikolwiek zysk firmy.



DESIGNED BY FREEK



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” pooperacyjnych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca.

Zmiękcza i wygładza blizny, tagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgjęć, 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 nowocześnie i wygodny w stosowaniu “PLASTER” silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaz. 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 w 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. Saszka 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji użytkowania i etykiety 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 biony słuźowe lub zbyt blisko oczu - na nalożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użyciu zewnętrznego.



FOTOGRAFIE: WESTWING

Kołysanka

Jak zapewnić dziecku zdrowy i bezpieczny sen? Są na to sposoby, które zagwarantują zarówno rodzicom, jak i małym dzieciom spokojną noc. Pomysłowe przedmioty sprawdzą się podczas usypiania maluszków. Sen wpływa na rozwój wszystkich dzieci, dlatego warto poznać ich potrzeby i zaopatrzyć się w nocne akcesoria, które sprawią, że każdy rodzic zapomni o nieprzespanych nocach.

Świat pościeli

Kreując senny świat dla maluszka, warto zorientować się w aktualnych trendach, modnych kolorach, popularnych postaciach z bajek – maluchy, szczególnie te w wieku przedszkolnym, spokojniej zasną w towarzystwie ulubionych bajkowych przyjaciół. Istotne są jednak też materiały, z jakich wykonano pościel. Najlepiej jeśli będą natural-

ne i przewiewne, zapobiegające poceniu się. Najwyższą jakością produktów zapewnią nie tylko zdrowy sen, ale i zabezpieczenie podczas chłodnych nocy.

Dostawne łóżeczko

Dostawne łóżeczko to doskonała alternatywa dla rodziców chcących mieć w nocy małeństwo blisko siebie, jednocześnie dbając o własny odpoczynek.

to nie wszystko

Więź między matką, a dzieckiem po-głębia się, a nocne wstawanie nie spada snu z powiek nawet najambitniejszym młodym, karmiącym mamom. Dostawne łóżeczko jest więc nie tylko wygodne dla dziecka, ale również dla rodziców.

Wyciszenie sprzyja...

Warto zadbać, aby łóżeczko małeństwa znajdowało się w spokojnym i zacisznym miejscu. Nie powinno się jednak izolować dziecka od wszystkich dźwięków płynących z otoczenia. Chodzenie na palcach i maksymalne wyciszenie telewizora nie jest dobrym rozwiązaniem. Niektóre maluszki zasypiają podczas kołysania. Należy jednak pamiętać, aby wykonywane ruchy były delikatne i nie zaszkodziły zdrowiu małeństwa.

Dziecięcy materacyk

W trosce o komfort maluszka, warto nabyć właściwy materacyk do dziecięcego łóżeczka. Gwarancją zdrowego i naturalnego snu są przede wszystkim stworzone z odpowiednich materiałów: wysokoelastycznych, piankowych lub lateksowych. Warto zwrócić uwagę na ich funkcjonalność, aby oczyszczanie i podstawowa pielęgnacja należały do łatwych i nieskomplikowanych czynności.

Kotyska

Kotyski należą do praktycznego i funkcjonalnego wyposażenia dziecięcego pokoiku. Ich lekkość, uzyskana poprzez zastosowanie odpowiednich i dobrych jakościowo materiałów, umożliwia usypianie maluszka w dowolnym miejscu domowego zacisza. Po wieczornych obowiązkach z łatwością można przenieść kołyskę z dzieckiem do jego sypialni. Dodatkowym atutem jest fakt, że z chwi-

łą, gdy maluszek poruszy się w trakcie

snu, kotyska zostaje wprawiona w delikatny ruch. Płynne kołysanie pogłębia sen malenstwa, a sam mebel jest przyjemnym i przytulnym miejscem, zapewniającym spokojną noc.

Nawilżacz powietrza

Nawilżacz poprawia komfort oddychania i ułatwia zasypianie dziecka, pomagając też dbać o zdrowie maluszka – wla-

ściwie nawilżona

Stonowane, delikatne światelko o ciepłych barwach rozpozodzi

dając wnętrzu optymistyczną aurę.

śłużówka nosa stanowią przed bakteriami i wirusami. W trosce o bezpieczeństwo malenstwa warto poprosić o radę eksperta w sklepie z takimi artykułami. Najnowsze nawilżacze nie

zakłócają snu dziecka i działają praktycznie bezszelstnie.

Coś do przytulenia

Pieluszka – niektóre maluszki, przytulając się do tetrowej pieluszki, czują się

bezpieczniej, co pozwala im spokojniej zasnąć.

Bluzka lub inna rzecz mamy – matczyńny zapach wpływa relaksująco na dziecko. Przekonane o bliskości mamy z łatwością przenosi się do krainy snów.

Nocna lampka

Jest nie tylko doskonałym lekarstwem na bezsenne noce maluszka, ale również receptą na wieczorne lęki. Stonowane, delikatne światelko o ciepłych barwach rozpozodzi dziecięcy pokoić, nadając wnętrzu optymistyczną aurę. Dzięki niemu podczas usypiania każdy rodzic może czytać książkę lub relaksować się wraz ze swoim malenstwem. Zakupowy koszyk warto wzbogacić o przenośną lampkę nocną, która została wyposażona w dodatkowe funkcje, takie jak automatyczny projektor lub łagodny dźwięki. Warto pamiętać, aby zastosowanie tego typu „umilaczy snów” było energooszczędne i przede wszystkim bezpieczne.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”

COSTWAY

Zabawki i akcesoria dla dzieci
w różnym wieku znajdziesz na

Costway.pl



/costwaypl



/costway.pl

eprasa.pl 419767c055

MAMA na zakupach

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



Kelo-Cote® Solaire SPF30

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



Eddy

Łóżko młodzieżowe

Tapicerowane łóżko dla dzieci i młodzieży to połączenie stylu, komfortu i praktycznych funkcji, które na co dzień ułatwiają życie i podkreślają charakter wnętrza. Metalowy stelaż i pojemnik pod łóżkiem na pościel i zabawki.
FDW, form.pl



Innofer kapsułki

Żelazne wsparcie dla dzieci i dorosłych
Żelazo elementarne łagodne dla żołądka. Bez barwników, konserwantów i cukru. Ekonomiczne opakowanie na 3 miesiące. Idealne także w okresie macierzyństwa.
CHIESI/AMA/INN/09/09/2025
CHIESI, innofer.pl



Superdeo

Chwality o rygnieli!

Ten superdezodorant wybrali: znawcy kosmetyków, goły Super Deo wykonany jest ze szkły kryształicznej pierwszej klasy – nie plami, produkt w 100% oryginalny (nie jest imitacją). Delikatny – nie wysusza, nie podrażnia skóry. Przebadany dermatologicznie! Bezwonny, dla pań, panów, dziewczyn i chłopaków. Stacja na rok. Z posród wielu dezodorantów Super Deo to dobry wybór! Dostępny w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Syrop Pelbez

Suplement diety

Składniki suplementu diety pomagają zachować zdrowie drog oddechowych oraz wspierają naturalną odporność organizmu. Produkt nie zawiera barwników, aromatów, substancji słodzących ani syropu glukozowo-fruktozowego. Powyżej 3 roku życia.
AFL OFARM FARMACJA POLSKA Spółka z o.o., aflotam.pl



Hydromarin Baby

IzoTONICZNY ROZTWÓR soli mORSKIEJ

Do codziennej pielęgnacji, oczyszczania i nawilżania nosa. Rozrzedza gęstą wydzielinę i przynosi ulgę w czasie przeziębienia. Wypłukuje z noska kurz oraz alergen. Ułatwia swobodne oddychanie. Można stosować u niemowląt już o 1. miesiąca życia. Spray 100 ml.
SILESIA PHARMA, silesiapharma.pl

To jest wyrob medyczny. Używaj zgodnie z instrukcją użycwania lub etykietą. Producent: GoIarm Sp. z o.o. Sp. k.



Herbatka ziołowa

na odporność

Suplement diety dla dzieci od 3. roku życia i dorosłych w postaci herbatki ziołowej. Kwiatostan lipy wspomaga układ odpornościowy, łagodzi podrażnienie gardła i strun głosowych. Korzeń prawoślazu ma kojący wpływ na gardło i struny głosowe. Owoc i kwiatostan bzu czarnego oraz owoc róży wspomaga układ odpornościowy.
HERBAPOL POZNAN, herbapol.poznan.pl



Difios krople

Probiotyk z Lactobacillus rhamnosus GG

Już od 1. dnia życia wspiera zdrową mikroflorę jelit. Idealny po antybiotykach i na co dzień. Zadbaj o brzuszek swojego dziecka i całej rodziny.
CHIESI/AMA/DIF/2025/05/04
CHIESI, difios.pl



Warkoczek dzianinowy

280 cm

Warkoczek posłuży Twojemu dziecku jako ochraniacz do łóżeczka lub dużego łózka, zabezpieczy zimną ścianę czy twarde szczebelki. Ochroni przed uderzeniem, sprawdza się również jako dekoracja na łóżko lub poduszka. Warkoczek wykonany jest z wysokiej jakości bawełny. SUPERMAMI, supermami.pl



Floradix Floravit

Żelazo i witaminy

To odżywczy tonik, będący źródłem ograniczonego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wycoąg z owoców dzięki różni zawierającej witaminę C, oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak. Ok. 40 zł, Status Haus, floradix.pl



Kwas foliowy

Suplement diety

Kwas foliowy 400 µg (Foliant), w formie L-metylofolianu. Folioliny pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Uzupełniające spożycie kwasu foliowego zwiększa poziom folianowu matki. NHINSTITUTE, nhinstitute.pl



Lumi

Fotelik, który dorasta z Twoim dzieckiem

Zapewnia bezpieczeństwo od 40 do 150 cm wzrostu, a obrot 360° i system ISOFIX z nogą stabilizującą gwarantują wygodę i stabilność. Wentylowana skóra, tapicerka premium i regulowany zagłówek dbają o komfort w każdej podróży. Ok. 520 zł, CARETERO, caretero.pl



Novakid

Platforma językowa online

Najlepszy moment na naukę angielskiego? Między 4. a 7. rokiem życia. Novakid – platforma online z nauczycielami native speakerami, wspiera dzieci w naturalnym i skutecznym rozwoju językowym od najmłodszych lat. NOVAKID, novakid.pl



Formula Pro Advanced

Ekspert od mleka

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



Mata ochronna auta

pod fotelik z organizatorem NDDCAR

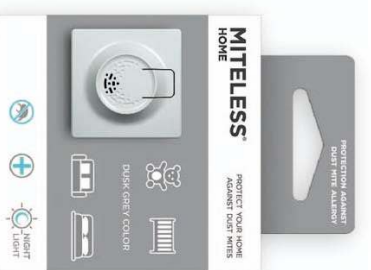
Antypoślizgowa i wodoodporna osłona fotela chroni tapicerkę auta przed zabrudzeniami, śladami bućków i ewentualnymi uszkodzeniami. Elastyczny pasek ułatwia montaż/demontaż. Organizator zapewnia dodatkową przestrzeń do przechowywania różnych drobiazgów. Ok. 49,90 zł, SIMED, simed.pl



Sanprobi® Stress

Probiotyk

Nowoczesny psychobiotyk, dobrany dla osób poszukujących równowagi. Zawiera unikalną kompozycję dwóch szczepów bakterii probiotycznych. Produkt posiada czerpnową opłinkę i kapsułki. Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka, nr 127/OP. Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka. SANPROBI, sanprobi.pl



Miteless

Ochrona przed roztocznami, bez chemii

Wspiera zdrowie dróg oddechowych, łagodzi objawy alergii, astmy, zmniejsza kaszeli i katar, redukując liczbę roztoczy kurzu domowego. Polecany alergikom, astmatykom, dzieciom i seniorom. Działanie potwierdzone badaniami. Ciekawicie bezpieczny także dla zwierząt domowych. MITELESS, miteless.pl

Szkoły

rodzenia

*Wiecej szkół rodzenia
dostępnych na
abcdobremamyp.pl*

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIĄŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Berna,
ul. Berna 89 D, 15-370 Biłystok, tel. 85 741 58 95,
szkolarodzenia.biialystok@wvp.pl

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

BOLESŁAWIEC

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

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

CHOJNICE

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

CIESZYN

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

DĄBROWA GÓRNICZA

Szkoła Rodzenia – Przychodnia Merkury
ul. Adamieckiego 13, Dąbrowa Górnicza 41-300,
tel. 32 262 36 7172, biuro@przychodniamerkury.pl

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GNIĘZNO

Centrum Okotoprodowe i Położnicze „Stodziak”
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno,
tel. 697 357 219, biuro@stodziak.edu.pl

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia Miś KULECZKA,
ul. Radborska 27, 40-001 Katowice,
tel. 601 558 953, kontakt@mskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

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

LIPSKO

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

LUBLIN

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

Szkoła Rodzenia Udia, ul. Żulńskiego 8, 20-706 Lublin,
tel. 607 217 417, Udia@szkolarodzenia-lublin.pl

ŁÓMŻA

Akademia Rodzica
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża,
tel. 862 166 555, recepcja@medycynalomza.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 – Toje” przy Centrum
Medycznym Renoma, ul. Sterlinga 16/18,
90-217 Łódź, tel. 535 118 444, szenicka@renomam-med.pl

MIŃSK MAZOWIECKI

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

MYŚLENICE

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

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni,
ul. Rokitmanczyków 32, 33-300 Nowy Sącz,
tel. 606 906 815, ekaminska2@wppi.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.medispus@gmail.com

Szkoła Rodzenia Babycare, ul. Byłomska 64,
41-940 Piekary Śląskie, tel. 515 679 613,
nzoomedicare1@gmail.com

PIŁKÓ

W Czapku Urodzeni – Centrum Wsparcia
Okoloporodowego, ul. Mośdzkiego 25, 09-400
Piłkó, tel. 796 753 420,
wczepkuurodzeni@pilock@gmail.com

POZNAŃ

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

Szkoła Rodzenia Mama! Ja, ul. Kochanowskiego 6/1,
60-844 Poznań, tel. 690 898 498,
mamajaja.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@moimililonline

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

Wielkopolskie Centrum Opieki Okoloporodowej
OS „Borhatarów, II Wojny Światowej” 33,
61-386 Poznań, tel. 451 500 521
szkolarodzenia.wcoo@wcf.com.pl

PRZCZYNA

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

PSZÓW

NZO „VITAMED” Szkoła Rodzenia, ul. Andersa 22,
44-370 Pszów, tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92,
nzo_vitamep@wppi.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, szkoła.rodzenia@wss.com.pl

RYBNIK

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

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

RZESZÓW

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

„Nasz Skarot” Szkoła Rodzenia przy Szpitalu
Klinicznym nr 2 w Rzeszowie, ul. Lwowska 60,
35-301 Rzeszów, tel. 17 866 40 07, 506 436 323,
naszskarbek@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.opokaoig.pl

STAŁOWA WOLA

Szkoła Rodzenia Przy Oddziale Ginekologiczno-
Położniczym Powiatowego Szpitala
Specjalistycznego w Stałowej Woli,
ul. Ślaskiza 4, 37-450 Stałowa Wola,
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 56, 603 621 062,
polozniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

Centrum Narodzin МАМА, 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 Szówszk Jarostawia,
tel. 500 483 122, wyprawkakakurs@gmail.com

TARNOWSKIE GÓRY

Pozytywna Szkoła Rodzenia
Pozytywne Zamotani, ul. Stomianka 40/1,
42-680 Tarnowskie Góry, tel. 726 383 766,
pozytywneaszkolarodzenia@wppi.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@sszta.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. Polezki 40A, 02-622 Warszawa,
tel. 501 380 424, 22 33 27 522,
k.wasilewska@ips.pl

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

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

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

Narodzinny Rodzinny Szkoła Rodzenia
Moniki Łapczyńskiej,
ul. Białowiejska 24 A, 01-100 Warszawa,
tel. 664 996 206,
kontakt@narodzinny-rodzinny.pl

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

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

Szkoła Rodzenia Urodziny.pl
ul. Bulwar Karła 16 lok 11u, Wrocław 54-130,
tel. 888 964 774, kontakt@urodziny.pl

ŻMIGRÓD

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

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com.pl	DRE dre.pl	MATKA WIECZNIE W BIEGU	SCOOTERIDE scooterndre.pl
ANITA anita.com	DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl	matkawieczniewbiegu.pl	SEVSSO seyssol
AFLOFARM afflofarm.com.pl	EASYWALKER easywalker.pl	MEDIDERM BABY medidermbaby.pl	SHARP sharphomeu
AMY amy.com.pl	EKOPHARM ekopharm.pl	MILKLAB milklab.pl	SILESIAŃ PHARMA silesianpharm.pl
ASECURIN asecurin.pl	EMOTOPIC emotopic.pl	MINI-MAXI mini-maxi.pl	SIMED simed.pl
4BABY 4baby.pl	ESPIRO espiro.pl	MOKKI realshades.pl	SOPELEK sopelekinfo.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl	FARMINA farmina.pl	MOTHERHOOD motherhood.pl	SOSUN sosun.pl
BEBIKO bebiikulub.pl	FDM fdm.pl	MUMINKY muminkyp.pl	SUPERMAMI supermami.pl
BELLAMY bellamy.pl	FLORADIX floradix.pl	NOVAKID novakid.pl	SYLVECO sylveco.pl
BIOMED biomed.pl	FRIDA BABY fridababy.pl	NOVAMED novamed.pl	THULE thule.com
BOBUX bobuxpolska.pl	HERBAPOL herbapol.net	NUTROPHARMA nutropharma.pl	URGO urgocom
CANPOL BABIES canpolbabies.com	INSIGHT insightshop.pl	OCEANIC oceanic.pl	URJAGE urjage.com
CARETERO caretero.pl	ISIS PHARMA isis-pharma.pl	OCEAN KIDS ocean.pl	WATERWIPES waterwipes.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu	KELO-COTE kelo-cote.pl	PHARMACERIS pharmacist.com	WAX wax-sklep.pl
CHICCO chicco.pl	KIDS INSPIRATIONS kidsinspirations.pl	PHYTOPHARM phytopharm.pl	WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
CHIESI poradniksmatnamy.pl	KNEIPP kneipp.com.pl	POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH	VAGICAL vagical.pl
COCCODRILLO coccodrillo.eu	LEK-AM SR. Z O.O. lekamsnop.pl	pkbkm.pl	VALENTIS zakupo.eu
COLETTI coletti.pl	LIONELO lioneloc.com	PREGNATEN pregnaten.pl	XENICO xenico.pl
COSIBELLA cosibella.pl	LIFEVAC lifevac.pl	PROLAB prolabklo.pl	YELLOWTIPPI yellowtippi.pl
COSTWAY costway.pl	LORIENT ufranciszka.pl	RECARO recaro-kids.pl	YOONCO yoonco.eu
CYBEX cybex-online.com	LOVI lovi.pl	REUTTER rzakopki.pl	ZIOŁOLEK ziololek.pl
CZUCZU czuczupl	MAMAJA wodadlaazdecka.pl	SAMARITÉ samarite.eu	ZOKKY zokky.pl
DERMENA dermena-lab.com		SANPROBI sanprobi.pl	

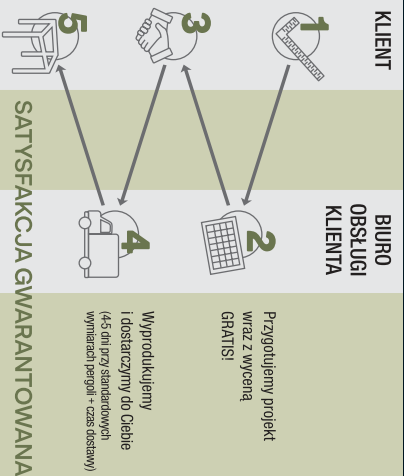
REKLAMA

sosun

DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



Kolagen - dobra inwestycja w zdrowie



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

Investowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najważniejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów naszej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu.

Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczności i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jedność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Splyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito - jest TDP1 to AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmacnienie bariery jelitowej.

Barczą ważną jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profiaktyka osteoporozy.

Dbajmy o kości, stawy i zmniejszamy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kregostupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, kapsułki, płyny i kremy. Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reuther, posiadającej wieloletnie doświadczenie. W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż

400 mg cennego kolagenu. Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100% oryginalny, zchronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wniośki? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstek, dżaseł, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jedność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



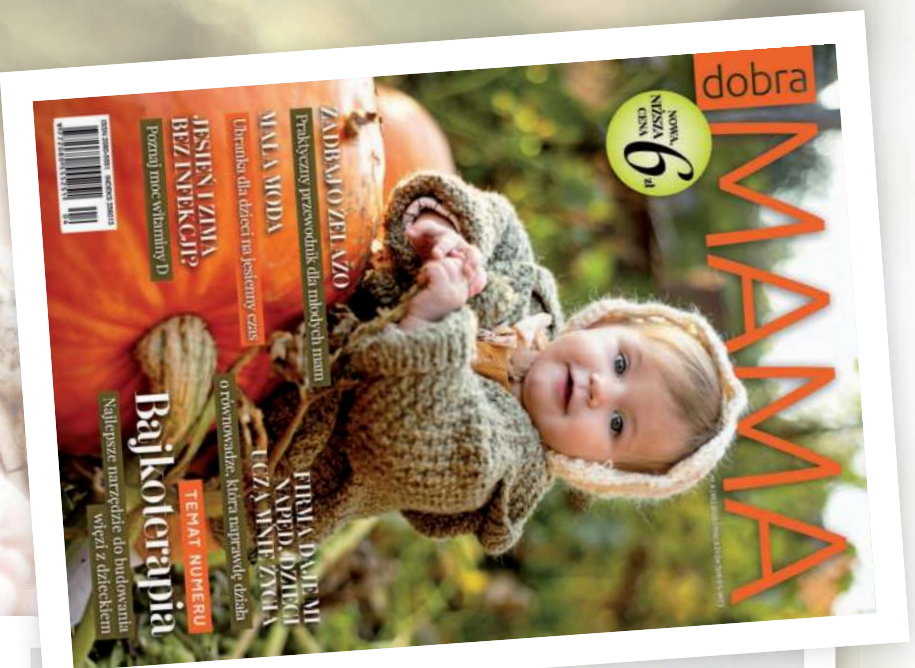
1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



Reuther

— ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

REKLAMA



*Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu*

Zamów już dziś:

www.prasaonline.pl

Infolinia: 669 446 464



*Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTOPROMOCJA

Spodziewasz się dziecka?

dobra
MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 2660/13 nr 4 (85) 2025

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wzrzesława Romanca 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA

redakcja@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 509 395 396

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

 **dobrydom**
www.prasaonline.pl

 **ekiosk.pl**  **gazety.pl**  **nexto.pl**
 **publii.pl**  **virtuadło**

REKLAMA

reklama@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 669 446 464

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są aktualne w okresie redagowania pisma (Gazdziernik 2025). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wiedzy przydatnych informacji o ciąży oraz naderżystwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zastępnie problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezwzględnie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać 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 Wzrzesława Romanca 6. Możesz zapoznać się z naszą polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprivatsci

Nakład rozpowszechniany plany to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych plany form rozpowszechniania wydań drukowanych i innych plany dystrybucji e-wydań.

Sprzedaż ogółem to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

*Szukasz informacji na temat ciąży, porodu,
opieki nad maluszkami?*

Zajrzyj na portale:
www.abc dobrej mamy .pl
www.dobra-mama .pl

Floradix® z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

- naturalny skład
- wysoka przyswajalność
- bez zapać
- przyjemny smak
- bez konserwantów
- bezpieczny dla kobiet w ciąży oraz karmiących



suplement diety



REKLAMA



Salus

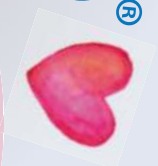


www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84



SilMed

Kokoro®



mamy serce do nosków



0+
już od 1.
dnia życia



Regulacja
siły ssącej



2 końcówki



W pełni
rozkładany



Miękka
nasadka

wygodne etui do
przechowywania



Moje
Pierwsze
Przeziębienie

Aspirator kataru
do odkurzacza

Mamo, Tato,
Pobierz DARMOWY PORADNIK



Przewidziane zastosowanie Wyrobu: Silmed Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciążania wydzielin z nosa u niemowląt i dzieci.
Producent: IO-VITAL IOWITA WIEITECHA, ul. Spacerowiczów 49, 30-444 Libierzów, Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 4197676055

REKLAMA