

dobra

# MAMA

**MAMA NA ZAWSZE!**

nr 3 (88) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)

Przewodnik  
przyszłej mamy

**KRWAWIENIA  
Z NOSA U DZIECI  
W SEZONIE PYŁKÓW**

Jak reagować i nie  
panikować?

**GRYZIENIE  
TO NAJLEPSZA  
GIMNASTYKA  
DLA JEZYKA**

Dlaczego zwlekanie  
z „grudkami” może  
utrudnić naukę mowy?

**JAKĄ BIELIZNĘ  
WYBRAĆ W CIĄŻY  
I DO KARMIEŃIA?**

TEMAT NUMERU

**5 pytań do  
pediatry przed  
wakacjami**

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



Niezbędniki: Wakacyjne nowości, Kosmetyki przeciwsłoneczne,  
Krzesełka do karmienia, Moda – lato z brzuszkiem, Mama gadżet,  
Leki i suplementy, Pomocnicy laktacji, Kompaktowe wózki.



# nivelium

dermokosmetyki

## PRO

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



dla dorosłych i dzieci  
od 1. dnia życia



odbudowuje barierę  
hydrolipidową skóry



regeneruje skórę  
i przywraca równowagę  
mikrobiomu



natychmiast łagodzi  
podrażnienia i nawilża



polecana do pielęgnacji  
nawet bardzo wrażliwej  
skóry



**NOWOŚĆ**



**Balsam  
do twarzy i ciała**  
200 ml    400 ml



**Alantoin  
krem**  
40 g



**Krem  
na odparzenia**  
100 g



**Krem  
specjalny**  
75 ml



**Szampon**  
150 ml



**Emulsja  
do kąpieli**  
400 ml



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



więcej informacji na stronie  
[www.nivelium.pl](http://www.nivelium.pl)



# Naturalna ulga na bolące brodawki Wsparcie dla karmiących mam

## Multi-Mam®



**Multi-Mam®** to seria produktów na bazie naturalnych składników, które łagodzą dolegliwości związane z okresem poporodowym i karmieniem piersią. Opracowaliśmy Multi-Mam po to, aby pomóc świeżo upieczonym mamom poczuć się komfortowo i zadbać o siebie. Bo gdy mamy czują się bardziej harmonijnie, mogą w pełni cieszyć się macierzyństwem i dać swoim dzieciom najlepszy możliwy start w życiu.

### Składniki Multi-Mam®

Wiemy, że chcesz wszystkiego, co najlepsze dla swojego dziecka, a z Multi-Mam możesz mieć pewność, że oferujesz mu produkty najwyższej jakości. Nasze składniki są w większości pozyskiwane ze źródeł naturalnych i są nieszkodliwe zarówno dla mam, jak i dzieci.

**Kompresy Multi-Mam®** powstały na podstawie unikatowego i opatentowanego kompleksu, który jest naturalnym składnikiem roślinnym pozyskiwanym z rośliny o nazwie Aloe Barbadensis. Ten wyjątkowy składnik sprzyja nawilżeniu i wspiera naturalny proces gojenia. Kompresy Multi-Mam® to szybka, naturalna pomoc mamom. Stosowane bezpośrednio po karmieniu przynoszą natychmiastową ulgę, tworząc kojące, wilgotne środowisko, łagodzą podrażnienie. Dają przyjemne uczucie chłodu i zapewniają chwilę ukojenia w okresie, gdy brodawki są szczególnie wrażliwe. Kompleks 2QR opatentowany na bazie tego naturalnego składnika zapewnia wilgotność, tworzy barierę dla szkodliwych bakterii i wspiera gojenie. Kompresy działają błyskawicznie. Bez spłukiwania, bez stresu.

## MIŁOŚĆ nie musi boleć

Choć wiele mam spodziewa się trudności z laktacją, niewiele z nich jest przygotowanych na ból brodawek, który potrafi skutecznie odebrać radość z karmienia. Dobra wiadomość? W większości przypadków można go szybko złagodzić i zapobiec jego nawrotom. Choć ból brodawek spowodowany ich pękaniem i podrażnieniem jest częsty, nie jest czymś, co należy uznawać za normalne. Ból związany z pękającymi brodawkami może nawet sprawić, że będziesz chciała całkowicie zrezygnować z karmienia piersią. Zanim podejmiesz taką decyzję, warto wiedzieć, co go powoduje i że istnieją sposoby na złagodzenie bólu brodawek.

### Najczęstsze przyczyny bólu brodawek

1. Zbyt płytkie przystawienie
2. Częste karmienia noworodka
3. Suchość i mikro urazy skóry

### Kiedy ból jest sygnałem alarmowym?

Krwawienie, głębokie pęknięcia lub dyskomfort, który nie ustępuje po kilku dniach, mogą wskazywać na to, że dzieje się coś więcej. W takich sytuacjach warto skonsultować się z doradcą laktacyjnym lub położną. Mogą oni ocenić przystawienie, sprawdzić ewentualne trudności anatomiczne i pokierować ku bardziej komfortowemu karmieniu.

### Jak złagodzić ból brodawek?

Gdy przystawienie zostanie poprawione, a przyczyna podrażnienia usunięta, delikatna pielęgnacja może przynieść ogromną ulgę. Wiele mam zauważa, że stworzenie wilgotnego, kojącego środowiska pomaga skórze o wiele szybciej się regenerować.

[multi-mam.com/pl](http://multi-mam.com/pl)

eprasa.pl 427e43588a





# Od redakcji

## Kochani rodzice!

Lato, za którym tęskniliśmy po zimie i wyjątkowo długiej wiosnie, wreszcie nadeszło, przynosząc ze sobą wysokie temperatury. Dzieci uwielbiają taką pogodę i z radością korzystają z uroków wakacji – bawią się w basenie, na plaży, budują zamki z piasku. Ale... jako rodzice musimy pamiętać przede wszystkim o ich zdrowiu i bezpieczeństwie. Dlatego w obecnym wydaniu naszego ma-

gazynu Tematem Numeru jest „5 pytań do pediatry przed wakacjami”. Podpowiadamy, z jakimi dolegliwościami dzieci najczęściej zmagają się latem – od infekcji przewodu pokarmowego i przeziębień, przez reakcje po ukąszeniach, aż po problemy zdrowotne związane z pobytem nad wodą. Wyjaśniamy również, jak odróżnić objawy, które można obserwować w domu, od tych wymagających pilnej konsultacji z lekarzem. Przygotowaliśmy także przegląd najlepszych kosmetyków przeciwsłonecznych dla maluchów i ich rodziców. W kontekście letnich wyjazdów wracamy również do tematu, który od dawna nie gościł na naszych łamach, a cieszy się ogromnym zainteresowaniem – wakacje z pupilem. Jeśli planujecie zabrać swojego czworonożnego przyjaciela na urlop, koniecznie przeczytajcie, co warto spakować i na co zwrócić szczególną uwagę. A skoro mowa o podróżach, nie mogło zabraknąć przeglądu idealnych wózków na wakacyjne wyjazdy. Lekkie, kompaktowe, łatwe do

złożenia i wygodne podczas dalszych podróży, również samolotem – sprawdźcie nasze propozycje.

To jednak nie wszystko! W tym numerze znajdziecie także mnóstwo letnich niezbędników – nowości rynkowych, praktycznych gadżetów, zabawek i akcesoriów, które sprawdzą się podczas wakacji. Szukacie idealnego krzesła do karmienia? A może, Drogie Mamy, interesują Was nowoczesne produkty i sprytne gadżety, które nie tylko ułatwią opiekę nad maluchem, ale także zadbają o Wasz komfort i chwilę relaksu podczas wakacyjnych dni? Koniecznie zajrzyjcie do naszych propozycji. Gwarantujemy, że niektóre z nich będą dla Was prawdziwym odkryciem! Życzymy Wam pięknego, bezpiecznego lata i przyjemnej lektury!

Bo Dobra Mama to Mama na Zawsze!

Redakcja „Dobrej Mamy”

## Nasi eksperci



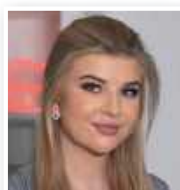
**Joanna Zych**  
Ekspert marki Cybex.  
cybex-online.com/pl



**Sonia Bochyńska-Knapik**  
Trenerka pływania,  
właścicielka szkoły pływania  
Academy of Hastengram,  
YouTube „Pływanie w ciąży”



**Dominik Dziedzic**  
Certyfikowany trener  
i konsultant snu, FDM Fabryka  
Dobrych Materacy, fdm.pl



**Klaudia Tajduś**  
mgr położnictwa  
klinikatajdus.pl



**Zdena Sahulová**  
Ekspertka ds. bielizny  
Astratex, astratex.pl



**Monika Dorenda-Czuchaj**  
Położna, certyfikowana  
doradczyni laktacyjna  
i ekspertka marki Mama i ja,  
wodadladziecka.pl



**Agnieszka Bajer-Ciszewska**  
Doradczyni dietetyczna  
i ekspertka marki Mama i ja,  
wodadladziecka.pl



**Prof. dr hab. n. med.  
i n. o zdr. inż. Karolina  
Skonieczna-Żydecka**  
Biotechnolog żywności,  
mikrobiolog



**Katarzyna Michalik**  
Ekspertka marki Holle –  
producenta ekologicznej  
żywności dla niemowląt  
w jakości Demeter, holle.pl



**Marcin Kotuła**  
Instruktor pierwszej pomocy  
lifevac.pl



**Michał Piątek**  
Ekspert marki Inglesina  
inglesina.pl  
@inglesina\_polska



**dr Karina Dzwonnik**  
pediatra ze szpitala  
LUX MED Gdańsk



**Magdalena Gagatke**  
Product Manager,  
Silesian Pharma  
sensolium.pl



**Martyna Górnica-Pelech**  
Dziennikarka, podróżniczka,  
autorka serii książek:  
Dzieci Wielojęzyczne



**Katarzyna Biesiada**  
Założycielka marki SOFI BERI –  
sklepu stacjonarnego i online  
sofiberi.pl z produktami premium  
dla dzieci, sofiberi.pl



**Agnieszka Machnicka**  
Edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska  
fundacji Zaczyniani.org



**Tomasz Wróbel**  
Właściciel firmy Meble  
Wróbel  
meblewrobel.pl



**Dorota Jaworska-Kaźmierczak**  
Mama Psycholog, pomysłodawczyni Świadomej Mamy,  
swiadomamama.pl



**Marzena Ignaczak**  
dyrektorka ds. kontaktów  
zewnętrznych w Mars  
Polska

## Współpraca:

Joanna Jurkowska Ekspert marki Real Shades, Karina Wojciechowska Właściciel marki Alles,  
all4mom.pl, Ekspert marki CYBEX,

Ekspert marki STOP HEMO, Ekspert firmy Zabawkowy Box, Melissa & Doug, Ekspert marki Multi-Mam



# Bliskość zaczyna się od komfortu

Dobry biustonosz to wsparcie, które czujesz każdego dnia



# Spis treści

NUMER 88 / lipiec 2026

## Temat numeru

### 40 5 pytań do pediatry przed wakacjami

Z jakimi dolegliwościami dzieci najczęściej zmagają się latem?

### 42 Kosmetyki przeciwstłoneczne

Wybierz ochronę, która łączy wysoką skuteczność z komfortem stosowania.

## Niezbędnik

### 8 Krzesetka do karmienia

Najciekawsze modele, które oferują wygodę, bezpieczeństwo i funkcjonalność.

### 10 Co nowego, wakacyjnego?

Od sprytnych gadżetów na wyjazdy po premiery, które pokochają dzieci i rodzice.

### 14 Mama gadżet

Sprawdzamy, które gadżety ułatwiają życie mamom.

### 18 Łato z brzuszkiem

Najmodniejsze stylizacje dla przyszłych mam.

### 47 Leki i suplementy dla mamy i dziecka

Przegląd produktów na najczęstsze potrzeby zdrowotne mamy i malucha.

## Ciąża i poród

### 16 Pływanie w ciąży?

Czy jest bezpieczne? Jak wpływa na rozwój dziecka?

### 20 Późna ciąża

Jakie są jej zalety i wyzwania?

### 22 Blizna po porodzie to nie tylko ślad na skórze

Jak tropokolagen pomaga odzyskać komfort i pewność siebie?

## Strefa dziecka

### 32 Dlaczego warto podawać wodę już na początku rozszerzania diety?

O tym, jak wprowadzać wodę do jadłospisu niemowlęcia.

### 44 Krwawienie z nosa u dzieci

Kiedy to normalne i jak reagować spokojnie?

### 50 Gryzienie to najlepsza gimnastyka dla języka

Dlaczego zwlekanie z „grudkami” może utrudnić naukę mowy?

## Strefa mamy

### 26 Jaką bieliznę wybrać w ciąży i do karmienia?

Przewodnik przyszłej mamy.

### 28 Przydatne do karmienia

Aksesoria, które zwiększą komfort mamy i dziecka.

## Strefa rodziców

### 36 Jak wybrać nosidło na start?

Poznaj najważniejsze kryteria wyboru nosidła i dowiedz się, od czego zacząć.

### 54 Wózki kompaktowe

Sprawdzamy, które wózki kompaktowe łączą mobilność, wygodę i bezpieczeństwo.

### 58 Naturalne łóżeczka dziecięce

Trendy i filozofia.

### 62 Dzieciństwo bez nadmiaru

Jak budować zdrowe nawyki poprzez prostą zabawę?

### 74 Wakacyjny odpoczynek z pupilem

Jak dobrze przygotować się do urlopu?

## Psychologia

### 66 Samoregulacja zamiast kontroli

Jak wzmacniać dzieci w świecie wysokiego pobudzenia?

### 70 Instykt macierzyński

Czy zawsze pojawia się od razu?

### 72 Mamo, czy to się w ogóle opłaca?

Co dzieci naprawdę widzą w naszych wyborach?

## Sprawdzone przez mamy

### 76 Mama na zakupach

Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

### 78 Szkoły rodzenia

Baza najlepszych placówek w kraju.

### 80 Dobre adresy

Polecane dla mamy i dziecka.

32





# Monge<sup>®</sup> Natural

Filetowane mięso  
tuńczyka lub kurczaka  
gotowane na parze

PUSZKI  
95g

włoska kuchnia  
dla Twojego Pupila

10 różnych  
receptur

PUPPY  
2 receptury  
dla szczeniąt

Tylko 1,5%  
tłuszczu

-15% z kodem  
**MAMA15**  
do 30 sierpnia  
[www.monge.shop](http://www.monge.shop)

dostępne w najlepszych  
sklepach zoologicznych i gabinetach weterynaryjnych

[www.monge.shop](http://www.monge.shop)

eprasa.pl 427e43588a





Click & Fold 4-w-1 od CYBEX. Kultowe, drewniane krzeselko o pięknej, ponadczasowej formie, które rośnie z dzieckiem – od narodzin (z leżaczką dla noworodka) aż do 99 lat. W zestawie: leżaczka (bouncer), baby set i tacka. Składa się do kompaktowych rozmiarów – estetyczne i funkcjonalne w każdym wnętrzu. CYBEX, [cybex-online.com/pl/pl](http://cybex-online.com/pl/pl)

# Krzeselka do karmienia



Nesto 3 w 1. Wielofunkcyjne krzeselko, które łączy funkcje bujaczka, leżaczka i krzeselka do karmienia. Regulowane oparcie i wysokość, 5-punktowe pasy oraz łatwa w czyszczeniu tapicerka zapewniają komfort i bezpieczeństwo dziecku. CARETERO, [caretero.pl](http://caretero.pl)

**Rozszerzanie diety dziecka zaczyna się zwykle około 6. miesiąca życia – i właśnie wtedy krzeselko do karmienia z dodatku szybko staje się centrum rodzinnego stołu. Rodzice coraz częściej szukają dziś modeli, które nie tylko są bezpieczne i łatwe do czyszczenia, ale także „rosną” razem z dzieckiem, pasują do nowoczesnych wnętrz i zajmują mniej miejsca. Rynek wyraźnie przesunął się w stronę ergonomicznych, wielofunkcyjnych konstrukcji z regulowanym podnóżkiem i możliwością użytkowania przez kilka lat.**



Chicco Polly Armonia. Stylowe, mobilne i bezpieczne krzeselko 3 w 1 dla dzieci od urodzenia do 40 kg: leżaczka, krzeselko do karmienia i krzesło dla starszaka. Oferuje design premium z eko-materiałami, 9 poziomów regulacji wysokości, wkładkę z bawełny organicznej i 4 kółka. 759 zł, CHICCO, [chicco.pl](http://chicco.pl)



Krzeselko do karmienia FORTO. Miękkie, ergonomicznie wyprofilowane siedzisko zapewnia wygodę i odpowiednie podparcie pleców. Posiada 3 poziomy regulacji oparcia oraz 7 poziomów regulacji wysokości. Podwójna, regulowana tacka ułatwia czyszczenie i codzienne posiłki. 219 zł, KIDWELL, [kidwell.eu](http://kidwell.eu)



Krzeselko do karmienia Graco Presti 3 w 1. To funkcjonalne i niezwykle lekkie krzeselko, które rośnie razem z dzieckiem, służąc jako wysokie krzeselko, niskie siedzisko lub praktyczny stół aż do 6. roku życia. GRACO, [euro-trade.pl](http://euro-trade.pl)



Neno Sedi. Eleganckie, wielofunkcyjne krzeselko do karmienia z regulacją pochyleń, podnóżkiem, 5-punktowymi pasami, tacką, kółkami z blokadą i koszem. NENO, [neno.pl](http://neno.pl)



# CARETERO

*We care about you*

**Bezpieczne i funkcjonalne  
produkty wspierające  
rozwój Twojego dziecka**

[www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)



REKLAMA

Znajdziesz nas na



careterobrand



CareteroBrand

eprasa.pl 427e43588a

Zeskanuj  
i zobacz  
pozostałe  
produkty





Pistolet na wodę w kształcie słonia. Lekki i poręczny, doskonale sprawdzi się w czasie letniej zabawy w ogrodzie, na basenie czy na plaży. Komfortowy uchwyt i wygodny pasek sprawiają, że maluch ma wszystko pod kontrolą podczas wodnych zabaw.  
Producent: MIDEER,  
Dystrybutor: BABEE PLANET, [babeepianet.pl](http://babeepianet.pl)

Wydra tryskająca wodą. Zamienia kąpiel w kolorową przygodę pełną śmiechu i ruchu. Mała zabawka sprawia, że codzienna higiena staje się wesołą wodną zabawą.  
BONITO, [bonito.pl](http://bonito.pl)



Sofka Variant. To praktyczne rozwiązanie do pokoju dziecka lub nastolatka. Sztruks dodaje jej lekkości i przytulności, a kompaktowa forma sprawia, że świetnie odnajdzie się nawet w mniejszych wnętrzach. Idealna do spania, odpoczynku i codziennego relaksu.  
SOFA VARIANT, [fdm.pl](http://fdm.pl)



**Co nowego**

# wakacyjnego?

*Nowy sezon, nowe pomysły i jeszcze więcej rodzinnych inspiracji. Od sprytnych gadżetów na wyjazdy po premiery, które pokochają dzieci i rodzice – prezentujemy najciekawsze wakacyjne nowości 2026 roku.*

System Modułowy G3 CYBEX. Foteliki samochodowe zaprojektowane z myślą o bezpiecznym podróżowaniu dziecka od urodzenia do ok. 4. roku życia. Wspólna Baza G3 pozwala korzystać z modeli Cloud G3 i Sirona G3, zapewniając wygodę i spójność użytkowania. Cloud G3 dodatkowo dopuszczony jest do użycia w samolocie.  
CYBEX, [cybex-online.com/pl/pl](http://cybex-online.com/pl/pl)



Zestaw przedszkolaka Big Five. Idealna propozycja Jeune Premier dla małych odkrywców. W skład комплекtu wchodzi: plecak, worek oraz jednokomorowy piórnik – wszystkie utrzymane w stylowej kolorystyce khaki z motywem dzikich zwierząt.  
JEUNE PREMIER, [sofiberi.pl](http://sofiberi.pl)



Żele do prania Klareko. Naturalna pielęgnacja tkanin dla całej rodziny. Bez sztucznych zapachów i wybielaczy, z troską o skórę, ubrania i środowisko. KLAREKO, [klareko.com](http://klareko.com)



Personalizowany kubek z ozdobą 3D. Ozdoba wykonana ręcznie z gliny polimerowej to idealny prezent na każdą okazję. Przedmiot nie tylko praktyczny, ale o charakterze indywidualnym podkreślający osobowość jednostki.  
RUDA LEPI, [rudalepi.pl](http://rudalepi.pl)





Magiczne kolorowanki  
i niebrudzące flamastery  
Czysta zabawa!

REKLAMA



#STAYCREATIVE  
Create More Creative Moments

Crayola\_poland



Zabawkowy Box – Mały Box. 5 starannie dobranych zabawek dopasowanych do wieku dziecka. Po zakończonej zabawie można wymienić je na kolejne i odkrywać nowe możliwości rozwoju. 139 zł, ZABAWKOWY BOX, zabawkowybox.pl



OZONELLA® i OZONELLA® LEN. Odpowiedź na potrzeby skóry problematycznej – działają wielokierunkowo: wspierają regenerację, pomagają łagodzić stany zapalne, chronią skórę i odbudowują jej naturalny płaszcz lipidowy. Wyłącznie oleje roślinne nasyconych ozonem. Bez zbędnych dodatków. Bez kompromisów. OZONELLA, ozonella.pl



Okulary przeciwsłoneczne REAL SHADES. Chronią dziecięce oczy przed promieniowaniem UV dzięki gwarantowanemu filtrowi UV400, potwierdzonemu certyfikatami dostępnymi na stronie sklepu. Mają klasę optyczną 1 oraz optymalną kategorię przyciemnienia 3. Są lekkie, elastyczne i wygodne, a szeroki wybór modeli i kolorów ułatwia dopasowanie ich do dzieci w różnym wieku – również niemowląt. REAL SHADES, realshades.pl



## Ochrona oczu dzieci przed promieniowaniem UV

Dziecięce oczy są szczególnie wrażliwe na promieniowanie UV, które może prowadzić do trwałych uszkodzeń wzroku – źrenice są większe, a soczewki bardziej przeźroczyste. Dobre okulary przeciwsłoneczne mają filtr UV400, zapewniający 100% ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB i UVC. Należy wybierać modele wykonane z lekkich, elastycznych i bezpiecznych materiałów (wolnych od rtęci, ftalanów czy BPA). Ważne, aby okulary posiadały odpowiednie certyfikaty, potwierdzające ich zgodność z normami bezpieczeństwa. Dzięki temu możemy mieć pewność, że wybór okularów będzie nie tylko stylowy, ale przede wszystkim bezpieczny dla zdrowia dziecka. Pamiętajmy, że ochrona oczu dzieci powinna mieć miejsce przez cały rok, nie tylko latem – promieniowanie UV jest obecne zawsze, niezależnie od pory roku.

Joanna Jurkowska, Ekspert marki Real Shades, realshades.pl



NeeDoh Snow Ball Crunch. Sensoryczny gniotek antystresowy w kształcie śnieżki. Przy ścisaniu „chrupie” jak śnieg, koi i wspiera koncentrację. Wiek 3+. Ok. 59 zł, Producent: SCHYLLING, Dystrybutor: MISS LEMONADE, misslemonade.pl

## Wyjazdowe atrakcje



Hotel Ventus Natural & Medical Spa \*\*\*\* w Goldapi. Idealne miejsce dla rodzin z dziećmi. Oferuje bezpieczny plac zabaw, salę zabaw i miniklub, a także basen dla dzieci i animacje sezonowe, które zapewniają zabawę i rozwój najmłodszych. Rodziny mogą korzystać z praktycznych udogodnień, takich jak łóżeczka dziecięce, wianienki, krzeselka do karmienia i przewijaki. ventushotel.pl



Różowa czapka z daszkiem COOL Mama. Klasyczna czapka z daszkiem i haftowanym napisem. Wykonana ze 100% bawełny. Idealna do codziennych stylizacji – dresów, jeansów czy letnich sukienek. COOL MAMA, coolmama.pl



Miniland Valencia. Butelka termiczna. Wykonana ze stali nierdzewnej utrzymuje temperaturę do 6 h. Ma ergonomiczne uchwyty, wewnętrzną miarkę i bezpieczny smoczek niekapek. Idealna dla malucha. MARKO BABY, marko-baby.pl



Balsam Multi-Mam Protect®. Dla mam karmiących preferujących rozwiązania roślinne. Powstał na podstawie całej gamy olejków pochodzenia roślinnego. Nielepiąca się konsystencja i łatwe wchłanianie zapewniają ochronę w obszarze sutków. MULTI MAM, multi-mam.com/pl/



Namiot plażowy samorozkładający. Wymiary: 195 x 120 x 85 cm. Niezbędny sprzęt podczas plażowania. Ochroni rodzica oraz dziecko przed promieniowaniem słonecznym na poziomie UV 30+, wiatrem oraz piaskiem. Szybkoschnący. 4FIZJO, 4fizjo.pl



Buty do wody Attipas® z szybko schnącą skarpetką AquaX. Must have na wakacje. Chłodzą i chronią przed promieniami UV. Sprawdzają się nie tylko na basenie czy na kamienistej plaży. Można w nich pójść na spacer albo na plac zabaw. ATTIPAS, attipas.pl

Wózek Nuvio. Świetna amortyzacja, aktywny pałąk w gondoli i teleskopowa łamana rączka. Komfort i wygoda na co dzień. 3199 zł, BEBETTO, bebetto.pl



QUUT Dwustronne ręczniki z mikrofibry. Sprawdzają się nie tylko jako klasyczny, szybko schnący ręcznik plażowy, ale również jako... mata do zabawy. Dostępne w 3 rozmiarach i kilku wzorach z popularnymi motywami gier i zabaw. 95-179 zł, QUUT, quut.pl





Motion InBra™. Dyskretny, wydajny laktator noszony w biustonoszu. Zapewnia komfort, skuteczne odciąganie dzięki technologii 2-Phase Expression® oraz pełną swobodę w domu, pracy i w podróży. MEDELA, medela.pl



Zoni®. Osprzęt nowej generacji od ABB o ultrasłukowym profilu (12 mm dla gniazdek i 16 mm dla łączników). Płaska, minimalistyczna forma, sześć kolorów do wyboru, eleganckie matowe wykończenia oraz dwukolorowe ramki sprawiają, że seria ta harmonijnie wpisuje się w charakter każdego wnętrza. ABB Sp. z o.o., abb.pl

Beaba Babycook® Neo. Robot Babycook® ułatwia przygotowanie zdrowych, różnorodnych posiłków dla dzieci w <15 minut. Gotuje na parze, miksuje i podgrzewa, zachowując wartości odżywcze składników. Wspiera prawidłowe nawyki. 1050 zł, BEABA, beaba.pl



Detal klasy premium. Osprzęt w kolorze szary grafit. Nowość w serii Sonata o matowym wykończeniu to odpowiedź na trendy 2026 roku. Jest to odcień głęboki, ale stonowany, który stanowi doskonałą alternatywę dla klasycznej czerni i antracytu. OSPEL, ospel.com.pl

Crayola Kolorowanki Color Wonder Mess Free. Kolorowanki z bohaterami ulubionych bajek zapewniają kreatywną zabawę bez bałaganu. W zestawie z niebrudzącymi magicznymi flamastrami. Kolory pojawiają się tylko na specjalnym papierze, dzięki czemu dlonie, ubrania i meble pozostają czyste. 42 zł, CRAYOLA, smyk.com



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



Szumiąca Sowa Cloud b® - przytulanka z pozytywką. Oferuje 8 relaksujących dźwięków i czujnik płaczu, który automatycznie uruchamia szum, pomagając dziecku spokojnie zasnąć. CLOUD B, marko-baby.pl



Tickless Kid. Ultradźwiękowa ochrona przed kleszczami dla dzieci od 1. dnia życia. Bez chemii, bez kontaktu ze skórą, bezpieczny także dla kobiet w ciąży i zwierząt. Działa w promieniu 1,5 m przez ok. 6 miesięcy. Działanie Tickless poparte jest badaniami. 149 zł, TICKLESS, tickless.pl



Lassig Torba dla mam z akcesoriami Everyday. Funkcjonalna i pojemna torba z licznymi kieszeniami oraz akcesoriami (m.in. mata do przewijania). Lekka, odporna na wilgoć, idealna do organizacji rzeczy dziecka i rodzica na co dzień oraz w podróży. 449 zł, LASSIG, lassig.pl

# Mama gadżet

**Macierzyństwo w XXI wieku ma swoich cichych bohaterów: inteligentne podgrzewacze, ekspresy do mleka i aplikacje, które ratują sen rodziców. Sprawdzamy, które gadżety naprawdę ułatwiają życie mamom.**



LifeVac. Ratuje życie dzieci i dorosłych w sytuacji zadławienia. To nieinwazyjne, przenośne urządzenie, które w bezpieczny sposób udrażnia drogi oddechowe osoby zadławionej. 356 zł, LIFEVAC, lifevac.pl

SensorSafe. Inteligentne akcesorium kompatybilne z wybranymi fotelikami niemowlęcymi oraz fotelikami dla małych dzieci. Klips mocowany do uprząży fotelika łączy się ze smartfonem przez Bluetooth i wspiera rodziców w monitorowaniu bezpieczeństwa dziecka podczas podróży. CYBEX, cybex-online.com/pl



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

## Inteligentne rozwiązanie w podróży z dzieckiem

Przewożenie dziecka tyłem do kierunku jazdy minimum do czwartego roku życia to podstawa bezpiecznej podróży samochodem. Latem warto jednak zwrócić uwagę także na dodatkowe ryzyko: wysokie temperatury mogą szybko zmienić samochód w niebezpieczne miejsce dla dziecka, dlatego każdą trasę dobrze jest zaplanować z wyprzedzeniem. Najlepiej ruszać w chłodniejszych porach dnia, regularnie robić przerwy i przed wyjazdem sprawdzić, czy fotelik jest prawidłowo zamontowany, a pasy dobrze dopasowane. Pomocne mogą być też inteligentne rozwiązania, które monitorują wybrane parametry bezpieczeństwa, przypominają o przerwie w podróży oraz ostrzegają opiekunów, gdy dziecko mogło zostać w samochodzie. To szczególnie ważne w kontekście przypadków pozostawienia dzieci w nagrzanym aucie.



Rewolucyjny ekspres do mleka Formula Pro Advanced. Błyskawicznie przygotowuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 5 kolorach. 1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



# Pływanie w ciąży

**Czy jest bezpieczne? Jak wpływa na rozwój dziecka?**

**Czego nauczyła mnie ciąża? Żeby nie rezygnować z ruchu w wodzie! Pływanie to nie tylko ulga dla przyszłej mamy, ale również wsparcie w rozwoju dziecka. Co więcej, endorfiny, które czujesz podczas treningu na pływalni, docierają prosto do Twojego maluszka w brzuchu. Która mama nie chce szczęśliwego i zdrowego dziecka?**

## Czy pływanie jest dla każdej ciężarnej?

Tak jak przy podejmowaniu każdej nowej aktywności, przed pierwszym treningiem na basenie warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Nie wszystkie sporty są w ciąży zalecane, ale w przypadku pływania, o ile nie ma wyjątkowych

przeciwwskazań, każdy lekarz powinien dać pacjentce zielone światło.

## Najbezpieczniejszy sport w ciąży

Woda to najlepsze środowisko dla ocieźnionego i obolałego ciała przyszłej mamy. Nie bój się, że pójdziesz na dno! Woda wypiera

Sonia Bochyńska-Knapik  
trenerka pływania, właścicielka szkoły pływania Academy of Hasten, prowadzi program "Pływanie w ciąży" na YouTube



ciężar naszego ciała, dzięki czemu możesz znów poczuć się lekko. W porównaniu do wysiłku na lądzie, poruszanie się w wodzie jest łatwiejsze i zdrowsze dla naszych mięśni i stawów, które są „odciążone”. Dlatego pływanie bywa nazywane najmniej urazowym sportem. Ponadto aktywność w wodzie równomiernie angażuje wszystkie mięśnie. Pływając, stymulujemy pracę mięśni głębokich brzucha oraz mięśni posturalnych, bez nadmiernego ich napinania. Spróbuj pływania w ciąży, a Twoje ściśnięte organy podziękują Ci po wyjściu z basenu.







### Korzyści z pływania w ciąży

Pływanie aktywizuje układ krążenia i układ oddechowy. Kiedy zanurzamy ciało w wodzie, ciśnienie hydrostatyczne powoduje mocny nacisk na klatkę piersiową. Ćwiczenia oddechowe, które bezwiednie wykonujemy podczas pływania, pozwalają nam się odprężyć, rozluźnić bolesne napięcia mięśniowe i znacznie poprawić jakość snu. Dzięki pogłębionemu oddechowi dziecko w brzuchu będzie odpowiednio dotlenione i będzie rozwijać się w prawidłowy sposób, a gdy nadejdzie czas: poród będzie mniej bolesny i dużo łatwiejszy. Ponadto, pływanie m.in. stylem grzbietowym czy kraulem, to taki rodzaj ruchu, który zmniejsza lub eliminuje ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. To również skuteczna profilaktyka obrzęków nóg i powstawania żylaków.

### Na co uważać?

Wiele kobiet obawia się kontaktu z chlorem i basenowymi bakteriami. Obecnie stosowane chemikalia do dezynfekcji wody basenowej są zupełnie bezpieczne, a higiena na basenach stale kontrolowana. Jeżeli cierpisz na infekcje układu rozrod-

czego lub masz do nich tendencję – warto zgłosić takie problemy lekarzowi, który poleci właściwy preparat chroniący florę bakteryjną. Oczywiście ważna jest także higiena po basenie. Jeśli chcemy uniknąć wysuszenia skóry lub tworzenia się rozstępów, po wyjściu z wody należy wziąć porządną prysznic i dobrze nawilżyć ciało. Nie wszystkie style pływania będą tak samo odpowiednie dla kobiety w ciąży.

***Pływanie m.in. stylem grzbietowym czy kraulem, to taki rodzaj ruchu, który zmniejsza lub eliminuje ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.***

Zakaz pływania żabką to mit, ale nieodpowiednia technika może wyrządzić więcej krzywdy niż pożytku. Pływanie delfinem może okazać się zbyt wymagające, spowodować wzrost ciśnienia śródbrzusznego

go i tym samym grozić rozejściem się mięśni brzucha i przepukliną. Poza odpowiednią techniką, ważne jest, by wizyta na basenie sprawiała nam przyjemność. Zawsze dbam, by pływające ze mną mamy były rozluźnione: nie można doprowadzać do sytuacji, kiedy wstrzymujemy powietrze i zaczynamy się dusić. Dlatego tak istotne jest, by przyszła mama pływała pod okiem wykwalifikowanego instruktora, doświadczonego w nauce pływania kobiet w ciąży.



Seamless 5096 lekki top na upały. Podczas upalnych dni warto wybrać przewiewną bieliznę z oddychających tkanin, które jednocześnie mają certyfikaty bezpieczeństwa. Jest zupełnie bezszwowy i miękki oraz dobrze odprowadza wilgoć. Brak fiszbin gwarantuje wygodę. 219 zł, ANITA MATERNITY, anita.com

Komplet MOLLY. Komplet MOLLY w energetycznym odcieniu Malibu Pink to lekka, przewiewna propozycja dla przyszłych mam, które nie rezygnują z modnych stylizacji. Luźny krój zapewnia swobodę i komfort, a odkryty brzuszek pięknie podkreśla ten wyjątkowy czas. LAGIULIA, lagiulia.pl

Komplet muślinowy Margaret. Spódnica maxi plus bluzka hiszpanka lawenda uszyte z lekkiego, przewiewnego muślinu bawełnianego. Doskonały wybór dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. 199 zł, LIMONE, limone.pl



# Lato z brzuszkiem

## Najmodniejsze stylizacje dla przyszłych mam

*Lato w ciąży nie musi oznaczać kompromisów między wygodą a dobrym stylem. Zwiewne sukienki, naturalne tkaniny i fasony zaprojektowane z myślą o zmieniającej się sylwetce pozwalają przyszłym mamom czuć się komfortowo nawet podczas największych upałów.*

### Na co zwrócić uwagę, wybierając biustonosz dla mamy?

Biustonosz dla mamy powinien przede wszystkim zapewniać wygodę, stabilne podtrzymanie piersi i łatwy dostęp do nich podczas przystawiania dziecka. Kluczowe znaczenie ma odpowiednio dopasowany obwód, który odpowiada za właściwe podparcie, oraz miseczki dostosowujące się do zmieniającego się kształtu biustu. Warto wybrać model z odpinanymi miseczkami i wygodnym zapinaniem, które można obsłużyć jedną ręką. Komfort noszenia zwiększa miękka, przyjemna dla skóry bawełniana warstwa od wewnętrznej strony miseczek. Dodatkowym atutem są regulowane ramiączka oraz kilkustopniowe zapinanie, ułatwiające dopasowanie do zmian zachodzących w okresie laktacji. Dobrze dobrany model nie uciska piersi, a jednocześnie zapewnia im odpowiednie wsparcie przez cały dzień.

Karina Wojciechowska, właściciel marki ALLES, alles.pl

Biustonosz od szybko schnącego stroju kąpielowego Spacer Breeze M. Zapewnia wyjątkowy komfort nawet podczas upalnych dni. Przewiewne miseczki Spacer na fiszbinach są lekkie, szybko schną. Spodnie plażowe Caeli. Lekkie spodnie plażowe z przewiewnej wiskozy sprawdzą się nie tylko na plaży. ASTRATEX, astratex.pl

# ALLES

L I N G E R I E

REKLAMA

www.alles.pl @BieliznaAlles @alles.bielizna





# Późna ciąża

## Jakie są jej zalety i wyzwania?

*Późna ciąża to temat, który w ostatnich latach zyskuje coraz większą popularność. Coraz więcej kobiet decyduje się na macierzyństwo po 35. roku życia, kierując się zarówno osobistymi priorytetami, jak i zawodowymi ambicjami. Taka decyzja wiąże się z szeregiem zalet, ale również wyzwań, które warto poznać, aby świadomie podjąć decyzję i odpowiednio przygotować się do nowej roli. Poniższy artykuł przybliży zarówno pozytywne aspekty późnej ciąży, jak i te trudniejsze, omawiając, jak sobie z nimi radzić.*

### Zalety późnej ciąży

#### 1. Dojrzałość emocjonalna i życiowe doświadczenie

Kobiety, które decydują się na późną ciążę, często cechują się większą dojrzałością emocjonalną. Po latach życia, zdobywaniu doświadczeń i radzeniu sobie z różnymi sytuacjami, matki te są lepiej przygotowane do wyzwań związanych z opieką nad dzieckiem. Mają świadomość swoich potrzeb, potrafią lepiej zarządzać stresem i są gotowe na nowe obowiązki, co przekłada się na zdrowsze relacje zarówno z partnerem, jak i z dzieckiem.

#### 2. Stabilność finansowa i zawodowa

Kolejnym atutem późnej ciąży jest często osiągnięta stabilność finansowa oraz ugruntowana pozycja zawodowa. Wiele kobiet przed podjęciem decyzji o macierzyństwie buduje swoją karierę, co daje im możliwość zapewnienia dziecku odpowiednich warunków do rozwoju. Stabilność ta może również przy-

**Doświadczenie życiowe, zarówno osobiste, jak i zawodowe, sprawia, że późne matki często podchodzą do macierzyństwa z większą rozwagą.**

czynić się do większego poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego, co jest istotne w okresie ciąży i późniejszego wychowywania dziecka.

#### 3. Lepsze przygotowanie do roli rodzica

Doświadczenie życiowe, zarówno osobiste, jak i zawodowe, sprawia, że późne matki często podchodzą do macierzyństwa z większą rozwagą. Dzięki temu są lepiej przygotowane do wychowywania dziecka, potrafią racjonalnie ocenić swoje możliwości i umiejętnie organizować czas, co pozwala im na stworzenie stabilnego

i harmonijnego środowiska rodzinnego.

#### 4. Silniejsza więź z partnerem

W przypadku późnej ciąży, pary często mają już dłuższe doświadczenie wspólnego życia, co może przekładać się na lepsze porozumienie i wsparcie w okresie ciąży oraz późniejszego wychowywania dziecka. Stabilna relacja partnerska stanowi fundament, na którym można budować zdrowe i trwałe relacje rodzinne.

### Wyzwania związane z późną ciążą

#### 1. Wyższe ryzyko komplikacji medycznych

Jednym z głównych wyzwań związanych z późną ciążą jest zwiększone ryzyko kom-

plikacji. Statystycznie, ciążę po 35. roku życia mogą wiązać się z większym prawdopodobieństwem wystąpienia problemów takich jak cukrzyca ciążowa, nadciśnienie czy problemy z żyliskiem. Dlatego też istotne jest regularne

monitorowanie stanu zdrowia oraz częstsze konsultacje z lekarzem, aby zminimalizować ryzyko i szybko reagować na ewentualne problemy.

#### 2. Problemy z płodnością

Dla wielu kobiet późna ciąża wiąże się z dłuższym okresem starań o dziecko. Naturalne spadki płodności po 35. roku życia mogą być frustrujące, co często prowadzi do konieczności skorzystania z metod wspomaganego rozrodu. Choć technologie medyczne osiągnęły duże postępy, niektóre procedury mogą być kosztow-

ne i emocjonalnie wyczerpujące.

#### 3. Wyzwania psychiczne i emocjonalne

Ciąża w późniejszym okresie życia może generować dodatkowy stres, zarówno związany z samym przebiegiem ciąży, jak i obawami dotyczącymi macierzyństwa. Kobiety mogą czuć presję, aby sprostać wysokim oczekiwaniom – zarówno swoim, jak i otoczenia. Obawy dotyczące zdrowia dziecka, przyszłości oraz własnych możliwości mogą wpływać na samopoczucie, a w niektórych przypadkach prowadzić do stanów lękowych lub depresyjnych.

#### 4. Większe obciążenie organizmu

Ciało kobiety w późnym wieku może mieć trudności z regeneracją po porodzie. Dłuższy czas rekonwalescencji, większe ryzyko urazów mięśni i stawów czy trudności w powrocie do formy fizycznej to tylko niektóre z problemów, z jakimi mogą się borykać późne matki. Dlatego tak ważne jest, aby zadbać o odpowiednią opiekę medyczną oraz wprowadzić plan rehabilitacji dostosowany do indywidualnych potrzeb.



DESIGNED BY FREEPIK



#### Dominik Dziedzic

Certyfikowany trener i konsultant snu,  
FDM Fabryka Dobrych Materacy  
fdm.pl

### Ważna rola snu i odpoczynku mamy

Późne macierzyństwo to częsty wybór kobiet, które świadomie decydują się na powiększenie rodziny. Choć zwykle wiąże się z większą dojrzałością i spokojem, organizm w ostatnich tygodniach ciąży potrzebuje szczególnej troski. To dla niego ogromny wysiłek. Właśnie wtedy sen i odpoczynek odgrywają ogromną rolę. Dobrze przespana noc wspiera regenerację przyszłej mamy, pomaga odzyskać siły i stwarza najlepsze warunki dla prawidłowego rozwoju dziecka. Warto słuchać swojego ciała, zwolnić tempo i pozwolić sobie na więcej odpoczynku – bez wyrzutów sumienia. To najlepsza inwestycja w zdrowie mamy i dobry start dla nowego życia.

### Jak radzić sobie z wyzwaniami?

#### 1. Ścisła współpraca z lekarzem

Regularne wizyty kontrolne, badania prenatalne oraz konsultacje ze specjalistami są kluczowe, by monitorować stan zdrowia zarówno matki, jak i dziecka. Lekarz może doradzić, jakie zmiany w stylu życia warto wprowadzić oraz jakie badania wykonywać, aby zminimalizować ryzyko komplikacji.

#### 2. Zdrowy tryb życia

Dieta, regularna aktywność fizyczna oraz dbanie o odpowiednią ilość snu są fundamentem zdrowej ciąży. Nawet jeśli organizm w późnym wieku wymaga dodatkowej uwagi, to odpowiednio zbilansowane posiłki i umiarkowane ćwiczenia mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji oraz poprawie samopoczucia.

#### 3. Wsparcie emocjonalne

Nieocenione jest wsparcie partnera, rodziny czy przyjaciół. Warto również rozważyć uczestnictwo w grupach wsparcia dla przyszłych matek, gdzie można dzielić się doświadczeniami i radami. Rozmowa z psy-

chologiem lub terapeutą może pomóc w radzeniu sobie z emocjonalnym obciążeniem, które często towarzyszy późnej ciąży.

#### 4. Planowanie i organizacja

Przygotowanie do macierzyństwa warto rozpocząć już na etapie planowania ciąży. Sporządzenie listy priorytetów, organizacja budżetu czy przygotowanie planu opieki po porodzie to elementy, które mogą znacząco ułatwić adaptację do nowej roli. Dobrze przemyślana strategia pozwala zmniejszyć stres związany z niepewnością i daje poczucie kontroli nad sytuacją.

Późna ciąża niesie ze sobą zarówno liczne zalety, jak i wyzwania. Z jednej strony, dojrzałość emocjonalna, stabilność finansowa oraz bogate doświadczenie życiowe mogą pozytywnie wpłynąć na jakość macierzyństwa. Z drugiej strony, zwiększone ryzyko komplikacji zdrowotnych, problemy z płodnością czy dłuższa rekonwalescencja wymagają szczególnej uwagi i odpowiedniego przygotowania. Każda kobieta, niezależnie od wieku, zasługuje na to, aby decyzja

o macierzyństwie była świadoma i przemyślana. Kluczem do sukcesu jest nie tylko fizyczne przygotowanie organizmu, ale także wsparcie ze strony bliskich i profesjonalistów. Każda ciąża jest wyjątkowa i nie ma jednego, uniwersalnego przepisu na jej przebieg. Dlatego warto korzystać z wiedzy specjalistów, dbać o swoje zdrowie i słuchać własnego ciała. Ostatecznie, późna ciąża to szansa na nowy początek i doświadczenie macierzyństwa na własnych warunkach. Przy odpowiedniej opiece medycznej, wsparciu emocjonalnym i zdrowym stylem życia, wiele kobiet odkrywa, że wiek nie jest przeszkodą, a wręcz przeciwnie – stanowi atut, który pozwala lepiej cieszyć się każdą chwilą spędzoną z nowym członkiem rodziny. To czas, który mimo wyzwań, może stać się okresem pełnym radości, spełnienia i nowych możliwości.

Tekst: [all4mom.pl](http://all4mom.pl)



[all4mom.pl](http://all4mom.pl)





Klaudia Tajduś  
mgr położnictwa  
[klinikatajdus.pl](http://klinikatajdus.pl)

# Blizna po porodzie to nie tylko ślad na skórze

***Jak tropokolagen pomaga odzyskać komfort i pewność siebie?***

***Poród to wyjątkowy czas, ale również ogromne wyzwanie dla kobiecego organizmu. W natłoku obowiązków związanych z opieką nad noworodkiem młode mamy często zapominają o własnej regeneracji.***

**B**lizna po cesarskim cięciu, nacięciu lub pęknięciu krocza nie zawsze jest tylko niewielkim śladem na skórze. Może stać się twarda, zgrubiała, zaczerwieniona, a pod jej powierzchnią może dochodzić do powstawania różnych nieprawidłowości. W przypadku cesarskiego cięcia zdarza się, że pacjentka nie odczuwa bólu samej blizny, ale ma uczucie ciągnięcia

podczas wstawania z łóżka, ćwiczeń czy noszenia dziecka. Podobnie jest z blizną po nacięciu lub pęknięciu krocza. Tkanki mogą pozostać napięte, mniej elastyczne lub nadwrażliwe. Niektóre kobiety odczuwają dyskomfort podczas siedzenia, aktywności fizycznej czy współżycia, nawet jeśli od porodu minęło już wiele miesięcy. Blizna nie musi być problemem, z któ-



rym trzeba nauczyć się żyć. W gabinetach medycyny regeneracyjnej coraz częściej wykorzystuje się metody wspierające odbudowę tkanek, a jedną z nich jest terapia tropokolagenem - rozwiązanie, które przede wszystkim wspiera naturalne procesy naprawcze, nadając bliźnie większą elastyczność i ruchomość, ale też poprawia jej wygląd i widoczność.

Tropokolagen to najmniejsza aktywna jednostka kolagenu. Można powiedzieć, że jest cegiełką, z której organizm buduje włókna kolagenowe. W przeciwieństwie do wielu preparatów kolagenowych dostępnych na ryn-

ku, tropokolagen zachowuje strukturę bardzo zbliżoną do naturalnie występującej w ludzkich tkankach. Dzięki temu może być rozpoznawany przez organizm i wykorzystywany w procesach naprawczych.

Tropokolagen podany miejscowo w formie iniekcji wpływa na przebudowę blizny oraz stymuluje procesy naprawcze zachodzące w skórze. Jego zadaniem nie jest jedynie poprawa wyglądu zewnętrznego, ale głównie dostarczenie organizmowi materiału wspierającego odbudowę prawidłowej struktury kolagenowej.

## Sekrety piękna

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, okolice stawów i zgłęć oraz szybko wysycha. 159 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl



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

Lekki krem do cery problematycznej. Działa od pierwszej aplikacji. Intensywnie i długotrwale nawilża, zwęża pory, ogranicza nadmierne wydzielanie sebum. Jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących. ORIENTANA, orientana.pl



Niverosin. Specjalistyczny kosmetyk przeznaczony do kompleksowej pielęgnacji skóry naczynkowej. Dzięki kompozycji 5 aktywnych składników krem wspomaga skórę ze skłonnością do występowania „pajęczeków”, przebarwień oraz drobnych zasinień. Dostępny w aptekach. Ok. 29 zł, NIVEROSIN, niverosin.pl

Mayola Magiczne chusteczki. Najpierw są małymi pastylkami, które po dodaniu wody ekspandują to dużego ręcznika. Wykonane z wiskozy, idealne do torby, a nawet portfela. Należy nasączyć według uznania: wodą, wodą micelarną lub innym wybranym preparatem. MAYOLA, mayola.life





Pacjentki po serii zabiegów najczęściej zauważają, że blizna staje się bardziej miękka, poprawia się elastyczność tkanek, zmniejsza się uczucie napięcia, ciągnięcia czy dyskomfortu podczas codziennych aktywności. Dodatkowo obserwuje się poprawę jakości skóry, jej nawilżenia oraz integracji blizny z otaczającymi tkankami.

Na konsultację do gabinetu warto zgłosić się, jeśli:

- blizna jest twarda lub zgrubiała,
- okolica blizny jest tkliwa lub nadwrażliwa,
- odczuwasz ciągnięcie podczas ruchu,
- blizna jest zaczerwieniona, nierówna, lub po prostu Ci się nie podoba,
- występuje dyskomfort podczas współżycia po porodzie,
- masz wrażenie, że tkanki w jej okolicy są napięte lub dają uczucie sklejenia.

Co ważne, poprawę można uzyskać nie tylko w przypadku świeżych blizn. W praktyce gabinetowej często pra-

cjuje się z bliznami mającymi kilka, a nawet kilkanaście lat.

Po porodzie nie tylko blizna może wymagać wsparcia. Terapia z wykorzystaniem tropokolagenu znajduje zastosowanie również we wspomaganiu leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu, suchości pochwy, poprawie jakości życia seksualnego oraz rewitalizacji okolic intymnych.

Tropokolagen jest również cennym narzędziem wykorzystywanym w medycynie estetycznej. W terapiach anti-aging wspiera naturalne procesy odnowy skóry i poprawia jej jakość. Coraz częściej wykorzystywany jest również w leczeniu rozstępów, wiotkości skóry czy uszkodzeń tkanek miękkich, a także w leczeniu bólu.

***Terapia z wykorzystaniem tropokolagenu znajduje zastosowanie również we wspomaganiu leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu, suchości pochwy, poprawie jakości życia seksualnego oraz rewitalizacji okolic intymnych.***

Dbanie o prawidłowe gojenie blizny nie jest wyłącznie kwestią estetyki. To inwestycja w komfort, zdrowie i dobre samopoczucie na kolejne lata.

Jeżeli po porodzie odczuwamy dyskomfort związany z blizną lub po prostu chcemy sprawdzić, czy pro-

ces gojenia przebiegł prawidłowo, warto skonsultować się ze specjalistą. Często już podczas pierwszej wizyty można ocenić stan tkanek i zaplanować terapię, która pozwoli odzyskać komfort, swobodę ruchu i większą pewność siebie.

Warto pamiętać, że im wcześniej rozpocznie się pracę z blizną, tym większa szansa na uzyskanie optymalnych efektów terapii i pełnej regeneracji tkanek.



DESIGNED BY FREEPIK

91% pacjentów, którzy przeszli rutynowy zabieg chirurgiczny, doceniłoby każdą poprawę blizn.<sup>1</sup>



# SilConil



- Zapobiega powstawaniu blizn przerostowych i bliznowców
- Zmniejsza wielkość oraz wygładza blizny

<sup>1</sup> Updated Scar Management Practical Guidelines: Non-invasive and invasive measures; Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery (2014) 67, 1017-1025.

Więcej informacji o produkcie na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska

Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

REKLAMA

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

eprasa.pl 427e43588a



# Jaką bieliznę wybrać w ciąży i do karmienia?

## Przewodnik przyszłej mamy

Zdena Sahulová  
Ekspertka ds. bielizny ASTRATEX,  
astratex.pl



**Choć ciąża i karmienie piersią wymagają skupienia się na komforcie, eksperci podkreślają, że nie trzeba rezygnować z estetyki. Odpowiednio dobrana bielizna może zapewnić wsparcie, wygodę i dobre samopoczucie każdego dnia.**

### Bielizna w czasie ciąży

Komfort zaczyna się pod ubraniem. W tym okresie warto wybierać bieliznę z oddychających materiałów, która zapewni odpowiednio podtrzymanie. Powinna być elastyczna i zawierać co najmniej 10–20% elastanu. Piersi w czasie ciąży stają się bardziej wrażliwe i pełniejsze. Już na początku możesz potrzebować nowego biustonosza – jednak nie musi to być jeszcze model do karmienia. Dobrym wyborem są lekkie i przewiewne modele, które dopasowują się do ciała i zapewniają naturalne podtrzymanie.

Dla większego komfortu warto wybierać biustonosze z miękkim wykończeniem lub postawić na delikatne braletki. W przypadku majtek kluczowa jest wygodna i brak ucisku. Sprawdzą się zarówno niższe figi, jak i modele z wyższym stanem. Dobrym rozwiązaniem są bezszwowe fasony, które pozostają niewidoczne pod ubraniem

**Komfort zaczyna się pod ubraniem. W tym okresie warto wybierać bieliznę z oddychających materiałów, która zapewni odpowiednio podtrzymanie.**

### Wyprawka do szpitala

Torba do szpitala powinna być gotowa około miesiąc przed terminem porodu. Warto zadbać o podstawowe elementy, które zapewnią

komfort w pierwszych dniach. Najważniejszy jest wygodny biustonosz – najlepiej bezszwowy lub przeznaczony do karmienia, który zapewnia łatwy dostęp do piersi. Niezbędne będą także wkładki laktacyjne oraz majtki po-

porodowe. Warto mieć również wygodną koszulę nocną lub piżamę do karmienia:

### Biustonosz do karmienia – jak wybrać?

Biustonosz do karmienia najlepiej kupić pod koniec ciąży. Powinien być wygodny, dobrze dopasowany i umożliwiać szybki dostęp do piersi.

### Komfort po porodzie

Dobrze dobrana bielizna w czasie ciąży i po porodzie to nie tylko kwestia wygody, ale także pewności siebie.



Biustonosz do karmienia Spacer 3D Elegant Charm. Zachwyca przewiewnymi miseczkami Spacer, które zapewniają komfort nawet w upalne dni. Miseczki można wygodnie odpiąć jedną ręką, co ułatwia karmienie. Całość zdobi elegancka koronka, dodająca modelowi kobiecego uroku. ASTRATEX, astratex.pl



Miss Lovely 5086. Dobra bielizna do karmienia to taka, której nie czujesz, a przy tym jest na tyle funkcjonalna, że ułatwia harmonijne karmienie. Biustonosz ma piankowe miseczki, które kryją wkładki laktacyjne i szeroko się otwierają. Specjalna, bezszwowa konstrukcja dobrze podtrzymuje wrażliwy biust. 299 zł, ANITA MATERNITY, anita.com

Model Anna. Biustonosz dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Wykonany z gładkiej mikrofibry oraz elastycznej dzianiny. Ramiączka odpinane typu Quick Click umożliwiają odpinanie i zapinanie miseczek jedną ręką, co jest udogodnieniem podczas karmienia dziecka. MEFEMI, mefemi.pl



Mama Chita PU. Cielisty, półuszywniany biustonosz dla mam, dla średniego i dużego biustu. Odpinane jedną ręką miseczki ułatwiają dostęp do piersi, a stabilna konstrukcja zapewnia komfort i pewne podtrzymanie każdego dnia. 225,95 zł, ALLES, alles.pl





Kompresy Multi-Mam®. Pielęgnacja obolałych sutków. Kompresy działają błyskawicznie: chłodzi, koją i wspierają regenerację dzięki naturalnej formule. Komplex 2QR zapewnia wilgotność, tworzy barierę dla szkodliwych bakterii i wspiera gojenie. Bez splukiwania. MULTI-MAM, multi-mam.com

Mama Unique Soft. Bezszwowy biustonosz do karmienia piersią. Delikatny, komfortowy i elegancki. Wykonany z miękkiej, elastycznej koronki, doskonale dopasowuje się do ciała. Idealny również dla większych biustów. MILK & LOVE, milkandlove.pl



Torba Ardo Medical na laktator i akcesoria. Trwała, dwukolorowa, bardzo praktyczna torba Ardo Medical na laktator i akcesoria. Przydatna, gdy odciążasz pokarm poza domem. Nie tylko przyciąga wzrok, ale ma miejsce na wszystko, czego potrzeba do karmienia. BOCIANEK, bocianek.com.pl



Laktator muszlowy SmartSense. Został stworzony, by ułatwić mamom każdy dzień. To wygodny laktator hands-free, idealny do biustonosza. Dzięki przełomowej technologii SkinFIT silikonowy lejek anatomicznie dopasowuje się do każdej piersi. CANPOL BABIES, canpolbabies.com

# Przydatne do karmienia

**Karmienie niemowlęcia to jeden z najważniejszych rytuałów pierwszych miesięcy życia – a odpowiednio dobrane akcesoria mogą sprawić, że stanie się ono wygodniejsze i spokojniejsze zarówno dla dziecka, jak i rodzica. Od praktycznych poduszek i śliniaków po butelki, laktatory i pojemniki do przechowywania pokarmu – podpowiadamy, które produkty naprawdę ułatwiają codzienność i pomagają skupić się na tym, co najważniejsze: bliskości podczas karmienia.**



LOVI Mammafeel. Zapewnia dziecku znajome odczucia podobne jak przy piersi mamy: wrażenie dotykania piersi, kształt i kolor oraz miękkość i sprężystość piersi, ponieważ silikonowy celiasty pierścień przy smoczku przypomina otoczkę brodawki sutkowej. 54,99 zł, LOVI, lovi.pl



**Monika Dorenda-Czuchaj**  
Położna, certyfikowana doradczyni laktacyjna i ekspertka marki Mama i ja, wodadladziecka.pl

## Nawodnienie w trakcie karmienia

W okresie laktacji odpowiednie nawodnienie odgrywa szczególnie ważną rolę, ponieważ organizm kobiety każdego dnia wykorzystuje znaczną ilość płynów do produkcji mleka. Przyjmuje się, że mama karmiąca powinna dostarczać łącznie około 3–3,8 litra płynów dziennie, jednak nie warto skupiać się wyłącznie na liczbach. Potrzeby organizmu zależą m.in. od temperatury otoczenia, aktywności fizycznej czy częstotliwości karmień. Najlepszym wskaźnikiem jest regularne picie wody i reagowanie na naturalne sygnały organizmu. Warto również zwracać uwagę na objawy odwodnienia, m.in. suchość w ustach, zmęczenie czy bóle głowy. Dobrym nawykiem jest trzymanie butelki wody w zasięgu ręki podczas karmienia. W okresie laktacji najlepiej wybierać wodę ze sprawdzonego źródła, niskozmineralizowaną i o niskiej zawartości sodu.

Baby Brezza Bottle Washer Pro. Innowacyjne urządzenie 3 w 1, które automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki oraz akcesoria dziecięce. 20 dysz skutecznie usuwa zabrudzenia, a filtr HEPA dba o higienę. BABY BREZZA, kidsinspirations.pl





Silikonowe osłonki NUK. Zabezpieczenie dla brodawek. Chronią brodawki, dbając o bliskość dzięki trójkątnemu kształtowi. Cienki silikon i wypustki stymulują wypływ pokarmu. W zestawie etui do higienicznego przechowywania. EUROTRADE, nuk.pl

Rodzina Zdrowia Pregnasine DHA+. Zawiera 5 najważniejszych składników dla wsparcia kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią: kwas DHA, żelazo, kwas foliowy, jod i witaminę D. Mała, łatwa do połknięcia kapsułka o zminimalizowanym zapachu i smaku ryby. SILESIA PHARMA, silesianpharma.pl



Mama Powder Whisper U. Usztywniany biustonosz dla mam karmiących piersią z koronką w stylu retro, zapięciem Quick-Click i bawełnianym wykończeniem. Komfort, funkcjonalność i kobiecy design w jednym modelu. 220,95 zł, ALLES, alles.pl



Purelan™ to 100% naturalna, jednoskładnikowa maść lanolinowa klasy medycznej. Przynosi szybką ulgę bolesnym brodawkom i suchej skórze, jest bezpieczna dla dziecka i nie wymaga zmywania przed karmieniem. MEDELA, medela.pl



Biustonosz do karmienia Spacer 3D Elegant Charm. Komfort na co dzień. Oddechające miseczki Spacer i wygodne odpinanie jedną ręką ułatwiają karmienie. Model opracowany przez specjalistów zapewnia wygodę każdego dnia. ASTRATEX, astratex.pl

# Delicol

## Pierwsza pomoc w kolce niemowlęcej\*

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



Produkt otrzymał rekomendację



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

**Delicol** można stosować zarówno przy karmieniu piersią, poprzez odmierzenie odpowiedniej ilości kropli na łyżeczkę i podanie dziecku do bezpośredniego spożycia lub podczas karmienia mlekiem modyfikowanym, dodając odpowiednią ilość kropli do mleka.



Film o działaniu **Delicolu** oraz więcej informacji na stronie [www.delicol.pl](http://www.delicol.pl)



\* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez niedojrzałość układu pokarmowego.  
Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.



# Trochę łatwiej w nocy

## Położna o karmieniu i małych rzeczach, które robią wielką różnicę

**Dziś rozmawiamy z Emilią Wagner – położną rodzinną z dwięcioletnim doświadczeniem na Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka oraz położnej rodzinnej. Absolwentką Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, która dziś towarzyszy rodzicom w jednym z najważniejszych momentów ich życia.**

**Dzień dobry! Jak wygląda Pani codzienność w pracy?**

**Emilia Wagner:** Każdy dzień jest trochę inny, ale jedno się nie zmienia - emocje. To momenty ogromnej radości, ale też zmęczenia i niepewności. Towarzyszę mamom, które uczą się swojego dziecka i siebie w nowej roli. Staram się być obok - czasem jako wsparcie praktyczne, a czasem po prostu jako druga, spokojna osoba w tym wszystkim. Niestety, ale towarzyszę też rodzicom, w jednym z najbardziej trudnym, momencie w ich życiu - pobycie małego dziecka na OITN. Wspólnie, walczymy o życie i zdrowie ich dziecka.

**Jakie obawy najczęściej się pojawiają?**

**E. W.:** Bardzo wiele z nich dotyczy karmienia. Czy dziecko się najada? Czy mam wystarczająco pokarmu? Czy robię to dobrze? Jest też sporo obaw, czy robię wszystko ok? czy jestem dobrym rodzicem dla swojego dziecka? To pytania, które słyszę niemal codziennie i które są zupełnie naturalne.

**Wiele mam chce karmić piersią – jak wygląda rzeczywistość?**

**E. W.:** Zdecydowana większość zaczyna z taką intencją, ale pierwsze tygodnie bywają trudne. Na szczęście, większość kobiet karmi piersią lub swoim pokarmem. Problemy z laktacją, ból, zmęczenie, stres, który jest spowodowany walką o życie dziecka, często złym stanem zdrowotnym

mamy, brak wsparcia - to wszystko sprawia, że część mam sięga po mleko modyfikowane. Jako położna, zawsze podkreślam, że mleko mamy jest najbardziej odpowiednim sposobem żywienia noworodka, ale otaczam opieką, czułością i wsparciem, rodziców, którzy wybierają preparaty mlekozastępcze. Najważniejsze jest to, żeby dziecko było najedzone i rosło, a mama spokojna.

**Czy karmienie butelką jest łatwiejsze?**

**E. W.:** Właśnie nie zawsze – i to często jest zaskoczenie. Dobór dobrej butelki, często trafianie na odpowiednią dla brzuszka, mieszankę mlekozastępczą - to spore wyzwanie! W nocy, kiedy dziecko płacze, trzeba przygotować wodę o odpowiedniej temperaturze, dokładnie odmierzyć proporcje, wymieszać... a każda minuta się wtedy dłuży. Rodzice są zmęczeni, działają automatycznie - i wtedy łatwo o stres. A czasami, rodzice muszą nakarmić dwoje lub troje dzieci! :)

**Czy są rozwiązania, które realnie pomagają?**

**E. W.:** Tak - i widzę to coraz częściej. Rodzice szukają sposobów, żeby trochę odciążyć siebie w tych najbardziej wymagających momentach, szczególnie w nocy. Pojawiły się urządzenia, które automatyzują przygotowanie mieszanki mlekozastępczej - i to naprawdę zmienia codzienność. Nagle znika stres, czy proporcje są dobre, czy temperatura jest odpowiednia. I dopiero kiedy się to zobaczy w praktyce,

widać, jak dużą robi to różnicę. I to co ważne - zyskują wygodę i czas!

**Czy ma Pani na myśli konkretne rozwiązania, które się sprawdzają?**

**E. W.:** Tak - jednym z takich urządzeń, które rodzice naprawdę doceniają, jest ekspres do mieszanki mlekozastępczej Baby Brezza Formula Pro Advanced.

Jest to sprzęt bardzo prosty w obsłudze, a niezwykle ułatwiający codzienność rodzica karmiącego sztucznym pokarmem. Rodzice bardzo szybko nabierają do niego zaufania, bo wiedzą, że każda butelka będzie przygotowana dokładnie tak samo.

Znam mamy, które mówią, że to był moment przełomowy - w środku nocy nie muszą już zastanawiać się nad proporcjami czy temperaturą. Po prostu naciskają przycisk i mogą skupić się na dziecku.

**Na rynku pojawia się coraz więcej takich urządzeń.**

**Czy one się różnią?**

**E. W.:** Różnią się - i to dość istotnie.

Warto wiedzieć, że to właśnie Baby Brezza stworzyła pierwszy ekspres do mieszanki mlekozastępczej i rozwija to rozwiązanie od kilkunastu lat.

Z mojej perspektywy postrzegam Baby Brezza trochę jak eksperta w tej dziedzinie - to marka, która od początku skupia się na rozwiązaniach związanych z karmieniem i robi to bardzo konsekwentnie. Nie mają szerokiego, przypadkowego portfolio, tylko raczej wąską, wyspecjalizowaną linię produktów, które są dopracowywane przez lata.

## O produkcie

*Baby Brezza Formula Pro Advanced to ekspres do mleka modyfikowanego, który automatycznie przygotowuje butelkę o odpowiedniej temperaturze i proporcjach w kilka sekund. Urządzenie zostało opracowane przez markę specjalizującą się w rozwiązaniach wspierających karmienie niemowląt i jest dziś dostępne w ponad 150 krajach na całym świecie.*

Dla mnie, jako położnej, to ma ogromne znaczenie. Bo mówimy o czymś, co musi być powtarzalne, bezpieczne i przewidywalne. To zaufanie widać też po stronie rodziców - urządzenia Baby Brezza są obecne w ponad 150 krajach, korzystają z nich miliony rodzin, a sam ekspres był wielokrotnie nagradzany. W tym roku ponownie został doceniony przez konsumentów, otrzymując m.in. Laur Konsumenta. To nie jest nowinka - to sprawdzone rozwiązanie, któremu można zaufać.

### Co mówią rodzice, którzy korzystają z takich rozwiązań?

**E. W.:** Najczęściej wraca jedno słowo: ulga. Nagle robi się trochę łatwiej. Nocne karmienia przestają być tak stresujące. Maluch nie musi czekać w głodzie, aż mleko zostanie przygotowane.

### Co chciałaby Pani powiedzieć rodzicom na początku tej drogi?

**E. W.:** Nie chodzi o perfekcję. Jesteś najlepszym rodzicem dla swojego dziecka! Uwierz w siebie! Każde karmienie jest ważne i wspieram Was w każdej drodze! Chodzi o to, żeby dziecko było najedzone, a rodzic miał w sobie spokój. Bo to właśnie ten spokój buduje poczucie bezpieczeństwa u dziecka. A wszystko, co pomaga go odzyskać jest bardzo ważne.

Więcej informacji: [babybrezza.pl](http://babybrezza.pl)

## Co mówią rodzice?

„Najbardziej doceniłam go w środku nocy. Kiedy dziecko płacze, każda sekunda się liczy, a tu wszystko dzieje się samo. Bez stresu, bez liczenia miarek.”

„To była jedna z tych rzeczy, które naprawdę zmieniły naszą codzienność. W nocy nie muszę już myśleć – naciskam przycisk i po chwili mam gotową butelkę.”

„Dla mnie najważniejsze było to, że nie muszę się zastanawiać, czy dobrze przygotowałam pokarm. Mam poczucie, że wszystko jest dokładnie tak, jak powinno.”





# Dlaczego warto podawać wodę

*już na początku rozszerzania diety?*



DESIGNED BY FREEPIK

**Choć mogłoby się wydawać, że preferencje smakowe niemowląt kształtują się dopiero przy pierwszych łyżeczkach zupki czy owocowego przecieru, kluczową rolę w tym procesie odgrywa również woda. To właśnie ona, jako pierwszy neutralny napój w dziecie dziecka, wspiera rozwój zdrowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. O tym, jak wprowadzać wodę do jadłospisu niemowlęcia i dlaczego ma ona tak duże znaczenie w poznawaniu smaków.**



**Agnieszka Bajer-Ciszewska**

Doradczyni dietetyczna i ekspertka marki *Mama i ja*,  
wodadladziecka.pl

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), od szóstego miesiąca życia w diecie niemowlęcia powinna stopniowo pojawiać się woda, która może zastępować inne płyny, takie jak mleko modyfikowane w porach między karmieniami. Ten etap przypada na czas rozszerzania diety – okres wyjątkowo intensywnego rozwoju zmysłu smaku u dziecka. To właśnie wtedy kształtują się pierwsze preferencje kulinarne, a czysta, neutralna woda odgrywa w tym procesie wyjątkową rolę. Dlaczego? Bo nie narzuca smaku ani nie przyzwyczaja malucha do słodkości. Dzięki temu dziecko może poznawać jedzenie w jego naturalnej formie, bez zniekształconych oczekiwań smakowych. Woda staje się neutralnym

punktem odniesienia i wspiera kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, które zapoczątkują zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłym życiu.

### **Woda jako element codziennej rutyny**

Neutralny smak wody może być dla maluszka zaskoczeniem – zwłaszcza jeśli do tej pory znało głównie słodkawą mleko. Woda nie dostarcza podobnych doznań, ale właśnie dlatego jej obecność w diecie ma tak duże znaczenie. Nie wywołuje silnych emo-

cji ani nie rozprasza – staje się spokojnym, codziennym rytuałem, a nie źródłem intensywnych bodźców. Z czasem przynosi to wymierne korzyści. Dzieci, które od początku łatwiej akceptują nowe smaki, ponieważ ich zmysły nie są przebodźcowane. Dzięki temu pozostają bardziej otwarte na kulinarną różnorodność i zdrowe nawyki.

### **I dla ciała, i dla ducha**

Nawodnienie ma ogromne znaczenie nie tylko dla fizycznego zdrowia dziecka, ale również dla jego samopoczucia.



DESIGNED BY FREEPIK



Organizm małego dziecka szybko traci wodę, dlatego jej regularne uzupełnianie jest niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania całego ciała. Dobrze nawodniony maluszek zazwyczaj lepiej radzi sobie z emocjami, łatwiej się koncentruje i chętniej podejmuje nowe wyzwania, również te związane z jedzeniem. Odpowiednia ilość płynów wspiera też procesy trawienne, które mogą wpływać na nastrój i apetyt dziecka. W praktyce oznacza to, że jeśli maluch czuje się fizycznie komfortowo, jest spokojniejszy i bardziej otwarty na próbowanie nowych smaków, radzi doradczynie dietetyczna.

### Jakość ma znaczenie

Aby wprowadzenie wody do diety niemowlęcia przebiegało w sposób naturalny, warto podawać ją w małych ilościach – najlepiej w trakcie posiłków lub tuż po nich. Nie należy jej dosładzać, aby dziecko mogło poznać jej naturalny smak. Decydując się na włączenie wody do codziennego jadłospisu dziecka, warto zwrócić szczególną uwagę na jej jakość. Najlepszym wyborem są wody o niskiej zawartości sodu, dedykowane niemowlętom i małym dzieciom.

**Dobrze nawodniony maluszek zazwyczaj lepiej radzi sobie z emocjami, łatwiej się koncentruje i chętniej podejmuje nowe wyzwania, również te związane z jedzeniem.**

## Wspomogą dobre nawodnienie - wybór redakcji



### Kubek idealny

LOVI Genius. Kubek dla dzieci od 6. miesiąca życia wspierający naukę samodzielnego picia. Wycięta krawędź ułatwia picie bez odchyłania głowy, a wkładka spowalniająca zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia, pozwalając dziecku ćwiczyć picie we własnym tempie.  
LOVI Genius, LOVI, lovi.pl



### Wspiera zdrowe nawyki

Butelka termiczna (690 ml) i butelka ze słomką (450 ml) w dopasowanych kolorach. Idealny prezent dla rodzica i dziecka, który wspiera zdrowe nawyki. Praktyczny, stylowy i niezawodny komplet na wspólne wyjścia.  
Zestaw Hydro Team b.box, B.BOX, babyandtravel.pl



### Bądź spokojna

Melisa działa tonizująco na układ nerwowy, uspokaja, rozluźnia, pomaga przy bezsenności. Ma też właściwości rozkurczające. Zalecana w dyskomforcie układu pokarmowego. Cukierki Melisowe bez syntetyków i w 100% oryginalne. Dostępne w aptekach i zielarniach.  
Cukierki Melisowe, REUTTER, izakpol.pl



### Optymalne uzupełnienie diety

Woda źródłana wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Jest również bezpieczną bazą do przygotowywania posiłków dla niemowląt.  
1,99 zł/0,5 l, MAMA I JA, wodadladziecka.pl



DESIGNED BY FREEPIK

### Pomoc przy karmieniu piersią

Jednym z najczęstszych wyzwań związanych z karmieniem piersią są bolesność i podrażnienia brodawek sutkowych. Problemy te mogą wpływać na komfort mamy i na codzienne doświadczenie karmienia. Dlatego ważna jest odpowiednia pielęgnacja oraz wsparcie procesów regeneracji. Szczególnie pomocne mogą być nowoczesne kompresy żelowe, które zapewniają wilgotne środowisko gojenia, przynoszą uczucie chłodzenia i ograniczają dyskomfort między karmieniami. Należy wybierać rozwiązania bezpieczne dla matki i dziecka, niewymagające usuwania pozostałości preparatu przed ponownym przystawieniem dziecka. Takie praktyczne rozwiązanie może ułatwić przejście przez pierwsze tygodnie laktacji, kiedy organizm kobiety adaptuje się do nowych wyzwań.

Ekspert marki Multi-Mam

# Mama i ja

WODA ŹRÓDLANA

OD PIERWSZYCH CHWIL,  
NA CAŁE ŻYCIE



Pozytywna  
opinia  
Centrum  
Zdrowia Dziecka



Dla  
karmiących  
mam



Od pierwszych  
dni życia

Do  
przygotowania  
posiłków  
dla niemowląt



Dla kobiet  
w okresie  
ciąży



Woda  
niskosodowa







***Jak wybrać***

**nosidło na start?**

CYBEX Laya. Ergonomiczne nosidło stworzone z myślą o budowaniu bliskości od pierwszych chwil życia. Samodopasowujący się materiał naturalnie otula ciało dziecka i rośnie razem z nim, zapewniając komfort bez regulacji. Oddychająca siateczka 3D dba o przewiewność, a konstrukcja wspiera prawidłową pozycję M bioder i kształt C kręgosłupa. Kieszonki „kangurka” i magnetyczne klamry Click-&-Go zwiększają wygodę codziennego użytkowania. CYBEX, [cybex-online.com/pl/pl](http://cybex-online.com/pl/pl)

Little Frog Prime Pure Linen. Lniane nosidło ergonomiczne, rosnące razem z dzieckiem, od urodzenia do 3 lat. Niezbędne podczas podróży, jak i na co dzień. Uszyte we Wrocławiu, z tkanin pochodzących z lokalnej tkalni. LITTLE FROG, [littlefrog.shop](http://littlefrog.shop)



***Bliskość między rodzicem a maluchem to coś znacznie więcej niż fizyczna obecność. To poczucie bezpieczeństwa, rytm wspólnego dnia i spokojna adaptacja do świata, który dla dziecka jest jeszcze zupełnie nowy. Produkty, które towarzyszą tym pierwszym miesiącom i latom, coraz częściej muszą odpowiadać nie tylko na potrzeby malucha, ale też realnie wspierać codzienność rodzica.***

Na co zwrócić uwagę, wybierając rozwiązanie, które ma towarzyszyć rodzicom każdego dnia?

### **Ergonomia**

Przede wszystkim na funkcje, które faktycznie ułatwiają życie. Liczy się ergonomia – zarówno dla dziecka, które powinno mieć zapewnioną prawidłową pozycję i odpowiednie podparcie, jak i dla rodzica, który nosi, podnosi, schyla się i jest w ciągłym ruchu. Regulacja, możliwość dopasowania do sylwetki, intuicyjna obsługa i lekka konstrukcja sprawiają, że produkt nie staje się kolejnym obowiązkiem, ale naturalnym elementem dnia.

### **Materiały**

Równie ważna jest jakość materiałów. Miękkie, oddychające tkaniny, które są przyjemne dla skóry dziecka i dobrze sprawdzają się niezależnie od pory roku, mają ogromne znaczenie przy codziennym użytkowaniu. Dobrze zaprojektowane detale – stabilne zapięcia, przemyślane przesyłki czy odpowiednie wzmocnienia – przekładają się nie tylko na komfort, ale też na bezpieczeństwo. Warto zwrócić uwagę, czy produkt posiada odpowiedni certyfikat potwierdzający spełnianie norm jakości i bezpieczeństwa.



**Rozwiązania, które „rosną” razem z dzieckiem, pozwalają na elastyczne dopasowanie do zmieniających się potrzeb i etapów rozwoju.**

### Estetyka

Współczesne produkty dla rodziców coraz częściej wpisują się w codzienny styl życia – są neutralne kolorystycznie, minimalistyczne w formie i pasują zarówno do spaceru, jak i do miejskiej kawiarni. Dzięki temu nie ma poczucia rezygnowania z siebie czy własnego stylu na rzecz praktyczności. To ważny aspekt, szczególnie gdy dany produkt towarzyszy nam przez wiele godzin w ciągu dnia.

### Uniwersalność

Rozwiązania, które „rosną” razem z dzieckiem, pozwalają na elastyczne dopasowanie do zmieniających się potrzeb i etapów rozwoju. To nie tylko oszczędność, ale też większy spokój – bez konieczności ciągłej wymiany czy szukania nowych opcji. W codziennym zabieganiu docenia się wszystko, co działa intuicyjnie, nie wymaga instrukcji przy każdym użyciu i po prostu spełnia swoją rolę.

Tekst: Ekspert marki CYBEX



LennyUpGrade PRO. Łatwa bliskość od noworodka do starszaka. Ergonomiczne, intuicyjne, otulające nosidełko LennyLamb zaprojektowane i uszyte w Polsce. Tkanina premium z dodatkami polskich konopi, tkana na krosnach LennyLamb. 720 zł, LENNYLAMB, pl.lennylamb.com



QUSY STANDARD 2.0. Ergonomiczne nosidełko dla dzieci, które łączy bezpieczeństwo, wygodę i piękny design. Wyprodukowane w Polsce z troską o rodziców i niemowlęta. QUSY, qusybaby.pl

Wildride od 9 miesiąca życia. Ergonomiczne nosidło wspomagające dla dzieci od 9 miesięcy do 4 lat. Lekka, kompaktowa konstrukcja ułatwia noszenie malucha na biodrze i sprawdza się podczas spacerów i podróży. WILDRIDE, kidsinspirations.pl

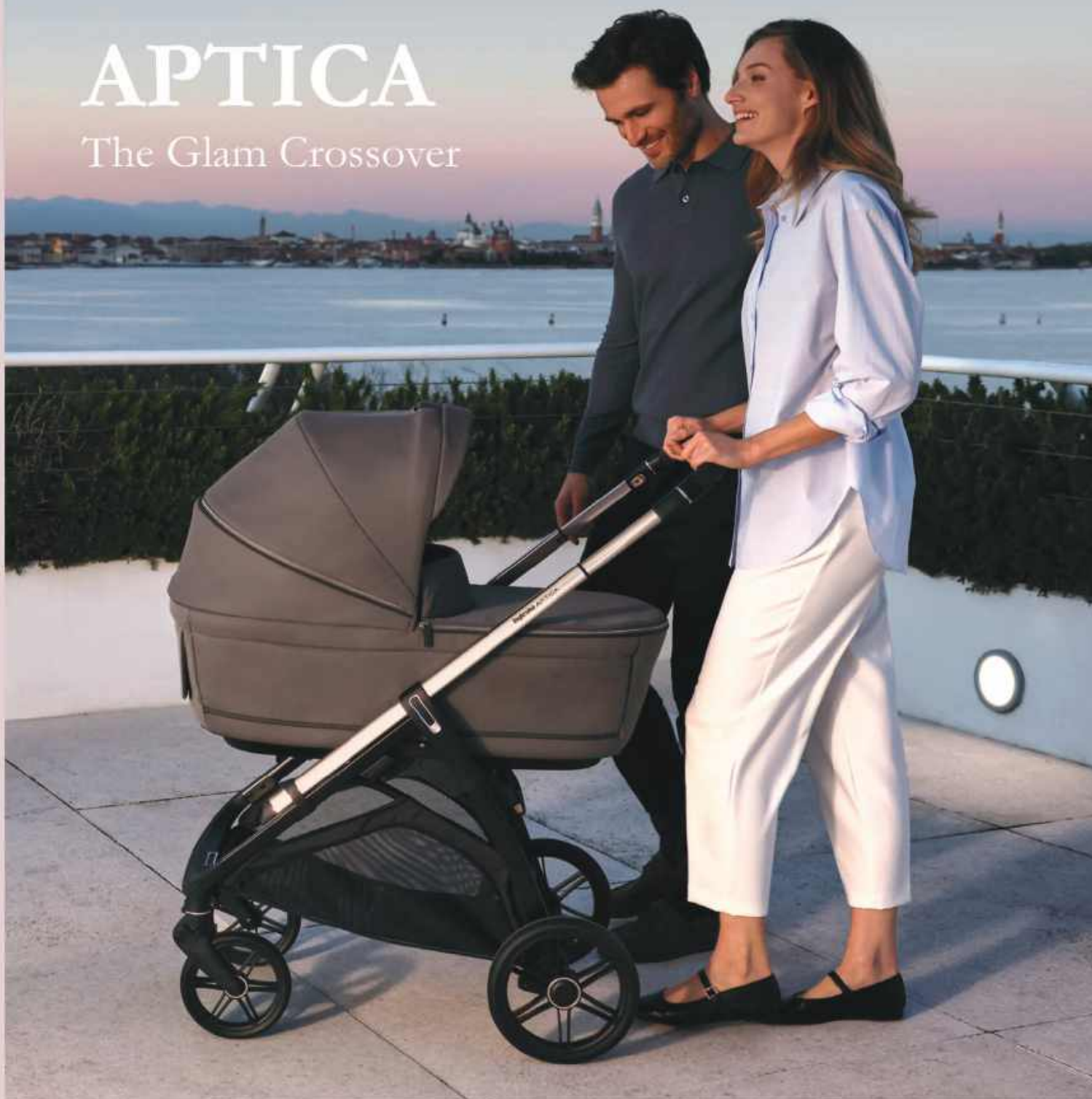


Inglesina

# APTICA

The Glam Crossover

REKLAMA



Towarzyszymy dziecku w jego pierwszej drodze, zapewniając komfort i bezpieczeństwo od samego początku.



3w1

 inglesina\_polska

 www.inglesina.pl

eprasa.pl 427e43588a



# 5 pytań do pediatry

**przed wakacjami**



**Wiosna i lato kojarzą się ze zdrowszym sezonem, ale w praktyce właśnie wtedy dzieci często zmagają się z infekcjami przewodu pokarmowego, przeziębieniami, reakcjami po ukąszeniach i dolegliwościami po pobycie nad wodą. Jak odróżnić objawy, które można obserwować w domu, od tych wymagających pilnej konsultacji?**



dr Karena Dzwonnik  
pediatra ze szpitala  
LUX MED Gdańsk

## **1. Na jakie infekcje i z jakiego powodu narażone są dzieci wiosną i latem?**

Wiosną i latem częściej obserwuje się zakażenia przewodu pokarmowego, choroby przenoszone przez kleszcze, a także infekcje związane z pobytem w akwenach wodnych i na basenach, takie jak zakażenia układu moczowego czy zapalenia ucha. Zdarzają się również infekcje dróg oddechowych, w tym



DESIGNED BY FREEPIK

kim leczenia objawowego. Najważniejsze jest prawidłowe nawadnianie dziecka - najlepiej z wykorzystaniem doustnych płynów nawadniających dostępnych w aptece. Pomocne mogą być także probiotyki zawierające szczepy LGG i *S. boulardii*. Nie należy natomiast samodzielnie podawać leków przeciwbiegunkowych ani przeciwwymiotnych.

Konsultacji lekarskiej wymaga sytuacja, gdy dziecko jest apatyczne, nadmiernie sennie, nie chce się bawić, ma wysoką gorączkę, silny ból brzucha albo nie daje się poić doustnie. Szczególną czujność trzeba zachować u niemowląt, małych dzieci i pacjentów z chorobami przewlekłymi, ponieważ są bardziej narażeni na odwodnienie. Rodzice mogą częściej ocenić jego ryzyko w domu. Niepokoić powinny: rzadsze oddawanie moczu lub mniejsza liczba mokrych pieluszek, suche błony śluzowe jamy ustnej, wyraźna zmiana zachowania dziecka, nadmierna senność lub pobudzenie, a u niemowląt także zapadnięte ciemiączko.

**Konsultacji lekarskiej wymaga sytuacja, gdy dziecko jest apatyczne, nadmiernie sennie, nie chce się bawić, ma wysoką gorączkę, silny ból brzucha albo nie daje się poić doustnie.**

Niezależnie od pory roku najważniejsza jest ocena stanu ogólnego dziecka. Rodziców powinny zaniepokoić wyraźna zmiana zachowania, nadmierna senność, brak reakcji na bodźce lub przeciwnie - nasilony niepokój i pobudzenie. W przypadku infekcji dróg oddechowych pilnej konsultacji wymagają także trudności z oddychaniem i wzmożony wysiłek oddechowy.

Alarmującym objawem jest również gorączka u niemowląt poniżej 3. miesiąca życia, a u starszych dzieci go-

raćka wysoka, nawracająca lub nie reagująca na leki przeciwgorączkowe podawane w odpowiednich dawkach. Latem trzeba też pamiętać o chorobach odkleszczowych. Jeśli u dziecka pojawiają się osłabienie, bóle głowy, stan podgorączkowy

albo charakterystyczny, nieswędzący rumień o średnicy powyżej 5 cm, należy skonsultować się z lekarzem, nawet jeśli nikt nie zauważył samego ukąszenia.

zapalenia gardła. W przypadku wystąpienia objawów sposób postępowania powinien być dostosowany do stanu dziecka i ustalony po konsultacji z lekarzem.

## 2. Co z „jelitówką”? Kiedy zgłosić się do lekarza, a kiedy można leczyć dziecko samodzielnie? Jak nie przeoczyć odwodnienia?

Infekcje przewodu pokarmowego są częstą przyczyną wizyt lekarskich wiosną i latem. Większość z nich ma podłoże wirusowe i wymaga przede wszyst-

## 3. Jak zachować się, gdy na wyjeździe dziecko się przeziębi?

W przypadku zapalenia nosogardła, czyli potocznego przeziębienia, zwykle zaczynamy od leczenia objawowego. Najważniejsze są odpoczynek, odpowiednie nawodnienie i izolacja od dużych skupisk ludzi, choć nie oznacza to bezwzględnego zakazu wychodzenia z domu. Jeśli dziecko czuje się dobrze, można wyjść z nim na spokojny spacer, ale do parku, z dala od skupisk ludzi.

Pomocne bywają inhalacje z soli fizjologicznej, toaleta nosa, roślinne syropy nawilżające i – w razie potrzeby - leki przeciwbólowe. Przy przeziębieniu może pojawić się stan podgorączkowy lub gorączka, ale jeśli temperatura nie przekracza 38,5°C, a dziecko jest w dobrej formie, nie zawsze trzeba od razu podawać lek przeciwgorączkowy. Kluczowa jest uważna obserwacja i reagowanie na pogorszenie stanu ogólnego.

## 4. Jakie objawy u dziecka podczas infekcji powinny szczególnie niepokoić latem?

## 5. Ukąszenia i użądlenia – kiedy wystarczy obserwacja, a kiedy trzeba pilnie działać?

Najczęściej po ukąszeniu lub użądleniu pojawia się miejscowy obrzęk, świąd i zaczerwienienie. Taka reakcja zwykle nie wymaga wizyty u lekarza i można ją łagodzić preparatami przeciwhistaminowymi dostępnymi bez recepty. Jeśli jednak odczyny miejscowe są nasilone lub często się powtarzają, warto skonsultować z lekarzem wyposażenie domowej apteczki w doustne leki przeciwhistaminowe lub preparaty miejscowe na receptę.

Znacznie groźniejszą sytuacją jest reakcja anafilaktyczna. Mogą na nią wskazywać rozległe zmiany skórne przypominające pokrzywkę, obrzęk błon śluzowych, duszność, wymioty, ból brzucha, nagłe osłabienie, a nawet utrata przytomności. Takie objawy wymagają natychmiastowego wezwania pomocy medycznej. U dzieci, u których wystąpiła nasilona reakcja anafilaktyczna, konieczne może być posiadanie adrenaliny w autowstrzykiwaczu.



Dermedic Sunbrella. Mleczko ochronne w sprayu SPF 50+ dla dzieci od 6. m-ca życia w wygodnej w użyciu butelce. Zawiera innowacyjny składnik aktywny, Aqua-proVita D3-R, który jest prekursorem witaminy D3. Posiada lekką konsystencję i nie pozostawia uczucia lepkości. **DERMEDIC**, [dermedic.com](http://dermedic.com)



Mineralny spray ochronny SPF 50 dla dzieci i dorosłych od 1. dnia życia. 100% filtrów mineralnych, bez zapachu i białych śladów. Odporny na wodę, pot i piasek, chroni wrażliwą, atopową i skłonną do alergii skórę podczas codziennych aktywności na słońcu. **EMOTOPIC**, [emotopic.pl](http://emotopic.pl)

DERMOPEDIATRIC. Emulsja ochronna SPF 50+ w sprayu z wygodną aplikacją 360° dla dzieci od 6. miesiąca życia. Zapewnia bardzo wysoką ochronę UVA i UVB. Wodoodporna, lekka formuła z witaminą E nawilża i wzmacnia skórę. Szybka aplikacja, bez lepkiej warstwy – idealna na lato. **PHARMACERIS S**, [pharmaceris.com](http://pharmaceris.com)



Ochronny parasol od słońca SPF 50. Ochronny krem z filtrem UV dla dzieci i niemowląt. Opracowany, aby zapewnić delikatnej skórze dziecka wielokierunkową pielęgnację oraz ochronę przed promieniowaniem słonecznym i jego negatywnymi następstwami. **MOMME**, [alkmie.com](http://alkmie.com)



DESIGNED BY FREEPIK

# Kosmetyki przeciwsłoneczne

**Słońce sprzyja zabawie na świeżym powietrzu, ale skóra dzieci wymaga szczególnej ochrony. Odpowiednio dobrany kosmetyk przeciwsłoneczny pomaga zabezpieczyć ją przed szkodliwym działaniem promieni UV. Sprawdziliśmy produkty dostępne na rynku i wybraliśmy te, które warto wziąć pod uwagę przed wakacjami.**

Serum Malvasia. Antyoksydacja przy ekspozycji na słońce to podstawa. Chroni cerę na urlopie, a po opalaniu zapewnia jej głębokie ukojenie i odżywienie. Poczuj włoskie la dolce vita i ciesz się promienną skórą przez całe wakacje. **VITIGNA SKINLOVE**, [vitignaskinlove.pl](http://vitignaskinlove.pl)

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



mySPFlight Ultralekki wygładzający krem SPF50. Ultralekka formuła pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UVA, jednocześnie wspierając jej codzienną pielęgnację – krem wygładza skórę i pomaga utrzymać uczucie komfortu oraz dba o jej zdrowy wygląd. 59,99 zł/50 ml, **MIYA Cosmetic**, [miyacosmetics.com](http://miyacosmetics.com)



**Magdalena Gagatek**  
Product Manager, Silesian Pharma  
[sensolium.pl](http://sensolium.pl)

## Okres letni z atopowym zapaleniem skóry

Dla dzieci z atopowym zapaleniem skóry to czas szczególnych wyzwań pielęgnacyjnych. Choć wielu rodziców obserwuje przejściową poprawę stanu skóry pod wpływem słońca, wysoka temperatura, zwiększona potliwość, kąpiele w basenie czy kontakt z piaskiem mogą prowadzić do podrażnień i nasilenia świądu. Dlatego podstawą codziennej pielęgnacji powinny pozostać emolienty, których skuteczność została potwierdzona w licznych badaniach klinicznych. Preparaty te wspierają odbudowę bariery naskórkowej, ograniczają utratę wody przez skórę oraz pomagają zmniejszyć uczucie suchości i dyskomfortu. W sezonie letnim szczególnie warto pamiętać o regularnej aplikacji emolientów po kąpieli oraz po ekspozycji na słońce. Odpowiednio dobrana pielęgnacja nie tylko poprawia komfort dziecka, ale także wspiera utrzymanie dłuższych okresów remisji choroby.



**KELO-COTE®**  
SCAR TREATMENT



## NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

### plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu” pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca.

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

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film”, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego.

**Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

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

instagram: kelocote\_polska

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

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na [www.kelo-cote.pl](http://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](http://www.EKOPHARM.pl) ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

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



# Krwawienia z nosa u dzieci

## ***Kiedy to normalne i jak reagować spokojnie?***

***Krwawienie z nosa u dziecka to jedna z tych sytuacji, które potrafią wywołać u rodziców duży niepokój. Widok krwi pojawiającej się nagle, często bez wyraźnej przyczyny, sprawia wrażenie poważnego problemu zdrowotnego. Tymczasem w większości przypadków są to epizody niegroźne, związane przede wszystkim z delikatną budową dziecięcej śluzówki nosa oraz jej dużą podatnością na podrażnienia.***

Choć problem najczęściej ma charakter przejściowy, warto wiedzieć, dlaczego dochodzi do krwawień, jak prawidłowo reagować oraz kiedy sytuacja wymaga konsultacji ze specjalistą. Nos dziecka jest znacznie bardziej wrażliwy niż u osoby dorosłej. Śluzówka zawiera bardzo gęstą sieć drobnych naczyń krwionośnych, które znajdują się płytko pod jej powierzchnią. Nawet niewielkie podrażnienie może doprowadzić do ich pęknięcia i pojawienia się krwawienia. Do takich podrażnień dochodzi częściej, niż mogłoby się wydawać. Intensywne wydychanie nosa podczas infekcji, częste kichanie, pocieranie nosa dłonią czy nawet suche powietrze w pomieszczeniach mogą sprawić, że śluzówka staje się bardziej podatna na mikrouszkodzenia. Dodatkowo, w przypadku dzieci bardzo często przyczyną krwawień z nosa są mechaniczne uszkodzenia śluzówki na skutek dłubania w nosie. Wielu rodziców zauważa również, że krwawienia pojawiają się częściej w okresie grzewczym oraz podczas długiego przebywania w klimatyzowanych pomieszczeniach. Przesuszone śluzówka traci swoją naturalną ochro-

***Bardzo często przyczyną krwawień z nosa są mechaniczne uszkodzenia śluzówki na skutek dłubania w nosie.***

nę, a drobne naczynia łatwiej pękają. Znaczenie mają także infekcje górnych dróg oddechowych, przewlekły katar czy alergie, które dodatkowo osłabiają śluzówkę nosa i zwiększają jej wrażliwość. W zdecydowanej większości przypadków krwawienia z nosa u dzieci nie są objawem poważnej choroby. Najczęściej odpowiadają za nie codzienne sytuacje oraz miejscowe podrażnienie śluzówki. U części dzieci problem może występować częściej ze względu na naturalnie większą kruchość naczyń krwionośnych. Warto jednak pamiętać, że sporadyczne krwawienia są stosunkowo częstym zjawiskiem w wieku dziecięcym i zwykle nie stanowią zagrożenia dla zdrowia. W przypadku krwawienia z nosa najważniejszy jest spokój. Dziecko bardzo szybko wyczuwa emocje rodziców, dlatego spokojna reakcja pomaga ograniczyć stres i ułatwia opanowanie sytuacji. Pierwszym krokiem powinno być posadzenie dziecka i lekkie pochylenie jego głowy do przodu. To bardzo istotne, ponieważ odchylanie głowy do tyłu jest jednym z najczęściej popełnianych błędów. W takiej pozycji krew może spływać do gardła, wy-

wołując dyskomfort, kaszel, nudności lub zachłyśnięcie. Po pochyleniu głowy do przodu można delikatnie ucisnąć skrzydełka nosa i utrzymać ucisk przez kilka minut lub – dodatkowo – zastosować bioaktywny opatrunek w formie tamponu, który pomaga zatrzymać krwawienie i jednocześnie chroni podrażnioną śluzówkę nosa. W tym czasie dziecko powinno spokojnie oddychać przez usta. Nie warto co chwilę przerywać ucisku lub usuwać opatrunku, aby sprawdzić, czy krwawienie już ustąpiło, ponieważ może to wydłużyć cały proces. Pomocny może być również chłodny okład przyłożony do nosa lub karku. Choć większość krwawień z nosa nie stanowi zagrożenia, są sytuacje, których nie należy bagatelizować. Konsultacja lekarska jest wskazana wtedy, gdy krwawienia pojawiają się bardzo często, są obfite lub trudne do zatrzymania, a także wtedy, gdy towarzyszą im inne objawy, takie jak osłabienie czy częste siniaki. Warto zgłosić się do specjalisty również wtedy, gdy problem utrzymuje się przez dłuższy czas lub krwawienie pojawiło się po urazie nosa albo głowy. Profilaktyka odgrywa bardzo ważną rolę, szczególnie u dzieci, które mają skłonność do nawracających krwawień. Duże znaczenie ma odpowiednie nawilżenie śluzówki nosa





DESIGNED BY FREEPIK





DESIGNED BY FREEPIK

## Apteczka malucha

Stop Hemo tampony. Sterylne tampony z alginianu wapnia do szybkiego tamowania krwawień. W kontakcie z krwią żelują, uwalniając jony wapnia wspierające krzepnięcie i gojenie. Naturalne, bezpieczne i łatwe w użyciu dla wszystkich. Idealne przy krwawieniach z nosa, w jamie ustnej oraz w miejscach trudno dostępnych. Dla dzieci w każdym wieku i dorosłych. 29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl



WYRÓB MEDYCZNY

Sterimar Higiena Nosa Baby. Łagodnie oczyszcza nos i usuwa zanieczyszczenia, nawilża i przywraca naturalne nawilżenie błony śluzowej nosa, zapobiega zakażeniom uszu, nosa i gardła. Producent: SOFIBEL - Laboratoires Fumouze.

Podmiot prowadzący reklamę: BLOCODEX Polska Sp. z o.o., sterimar-woda-morska.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. STEJB/020/26

Stick Off® w sprayu. Usuwa plastry delikatnie, nie podrażniając i nie wysuszając skóry. Odpowiedni dla najmłodszych i kobiet w ciąży. Można go stosować już od pierwszych dni życia.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Podmiot prowadzący reklamę: Chiesi Poland Sp. z o.o. Producent: Emergopharm Sp. z o.o. sp. k. stickoff.pl



CHIESI/AWA/STI/02/01/2025



MyKids Vitamin D3. Na zdrowy rozwój dziecka. Witamina D zapewnia zdrowy rozwój organizmu dziecka i jest polecana przez pediatrów i dietetyków już od pierwszych chwil życia. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, dba o zdrowie kości i zęby oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni. HEALTH LABS CARE, healthlabs.care/pl

**Duże znaczenie ma odpowiednie nawilżenie śluzówki nosa oraz dbanie o właściwą wilgotność powietrza w domu.**

oraz dbanie o właściwą wilgotność powietrza w domu. Warto również zwracać uwagę na delikatne oczyszczanie nosa podczas infekcji oraz ograniczanie intensywnego pocierania lub dłubania w nosie. Pomocne jest także regularne nawadnianie organizmu i szybkie reagowanie na pierwsze objawy podrażnienia śluzówki. Choć krwawienie z nosa u dziecka może wyglądać niepokojąco, najczęściej jest przejściowym problemem związanym z dużą wrażliwością śluzówki nosa. Odpowiednia wiedza oraz spokojne działanie pozwalają szybko opanować sytuację i ograniczyć stres zarówno u dziecka, jak i u rodzica. W codziennych sytuacjach największe znaczenie ma prawidłowa pierwsza pomoc, obserwacja dziecka oraz troska o kondycję śluzówki nosa na co dzień.

**Tekst: Ekspert marki Stop Hemo**

Karnodiol. Nowy suplement diety, który powstał z myślą o kompleksowym wsparciu organizmu na wielu poziomach. Jego formuła bazuje na L-karnozynie. Karnodiol to propozycja dla osób, które chcą zadbać o zdrowie komórkowe, odporność i ogólną vitalność. Dostępny w aptekach. AFLOFARM, aflowarm.pl



SUPLEMENT DIETY



Asecurin kids. 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 laktoferyną. Już powyżej 3. roku życia. AFLOFARM FARMACJA POLSKA Sp. z o.o., aflowarm.com.pl



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 wyciągi z anyżu, kalendarium i rumianku. Pobudzają one apetyt i wspomagają trawienie. Kindervital polecany jest dzieciom, jako uzupełnienie codziennego jadłospisu. SALUS HAUS, floradix.pl

# Leki i suplementy

dla mamy i dziecka



Witamina D od UP Health Pharma dla dzieci w kroplach. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, zębów i funkcjonowaniu mięśni. UP Health Pharma Sp. z o.o., uphealthpharma.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, innofer.pl



CHIESI/AWA/INN/08/06/2025



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

**Zdrowie i prawidłowy rozwój organizmu zależą od wielu czynników, w tym odpowiedniej profilaktyki, leczenia oraz właściwie zbilansowanej diety. Zarówno dzieci, jak i dorośli coraz częściej sięgają po leki i suplementy diety w celu łagodzenia dolegliwości, wspierania odporności czy uzupełniania niedoborów składników odżywczych. Szeroka dostępność tych preparatów sprawia jednak, że ich wybór i stosowanie powinny być oparte na rzetelnej wiedzy oraz indywidualnych potrzebach zdrowotnych.**

## Wsparcie odporności u najmłodszych

W swoich badaniach zajmuję się zarówno probiotykami, jak i prebiotykami. Często podkreślam, że nawet najbardziej korzystne bakterie nie będą w stanie wywierać pozytywnego wpływu na organizm, jeśli zabraknie im odpowiedniego „paliwa”. Takim paliwem są właśnie prebiotyki. To dzięki nim bakterie produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które wpływają na wiele procesów zachodzących w organizmie – od metabolizmu i kontroli masy ciała po funkcjonowanie układu odpornościowego. Dlatego, gdy myślimy o zdrowiu mikrobioty dziecka, warto pamiętać nie tylko o bakteriach, ale również o tym, czym je karmimy. W praktyce szczególne znaczenie ma również akceptacja preparatu przez dziecko. Neutralny smak oraz niewielka, ale skuteczna dawka prebiotyku ułatwiają regularne stosowanie.

Prof. dr hab. n. med. i n. o. zdr. inż. Karolina Skonieczna-Żydecka

Biotechnolog żywności, mikrobiolog, uznana ekspertka w dziedzinie mikrobioty jelitowej i jej wpływu na zdrowie człowieka





# Dlaczego nasze zapotrzebowanie na żelazo się zmienia?

## Przewodnik dla kobiet i przyszłych mam

***Żelazo to składnik, o którym często zapominamy, dopóki nie zaczynamy odczuwać spadku energii czy ciągłego zmęczenia. Tymczasem jego poziom ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania organizmu, a zapotrzebowanie zmienia się wraz z etapami życia od młodości, przez ciążę, aż po dojrzałość.***

### Codienne straty i rola żelaza

Organizm traci żelazo każdego dnia przez pot, mocz, skórę czy krwawienia. To mikroelement odpowiedzialny m.in. za transport tlenu w organizmie, bo wchodzi w skład hemoglobiny – ale to jedna z wielu jego funkcji. Gdy zapa-

sy się kończą, zaczyna nam brakować sił, spada odporność i koncentracja. Choć w diecie często znajduje się żelazo, jego wchłanianie jest ograniczone, a zapotrzebowanie zależy od wieku, stylu życia i kondycji organizmu, a także od płci.

### Dlaczego kobiety potrzebują więcej

Miesiączki powodują regularne straty żelaza, dlatego kobiety w wieku rozrodczym mają wyższe zapotrzebowanie niż mężczyźni. Również dieta, poziom aktywności fizycznej i sposób odżywiania wpływają na przyswajanie tego pierwiastka. Witamina C je wspomaga, a kawa, herbata czy niektóre leki mogą ograniczać wchłanianie.

### Ciąża i karmienie – czas szczególnej troski

W ciąży rośnie zapotrzebowanie na żelazo, ponieważ zwiększa się objętość

krwi i rozwija się łożysko oraz płód. Już od pierwszego trymestru warto zadbać o jego odpowiednią podaż. Po porodzie i w czasie karmienia piersią organizm nadal potrzebuje regeneracji i wsparcia. Nawet jeśli dieta jest bogata w żelazo, warto regularnie monitorować jego poziom i rozważyć suplementację.

### Zapotrzebowanie nie tylko w ciąży

Wysokie zapotrzebowanie może dotyczyć także kobiet aktywnych fizycznie, młodych dziewcząt w okresie dojrzewania czy osób stosujących dietę ograniczającą spożycie żelaza hemowego, obecnego w mięsie. Z kolei po menopauzie zapotrzebowanie się zmniejsza, ale nadal warto kontrolować poziom żelaza, szczególnie przy zmianach metabolicznych czy diecie ubogiej w ten pierwiastek.

**Świadomość tego, kiedy warto przyjrzeć się poziomowi żelaza, to mały krok do dużej zmiany.**

### Wygodne wsparcie na co dzień

Kiedy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia, warto sięgnąć po żelazo w wygodnej formie. Suplement diety Innofer® kapsułki zawierają żelazo elementarne, które cechuje się bardzo dobrą przyswajalnością i łagodnym działaniem. Dzięki mikrocząsteczkom jest dobrze tolerowane i odpowiednie na każdym etapie życia. Jedna kapsułka dziennie wystarczy, by zadbać o swoje żelazo bez zbędnych dodatków i obciążeń dla organizmu.

Nasze ciało zmienia się na różnych etapach życia, a wraz z nim zmieniają się potrzeby. Świadomość tego, kiedy warto przyjrzeć się poziomowi żelaza, to mały krok do dużej zmiany

– więcej energii, lepsze samopoczucie i codzienny komfort.

CHIESI/AWA/INN/2026/01/08

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

REKLAMA

 Chiesi

# Żelazo, które wspiera Twój rytm

**Zacznij dziś**





# Gryzienie to najlepsza gimnastyka dla języka

***Dlaczego zwlekanie z „grudkami” może utrudnić naukę mowy?***



**Katarzyna Michalik**

ekspertka marki Holle – producenta ekologicznej żywności dla niemowląt w jakości Demeter  
holle.pl

***Jeszcze wczoraj gładka zupka była Twoim sprzymierzeńcem. Dziś, gdy maluch stabilnie siedzi i z ciekawością bada świat, blender zaczyna działać... na jego niekorzyść. Neurologopedzi zwracają uwagę, że między 7. a 10. miesiącem życia otwiera się wyjątkowe „okno wrażliwości” na nowe struktury pokarmu. Jeśli je przegapimy, dziecko może mieć trudności nie tylko z jedzeniem, ale i z wyraźną mową. Sprawdź, dlaczego grudki są pierwszym treningiem języka.***

Rodzice często zatrzymują się na etapie miksowanego obiadku z lęku lub wygody. Boimy się zakrztuszenia, a wizja sprzątania kuchni po każdym posiłku nie zachęca do eksperymentów. Jednak z punktu widzenia rozwoju, przejście na pokarmy stałe to nie tylko kwestia napełnienia brzuszka, to również intensywny trening motoryczny, którego mózg dziecka domaga się w drugim półroczu życia.

## **Każde dziecko ma swoje tempo, ale... kalendarz ma znaczenie**

Każde dziecko rozwija się w swoim własnym tempie – niektóre maluchy zaczynają tolerować pokarm w kawałkach już w 7. miesiącu, podczas gdy inne potrzebują na to trochę więcej czasu. Ekspertki z zakresu żywienia i logopedii podkreślają jednak, że najważniejszy etap przypada pomiędzy 7. a 10. miesiącem życia. To czas, kiedy u niemowląt naturalnie pojawia się gotowość do żucia i gryzienia. Dziecko instynktownie wkłada wszystko do buzi, eksplorując świat i trenując aparat mowy. Jeśli w tym „złotym okresie” nie podamy mu jedzenia o wyraźnej strukturze, przyzwyczai się ono do gładkiej papki jako jedynego wzorca posiłku. Co się dzieje po 10. miesiącu? Ta

naturalna otwartość na nowe faktury i konsystencje zaczyna zanikać. Dziecko staje się bardziej ostrożne, a wprowadzenie grudek roczniakowi, u którego utrwał się nawyk ssania, bywa znacznie trudniejsze i często wiąże się z protestem.

## **Gryzienie – pierwszy trening mowy**

Dieta wpływa na rozwój mowy dziecka, ponieważ te same mięśnie biorą udział zarówno w jedzeniu, jak i w mówieniu. Kiedy dziecko ssie mleko lub spożywa gładkie papki, język porusza się głównie do przodu i do tyłu, co wystarcza do przelknięcia, jednak nie sprzyja nauce wyraźnej artykulacji. Aby dziecko w przyszłości sprawnie wymawiało głoski wymagające precyzji np. „t”, „d”, „n”, „l”, a później „sz” czy „ż”, jego język musi umieć unosić się do góry i sprawnie poruszać na boki. Taki trening zapewnia właśnie jedzenie kawałków. Przesuwanie kęsa na zęby trzonowe w celu rozgniecenia go to dla aparatu mowy „wyższa szkoła jazdy”. Dzieci karmione zbyt długo wyłącznie papkami często zmagają się z obniżonym napięciem mięśniowym w obrębie twarzy. Ich zuchwa jest mniej stabilna, a buzia często otwarta, co jest prostą drogą do powstawania wad wymowy oraz częstych infekcji górnych dróg oddechowych.

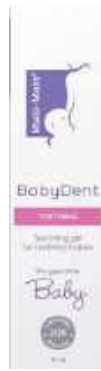




Nowość Holle – Mango Mornings. Ekologiczne musli z mango i kakaowymi kącuszkami po 1. roku życia. Pyszne, pełnoziarniste śniadanie stworzone z ekologicznych zbóż i owoców. Bez dodatku cukru, aromatów oraz oleju palmowego. Ok. 15 zł, HOLLE, holle.ch



Kefir Robico. Ten smak Robicolosalną różnicę. Kefir w czystej postaci, a w jego skład wchodzi tylko mleko i żywe kultury drobnoustrojów kefirowych. Są to faktycznie kultury kefirowe, a nie klasyczne kultury bakterii fermentacji mlekowej. Kefir Robico nie zawiera dodatku mleka w proszku. ROBICO, robico.com.pl



Multi-Mam BabyDent®. Żel BabyDent tworzy miękką, kojącą warstwę na obolałych dziąsłach, łagodząc podrażnienia spowodowane ząbkowaniem. MULTI-MAM®, multi-mam.com/pl/



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

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



## Każdy posiłek to trening dla zmysłów

Współczesna dietetyka dziecięca coraz częściej czerpie z metod tzw. karmienia terapeutycznego. Choć nazwa brzmi poważnie, jej zasady są idealne dla zupełnie zdrowych niemowląt. Kluczowe jest tu pojęcie sensoryki. Jama ustna to najbardziej unerwiona część ciała niemowlęcia. Każdy posiłek dostarcza mózgowi tysięcy informacji: o temperaturze, smaku, lepkości, twardości i kształcie jedzenia. Dzięki różnorodnym fakturom dziecko buduje tzw. mapę czuciową swojej buzi. Uczy się, gdzie ma policzki, jak wysoko jest podniebienie i jak precyzyjnie sterować językiem, by namierzyć małą grudkę kaszki. Jeśli podajemy tylko gładkie papki, odbieramy dziecku te bodźce. Mózg nie dostaje sygnałów potrzebnych do rozwoju, a buzia staje się „nadwrażliwa”. To dlatego dzieci karmione długo miksowanym jedzeniem często reagują wymiotami na najmniejszą zmianę konsystencji – ich układ nerwowy po prostu nie zna innych doznań i traktuje je jako zagrożenie. Wprowadzając grudki odpowiednio wcześniej, działamy profilaktycznie, naturalnie hartując wrażliwość sensoryczną malucha.

## Nie bój się kaszki. Idealny trener na start

Chcąc nauczyć dziecko gryzienia, często nie wiemy, jak zrobić to płynnie. Przejście z idealnie gładkiego musu od razu na kawałki gotowanych warzyw czy owoce bywa dla dziecka szokiem. Taki gwałtowny skok na głęboką wodę często kończy się krztuszeniem, płaczem i... powrotem do blendera. Trening trzeba zacząć łagodniej. Idealnym produktem do rozpoczęcia nauki żucia są kaszki pełnoziarniste. Dlaczego? Bo stanowią idealne przejście między gładką papką a konkretnym kawałkiem. Kaszka



np. jaglana, orkiszowa czy owsiana po przygotowaniu jest miękka, ale posiada wyczuwalną strukturę. Dziecko czuje w ustach delikatne ziarno. To zmusza język do aktywnej pracy, przesuwania pokarmu i rozniciowania o podniebienie. Co ważne, taka konsystencja jest bezpieczna, dzięki czemu eliminuje stres rodziców związany z ryzykiem zadławienia.

### Odruch wymiotny to nie zadławienie!

Aby przestać się bać, musimy zrozumieć fizjologię i nauczyć się odróżniać naturalny mechanizm obronny od realnego zagrożenia. Rodzice często myślą odruch wymiotny z zadławieniem, tymczasem objawy są zupełnie inne. Gdy dziecko kaszle, krztusi się i robi się czerwone na twarzy, a z oczu płyną mu łzy – uruchamiają się jego naturalne mechanizmy obronne, w tym odruch wymiotny. Choć wygląda to groźnie, jest dowodem na to, że reakcje organizmu są prawidłowe. U niemowląt ten punkt wrażliwo-

ści znajduje się płytko na języku, by chronić drogi oddechowe przed zbyt dużym kęsem. Dziecko uczy się w ten sposób granic swoich możliwości i radzi sobie samo.

Zupełnie inaczej wygląda zadławienie, które jest sytuacją zagrażającą życiu. Jest ono ciche – dziecko nie może nabrać powietrza, nie płacze i zaczyna sinieć wokół ust. To moment, w którym należy natychmiast udzielić pierwszej pomocy. Przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa, takich jak odpowiednia konsystencja, pozycja siedząca i brak pośpiechu, takie sytuacje zdarzają się jednak niezwykle rzadko.

### Plan działania: Odstaw blender w 3 krokach

Jeśli Twój maluch siedzi już stabilnie i interesuje się jedzeniem, to znak, że jest gotowy na zmiany:

**Sprawna żuchwa, silny język i pionizacja to baza poprawnej wymowy.**

1. Wybierz kaszkę zamiast kleiku. Zamiast gładkiego, mocno przetworzonego kleiku, sięgnij po kaszkę pełnoziarnistą. Jej wyczuwalna struktura to pierwszy, bezpieczny sygnał dla języka do rozpoczęcia pracy.

2. Odstaw blender na rzecz widelca. Warzywa i ziemniaki rozniciaj, zostawiając małe, miękkie cząstki, zamiast mikсовать je na gładki krem.

3. Daj dziecku kontrolę. Pozwól na trochę ba-

łaganu. Daj maluchowi do rączki miękką „różyczkę” brokuła lub kawałek banana. Niech sam zdecyduje, kiedy włożyć go do buzi.

### Zaufaj kompetencjom swojego dziecka

Odstawienie blendera to dla wielu rodziców jeden z trudniejszych momentów w rozszerzaniu diety. Wymaga nie tylko zgody na bałagan, ale przede wszystkim zaufania do dziecka. Warto jednak spojrzeć na ten etap z szerszej perspektywy. Każde wyzwanie związane z grudką w kaszce, każdy samodzielnie rozniciiony działkami kawałek brokuła, to budowanie fundamentów pod zdrową mowę i dobre nawyki.

To, co dziś wydaje się tylko nauką jedzenia, w rzeczywistości jest podstawą, na której Twój maluch zbuduje swoje pierwsze słowa. Sprawna żuchwa, silny język i pionizacja to baza poprawnej wymowy, którą najłatwiej wypracować właśnie przy kuchennym stole. Niech więc kuchnia stanie się przestrzenią do swobodnych eksperymentów. Brudną podłogę umyjesz w kilka chwil, a sprawność aparatu mowy, którą teraz podarujesz dziecku, zostanie z nim na całe życie.



**Marcin Kotuła**  
Instruktor pierwszej pomocy  
lifevac.pl

### Jak zmniejszyć ryzyko zadławienia u dziecka w domu?

Większość przypadków zadławienia u małych dzieci ma miejsce w domu, podczas jedzenia lub zabawy. Szczególną ostrożność należy zachować przy podawaniu produktów takich jak winogrona, pomidorki koktajlowe, parówki czy inne pokarmy o okrągłym kształcie. Aby zmniejszyć ryzyko zadławienia, warto kroić je wzdłuż na małe kawałki – w przypadku winogron czy pomidorków najlepiej na ćwiartki. Ostrożności wymagają również orzechy, twarde cukierki, popcorn oraz kawałki surowych warzyw

– ich podawanie powinno być dostosowane do wieku i umiejętności dziecka.

Równie ważne jest bezpieczeństwo podczas zabawy. Drobne elementy zabawek, monety, baterie guzikowe czy niewielkie przedmioty codziennego użytku powinny znajdować się poza zasięgiem najmłodszych. Dziecko nie powinno jeść podczas biegania, skakania czy oglądania bajek bez nadzoru.

Najlepszą ochroną jest połączenie profilaktyki, uważnej opieki oraz znajomości zasad pierwszej pomocy. Dzięki temu można znacząco zmniejszyć ryzyko groźnych sytuacji i stworzyć dziecku bezpieczne warunki do rozwoju.

Już 6155 osób, w tym

# 3682

dzieci żyje i jest  
zdrowych dzięki

## LifeVac

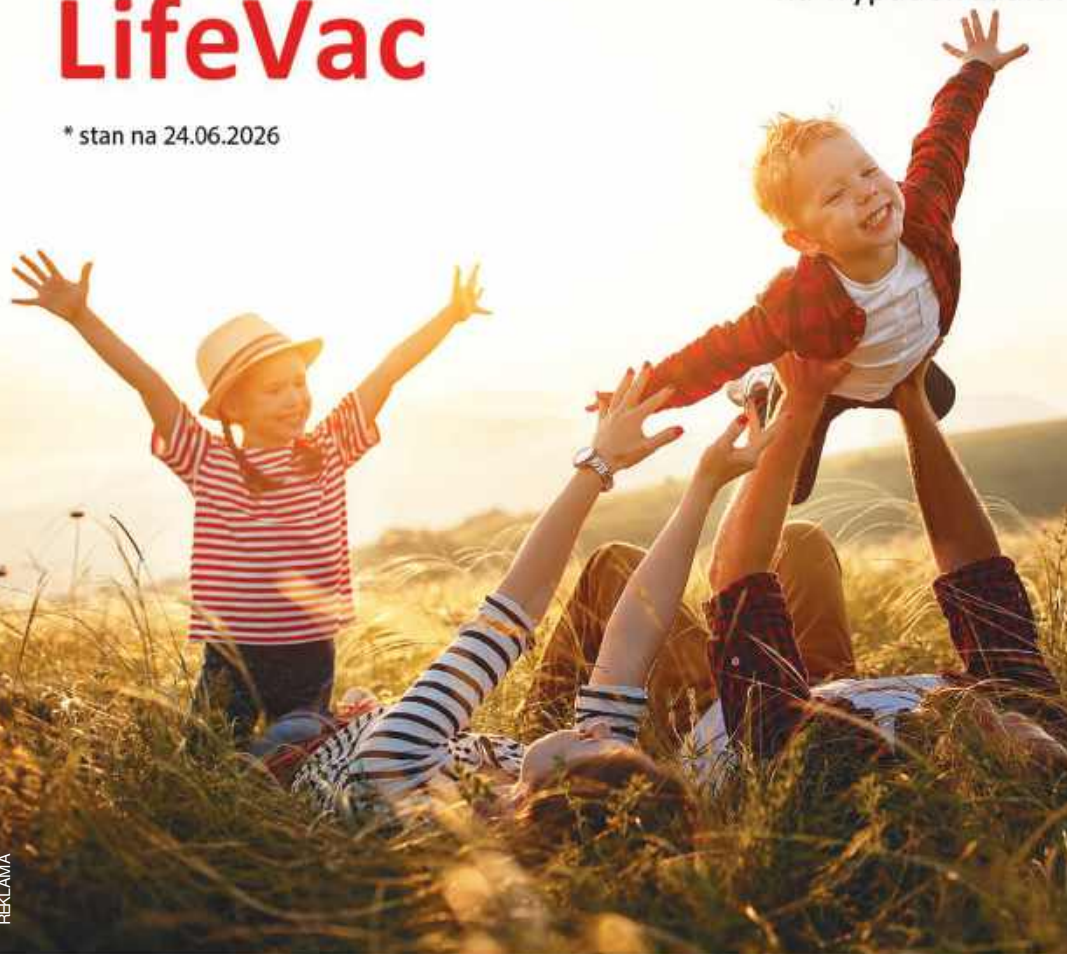
\* stan na 24.06.2026

## LifeVac

LifeVac to niewielkie, niedrogie i niezwykle skuteczne urządzenie, które w sytuacji zadławienia u dziecka lub osoby dorosłej w szybki i całkowicie bezpieczny sposób udrażnia drogi oddechowe ratując życie i zdrowie osoby zadławionej.



**LifeVac** to najlepsze w Polsce "ubezpieczenie" na wypadek zadławienia.



## Pierwsza pomoc w zadławieniach

3 proste kroki:

PRZYŁÓŻ ▶ PRZYCIŚNIJ ▶ POCIĄGNIJ



Przyłóż maskę  
do twarzy  
obejmując  
usta i nos



Przyciśnij rączkę  
urządzenia  
w kierunku  
twarzy



Pociągnij za  
rączkę do siebie

Zadzwoń już dzisiaj i zamów  
sвій zestaw **LifeVac**!

tel. +48 662 225 112

info@lifelvac.pl

[www.lifelvac.pl](http://www.lifelvac.pl)



**LIFEVAC POLSKA**



# Wózki kompaktowe

Thule Spring 2. Kompaktowy wózek na co dzień i na każdy teren - łączy wysoką zwrotność z niezrównaną łatwością użytkowania. Wygodne składanie jedną ręką czyni go idealnym do miasta i łatwym w transporcie. Może być używany z gondolą lub siedziskiem. Od 2219 zł, THULE, thule.com



Bebetto Monti x Eva Minge. Wyjątkowy wózek dziecięcy łączący funkcjonalność z ekskluzywnym designem. Kompaktowy po złożeniu, wyposażony w teleskopową rączkę i komfortowe siedzisko, zachwyca eleganckimi detalami sygnowanymi przez Evę Minge. BEBETTO, bebetto.eu



Fame Cabin i Coral Slide Pro. Ważące zaledwie 8,5 kg Fame Cabin i Coral Slide Pro tworzą najbliższy system podróży od Maxi-Cosi, obejmujący wózek kabinowy i rozkładany fotelik dla niemowląt. Idealny na zabiegane życie i podróże, zapewnia wygodę oraz maksymalną mobilność. MAXI COSI, maxi-cosi.pl



Aptica. W skład systemu wchodzi gondola, spacerówka i praktyczny stojak na gondolę oraz innowacyjny materac Welcome Pad®, wspierający komfort i ergonomiczne ułożenie dziecka. INGLESINA, inglesina.pl



***W świecie, w którym rodzice coraz częściej są w ruchu – między pracą, podróżami i codziennymi obowiązkami – kompaktowy wózek staje się czymś więcej niż tylko środkiem transportu dla dziecka. Lekki, zwrotny i łatwy do złożenia model potrafi znacząco ułatwić funkcjonowanie w miejskiej przestrzeni, podczas rodzinnych wyjazdów czy codziennych spacerów. W naszym przeglądzie sprawdzamy, które wózki kompaktowe najlepiej łączą mobilność, wygodę i bezpieczeństwo, odpowiadając na potrzeby współczesnych rodzin. Cechy takie jak niewielkie rozmiary po złożeniu, łatwość manewrowania i wygoda w podróży należą dziś do najważniejszych kryteriów wyboru tego typu sprzętu.***

CYBEX Talos S Lux. Stworzony do miasta i w teren. Wytrzymały wózek terenowy z dużymi kołami odpornymi na przebicie, zaawansowaną amortyzacją i ergonomiczną pozycją leżącą. W połączeniu ze składaną gondolą Talos S Lux Fold Cot zapewnia komfort od pierwszych dni życia. CYBEX, [cybex-online.com/pl-pl](https://cybex-online.com/pl-pl)



Elodie MONDO. Wózek Elodie MONDO posiada certyfikat IATA i może być przewożony jako bagaż podręczny w samolocie. Składa się i prowadzi jedną ręką. Waży tylko 6,7 kg. Jedyne wózek, do którego dobie-rzesz pasujące akcesoria, takie jak kapelusz, zawieszka do smoczka czy krzeselko do karmienia.

Od 1599 zł, SCANDINAVIAN BABY, [scandinavianbaby.pl](https://scandinavianbaby.pl)



Chicco Dolomiti. Lekka spacerówka terenowa (7,9 kg) stworzona do jazdy w każdym terenie. Wyróżnia ją regulowana amortyzacja (tryb miejski lub miękki na bezdroża) oraz duże, gumowe koła. Oferuje pełne rozkładanie oparcia, wentylację 3D i magnetyczną klamrę pasów.

CHICCO, [chicco.pl](https://chicco.pl)



Cybex Eazy S Twist +2. Wszechstronna spacerówka z obrotowym siedziskiem 360°, ergonomiczną pozycją leżącą i amortyzacją na cztery koła. Gotowa na system podróży – z możliwością wpięcia gondoli Cot S oraz fotelika samochodowego.

CYBEX, [cybex-online.com/pl-pl](https://cybex-online.com/pl-pl)





Spacerówka Agil. Połączenie eleganckiego designu i funkcjonalności. Lekka i wygodna, z regulowanym oparciem, daszkiem oraz bezpiecznymi pasami – idealna na każdy spacer. CARETERO, [caretero.pl](http://caretero.pl)

Wózek Anex IQ. To więcej niż klasyczny wózek. Model z łatwością przekształca się z gondoli w spacerówkę, a następnie w ultra lekką wersję buggy. Dzięki 14 konfiguracjom IQ rośnie razem z dzieckiem. Doskonale odpowiada na potrzeby nowoczesnej rodziny – każdego dnia, w mieście i poza nim. ANEX, [anexbaby.com/pl](http://anexbaby.com/pl)

Lionelo Agia Grey Stone. Lekka spacerówka podróżna z automatycznym składaniem, regulowanym oparciem i budką z filtrem UPF50+. Zwrotna i kompaktowa, idealna na codzienne spacerowanie i wyjazdy. LIONELO, [lionelo.pl](http://lionelo.pl)



Joie signature parcel lx. Lekki (7,72 kg), kompaktowy wózek spacerowy stworzony z myślą o aktywnych rodzicach. Zapewnia wygodę dziecku dzięki rozkładanemu oparciu i dużej budce. Świetnie sprawdza się podczas codziennych spacerów i podróży. 1099 zł, JOIE SIGNATURE, [joie-polska.pl](http://joie-polska.pl)



Quid<sup>3</sup>. Ultrakompaktowy wózek spacerowy, który łączy komfort i lekkość, zaprojektowany tak, aby poruszać się z łatwością po mieście i towarzyszyć Ci w każdej podróży. INGLESINA, [inglesina.pl](http://inglesina.pl)



**Michał Piątek**  
Ekspert marki Inglesina  
[inglesina.pl](http://inglesina.pl)  
[@inglesina\\_polska](https://www.instagram.com/inglesina_polska)

### Wózek kompaktowy, czyli jaki?

Wózek kompaktowy to przede wszystkim model zaprojektowany z myślą o wygódzie codziennego użytkowania i łatwym przechowywaniu. Jego cechą charakterystyczną są niewielkie rozmiary po złożeniu, jednak kompaktowość nie powinna być oceniana wyłącznie przez pryzmat wymiarów. Równie ważne są: niska waga, intuicyjny system składania oraz łatwość przenoszenia i transportu. W praktyce dobrze zaprojektowany wózek kompaktowy powinien sprawdzać się zarówno podczas spacerów po mieście, jak i w sytuacjach wymagających częstego składania – w samochodzie, samolocie czy podczas przechowywania w domu. Istotne pozostają również komfort dziecka, odpowiednia amortyzacja, stabilna konstrukcja oraz wystarczająca przestrzeń w siedzisku.

Wózek kompaktowy to przede wszystkim model zaprojektowany z myślą o wygódzie codziennego użytkowania i łatwym przechowywaniu. Jego cechą charakterystyczną są niewielkie rozmiary po złożeniu, jednak kompaktowość nie powinna być oceniana wyłącznie przez pryzmat wymiarów. Równie ważne są: niska waga, intuicyjny system składania oraz łatwość przenoszenia i transportu. W praktyce dobrze zaprojektowany wózek kompaktowy powinien sprawdzać się zarówno podczas spacerów po mieście, jak i w sytuacjach wymagających częstego składania – w samochodzie, samolocie czy podczas przechowywania w domu. Istotne pozostają również komfort dziecka, odpowiednia amortyzacja, stabilna konstrukcja oraz wystarczająca przestrzeń w siedzisku.







# BALIOS S LUX

MADE FOR  
THE CITY

REKLAMA



TERAZ ZE SKŁADANĄ GONDOLĄ

[CYBEX-ONLINE.COM](https://cybex-online.com)

[eprasa.pl](mailto:eprasa.pl) 427e43588a



# Naturalne łóżeczka dziecięce

## Trendy i filozofia

Tomasz Wróbel  
Właściciel firmy Meble Wróbel  
meblewrobel.pl



**Wybór łóżeczka dziecięcego przestał być dziś wyłącznie decyzją estetyczną. Coraz częściej to świadomy wybór stylu życia, w którym liczą się naturalne materiały, bezpieczeństwo i trwałość. Polski producent wpisuje się w te potrzeby, tworząc łóżka z litego drewna sosnowego, które odpowiadają na najnowsze trendy parentingowe i wnętrzarskie.**

Współczesne trendy w aranżacji pokoju dziecięcego wyraźnie zmiierają w stronę natury. Rodzice coraz częściej odchodzą od syntetycznych materiałów na rzecz drewna, które nie tylko lepiej wygląda, ale przede wszystkim tworzy zdrowsze środowisko do snu i rozwoju dziecka. W tym kontekście łóżeczka dziecięce idealnie wpisują się w rosnącą świadomość konsumencką, gdzie liczy się jakość, pochodzenie surowca oraz bezpieczeństwo użytkowania. Kluczowym materiałem wykorzystywanym przez producenta jest naturalne drewno sosnowe, które stanowi podstawę konstrukcji łóżek. To surowiec ceniony nie

**Współczesne łóżeczka dziecięce nie są już jedynie miejscem do spania. Stają się częścią przemyślanej przestrzeni, która ma wspierać rozwój dziecka.**

tylko za swoją estetykę, ale również za trwałość i elastyczność, co ma ogromne znaczenie w przypadku mebli dziecięcych. Łóżka wykonywane są w całości z drewna, co podkreśla ich solidność i długowieczność. Co istotne, drewno wykorzystywane w produkcji pochodzi z certyfikowanych źródeł, co wpisuje się w ekologiczny trend odpowiedzialnej produkcji.

Współczesne łóżeczka dziecięce nie są już jedynie miejscem do spania. Stają się częścią przemyślanej przestrzeni, która ma wspierać rozwój dziecka i ułatwiać codzienne funkcjonowanie rodziny. Modele przez polskiego producenta łączą klasyczną formę







FDM.PL



MEBLE WRÓBEL



AGATA



LULETTO





z nowoczesnymi rozwiązaniami, takimi jak możliwość rozbudowy, dodatkowe szuflady czy zdejmowane barierki. Dzięki temu łóżko może towarzyszyć dziecku przez wiele lat, dostosowując się do jego zmieniających się potrzeb.

Ważnym elementem współczesnych trendów jest również bezpieczeństwo. Łóżka projektowane są z myślą o najmłodszych użytkownikach – posiadają

ją zaokrąglone krawędzie, stabilną konstrukcję oraz barierki zabezpieczające przed upadkiem. Dodatkowo stosowane lakiery i farby wodne spełniają rygorystyczne normy bezpieczeństwa, co eliminuje ryzyko kontaktu dziecka z szkodliwymi substancjami.

Nie bez znaczenia pozostaje również estetyka. Współczesne wnętrza dziecięce inspirowane są stylem skandynaw-

**Łóżka projektowane są z myślą o najmłodszych użytkownikach – posiadają zaokrąglone krawędzie, stabilną konstrukcję oraz barierki.**



skim, który stawia na prostotę, jasne kolory i naturalne materiały. Łóżka doskonale wpisują się w ten kierunek – dostępne są zarówno w naturalnym odcieniu sosny, jak i w uniwersalnych kolorach takich jak biel czy szarość, co pozwala łatwo dopasować je do zmieniających się aranżacji wnętrza.

Warto zauważyć, że rosnąca popularność drewnianych łóżek dziecięcych wynika także z ich ponadczasowości. W przeciwieństwie do mebli wykonanych z materiałów syntetycznych, drewno starzeje się w sposób naturalny i szlachetny. Dzięki temu łóżko nie traci na wartości wizualnej, a często staje się elementem, który można przekazać kolejnemu dziecku lub wykorzystać w innej aranżacji.

Łóżeczka dziecięce są więc odpowiedzią na potrzeby nowoczesnych rodziców – łączą w sobie naturalność, bezpieczeństwo i funkcjonalność. W świecie, w którym coraz większą wagę przywiązuje się do jakości otoczenia dziecka, wybór drewnianego łóżka przestaje być trendem, a staje się świadomą decyzją, wpływającą na codzienny komfort i zdrowie najmłodszych.



*Dbamy o Twój  
dobry sen*



REKLAMA

Zapraszamy na [www.FDM.pl](http://www.FDM.pl)  
i do naszych **salonów stacjonarnych**



# Dzieciństwo bez nadmiaru

## Jak budować zdrowe nawyki poprzez prostą zabawę?

**Współczesne dzieci dorastają w świecie pełnym bodźców, ekranów i gotowych scenariuszy, które często przejmują inicjatywę w zabawie zamiast pozwalać dzieciom tworzyć ją samodzielnie. Ten nadmiar nie tylko nie wspiera rozwoju, ale wręcz utrudnia skupienie. Choć rynek oferuje tysiące rozwiązań, rodzice coraz częściej zadają sobie pytanie: czy ilość przekłada się na jakość?**

### Mniej znaczy więcej: Pułapka nadmiaru

Wyniki badań są jednoznaczne: nadmiar zabawek w pokoju dziecka może paradoksalnie utrudniać skupienie. Ponad 80% rodziców zauważa, że ich dzieci mają znacznie więcej zabawek niż oni sami w dzieciństwie. Co więcej, aż 61% rodziców przyznaje, że ich pociechy nie bawią się większością posiadanych przedmiotów. Współczesne podejście, nazywane

„mniej znaczy więcej”, sugeruje, że prawdziwa wartość zabawki tkwi w jej możliwościach - w tym, jak często i na

jak wiele sposobów dziecko może ją wykorzystać. Zabawki „open-ended” (otwarte), nie narzucają jednego schematu. Pozwalają na wielokrotne i różnorodne odkrywanie świata stwarzając przestrzeń do swo-

bodniej zabawy, w której to dziecko, bez ingerencji dorosłych, samodzielnie odkrywa świat.

**W przeciwieństwie do gotowych rozwiązań z ekranów, tradycyjne, otwarte zabawki można wykorzystać na setki sposobów.**

„Istotne jest, aby wybierając zabawkę, rodzice zwracali uwagę na jej potencjał do długofalowego zaangażowania, a nie tylko na krótkotrwałą atrakcyjność wizualną czy dźwiękową. Zabawka o wysokiej jakości to taka, która nie daje gotowych rozwiązań, lecz stanowi punkt wyjścia dla dziecięcej wyobraźni, zachęcając do eksperymentowania i stawiania własnych pytań”.

### Prawdziwa zabawa nie potrzebuje baterii

Co sprawia, że dziecko potrafi skupić się na dłużej? Raport pokazuje, że najdłuższe zaangażowanie, trwające średnio ponad pół godziny, generują zaba-



## Dzieciństwo bez baterii. Dlaczego nadmiar zabawek może ograniczać rozwój dziecka?

Wielu rodziców zakłada, że im więcej zabawek posiada dziecko, tym lepiej wspierany jest jego rozwój. W praktyce nadmiar bodźców może utrudniać koncentrację oraz skracać czas zaangażowania w zabawę. Gdy dziecko ma zbyt wiele możliwości wyboru jednocześnie, częściej przeskakuje pomiędzy aktywnościami i szybciej traci zainteresowanie. Znacznie większe korzyści przynosi dostęp do ograniczonej liczby dobrze dobranych zabawek dopasowanych do wieku i aktualnego etapu rozwoju. Regularna rotacja zabawek pozwala utrzymać ciekawość, wspiera kreatywność oraz zachęca do samodzielnego odkrywania nowych sposobów zabawy. Warto pamiętać, że dla dziecka najważniejsza nie jest liczba zabawek, lecz doświadczenia, które dzięki nim zdobywa.

Ekspert firmy Zabawkowy Box,  
zabawkowybox.pl

wy wymagające ruchu, budowania oraz interakcji z innymi.

- Zabawa ruchowa wspiera rozwój fizyczny i koncentrację.
- Swobodne budowanie i konstruowanie uczy samodzielnego myślenia i planowania.
- Zabawa z rówieśnikami i rodzicami buduje kompetencje społeczne i trwałe więzi.

Zabawki elektroniczne często przyciągają uwagę dziecka bardzo szybko – światłem, dźwiękiem, kolorami czy gotowymi efektami. Ale to zaangażowanie jest zwykle krótkotrwałe i bardziej bierne niż aktywne. W przeciwieństwie do gotowych rozwiązań z ekranów, tradycyjne, otwarte zabawki można wykorzystać na setki sposobów. Dzięki temu nie tylko nie lądują w kącie po jednym dniu, ale też uczą dzieci cierpliwości oraz dłuższego skupiania uwagi na jednym zadaniu.

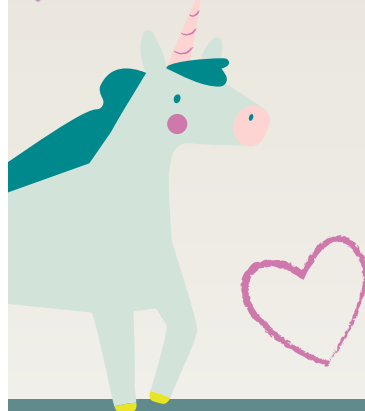
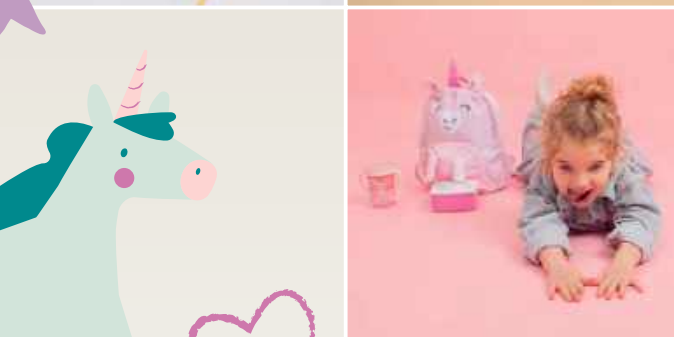
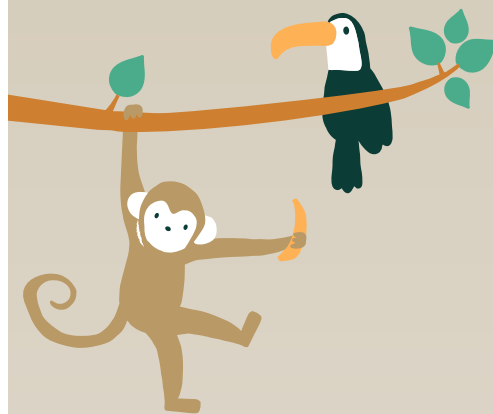
## Rola rodzica jako świadomego przewodnika

Wybór zabawki to dziś znacznie więcej niż zakup – to świadoma decyzja rozwojowa. Rodzice coraz częściej szukają produktów, które:

- Rozwijają konkretne umiejętności: logiczne myślenie, kreatywność i cierpliwość.
- Są trwałe i estetyczne.
- Zachęcają do wspólnej aktywności, co dla ponad 40% opiekunów jest kluczowym kryterium wyboru.

Prawdziwa bliskość z dzieckiem nie potrzebuje baterii ani skomplikowanych gadżetów. Buduje się ona poprzez wspólną uwagę, rozmowę i obecność. Jak zauważają eksperci, to właśnie te proste, wspólne chwile są najlepszą inwestycją w przyszłość dziecka, rozwijając jego empatię, elastyczność myślenia i poczucie sprawczości. Najpiękniejsze chwile z dzieckiem nie wymagają drogich zabawek ani gadżetów, to przede

# Back to School



**miniland**  
akcesoria dla niemowląt i dzieci  
Miniland.Polska  
miniland\_polska

Wyłączny dystrybutor:

**Marko**  
Baby & Kids Expert

markobaby  
marko\_baby\_poland  
www.marko-baby.pl







**Katarzyna Biesiada**  
Założycielka marki  
SOFI BERi – sklepu  
stacjonarnego i online  
sofiberi.pl z produktami  
premium dla dzieci  
sofiberi.pl

### Rodzicu, kupuj świadomie

Uważność w kupowaniu akcesoriów dziecięcych polega nie na ilości, lecz na świadomym wyborze rzeczy naprawdę potrzebnych, bezpiecznych i trwałych. W przypadku produktów dla najmłodszych kluczowe znaczenie mają najwyższa jakość materiałów, staranne wykonanie, estetyka oraz zgodność z normami bezpieczeństwa. Warto kierować się zasadą „less is more” – wybierać mniej, ale lepiej. Inwestycja w dobre produkty dziecięce jest opłacalna, ponieważ takie akcesoria służą dłużej, nie tracą szybko swojej funkcjonalności i mogą być przekazywane kolejnym dzieciom. To wybór korzystny nie tylko dla rodziny, ale też dla planety, bo ogranicza nadmierną konsumpcję i ilość odpadów.

wszystkim proste momenty spędzone razem, pełne uwagi i uśmiechu. Idealna zabawka „żyje” razem z dzieckiem – pobudza do tworzenia i budowania własnych historii, zamiast narzucania gotowych schematów. Wówczas dziecko autentycznie się angażuje i skupia. Raport „Dzieciństwo bez baterii” dowodzi, że kluczem do zdrowego rozwoju jest wybór prostych, otwartych zabawek, które zamiast narzucać gotowe schematy, stymulują dziecięcą kreatywność i koncentrację. Nadmiar

bodźców utrudnia skupienie, dlatego to wspólna, wartościowa aktywność oraz jakość zabawek ponad ich ilość stanowią fundament budowania trwałych więzi.

W świecie pełnym rozpraszaczy warto zatem postawić na jakość, a nie na liczbę, pozwalając dzieciom na to, co dla nich najważniejsze: na swobodną, kreatywną i angażującą zabawę, która rozwija skrzydła.

**Tekst: Melissa & Doug**

## Rozwiną kreatywność



Kolekcja maskotek Beasts Town. Pluszaki, które wyróżniają się niebanalnym designem, poczuciem humoru i własną osobowością. To nie są zwykłe maskotki. Każdy bohater Beasts Town wygląda tak, jakby miał swoją historię i temperament. SIGIKID, sofiberi.pl



Zabawkowy Box – Duży Box. Większy zestaw dla jeszcze większej frajdy. Rozwijaj kreatywność, motorykę i wyobraźnię dziecka bez kupowania kolejnych zabawek. 169 zł, ZABAWKOWY BOX, zabawkowyybox.pl





# Mądra zabawa bez nadmiaru

Subskrypcja zabawek dla maluchów od 6 miesięcy do 5 lat. Dziecko odkrywa nowe zestawy, a Ty oszczędzasz czas, pieniądze i miejsce w domu.



Dopasowane do wieku dziecka



Nowe zestawy dzięki rotacji zabawek



Mniej zabawek zalegających w domu



Darmowa dostawa



Bez długoterminowych zobowiązań



**ZABAWKOWY BOX**

REKLAMA

To coś więcej niż pudełko z zabawkami. To przestrzeń do nauki przez działanie, która rozwija wyobraźnię, motorykę, logiczne myślenie i ciekawość świata. Dzięki starannie dobranym propozycjom wspieramy mądrą i rozwijającą zabawę – bo wierzymy, że dzieci uczą się najlepiej, gdy się bawią. A co z planetą? Nie marnujemy. Nasz model oparty na rotacji zabawek to ekologiczna i ekonomiczna alternatywa dla nadmiaru i impulsywnych zakupów. Wybierając ZABAWKOWY BOX, pokazujesz dziecku, że warto troszczyć się o przyszłość – jego własną i naszej planety.



[www.zabawkowybox.pl](http://www.zabawkowybox.pl)



# Samoregulacja zamiast kontroli

## Jak wzmacniać dzieci w świecie wysokiego pobudzenia

**Współczesne dzieci nie dorastają w ciszy. Dorastają w świecie, który nieustannie przyspiesza. Obrazy zmieniają się szybciej niż kiedyś, komunikaty docierają z wielu stron jednocześnie, a technologia stała się naturalnym elementem codzienności już na etapie wczesnoszkolnym. Siedmio-, ośmio- i dziewięciolatki funkcjonują w środowisku wysokiej stymulacji, choć ich układ nerwowy wciąż intensywnie dojrzewa.**



**Agnieszka Machnicka**

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

**C**oraz częściej obserwujemy rozdrażnienie po czasie spędzonym przed ekranem, trudność z koncentracją, impulsywne reakcje oraz konflikty przy wyłączaniu urządzeń. Łatwo w takich momentach pomyśleć o braku dyscypliny czy samokontroli. Jednak gdy przyjrzymy się temu głębiej, zobaczymy nie problem wychowawczy, a regulacyjny. Dziecko nie jest „niegrzeczne”. Dziecko jest przeciążone. Największym wyzwaniem naszych czasów nie jest więc sama technologia, lecz brak kompetencji, które pozwalają poradzić sobie z intensywnością współczesnego świata. Tą kompetencją jest samoregulacja.

### Czym naprawdę jest samoregulacja?

Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i obniżania poziomu pobudzenia w ciele – zanim jeszcze nazwiemy je emocją. Dotyczy całego układu nerwowego: napięcia, zmęczenia, ekscytacji czy nadmiaru bodźców – oraz umiejętności powrotu do równowagi.

Warto odróżnić ją od samokontroli.

Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji, a samoregulacja na obniżeniu napięcia, które tę reakcję wywołuje.

Bez regulacji kontrola jest krótkotrwała lub niedostępna. Dopiero gdy napięcie spada, pojawia się przestrzeń na refleksję i świadomy wybór.

Samokontrola nie jest więc punktem wyjścia – jest efektem samoregulacji.

W podejściu somatycznym podkreśla się, że emocje zaczynają się w ciele, nie w myślach. Złość to napięcie i szybki oddech,

frustracja – ścisk w brzuchu.

Samo nazwanie emocji nie wystarczy, jeśli ciało pozostaje pobudzone.

Regulacja to także coś więcej niż wyciszenie. To zwiększanie „pojemności” organizmu na doświadczanie pobudzenia – tak, by dziecko mogło pomieścić emocje i intensywność świata (także cyfrowego) bez utraty równowagi.

Gdy tej pojemności brakuje, pojawiają się wybuchy i rozdrażnienie – szczególnie po ekranach.

Problemem nie jest więc emocja, lecz przeciążony układ nerwowy.

### Self-Reg – od zrozumienia do działania

Jak wspierać samoregulację w praktyce? Pomaga w tym podejście Self-Reg dr. Stuarta Shankera, które zamiast „technik uspokajania” proponuje zmianę perspektywy i konkretne kroki. Pierwszy to zatrzymanie oceny: zamiast „dlaczego się tak zachowuję?”, pytamy „co przeciąża jego układ nerwowy?”. To zmienia wszystko – widzimy stres zamiast złej woli. Drugi krok to rozpoznanie źródeł przeciążenia: biologicznych (np. hałas, brak snu, ekrany), emocjonalnych, poznawczych, społecznych i prospołecznych. Bez tego łatwo walczyć z objawem zamiast z przyczyną. Trzeci – redukcja napięcia. Najpierw regulujemy ciało (oddech, ruch, zmiana tem-



pa), dopiero potem rozmawiamy. Przy wysokim pobudzeniu dziecko nie ma dostępu do refleksji. Czwarty – budowanie świadomości już po sytuacji: co ciało czuło i co pomogło. To rozwija zdolność rozpoznawania własnych stanów. Piąty – regeneracja. Ruch, bliskość, cisza – to nie dodatki, ale biologiczna konieczność. Bez nich napięcie się kumuluje i wraca ze zdwojoną siłą.

### Jak wspierać samoregulację w domu?

Pierwszym krokiem jest zmiana perspektywy. Zamiast interpretować trudne zachowanie jako brak posłuszeństwa, warto zobaczyć w nim sygnał przeciążenia. To obniża napięcie również w dorosłym. Warto wprowadzać rytuały przejścia po korzystaniu z ekranów. Nie chodzi o gwałtowne „koniec”, lecz o łagodne przejście:

***Dziecko uczy się regulacji z układu nerwowego dorosłego. Spokój, obecność i łagodny ton głosu realnie wspierają jego organizm.***

minuta spokojnego oddechu z wydłużonym wydechem, krótkie rozciąganie, kilka ruchów naprzemiennych, nazwanie stanu ciała. To biologiczny most pomiędzy pobudzeniem a spokojem. Ogromne znaczenie ma rozwijanie języka ciała. Pytania takie jak: „Gdzie w ciele to czujesz?”, „Twoje ciało jest teraz szybkie czy spokojne?”, „Czego teraz potrzebuje?” – uczą dziecko zauważać sy-

gnały przeciążenia. Warto pójść jeszcze krok dalej: kiedy dziecko wskazuje napięcie, pomóż mu się przy nim na chwilę zatrzymać. „Spróbujmy pooddychać z tego miejsca.” „Zobacz, czy coś się zmienia, kiedy robisz dłuższy wydech.” Nie chodzi tylko o wyciszenie, ale o zwiększanie pojemności na przeżywanie emocji. Warto też unikać używania ekranu jako głównego regulatora. Jeśli staje się automatycznym sposo-

bem na uspokojenie, utrwala się ten wzorec. Ruch, kontakt, czytanie, zabawa – to naturalne regulatory napięcia. Najważniejsza jest jednak współregulacja. Dziecko uczy się regulacji z układu nerwowego dorosłego. Spokój, obecność i łagodny ton głosu realnie wspierają jego organizm. To w relacji rośnie jego zdolność do regulacji – nie w izolacji.

### Powrót do równowagi jako fundament przyszłości

Technologia nie musi osłabiać relacji ani dobrostanu. Może je wzmacniać – jeśli towarzyszy jej kompetencja regulacyjna. Dziecko, które potrafi rozpoznać napięcie w swoim ciele, nazwać emocje i zastosować proste strategie wyciszenia, zyskuje narzędzie na całe życie.



Publikacja edukacyjna Fundacji Zacztytani.org, którą każdy może pobrać bezpłatnie ze strony [cohuczywsrodku.zacztytani.org](http://cohuczywsrodku.zacztytani.org)



SEDALIA® Postać farmaceutyczna: syrop. Produkt złożony. Wskazanie do stosowania. Produkt leczniczy stosowany wspomagająco w stanach niepokoju, trudnościach w zasypianiu, zaburzeniach snu u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia oraz u młodzieży. Podmiot odpowiedzialny BOIRON SA, Messimy, Francja, boiron.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. 14/Sedalia/24.04.2026

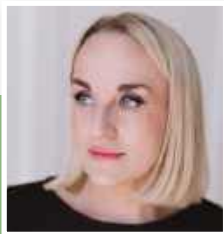


Ręcznie ilustrowane akwarelą książeczki dla najmłodszych. To spokojne, pięknie wydane historie bliskiej naturze, które wspierają uważność i rozwijają wrażliwość estetyczną dziecka. Wydawnictwo CUDNY ŚWIAT, [wydawnictwocudnyswiat.pl](http://wydawnictwocudnyswiat.pl)

DESIGNED BY FREERIK



# Błonnik



## Niewidzialny bohater zdrowia dziecka

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. inż.  
Karolina Skonieczna-Żydecka

Biotechnolog żywności, mikrobiolog, uznana  
ekspertka w dziedzinie mikrobioty jelitowej  
i jej wpływu na zdrowie człowieka

*Dlaczego jelita potrzebują go każdego dnia? W codziennej trosce o zdrowie dzieci najczęściej zwracamy uwagę na witaminy, białko czy wapń. Tymczasem jeden z najważniejszych składników diety pozostaje często niedoceniany. Mowa o błonniku pokarmowym, którego większość dzieci spożywa zdecydowanie za mało. Szacuje się, że ponad 80–90% dzieci nie osiąga rekomendowanych wartości spożycia, mimo że jego znaczenie dla zdrowia wykracza daleko poza prawidłową pracę jelit. Co ciekawe, nie każdy błonnik działa w organizmie tak samo. Część jego frakcji odpowiada przede wszystkim za zwiększenie objętości stolca i usprawnienie pracy jelit. Inne rodzaje pełnią dodatkowe funkcje – stanowią pożywkę dla dobroczynnych bakterii zamieszkujących przewód pokarmowy. Te szczególne frakcje błonnika nazywamy prebiotykami. Do najlepiej poznanych należą galaktooligosacharydy (GOS), fruktooligosacharydy (FOS) oraz inulina.*

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



### Zdrowie zaczyna się w jelitach

W jelitach każdego dziecka znajduje się niezwykle złożony ekosystem mikroorganizmów określany mianem mikrobioty jelitowej. Aby mogła ona prawidłowo funkcjonować, potrzebuje odpowiedniego źródła energii – prebiotyków.

Kiedy bakterie fermentują błonnik, powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA) – przede wszystkim maślan, propionian i octan. To właśnie one sprawiają, że wpływ jelit nie ogranicza się wyłącznie do przewodu pokarmowego.

Maślan pomaga utrzymać szczelność bariery jelitowej i wspiera regenerację błony śluzowej. Z kolei propionian i octan przedostają się do krwiobiegu i mogą oddziaływać na wiele narządów, wpływając na metabolizm oraz funkcjonowanie układu odpornościowego.

Trudno uwierzyć, że tak proste produkty jak warzywa, owoce czy pełnoziarniste pieczywo mogą wpływać na tak wiele procesów zachodzących w organizmie dziecka. Dziś wiemy, że wiele korzyści przypisywanych błonnikowi jest w rzeczywistości

efektem działania właśnie tych bakteryjnych metabolitów.

### Nie tylko na zaparcia

Większość rodziców kojarzy błonnik przede wszystkim z zapobieganiem zaparciom. I słusznie. Niedostateczna podaż błonnika zwiększa ryzyko zaparć czynnościowych, które należą do najczęstszych problemów gastroenterologicznych wieku dziecięcego. Dzieci mogą skarżyć się na ból brzucha, oddawać twarde stolce lub unikać korzystania z toalety z powodu dyskomfortu. Badania po-

kazują, że zwiększenie podaży błonnika poprawia częstotliwość wypróżnień i konsystencję stolca u wielu dzieci z zaparciami. Szczególnie interesujące wyniki uzyskano dla GOS. W badaniach prowadzonych u dzieci z przewlekłymi zaparciami ich stosowanie zwiększało częstość oddawania stolca, poprawiało jego konsystencję i zmniejszało wysiłek związany z defekacją.

### Błonnik vs. metabolizm

Korzyści płynące ze spożywania błonnika sięgają znacznie dalej niż przewód pokarmowy. Coraz więcej badań pokazuje, że SCFA uczestniczą w regulacji gospodarki energetycznej organizmu. Wpływają na mechanizmy odpowiedzialne za odczuwanie głodu i sytości, pomagając organizmowi lepiej regulować apetyt. SCFA poprawiają również wrażliwość tkanek na insulinę, wspierają prawidłowy metabolizm glukozy oraz pomagają ograniczać przewlekły stan zapalny obserwowany u osób z nadmierną masą ciała. Dlatego odpowiednia ilość błonnika w diecie jest dziś uznawana za jeden z elementów profilaktyki zaburzeń metabolicznych już od najmłodszych lat.

### Sojusznik odporności

Nie bez powodu jelita uznawane są za jeden z najważniejszych elementów układu odpornościowego. To właśnie tutaj znajduje się większość komórek układu immunologicznego. SCFA powstające podczas fermentacji błonnika pomagają regulować aktywność komórek odpornościowych i wspierają utrzymanie równowagi pomiędzy reakcją obronną a tolerancją immunologiczną. Dzięki temu organizm może skuteczniej reagować na zagrożenia, jednocześnie ograniczając nadmierne reakcje zapalne.

### Małe zmiany, duże korzyści

Najlepszym źródłem błonnika pozostają warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych oraz inne naturalne źródła prebiotyków. Wprowadzanie ich do diety powinno odbywać się stopniowo i zawsze przy odpowiednim nawodnieniu. Nie zawsze jednak jest to łatwe.

Wielu rodziców dobrze zna sytuację, gdy dziecko konsekwentnie odmawia jedzenia warzyw, wybiera tylko kilka ulubionych produktów albo z dużą ostrożnością podchodzi do kulinarnych nowości. Dlatego w sytuacjach wybiórczości pokarmowej czy tzw. neofobii pokarmowej pomocne mogą być suplementy zawierające prebiotyki. Nie zastąpią one zdrowej diety, mogą jednak stanowić wartościowe wsparcie dla mikrobioty jelitowej i pomóc w dostarczeniu składników niezbędnych do produkcji korzystnych krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

Warto pamiętać, że błonnik nie jest jedynie składnikiem wspierającym regularne wypróżnienia. Poprzez wpływ na mikrobiotę i produkowane przez nią krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oddziałuje na metabolizm, odporność oraz rozwój dziecka. Każdy posiłek trafia nie tylko do dziecka, ale również do jego mikrobioty. A od tego, czym ją karmimy, w dużej mierze zależy zdrowie jelit, odporność i metabolizm.

**Błonnik poprzez wpływ na mikrobiotę i produkowane przez nią krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oddziałuje na metabolizm, odporność oraz rozwój dziecka.**

REKLAMA

NOWOŚĆ

## SANPROBI® BŁONNIK - GOS SANPROBI® BŁONNIK - GOS FORTE

Ta sama substancja aktywna. Dawkowanie dobrane do potrzeb!



Zeskanuj kod QR  
i dowiedz się więcej  
o SANPROBI



Produkt dostępny w aptece

Suplement diety



# Instynkt macierzyński

**– a co, jeśli nie pojawił się od razu?**

Dorota Jaworska-Kaźmierczak  
Mama Psycholog,  
pomysłodawczyni Świadomej Mamy  
swiadamamama.pl



***W społecznym wyobrażeniu instynkt macierzyński to magiczny przycisk, który „klika” w momencie ujrzenia dwóch kresek na teście lub w chwili pierwszego krzyku noworodka. Jako psycholog i pomysłodawca projektu „Świadoma Mama”, często spotykam kobiety, które z lękiem pytają: „Co ze mną nie tak, skoro nie poczułam tej fali miłości od razu?”***

## Macierzyństwo jako kryzys rozwojowy

Spróbujmy odczarować to słowo: kryzys. W psychologii każda ciąża – nawet ta najbardziej wy-czekana – jest sytuacją stresogenną, nazywaną kryzysem rozwojowym. Dlaczego? Ponieważ wymusza całkowitą zmianę dotychczasowego funkcjonowania: rodzinnego, społecznego i zawodowego. To naturalne, że w obliczu tak wielkiej zmiany nasz mózg potrzebuje czasu na adaptację, a nie tylko „instynktownego” uniesienia.

## Huśtawka, której nie da się zatrzymać

Ciąża to czas, w którym kobieta doświadcza pełnego spektrum emocji – od dumy i szczęścia, po lęk o zdrowie dziecka, niepewność co do przyszłości, a nawet żal za utraconymi aktywnościami. W pierwszym trymestrze dominują gwałtowne wahania nastroju i płaczliwość wynikająca z rewolucji hormonalnej. W trzecim trymestrze dochodzi zniecierpliwienie, zmęczenie fizyczne i natu-

ralny lęk przed porodem. Doświadczenie tych sprzecznych uczuć jednocześnie jest normą. Możesz kochać swoje dziecko i jednocześnie czuć stres związany z nową rolą.

***Doświadczenie sprzecznych uczuć jednocześnie jest normą. Możesz kochać swoje dziecko i jednocześnie czuć stres związany z nową rolą.***

## Baby blues czy coś więcej?

Pamiętajmy o danych: aż 80% kobiet doświadcza tzw. Baby Bluesa – krótkotrwałego smutku poporodowego, który zazwyczaj mija samoistnie po około dwóch tygodniach. Jeśli jednak

przygnębienie i lęk utrzymują się dłużej, możemy mieć do czynienia z depresją poporodową, która bezwzględnie wymaga wsparcia specjalisty.

## Jak sobie pomóc, gdy miłość potrzebuje czasu?

Jeśli czujesz, że „instynkt” nie nadąży za rzeczywistością:

1. Daj sobie przyzwolenie: Akceptacja wszystkich emocji (także tych trudnych) to pierwszy krok do równowagi.
2. Praktykuj samowspółczucie: Bądź dla siebie tak dobra, jak byłabyś dla najlepszej przyjaciółki.

3. Szukaj wsparcia: Rozmawiaj z partnerem, bierz udział w grupach wsparcia, a jeśli czujesz, że to za dużo – nie bój się konsultacji z psychoterapeutą.

4. Zadbaj o ciało: Sen, zbilansowana dieta i techniki relaksacyjne (jak trening Jacobsona czy joga) realnie pomagają kontrolować wahania nastroju.

Ciąża i wczesne rodzicielstwo to czas intensywnych zmian „w głowie”. Daj sobie czas na poznanie swojego dziecka i... samej siebie w tej nowej roli. Miłość to proces, a nie wyścig.



DESIGNED BY PREEPIK

## Relaks dla mamy



Syndet-probiotyczna emulsja do mycia ciała. Z unikalnym szczepem probiotycznym. Delikatna formuła wspiera mikrobiom i nie narusza bariery hydro-lipidowej. Polecana kobietom w ciąży, karmiącym, osobom z AZS oraz dzieciom poniżej 3. roku życia. 99 zł, LACTEE, lactee.pl



Poduszka do karmienia. Wygoda zarówno dla dziecka jak i mamy. Odpowiednie podparcie pomaga zredukować napięcie w plecach, szyi oraz karku, co czyni karmienie bardziej komfortowym. MOTHERHOOD, motherhood.pl



Akademia Sztuki Masażu MENOS. Miejsce dla osób, które chcą poznać profesjonalne techniki masażu, zdobyć nowe umiejętności i zadbać o relaks. Kameralne grupy, praktyczne zajęcia i przyjazna atmosfera łączą rozwój, pasję oraz odpężenie. akademiamasazu.pl



# Mamo, czy to się w ogóle opłaca?

## Co dzieci naprawdę widzą w naszych wyborach?

Martyna Górniak-Pełech  
Dziennikarka, podróżniczka,  
autorka serii książek: Dzieci Wielojęzyczne



*Żyję dość nieszablonowo. Między krajami, językami i kulturami. Między lotniskami, nowymi adresami, szkołami i rzeczywistościami, które co jakiś czas trzeba było budować od początku. W takim życiu jest dużo wolności, ale też sporo znaków zapytania. Są zachwyty, ale bywają też momenty zmęczenia i myślenia: „czy to wszystko ma sens?”.*

Od kilku lat prowadzę spotkania z dziećmi w polskich szkołach. Rozmawiamy o świecie, językach, odwadze i marzeniach. O tym, że dziś można żyć inaczej niż poprzednie pokolenia. Że świat jest bliżej niż kiedyś. Że czasem warto wyjść poza to, co znane. Podczas jednego z ostatnich spotkań mały chłopiec podniósł rękę i zapytał: „Proszę pani, ale czy to się w ogóle opłaca?”

Na chwilę zapadła cisza. Bo to nie było pytanie o podróż. Ani o języki. Ani nawet o życie za granicą. To było pytanie o wybory. O to, czy warto próbować żyć po swojemu, nawet jeśli nie wszystko da się przewidzieć. Czy warto czasem zaryzykować zmianę. Czy warto mieć odwagę zrobić krok w nieznanne. I chyba właśnie z tym pytaniem mierzy się dziś wielu rodziców. Bo prawda jest taka, że kiedy zostajemy rodzicami, bardzo często cicho usypiamy własne wewnętrzne dziecko. Tę część siebie, która była ciekawa świata, spontaniczna, odważna, gotowa próbować. Zaczynamy wierzyć, że odpowiedzialność oznacza przede wszystkim ostrożność. Że rozsądne życie to życie bez ryzyka, bez chaosu, bez pytań i bez odpowiedzi.



DESIGNED BY FREEPIK

## Bezpiecznie czy odważnie?

Współczesne rodzicielstwo bardzo mocno krąży wokół bezpieczeństwa. Chcemy ochronić dzieci przed stresem, porażką, rozczarowaniem i samotnością. Organizujemy im świat najlepiej, jak umiemy. Szukamy dobrych szkół, zajęć, stabilizacji. Chcemy, żeby miały łatwiej. To naturalne. A jednak gdzieś pomiędzy troską a kontrolą pojawia się czasem inna myśl: czy da się wychować człowieka do życia, eliminując z jego świata wszystko, co trudne, niepewne i niewygodne?

Przecież prawdziwe życie właśnie takie bywa. Nieprzewidywalne. Zmienne. Czasem wymagające odwagi większej niż plan. Dzieci bardzo uważnie

obserwują dorosłych. Widzą nie tylko to, co mówimy, ale przede wszystkim to, jak żyjemy. Czy potrafimy podejmować decyzje. Czy umiemy próbować nowych rzeczy. Czy pozwalamy sobie na marzenia. Czy odkładamy życie „na później”, czekając na idealny moment, który nigdy nie nadchodzi. Widzą też nasze lęki. Zmęczenie. Rezygnację. Ale widzą również momenty, kiedy mimo strachu robimy krok dalej. I być może właśnie wtedy uczą się najwięcej. Nie tego, że życie zawsze jest łatwe. Tylko tego, że człowiek potrafi sobie z nim poradzić.

## Dzieci nie potrzebują idealnego świata

Coraz częściej mam wrażenie, że próbujemy stworzyć dzieciom dzieciństwo całkowicie pozbawione dyskomfortu. Takie, w którym wszystko jest przewidywalne, uporządkowane i bezpieczne. Tylko że świat, do którego dorastają, taki nie będzie. Będą zmieniać miejsca pracy.

Być może kraje. Będą zaczynać od nowa, uczyć się nowych rzeczy, wchodzić w środowiska, których dziś jeszcze nawet nie umiemy sobie wyobrazić. Może więc najważniejszą kompetencją przyszłości nie będzie perfekcja?

Może będzie nią elastyczność. Odporność psychiczna. Umiejętność odnajdywania siebie w zmianie. I może właśnie dlatego dzieci bardziej niż perfekcyjnie zaplanowanego życia potrzebują dorosłych, którzy pokazują, że można się bać i jednocześnie iść dalej. Potrzebują rodziców, którzy mimo codzienności nie stracili w sobie życia. Nie stracili ciekawości. Nie zapomnieli, jak się marzy. I może właśnie o to chodzi bardziej, niż nam się wydaje. Nie o to, żeby dać dzieciom życie idealne. Tylko prawdziwe. Takie, w którym widzą, że człowiek może się bać i jednocześnie próbować. Że można zaczynać od nowa. Że czasem coś się nie uda, ale świat się wtedy nie kończy. Że życie nie musi być perfekcyjne, żeby było piękne. Bo dzieci nie uczą się odwagi z naszych wykładów.

Uczą się jej, patrząc, jak żyjemy. Patrząc, czy potrafimy cieszyć się chwilą. Czy umiemy zachwycić się światem. Czy mamy w sobie jeszcze lekkość. Czy potrafimy powiedzieć: „spróbuję, marzę, chcę, wierzę, że jeszcze coś dobrego przede mną”.

I może pewnego dnia, kiedy same będą stały przed trudną decyzją, przypomną sobie nie to, co im kazaliśmy, ale to, kim przy nich byliśmy. Może przypomną sobie mamę, która czasem się bała, ale nie rezygnowała z siebie. Mamę, która pokazała im, że życie nie jest po to, żeby je tylko bezpiecznie przetrwać. Ale żeby naprawdę je poczuć.

## Atmosfera zostaje na dłużej niż komfort

Po latach rzadko pamięta się szczegóły. Nie pamięta się dokładnie metrażu mieszkania, planu dnia ani wszystkich zajęć dodatkowych. Pamięta się za to emocje. To, czy w domu było napięcie czy spokój. Czy rodzice mieli w sobie ciekawość świata. Czy potrafili się śmiać. Czy żyli z poczuciem sensu, czy wyłącznie z obowiązku. Dzieci bardzo szybko wyczuwają, kiedy dorośli tylko „zarządzają życiem”, a kiedy na-

prawdę je przeżywają. I może właśnie dlatego tak ważne jest pytanie, które zadał tamten chłopiec. Pytanie, które podświadomie może zadać każde dziecko.

„Mamo, czy to się opłaca?”

## „Mamo, czy to się opłaca?”

A może to wcale nie jest pytanie o pieniądze, wysiłek czy logistykę. Może dzieci pytają nas tak naprawdę: Czy warto żyć po swojemu? Czy warto próbować? Czy warto mieć odwagę?

I wtedy odpowiedź nie pada w rozmowie. Ona pada każdego dnia. W naszych decyzjach. W sposobie, w jaki mówimy o sobie. W tym, czy umiemy wybierać życie, a nie tylko bezpieczeństwo. Bo dzieci nie zapamiętają wszystkich naszych słów. Ale bardzo możliwe, że zapamiętają jedną rzecz: czy ich mama miała odwagę naprawdę żyć.





# Wakacyjny odpoczynek z pupilem

## Jak dobrze przygotować się do urlopu?



Marzena Ignaczak  
dyrektorka ds. kontaktów  
zewnętrznych w Mars Polska

**Wakacje to dla wielu z nas czas odpoczynku, podróży i częstszego przebywania na świeżym powietrzu. Coraz częściej chcemy dzielić te chwile z naszymi czworonożnymi towarzyszami, którzy są ważnymi członkami rodziny. Należy jednak pamiętać, że udany urlop to taki, który uwzględnia potrzeby wszystkich jego uczestników – także zwierząt. Zanim zaplanujemy wspólny wyjazd, warto zastanowić się, co będzie najlepszym rozwiązaniem dla naszego pupila. Dla jednych zwierząt podróż i nowe miejsca będą ekscytującą przygodą, inne znacznie lepiej odnajdą się w dobrze znanym otoczeniu pod opieką zaufanej osoby. Jak przygotować się do wakacji, aby były bezpieczne i komfortowe zarówno dla opiekuna, jak i jego pupila? Podpowiadamy.**

**W**akacyjny wyjazd to wspaniała okazja, by wzmocnić wyjątkową więź łączącą człowieka z czworonożnym przyjacielem. Wspólne spacerowanie na łonie natury, więcej czasu na wspólną zabawę i odpoczynek z pupilem. Wszystko to sprawia, że urlop spędzony w towarzystwie zwierzęcia może być niezapomnianym przeżyciem. Aby wyjazd był udany, warto odpowiednio go zaplanować, biorąc pod uwagę indywidualne potrzeby psa lub kota. Nie każde zwierzę równie dobrze odnajduje się w podróży, dlatego odpowiedzialny opiekun zawsze stawia dobrostan swojego podopiecznego na pierwszym miejscu.

### Czy zabierać pupila na urlop? Indywidualne potrzeby mają znaczenie

Psy i koty mają zupełnie inne potrzeby, dlatego decyzja o wspólnym wyjeździe powinna być indywidualna. Psy zazwyczaj bardzo silnie przywiązują się do swoich opiekunów i dobrze odnajdują się w nowych miejscach. Dla wielu z nich wycieczki, dłu-

gie spacerowanie i poznawanie nieznanego terenu to ekscytująca przygoda. Jeśli nasz pies jest zdrowy i dobrze znosi jazdę samochodem, wspólny urlop będzie strzałem w dziesiątkę. Koty reagują zupełnie inaczej. Są zwierzętami terytorialnymi i najlepiej czują się w znanym sobie środowisku. Podróż, nowe zapachy i hałas mogą wywołać u nich silny stres. Dlatego w większości przypadków znacznie lepszym rozwiązaniem będzie pozostawienie kota w domu pod opieką zaufanej osoby.

### Kot zostaje w domu – jak przygotować opiekę?

Jeśli decydujemy się zostawić zwierzę pod czyjąś opieką, wybór odpowiedniej osoby ma ogromne znaczenie. Najlepiej, aby był to ktoś, kogo pupil już zna i akceptuje – niezależnie od tego, czy będzie to członek rodziny, przyjaciel czy profesjonalny petsitter. Dzięki temu łatwiej poradzi sobie z naszą nieobecnością. Ważne, by osoba ta dysponowała czasem i mogła poświęcić pupilowi należytą uwagę. Przed wyjazdem warto

przekazać mu szczegółowe informacje dotyczące codziennej rutyny pupila – godzin karmienia, ulubionych zabaw czy ewentualnych leków, które przyjmuje. Im bardziej uda się zachować stały rytm dnia, tym większe poczucie bezpieczeństwa będzie miał zwierzę. Przed wyjazdem warto przygotować odpowiedni zapas karmy i przysmaków, pozostawić ulubione legowisko, zabawki czy koc o znajomym zapachu – wszystko to pomoże poczuć się bezpiecznie i spokojnie znieść naszą nieobecność. Wspólna zabawa oraz przysmaki podawane przez tymczasowego opiekuna będą natomiast sprzyjały budowaniu wzajemnej więzi i pomogą zwierzęciu lepiej poradzić sobie z tęsknotą. Dobrze jest również zostawić numer telefonu do lekarza weterynarii oraz instrukcję postępowania na wypadek nieprzewidzianych sytuacji.

### Podróż z psem – bezpieczeństwo przede wszystkim

Jeśli decydujemy się zabrać psa na wakacje, odpowiednie przygotowanie podróży ma ogromne znaczenie. Zwierzę powinno



MARS POLSKA

być przewożone w sposób bezpieczny – w transporterze, metalowej klatce lub specjalnych szelkach przypinanych do pasów bezpieczeństwa. Dzięki temu chronimy nie tylko pupila, ale również wszystkich pasażerów samochodu. Podczas dłuższej trasy należy robić postoje co 2-3 godziny. To czas na krótki spacer, napięcie się wody, zadbanie o potrzeby fizjologiczne i odpoczynek. Pamiętajmy jednak, aby podczas postojów pies zawsze pozostawał na smyczy. Nie zaleca się karmienia zwierzęcia bezpośrednio przed podróżą ani w jej trakcie, ponieważ może to prowadzić do problemów żołądkowych. Posiłek najlepiej podać już po dotarciu na miejsce. Przed wyjazdem warto również upewnić się, że miejsce noclegowe akceptuje zwierzęta, a w okolicy znajduje się lecznica weterynaryjna. Niezbędne jest także sprawdzenie aktualności szczepień oraz zabezpieczenia przeciw pasożytom.

### Stała dieta i odpowiednie nawodnienie

Prawidłowo dobrana dieta ma ogromne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia zwierzęcia. Wakacje nie powinny oznaczać rewolucji w żywieniu zwierzęcia. Podczas

urlopu warto pozostać przy tym samym, pełnoporcjowym i zbilansowanym pożywieniu co na co dzień, podawanym o stałych porach i w niezmienionej liczbie posiłków. Nagłe zmiany diety są jedną z najczęstszych przyczyn problemów żołądkowych. Psy najlepiej karmić 2–3 razy dziennie, natomiast koty potrzebują mniejszych, ale częstszych porcji. Szczególnie latem niezwykle ważny jest stały dostęp do świeżej wody. Dotyczy to zarówno zwierząt podróżujących z opiekunem, jak i tych pozostających w domu. W czasie wyjazdu warto mieć przy sobie turystyczną miskę oraz zapas wody dla psa. Weźmy też pod uwagę, że przy wysokich temperaturach apetyt psa może być nieco mniejszy. Jeśli pupil jest radosny i je, kiedy jest chłodniej, nie ma powodów do obaw. Kolejną ważną kwestią jest świeżość pokarmu. Nie pozostawiamy psich posiłków na słońcu ani w nagranych pomieszczeniach, ponieważ jedzenie może szybko się popsuć. Zasada jest prosta – miskę wystawiamy na 15-20 minut, a niezjedzone resztki zabieramy.

### Jak zadbać o psa podczas upałów?

Wysokie temperatury mogą być niebezpieczne dla zdrowia psa. Dlatego w upalne dni najlepiej planować spacery wcześnie rano lub wieczorem, kiedy temperatura jest niższa. Należy unikać rozgrzanego asfaltu i chodników, które mogą powodować bolesne oparzenia opuszek łap. Pies powinien mieć zawsze dostęp do cienia i świeżej, chłodnej wody. Nigdy nie zostawiamy zwierzęcia w samochodzie – nawet na kilka minut. Temperatura wewnątrz pojazdu bardzo szybko wzrasta i może doprowadzić do przegrzania organizmu oraz udaru cieplnego. Latem warto również pamiętać o regularnym zabezpieczaniu psa przed pasożytami, zwłaszcza kleszczami i pchłami. Po każdym spacerze dobrze jest dokładnie obejrzeć sierść i skórę pupila, a odpowiednie preparaty przeciw pasożytom stosować zgodnie z zaleceniami lekarza weterynarii.

### Udane wakacje to dobrze przygotowany opiekun

Niezależnie od tego, czy zabieramy pupila na wspólny urlop, czy zostawiamy go pod opieką zaufanej osoby, najważniejsze jest jego bezpieczeństwo i komfort. Odpowiednie przygotowanie podróży, troska o stałą dietę, zapewnienie właściwej opieki oraz ochrona przed upałem sprawiają, że lato będzie czasem radości i odpoczynku – zarówno dla zwierząt, jak i ich opiekunów.

## Nie zapomnij spakować!



MONGE DOG NATURAL 95G. Uzupełniająca karma dla psów podana w formie pysznych kawałków filetowanego mięsa kurczaka lub tuńczyka gotowanego na parze w delikatnej galaretkę. 10 receptur z niską zawartością tłuszczu, w tym dwie dla szceniąt. 6,99 zł, [monge.shop](http://monge.shop)



PALOPA Torba transportowa Weda. Dla psów do 10 kg. Zapewnia wygodę i bezpieczeństwo podczas podróży. Posiada osłonę z siateczki, zintegrowaną smycz oraz dwustronną matę. Nagrodzona w plebiscycie Golden Dog & Golden Cat 2026. 645 zł, PALOPA, [palopa-pets.pl](http://palopa-pets.pl)



SHEBA® Filets z kurczakiem, rybami oceanicznymi i krewetkami w sosie to wyjątkowa kompozycja delikatnych filetów i starannie dobranych składników. Apetyczne kawałki zanurzone w aksamitnym sosie zachwycają smakiem, a poręczna tacka 60 g ułatwia codzienne podanie posiłku kotu. SHEBA®, [sheba.pl](http://sheba.pl)



# MAMA na zakupach

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



## Nivelium PRO

Emulsja do kąpieli

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

AFLOFARM, nivelium.pl



## Mild

Szampon dla dzieci

Łagodna formuła do codziennej higieny włosów dzieci, wzbogacona o składniki aktywne wspierające zdrowy wzrost włosów. Dodatkowo nawilża, chroni barierę skórną i dostarcza dodatkową dawkę energii w fazie wzrostu włosów.

99 zł/250 ml, NUGGELA & SULE, nuggelasule.pl



## SANPROBI® Błonnik – GOS

Błonnik rozpuszczalny

SANPROBI® BŁONNIK – GOS to oparty na wynikach badań naukowych, bezsmakowy i bogaty w błonnik rozpuszczalny suplement diety, którego regularne stosowanie wspiera wzrost dobroczynnych bakterii w jelitach, w szczególności bifidobakterii.

SANPROBI, sanprobi.pl



## Monge Supreme 80 g

Karmy dla kotów

Monge Supreme to linia uzupełniających karm dla kotów, podanych w formie pysznych kawałków filetowanego mięsa tuńczyka gotowanego na parze z wyjątkowymi dodatkami m.in. krabem, małżami czy marchką, 12 wyjątkowych receptur w puszkach i 13 w saszetkach, do których dodano składniki SUPERFOOD i WONDERSEA.

8,52 zł/puszka, 7,69 zł/saszetka,  
MONGE, monge.shop



## INNOVITUMB® CAPS

Suplement diety, 90 kapsułek

Innovitumb B Caps. Optymalny zestaw witamin krwiotwórczych. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Nie zawiera glutenu, białek mleka krowiego ani laktozy. Ekonomiczne opakowanie na 3 miesiące.

CHIESI, innovitumb.pl

CHIESI/EZI/INB/2026/06/01



## SILKSKIN IPL

Domowy depilator IPL

Zapewnia długotrwałą redukcję owłosienia w komfortowych warunkach. Bezpieczna technologia świetlna pozwala uzyskać gładką skórę bez częstych wizyt w salonie.

EMPRESZ, empresz.pl



## Drewniana kawiarenka

Dla małego baristy

Pozwala wcielić się w rolę baristy i stworzyć własną kawiarnię w domu. Zestaw zawiera ekspres do kawy i herbaty, witrzynę na przekąski, schowki na akcesoria oraz tablicę z menu.

LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl



## MILA

Ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze

Są przewiewne, zmniejszają ryzyko oparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Warstwa PUL chroni ubranka przed wilgocią. Regulacja zapięć pozwala na użytkowanie przez cały okres pieluchowania. Stosowane z wkładkami z bambusa, mikrofibr, tetru, itp.

Od 19,95 zł, SIMED PPH, simed.pl



## Śniadanko Układanka

Czas przygotować pierwszą kanapkę. Rozłóż elementy na stole, tak żeby dobrze je widzieć. Znasz nazwy wszystkich produktów? Wybierz ulubione pieczywo i dodatki. Stwórz własną kanapkę lub jedną z proponowanych w instrukcji.  
GRANNA, granna.pl



## Zestaw gimnastyczny

Wspiera rozwój motoryczny, koordynację i równowagę dziecka poprzez aktywną zabawę. Różnorodność elementów zachęca do ruchu, kreatywności i nauki podstawowych umiejętności.  
CHICCO, chicco.pl



## Lanolina Multi-Mam® Naturalna, hipoalergiczna

Bezpieczna opcja dla dziecka i łatwa w użyciu. Aby chronić skórę między karmieniami, pomaga utrzymać jej miękkość i zapobiegać powstawaniu nowych pęknięć.  
MULTI MAM, multi-mam.com/pl/



## Matchstick Monkey Zestaw na początek ząbkowania

Higieniczny zestaw na ząbkowanie z powłoką Bio-Cote redukującą 99,9% bakterii. Zawiera dwa gryzaki oraz szczoteczkę na palec. Ergonomiczny kształt wspiera rozwój motoryki i nawyki higieniczne u niemowląt.  
MATCHSTICK MONKEY, kidsinspirations.pl



## Wielofunkcyjny stół edukacyjny drewniany Farma 12m+

Idealna zabawka dla dzieci od 1. roku życia. Stół jest prostokątny, ma zaokrąglone brzoża i cztery stabilne szerokie nóżki, by zwiększyć bezpieczeństwo użytkowania. Zachwyca pomysłowością i estetyką, zachęcając do 8 aktywności.  
JANOD, janod.pl



## Austin Lift Classic

Super wygodne i na modnej platformie. Idealne uzupełnienie letniej stylizacji. Super wygodne i na modnej platformie. Dostępne w kilku kolorach klapki łączą modny wygląd z komfortem noszenia – od plaży po miejskie spacer. Z łatwością można je dopasować do swojego wakacyjnego looku.  
379 zł, HEYDUDE, heydude.pl



## Mundi i-Size 40-150 cm

Jeden fotelik na lata. Oferuje montaż RWF i FWF, regulację zagłówka, wygodne siedzisko oraz bezpieczeństwo zgodne z normą i-Size.  
CARETERO, caretero.pl



## Zmysł, który lśni rubinowym blaskiem Wyjątkowy choker z rubinów

To biżuteria stworzona dla kobiet, które kochają wyrafinowaną elegancję z nutą zmysłowości. Głęboka czerwień naturalnych rubinów subtelnie podkreśla linię szyi, przyciąga spojrzenia i dodaje pewności siebie przy każdej okazji.  
MANDMHANDICRAFT, mandmhandicraft.pl



## Momini TwinPump Mobilny 4-fazowy podwójny laktator elektroniczny

Oszczędność czasu i efektywność dzięki jednoczesnemu odciąganiu z obu piersi. Zapewnia cichą pracę, dbając o komfort i bezpieczeństwo użytkownika.  
MOMINI, momini.eu



# Szkoły rodzenia

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

## BIĄŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Bema,  
ul. Bema 89 D, 15-370 Białystok, tel. 85 741 58 95,  
[szkolarodzenia.bialystok@wp.pl](mailto:szkolarodzenia.bialystok@wp.pl)

Szkoła Rodzenia Bobas,  
ul. Starobojarska 12/4, 15-073 Białystok,  
tel. 609 265 551, [beatabogusz@op.pl](mailto:beatabogusz@op.pl)

## BOLESŁAWIEC

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

## CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

## CZĘSTOCHOWA

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

## CHOJNICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym  
im. J. K. Łukowicza w Chojnicach,  
ul. Leśna 10, Chojnice 89-600, tel. 692 095 419,  
728 854 389, [sekretariat@szpitalchojnice.pl](mailto:sekretariat@szpitalchojnice.pl)

## CIESZYN

Rodzimy w Cieszynie – Szkoła Rodzenia  
Szpitala Śląskiego, ul. Bielska 4, 43-400  
Cieszyn, tel. 33 854 92 00 wew. 432,  
[rodzimywczeszyne@szpitalslaski.pl](mailto:rodzimywczeszyne@szpitalslaski.pl)

## DĄBROWA GÓRNICZA

Szkoła Rodzenia – Przychodnia Merkury  
ul. Adamieckiego 13, Dąbrowa Górnicza 41-300,  
tel. 32 262 36 71/72, [biuro@przychodniamerkury.pl](mailto: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](mailto:atalaj@szpital.elblag.pl)

## GDAŃSK

POZ-Medik, ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk,  
tel. 535 911 195, [pozmedik@gmail.com](mailto:pozmedik@gmail.com)

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

## GNIEZNO

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

## GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie, Garncarska 23-25,  
67-200 Głogów, tel. 504 251 033, 725 509 508,  
[centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl](mailto:centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl)

## GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców,  
ul. Laurentowskiego 4, 63-800 Gostyń,  
tel. 696 147 004, [ksiezna61@interia.pl](mailto:ksiezna61@interia.pl)

## GRODZISK MAZOWIECKI

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

## KATOWICE

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA,  
ul. Raciborska 27, 40-001 Katowice,  
tel. 601 558 953, [kontakt@miskuleczka.pl](mailto:kontakt@miskuleczka.pl)

## KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

## KIELCE

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

## KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia,  
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13, 62-035 Kórnik,  
tel. 692 194 491, [szkola@malinowerodzenie.pl](mailto:szkola@malinowerodzenie.pl)

## KRAKÓW

Szkoła Rodzenia UJASTEK, ul. Ujastek 3,  
31-752 Kraków, tel. 600 420 674, [szkola@ujastek.pl](mailto:szkola@ujastek.pl)

Agnieszka Rachwałik Fizjoterapia uroginekologiczna,  
os. Centrum B 11, 31-872 Kraków, tel. 668 300 533,  
[gabinet@krakowskafizjoterapeutka.com](mailto:gabinet@krakowskafizjoterapeutka.com)

Błękitna Szkoła Ciąży i Rodzenia  
<https://blekitnyporod.pl/szkola-rodzenia-online/>  
tel. 455 513 530, [kontakt@blekitnyporod.pl](mailto:kontakt@blekitnyporod.pl)

## LIPSKO

Szkoła Rodzenia w SPZZOZ Lipsko,  
ul. J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko,  
tel. 504 576 405, [traktlipsko@gmail.com](mailto:traktlipsko@gmail.com)

## LUBLIN

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

Szkoła Rodzenia Lidia, ul. Żulińskiego 8, 20-706 Lublin,  
tel. 607 217 417, [lidia@szkolarodzenia-lublin.pl](mailto:lidia@szkolarodzenia-lublin.pl)

## ŁOMŻA

Akademia Rodzica,  
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża,  
tel. 862 166 555, [repcja@medycynalomza.pl](mailto:repcja@medycynalomza.pl)

## ŁÓDŹ

Akademia Rodzenia Malinowa,  
ul. Jana Kilińskiego 21, 90-205 Łódź,  
tel. 731 189 069, [rejestracja@przychodniamaliniowa.pl](mailto:rejestracja@przychodniamaliniowa.pl)  
[malgorzata.malik@przychodniamaliniowa.pl](mailto:malgorzata.malik@przychodniamaliniowa.pl)

Szkoła Rodzenia „Nas – Troje” przy Centrum  
Medycznym Renoma, ul. Sterlinga 16/18,  
90-217 Łódź, tel. 535 118 444, [szenicka@renoma-med.pl](mailto:szenicka@renoma-med.pl)

## MIŃSK MAZOWIECKI

Artemida Szkoła Rodzenia i Rehabilitacja Sp. z o.o.,  
ul. Tadeusza Kościuszki 1, 05-300 Mińsk Mazowiecki,  
tel. 515 878 786, [artemida\\_szkolarodzenia@onet.pl](mailto:artemida_szkolarodzenia@onet.pl)

# Zapraszamy do współpracy!

## MYŚLENICE

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

## NOWY SĄCZ

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

## OBORNIKI ŚLĄSKIE

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

## PIEKARY ŚLĄSKIE

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

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

## PŁOCK

W Ciepku Urodzeni – Centrum Wsparcia  
Okoloporodowego, ul. Mościckiego 25, 09-400  
Płock, tel. 796 753 420,  
wczepekurodzieniplock@gmail.com

## POZNAŃ

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

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

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

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

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

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

## PSZCZYNA

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

## PSZÓW

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

## RADOM

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

## RYBNIK

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

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

## RZESZÓW

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

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

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

## SOSNOWIEC

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

## STAŁOWA WOLA

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

## SZCZECIN

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

## SZÓWSKO

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

## TARNOWSKIE GÓRY

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

## TARNÓW

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

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

## WARSZAWA

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

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

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

## WIŚLICA

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

## WROCŁAW

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

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

## ŻMIGRÓD

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

*Szkoły rodzenia  
dostępne na*  
**abcdobrejmamy.pl**



# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ABB SP. Z O.O. [abb.pl](http://abb.pl)  
 AGENCYTY [agencyty.pl](http://agencyty.pl)  
 ANEX BABY [anexbaby.com/pl](http://anexbaby.com/pl)  
 AFLOFARM [aflofarm.com.pl](http://aflofarm.com.pl)  
 ALLES [alles.pl](http://alles.pl)  
 APC PHARMLOG SP Z O.O. [apcpharmlog.eu](http://apcpharmlog.eu)  
 ASECURIN [asecurin.pl](http://asecurin.pl)  
 ASTRATEX [astratex.pl](http://astratex.pl)  
 4BABY [4baby.pl](http://4baby.pl)  
 BAM BAM [bam-bam.pl](http://bam-bam.pl)  
 BABY BREZZA [babybrezza.pl](http://babybrezza.pl)  
 BEABA [beaba.pl](http://beaba.pl)  
 BEBETTO [bebetto.eu](http://bebetto.eu)  
 BIOCODEX [biocodex.pl](http://biocodex.pl)  
 BOATILUS [boatilus.pl](http://boatilus.pl)  
 BOBUX POLSKA [bobuxpolska.pl](http://bobuxpolska.pl)  
 BOIRON S.A. [boiron.pl](http://boiron.pl)  
 CANPOL BABIES [canpolbabies.com](http://canpolbabies.com)  
 CARETERO [caretero.pl](http://caretero.pl)  
 CARRIWELL [bocianek.com.pl](http://bocianek.com.pl)  
 CEBA BABY [cebababy.eu](http://cebababy.eu)  
 CHICCO [chicco.pl](http://chicco.pl)  
 CHIESI [poradniksmartzdrowie.pl](http://poradniksmartzdrowie.pl)  
 CRAYOLA [smyk.com](http://smyk.com)  
 CYBEX [cybex-online.com](http://cybex-online.com)  
 DRE [dre.pl](http://dre.pl)

EKOPHARM [ekopharm.pl](http://ekopharm.pl)  
 EMOTOPIC [emotopic.pl](http://emotopic.pl)  
 FDM [fdm.pl](http://fdm.pl)  
 FLORADIX [floradix.pl](http://floradix.pl)  
 FUTURE DESIGN [future-design.pl](http://future-design.pl)  
 GOFARM SP. Z O.O. SP. K. [gofarm.pl](http://gofarm.pl)  
 GRANNA [granna.pl](http://granna.pl)  
 HERBAPOL [herbapol.net](http://herbapol.net)  
 INSIGHT [insightshop.pl](http://insightshop.pl)  
 JANOD [janod.pl](http://janod.pl)  
 KALOO [smyk.com](http://smyk.com)  
 KELO-COTE [kelo-cote.pl](http://kelo-cote.pl)  
 KIDS INSPIRATIONS [kidsinspirations.pl](http://kidsinspirations.pl)  
 KITE [mykite.eu](http://mykite.eu)  
 LASSIG [lassig.pl](http://lassig.pl)  
 LEK-AM SP. Z O.O. [lekamshop.pl](http://lekamshop.pl)  
 LIFEVAC [lifevac.pl](http://lifevac.pl)  
 LIONELO [lionelocm](http://lionelocm)  
 LOVI [lovi.pl](http://lovi.pl)  
 MAMA I JA [wodadladziecka.pl](http://wodadladziecka.pl)  
 MARKO BABY [marko-baby.pl](http://marko-baby.pl)  
 MAXI-COSI [maxi-cosi.pl](http://maxi-cosi.pl)  
 MEDELA [medela.pl](http://medela.pl)  
 MIELE [miele.pl](http://miele.pl)  
 MONGE [monge.shop](http://monge.shop)  
 MOTHERHOOD [motherhood.pl](http://motherhood.pl)

MULTI MAM [multi-mam.com/pl/](http://multi-mam.com/pl/)  
 NOVAKID [novakid.pl](http://novakid.pl)  
 NUTROPHARMA [nutropharma.pl](http://nutropharma.pl)  
 OSPEL [ospel.com.pl](http://ospel.com.pl)  
 PHARMACERIS [pharmaceris.com](http://pharmaceris.com)  
 PHYTOPHARM [phytopharm.pl](http://phytopharm.pl)  
 POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH [pbkm.pl](http://pbkm.pl)  
 SOFI BERI [sofiberi.pl](http://sofiberi.pl)  
 STOWARZYSZENIE POLSKIEGO POMIDORA GRUNTOWEGO [gruntpomidor.pl](http://gruntpomidor.pl)  
 PROLAB [prolabnaklo.pl](http://prolabnaklo.pl)  
 RALSTON [ralstoncolour.com/pl](http://ralstoncolour.com/pl)  
 REAL SHADES [realshades.pl](http://realshades.pl)  
 REUTTER [izakpol.pl](http://izakpol.pl)  
 ROBICO [robico.com.pl](http://robico.com.pl)  
 SANPROBI [sanprobi.pl](http://sanprobi.pl)  
 SCANDINAVIAN BABY [scandinavianbaby.pl](http://scandinavianbaby.pl)  
 SILESIAN PHARMA [silesianpharma.pl](http://silesianpharma.pl)  
 SIMED [simed.pl](http://simed.pl)  
 SOSUN [sosun.pl](http://sosun.pl)  
 STOP HEMO [stophemo.pl](http://stophemo.pl)  
 THULE [thule.com](http://thule.com)  
 TICKLESS [tickless.pl](http://tickless.pl)  
 URGO [urgo.com](http://urgo.com)  
 URIAGE [uriage.com](http://uriage.com)  
 ZABAWKOWY BOX [zabawkowybox.pl](http://zabawkowybox.pl)

REKLAMA

**SOSUN**

## ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

### TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH

Prześlij nam wymiar pergoli oraz tarasu



Podjmij decyzję o zakupie i złóż zamówienie

1



3



Zmontuj samodzielnie  
\*(lub zleć nam montaż)

5



BIURO  
OBSŁUGI  
KLIENTA

2



Przygotujemy projekt wraz z wyceną GRATIS!

4



Wyprodukujemy i dostarczymy do Ciebie (4-5 dni przy standardowych wymiarach pergoli + czas dostawy)

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA







## WARSAW, NEW YORK, PARIS, LONDON

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa? A może opadają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Mogą to być niedobory kolagenu, które pogarszają stan włosów, a także powodują ich matowienie i wypadanie. Pamiętaj o regularnym uzupełnianiu tych niedoborów, najlepiej od wewnątrz. Wybieraj produkty sprawdzone, takie jak KolagenCito. Produkt ten jest bestsellerem, chronionym prawem patentowym na świecie.

**Wspieraj odbudowę organizmu z KolagenCito!**





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



*Pobierz bezpłatnie  
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś:

[www.prasaonline.pl](http://www.prasaonline.pl)

Infolinia: 669 446 464

# Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:

[www.abcdobrejmamy.pl](http://www.abcdobrejmamy.pl)  
[www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl)

## dobra MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 8 (88) 2026

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesława Romańczuka 6 | tel. 17 852 52 20 | [www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl), [www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)

REDAKCJA

[redakcja@wydawnictwodobrydom.pl](mailto:redakcja@wydawnictwodobrydom.pl), tel. 509 395 396

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

REKLAMA

[reklama@wydawnictwodobrydom.pl](mailto:reklama@wydawnictwodobrydom.pl), tel. 669 446 464

**dobrydom**  
[www.prasaonline.pl](http://www.prasaonline.pl)



© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2026 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (lipiec 2026). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące 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 Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem [www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci](http://www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci)

Nakład rozpowszechniany płatny to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej 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.

[eprasa.pl](http://eprasa.pl) 427e43588a

# smarTrike® Wonder max™



REKLAMA

Od codziennych spacerów po dalekie podróże!  
Lekki, łatwy do złożenia i prosty w manewrowaniu.  
Zapewnia komfort dzieciom i wygodę rodzicom.

smarTrike™



smarTrikepoland



smartrike\_\_poland



smartrike.com.pl



**Marko**  
Baby & Kids Expert

Janusz Musioł MARKO Spółka komandytowa, 44-300 Wodzisław Śląski, ul. Rybnicka 2D  
tel. +48 32 453 01 71 | handel@marko-baby.pl | [www.marko-baby.pl](http://www.marko-baby.pl)





**Lulame**  
otulamy potrzeby



Od 1.  
dnia życia

## Krem ochronny - nie tylko pod pieluszkę

**Przy codziennych potrzebach skóry:**

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

 Okolice  
pieluszki

 Twarz

 Dłonie

 Ciało

Dostępny  
w aptekach  
i online

  
Wspólny produkt  
dla całej rodziny

  
Bez  
zapachu

  
Bez  
tlenku cynku

  
Odpowiedni  
przy AZS

Więcej informacji o produkcie na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)

eprasa.pl 427e43588a