dobra MAMA

MAMA NA ZAWSZE!

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



Przewodnik przyszłej mamy

JAKĄ BIELIZNĘ WYBRAĆ W CIĄŻY I DO KARMIENIA?

KRWAWIENIA Z NOSA U DZIECI W SEZONIE PYŁKÓW

Jak reagować i nie panikować?

GRYZIENIE TO NAJLEPSZA GIMNASTYKA DLA JĘZYKA

Dlaczego zwlekanie z „grudkami" może utrudnić naukę mowy?

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 PRO
dermokosmetyki

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

Alantoine 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 **suchej, bardzo suchej, atopowej, swędzącej oraz skłonnej do alergii i egzemy**

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

REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a

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 Barbandenis. 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.

REKLAMA

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

eprasa.pl 427e43588a

Zobacz nas w sieci!
/DOBRA.MAMA



Od redakcji

Kochani rodzice!

Lato, za którym tęskniliśmy po zimie i wyjątkowo długiej wiośnie, 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 magazynu 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 krzesełka 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 Karena Dzwonnik
pediatra ze szpitala LUX MED Gdańsk



Magdalena Gagatek
Product Manager, Silesian Pharma
sensolium.pl



Martyna Górniak-Pełech
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 Zaczytani.org



Tomasz Wróbel
Właściel 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

eprasa.pl 427e43588a

ASTRATEX

www.astratex.pl

Bliskość zaczyna się od komfortu

Dobry biustonosz to wsparcie, które czujesz każdego dnia



REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a



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 przeciwsłoneczne**
Wybierz ochronę, która łączy wysoką skuteczność z komfortem stosowania.

Niezbędnik

8 **Krzesełka 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 **Lato 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**
Akcesoria, 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 **Instynkt 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.



eprasa.pl 427e43588a

Monge 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

dostępne w najlepszych
sklepach zoologicznych i gabinetach weterynaryjnych

www.monge.shop

Monge ORIGINAL PRODUCT

REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a



Krzesełka do karmienia

Rozszerzanie diety dziecka zaczyna się zwykle około 6. miesiąca życia — i właśnie wtedy krzesełko 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 przesuwa się w stronę ergonomicznych, wielofunkcyjnych konstrukcji z regulowanym podnóżkiem i możliwością użytkowania przez kilka lat.

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



Nesto 3 w 1. Wielofunkcyjne krzesełko, które łączy funkcje bujaczka, leżaczka i krzesełka do karmienia. Regulowane oparcie i wysokość, 5-punktowe pasy oraz łatwa w czyszczeniu tapicerka zapewniają komfort i bezpieczeństwo dziecka. CARETERO, caretero.pl



Chicco Polly Armonia. Stylowe, mobilne i bezpieczne krzesełko 3 w 1 dla dzieci od urodzenia do 40 kg: leżaczek, krzesełko do karmienia i krzesło dla starszaka. Oferuje design premium z eko-materiałów, 9 poziomów regulacji wysokości, wkładkę z bawełny organicznej i 4 kółka. 759 zł, CHICCO, chicco.pl



Krzesełko 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



Krzesełko do karmienia Graco Presti 3 w 1. To funkcjonalne i niezwykle lekkie krzesełko, które rośnie razem z dzieckiem, służąc jako wysokie krzesełko, niskie siedzisko lub praktyczny stołek aż do 6. roku życia. GRACO, euro-trade.pl



Neno Sedi. Eleganckie, wielofunkcyjne krzesełko do karmienia z regulacją pochylenia, podnóżkiem, 5-punktowymi pasami, tacką, kółkami z blokadą i koszem. NENO, neno.pl

eprasa.pl 427e43588a

CARETERO

We care about you

Bezpieczne i funkcjonalne produkty wspierające rozwój Twojego dziecka

www.caretero.pl







REKLAMA

Znajdziesz nas na careterobrand CareteroBrand

Zeskanuj i zobacz pozostałe produkty

eprasa.pl 427e43588a



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, babeeplanet.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





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

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





Zestaw przedszkolaka Big Five. Idealna propozycja Jeune Premier dla małych odkrywców. W skład kompletu wchodzą: plecak, worek oraz jednokomorowy piórnik – wszystkie utrzymane w stylowej kolorystyce khaki z motywem dzikich zwierząt. JEUNE PREMIER, 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



Personalizowany kubek z ozdobą 3D. Ozdoba wykonana ręcznie z glinki polimerowej to idealny prezent na każdą okazję. Przedmiot nie tylko praktyczny, ale o charakterze indywidualnym podkreślający osobowość jednostki. RUDA LEPI, rudalepi.pl

eprasa.pl 427e43588a

Crayola
COLOR WONDER
MESS FREE
COLOURING

Magiczne kolorowanki
i niebrudzące flamastry
Czysta zabawa!



ZABAWKA ROKU 2026

#StayCreative
Create More Creative Moments

Crayola_poland

REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a

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 nasycone 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 przezierne. 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 ściskaniu „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 Gołdapi. 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, wanienki, krzesełka do karmienia i przewijaki. ventushotel.pl

eprasa.pl 427e43588a

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

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. Sprawdzą się nie tylko jako klasyczny, szybkoschnący 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





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

eprasa.pl 427e43588a



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

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 dłonie, ubrania i meble pozostają czyste. 42 zł, CRAYOLA, smyk.com



Zoni®. Osprzęt nowej generacji od ABB o ultrasmukłym 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

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

eprasa.pl 427e43588a

Lassig Torba dla mam z akcesoriami Everyday. Funkcjonalna i pojemna torba z licznymi kieszeniami oraz akcesoriami (m.in matą 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 uprzęży fotelika łączy się ze smartfonem przez Bluetooth i wspiera rodziców w monitorowaniu bezpieczeństwa dziecka podczas podróży. CYBEX, cybex-online.com/pl





Rewolucyjny ekspres do mleka Formula Pro Advanced. Błyskawicznie przygotuje 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



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.

eprasa.pl 427e43588a

Pływanie w ciąży

Czy jest bezpieczne? Jak wpływa na rozwój dziecka?



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

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 przeciwskazań, każdy lekarz powinien dać pacjentce zielone światło.

Najbezpieczniejszy sport w ciąży

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



eprasa.pl 427e43598a



FOT. KRZYSZTOF KURUC



FOT. TOMASZ MADEJ

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 brzuszku 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.

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

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 rozrodczego 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 porządny prysznic i dobrze nawilżyć ciało. Nie wszystkie style pływania będą tak samo odpowiednie dla kobiety w ciąży. 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 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.

eprasa.pl 427e43588a

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









Biustonosz od szybkoschnącego 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

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 zapięciem, 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 zapięcie, 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

eprasa.pl 427e43588a



eprasa.pl 427e43588a

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

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

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 komplikacji. Statystycznie, ciąże po 35. roku życia mogą wiązać się z większym prawdopodobieństwem wystąpienia problemów takich jak cukrzyca ciążowa, nadciśnienie czy problemy z łożyskiem. 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 kosztowne 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.

eprasa.pl 427e43588a



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 psychologiem 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

eprasa.pl 427e43588a



Klaudia Tajduś
mgr położnictwa
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.

Blizna 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-

eprasa.pl 427e43588a



DESIGNED BY FREEPIK

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 rynku, 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 przerosłej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha. 159 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl





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



eprasa.pl 427e43588a

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 pracuje 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 proces 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.



eprasa.pl 427e43588a

91% pacjentów, którzy przeszli rutynowy zabieg chirurgiczny, doceniłoby każdą poprawę blizn.[1]



dla dorosłych i dzieci

SilConil

wszystkie rodzaje blizn

na żel można stosować kosmetyki

bez wody i konserwantów

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

[1] 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**

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 zapewnia odpowiednie 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 wygoda 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 zapewnia odpowiednie 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 poporodowe. 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.

eprasa.pl 427e43588a



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, bezfiszbinowa 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, półusztywniany 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

eprasa.pl 427e43588a



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

Mama Unique Soft. Bezfiszbinowy 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





Laktator muszlowy SmartSense. Został stworzony, by ułatwiać 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

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



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 cielisty pierścień przy smoczku przypomina otoczkę brodawki sutkowej. 54,99 zł, LOVI, lovi.pl



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



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.

eprasa.pl 427e43588a

REKLAMA



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. SILESIAN 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. Oddychające 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 rekomendacje

POŁOŻNA POLECA

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

Delicol można stosować zarówno przy karmieniu 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**

* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez nietolerancję laktozy

Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.

eprasa.pl 427e43588a

Trochę łatwiej w nocy

Położna o karmieniu i małych rzeczach, które robią wielką różnicę

Dziś rozmawiamy z Emilią Wagner – położną rodzinną z dziewięcioletnim 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?

Emlia 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 maluszka 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.

eprasa.pl 427e43588a

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

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

eprasa.pl 427e43588a

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 diecie 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 zacząć 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 zaprocentują 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 słodkawe mleko. Woda nie dostarcza podobnych doznań, ale właśnie dlatego jej obecność w diecie ma tak duże znaczenie. Nie wywołuje silnych emocji 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

eprasa.pl 427e43588a

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 doradczyni 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 odchylania 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 źródlana 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

eprasa.pl 427e43588a

Mama i ja

WODA ŹRÓDLANA

OD PIERWSZYCH CHWIL, NA CAŁE ŻYCIE

POZYTYWNA OPINIA CENTRUM ZDROWIA DZIECKA opinia nr 1065/CR



- Pozytywna opinia Centrum Zdrowia Dziecka
- Do przygotowania posiłków dla niemowląt
- Dla karmiących mam
- Dla kobiet w okresie ciąży
- Od pierwszych dni życia
- Woda niskosodowa

www.wodadladziecka.pl woda.mamaija @mamaijawoda

REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a



Jak wybrać

nosidło na start?

eprasa.pl 427e43588a



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. Kieszeń „kangurka" i magnetyczne klamry Click-&-Go zwiększają wygodę codziennego użytkowania. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Little Frog Prime Pure Linen. Lniane nosidełko 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

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 przeszycia 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.

eprasa.pl 427e43588a

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 dodatkiem 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

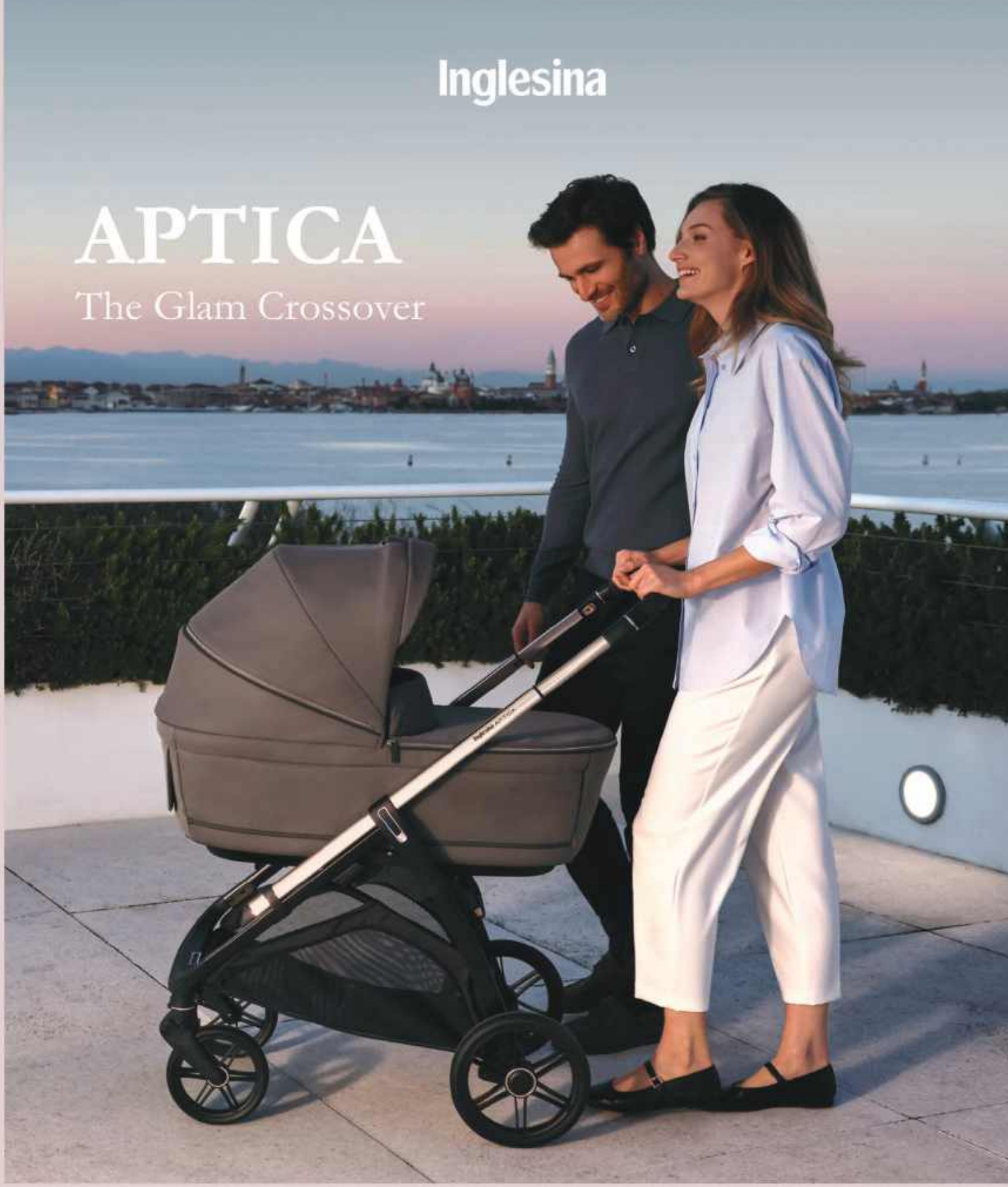
eprasa.pl 427643588

REKLAMA

Inglesina

APTICA

The Glam Crossover



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

eprasa.pl 427e43588a



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 wszystkim 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 senne, 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 częściowo 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 senne, nie chce się bawić, ma wysoką gorączkę, silny ból brzucha albo nie daje się poić doustnie.

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?

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 gorączka 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.

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.

eprasa.pl 427e43588a



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



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

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





Ochronny parasol od słonka 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


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

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





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



Magdalena Gagatek
Product Manager, Silesian Pharma
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.

eprasa.pl 427e43588a

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



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

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

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

instagram: kelocote_polska

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

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a

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 wydmuchiwanie 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. Przesuszona śluzówka traci swoją naturalną ochronę, 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, wywołując 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

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



eprasa.pl 427e43588a



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 427e43588a



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: BIOCODEX 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



CHIES/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 zdrowe 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

eprasa.pl 427e43588a

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 witalność. Dostępny w aptekach. AFLOFARM, aflofarm.pl





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., aflofarm.com.pl



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



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

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.

eprasa.pl 427e43588a

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Chiesi



ADOBE STOCK

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.

Codzienne 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 zapasy 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

eprasa.pl 427e43588a

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

Innofer® kapsułki Fe Żelazo elementarne Dla dzieci i dorosłych 30 kapsułek Chiesi

Innofer® kapsułki Fe Żelazo elementarne Dla dzieci i dorosłych 90 kapsułek Chiesi

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut(zamiennik) zróżnicowanej diety.
Chiesi Poland Sp. z o.o. Al. • Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa • tel.: (22) 620 14 21 • faks: (22) 652 37 79
e-mail: info-pl@chiesi.com • www.poradniksmartzdrowie.pl

CHIESI/AWA/INN/2026/01/09_1

eprasa.pl 427e43588a

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. Eksperci 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 utrwalił 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 przełykania, 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 żuchwa jest mniej stabilna, a buzia często otwarta, co jest prostą drogą do powstawania wad wymowy oraz częstych infekcji górnych dróg oddechowych.



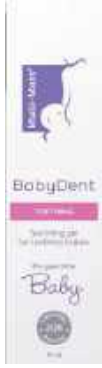
eprasa.pl 427e43588a



Nowość Holle – Mango Mornings. Ekologiczne musli z mango i kakaowymi kaczuszkami 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: SILESIAN 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 wcześnie, 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

eprasa.pl 427e43588a

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 rozgniatania 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 mylą 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 wrażliwości 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.

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

Plan działania: Odstaw blender w 3 krokach

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

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 rozgniataj, zostawiając małe, miękkie cząstki, zamiast miksować je na gładki krem.
3. Daj dziecku kontrolę. Pozwól na trochę bałaganu. 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 rozgnieciony dziąsłami 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.

eprasa.pl 427e43588a

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.



REKLAMA

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 swój zestaw LifeVac!

tel. +48 662 225 112

info@lifevac.pl

www.lifevac.pl

LIFEVAC POLSKA

eprasa.pl 427e43588a

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 najlżejszy system podróżny 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

eprasa.pl 427e43588a

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 przebicia, 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



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. Jedyny wózek, do którego dobierzesz pasujące akcesoria, takie jak kapelusz, zawieszka do smoczka czy krzesełko do karmienia.
Od 1599 zł, SCANDINAVIAN BABY, 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



Cybex Eezy S Twist +2. Wszechstronna spacerówka z obrotowym siedziskiem 360°, ergonomiczną pozycją leżącą i amortyzacją na cztery koła. Gotowa na system podróżny – z możliwością wpięcia gondoli Cot S oraz fotelika samochodowego.
CYBEX, cybex-online.com/pl/pl

eprasa.pl 427e43588a





Spacerówka Agil. Połączenie eleganckiego designu i funkcjonalności. Lekka i wygodna, z regulowanym oparciem, daszkiem oraz bezpiecznymi pasami – idealna na każdy spacer. CARETERO, 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

Lionelo Agia Grey Stone. Lekka spacerówka podróżna z automatycznym składaniem, regulowanym oparciem i budką z filtrem UPF50+. Zwrotna i kompaktowa, idealna na codzienne spacery i wyjazdy. LIONELO, 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



Quid[3]. 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



Michał Piątek
Ekspert marki Inglesina
inglesina.pl
@inglesina_polska

Wózek kompaktowy, czyli jaki?

Wózek kompaktowy to przede wszystkim model zaprojektowany z myślą o wygodzie 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.



eprasa.pl 427e43588a

cybex GOLD

Engineered in GERMANY

BALIOS S LUX

MADE FOR THE CITY

REKLAMA



TERAZ ZE SKŁADANĄ GONDOLĄ

CYBEX-ONLINE.COM

eprasa.pl 427e43588a

Naturalne łóżeczka dziecięce



Trendy i filozofia



Tomasz Wróbel
Właściel 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 zmierzają 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 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.***

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



eprasa.pl 427e43588a


FDM.pl


MEBLE WRÓBEL


AGATA


LULETTO

eprasa.pl 427e43588a



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 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 skandynawskim, 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.

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



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.

eprasa.pl 427e43588a



eprasa.pl 427e43588a



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 swobodnej 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-

eprasa.pl 427e43588a

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

REKLAMA



eprasa.pl 427e43588a



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 Bests 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, zabawkowybox.pl



eprasa.pl 427e43588a

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

eprasa.pl 427e43588a

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 Zaczytani.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury

Coraz 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 zachowuje?", 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-



eprasa.pl 427e43588a

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.

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

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: 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 sygnały 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 sposobem na uspokojenie, utrwala się ten wzorzec. 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.



DESIGNED BY FREEPIK



Publikacja edukacyjna Fundacji Zaczytani.org, którą każdy może pobrać bezpłatnie ze strony-cohuczywsrodku.zaczytani.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

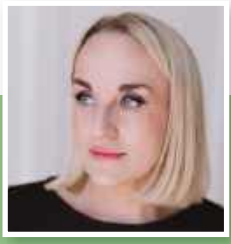


Ręcznie ilustrowane akwarelą książeczki dla najmłodszych. To spokojne, pięknie wydane historie bliskie naturze, które wspierają uważność i rozwijają wrażliwość estetyczną dziecka. Wydawnictwo CUDNY ŚWIAT, wydawnictwocudnyswiat.pl

eprasa.pl 427e43588a

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



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

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.

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-

eprasa.pl 427e43588a

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.

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

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.

REKLAMA



eprasa.pl 427e43588a

Instynkt macierzyński

– a co, jeśli nie pojawił się od razu?

Dorota Jaworska-Kaźmierczak
Mama Psycholog,
pomysłodawczyni Świadomej Mamy
swiadomamama.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 wyczekana – 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 naturalny lęk przed porodem. Doświadczanie tych sprzecznych uczuć jednocześnie jest normą. Możesz kochać swoje dziecko i jednocześnie czuć stres związany z nową rolą.

> ***Doświadczanie 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 nadąża 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.

eprasa.pl 427e43588a

DESIGNED BY FREEPIK

Relaks dla mamy



Syndet-probiotyczna emulsja do mycia ciała. Z unikalnym szczepem probiotycznym. Delikatna formuła wspiera mikrobiom i nie narusza bariery hydrolipidowej. 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 odprężenie. akademiamasazu.pl

eprasa.pl 427e43588a

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 podróże. 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 nieznane. 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.



eprasa.pl 427e43588a

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.

> ***Dzieci bardziej niż perfekcyjnie zaplanowanego życia potrzebują dorosłych, którzy pokazują, że można się bać i jednocześnie iść dalej.***

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 naprawdę 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?"

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.

eprasa.pl 427e43588a

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.

Wakacyjny wyjazd to wspaniała okazja, by wzmocnić wyjątkową więź łączącą człowieka z czworonożnym przyjacielem. Wspólne spacery 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, długie spacery i poznawanie nieznanych dotąd terenów 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 zwierzak. 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 spokojniej 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

eprasa.pl 427e43588a



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, napicie 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 pozostawiajmy psich posiłków na słońcu ani w nagrzanych 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 zostawiajmy 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 przeciwpasożytnicze 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 sprawią, 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 galaretce. 10 receptur z niską zawartością tłuszczu, w tym dwie dla szczeniąt.
6,99 zł, 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



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

eprasa.pl 427e43588a

MAMA
na zakupach

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

Innovitum 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, innovitum.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.
EMPREZ, emprez.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, witrynę na przekąski, schowki na akcesoria oraz tablicę z menu.
LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl



MILA
Ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze

Są przewiewne, zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Warstwa PUL chroni ubranka przed wilgocią. Regulacja zapięć pozwala na użytkowanie przez cały okres pieluchowania. Stosowane z wkładami z bambusa, mikrofibry, tetry, itp.
Od 19,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

eprasa.pl 427e43588a



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. Różnorodne elementy zachęcają 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 BioCote 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 stolik edukacyjny drewniany
Farma 12m+

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



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 spacery. 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 użytkowania.
MOMINI, momini.eu

eprasa.pl 427e43588a

Szkoły rodzenia

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

BOLESŁAWIEC

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

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

CHOJNICE

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

CIESZYN

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

DĄBROWA GÓRNICZA

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

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

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

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

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

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

LIPSKO

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

LUBLIN

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

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

ŁOMŻA

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

ŁÓDŹ

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

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

MIŃSK MAZOWIECKI

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

eprasa.pl 427e43588a

Zapraszamy do współpracy!

MYŚLENICE

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

NOWY SĄCZ

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

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

PŁOCK

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

POZNAŃ

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

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

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

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

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

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

PSZCZYNA

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

PSZÓW

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

RADOM

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

RYBNIK

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

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

RZESZÓW

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

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

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

SOSNOWIEC

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

STALOWA WOLA

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

SZCZECIN

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

SZÓWSKO

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

TARNOWSKIE GÓRY

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

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

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

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

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

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

ŻMIGRÓD

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

Szkoły rodzenia dostępne na
abcdobrejmamy.pl

eprasa.pl 427e43588a

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ABB SP. Z O.O. abb.pl
AGENITY agenity.pl
ANEX BABY anexbaby.com/pl
AFLOFARM aflofarm.com.pl
ALLES alles.pl
APC PHARMLOG SP Z O.O. apcpharmlog.eu
ASECURIN asecurin.pl
ASTRATEX astratex.pl
4BABY 4baby.pl
BAM BAM bam-bam.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BIOCODEX biocodex.pl
BOATILUS boatilus.pl
BOBUX POLSKA bobuxpolska.pl
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bocianek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartzdrowie.pl
CRAYOLA smyk.com
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
GOFARM SP. Z O.O. SP. K. gofarm.pl
GRANNA granna.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.com
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
KITE mykite.eu
LASSIG lassig.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIFEVAC lifevac.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MARKO BABY marko-baby.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MEDELA medela.pl
MIELE miele.pl
MONGE monge.shop
MOTHERHOOD motherhood.pl
MULTI MAM multi-mam.com/pl/
NOVAKID novakid.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OSPEL ospel.com.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH pbkm.pl
SOFI BERI sofiberi.pl
STOWARZYSZENIE POLSKIEGO POMIDORA GRUNTOWEGO grunttopomidor.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RALSTON ralstoncolour.com/pl
REAL SHADES realshades.pl
REUTTER izakpol.pl
ROBICO robico.com.pl
SANPROBI sanprobi.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOSUN sosun.pl
STOP HEMO stophemo.pl
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
ZABAWKOWY BOX zabawkowybox.pl

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU





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



TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



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



REKLAMA

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!

eprasa.pl 427e43588a





Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

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

Spodziewasz się dziecka?

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

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

dobra MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 3 (88) 2026

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shuterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

ZNAJDZIESZ NAS NA:
kiosk.pl gazety.pl nexto.pl
publio.pl virtualo eprasa.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 wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

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 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**



Lulame

otulamy potrzeby



Od 1. dnia życia

Krem ochronny
- nie tylko pod pieluszkę

Przy codziennych potrzebach skóry:

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

Okolice pieluszki

Twarz

Dłonie

Ciało

Dostępny w aptekach i online

Wspólny produkt dla całej rodziny

Bez zapachu

Bez tlenku cynku

Odpowiedni przy AZS

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

REKLAMA

eprasa.pl 427e43588a