dobra MAMA

nr 2(87) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)



TEMAT NUMERU

Gwiazda na okładce

WIOSENNY RESET Z CIOCIĄ AGĄ!

UWAGA NA KLESZCZE!

Wiosenne spacery z dzieckiem

JAK ROZPOZNAĆ ALERGIĘ U DZIECKA?

Katar to nie zawsze przeziębienie

WIOSENNA RELAKSACJA

Jak chronić zdrowie psychiczne Twojego dziecka?

WÓZKI POLECANE NA WIOSNĘ

Idealne wózki „gotowe do drogi”

Wiosenne przebudzenie

Prezentowniki: Dzień Mamy, Dzień Taty, Dzień Dziecka, Co nowego – zielonego? Na zielonej trawce

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013

eprasa.pl 4c248da2

Asecurin baby

PROBIOTYK W KROPLACH

ZDROWY BRZUSZEK TO SZCZĘŚLIWY MALUSZEK



JUŻ OD 1 DNIA ŻYCIA



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

DUŻE OPAKOWANIE AŻ 10 ML

KORZYSTNA CENA

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

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

REKLAMA

suplement diety

eprasa.pl 4c248de297

Higienicznie i Bezpiecznie w Podróży

Niezbędnik Mobilnej Mamy

Wycieczka z maluchem to logistyczne wyzwanie, w którym czystość akcesoriów gra główną rolę.

Jak dbać o higienę, gdy jesteście z dala od domowej wyparzarki?

Kluczem są inteligentne rozwiązania, które chronią to, co trafia do buzi dziecka.







Bam Bam

Gryzaki w etui

Koniec z szukaniem brudnego gryzaka na dnie torby! Dzięki praktycznemu etui, zabawka pozostaje wolna od kurzu i okruszków, będąc zawsze gotową do ukojenia swędzących dziąseł.





Smoczki z futerałem do wyparzania

NUK

To prawdziwy „game changer". Specjalne pudełko służy nie tylko do przechowywania, ale pozwala na higieniczne wyparzenie smoczka w kuchence mikrofalowej w zaledwie kilka minut – szybko, bezpiecznie i bez zbędnych akcesoriów.

REKLAMA

Zobacz więcej na Instagramie:

@nuk_polska

@bam_bam_polska

eprasa.pl 4c248de297

Zobacz nas w sieci!
/DOBRA.MAMA



Od redakcji

Kochani rodzice!

„Wiosna, wiosna, piękna i radosna" – jak śpiewa nasza gwiazda z okładki, Ciocia Aga. Tak, to zdecydowanie wiosenny numer „Dobrej Mamy": pełen energii, pomysłów oraz interesujących artykułów i porad, jak odnaleźć spokój i zrelaksować się wraz z nadejściem tej wyjątkowej pory roku. Ale, ale... nie zapominajmy o ważnych świętach, które przed nami! Dzień Mamy, Dzień Taty i Dzień Dziecka to doskonałe okazje, aby obdarować bliskich upominkiem, który nie tylko bawi – jak w przypadku prezentów dla najmłodszych – ale także uczy, rozwija i pobudza wyobraźnię. Wróćmy jednak do początku. CIOCIA AGA – energiczna, pełna pozytywnej energii i uśmiechu piosenkarka, kochająca muzykę i dzieci – idealnie wpisuje się w klimat tego wydania. Przypomina nam, jak wiele możemy czerpać od najmłodszych: „Dzieci są niesamowicie autentyczne. Nie udają, nie kalkulują, nie analizują. My, dorośli, często to gubimy. I właśnie dlatego warto do tego wracać". Nic dodać, nic ująć. Wiosna to czas spacerów, wycieczek i pikników. Pamiętajmy jednak o kleszczach – chrońmy siebie, dzieci i zwierzęta, ponieważ ich ukąszenia oraz możliwe powikłania mogą być bardzo niebezpieczne. Kolejnym tematem, który chcemy Wam przybliżyć, jest karmienie piersią. To zagadnienie często pojawia się na naszych łamach – i słusznie, bo nigdy dość wiedzy na ten temat. To jeden z najcenniejszych darów, jakie możemy przekazać dziecku od pierwszych chwil życia. Jak wygląda karmienie w pierwszych tygodniach i o czym warto pamiętać? Podpowiadamy! Urządzacie pierwszą sypialnię malucha? Zastanawiacie się, co wybrać na ścianę? Jakie łóżeczko będzie najlepsze? To ważne decyzje, a nasi eksperci pomogą Wam znaleźć idealne rozwiązania. A do tego nowość w „Dobrej Mamie" – farby do pokoju dziecka! Nie zapominamy też o tym, co najważniejsze – zdrowiu psychicznym i relaksacji naszych pociech. To fundament prawidłowego rozwoju, szczęśliwego dzieciństwa i dobrych relacji. A teraz... wychodzimy z domu, odrywamy się od biurek i przedszkolnych sal, zakładamy trampki, pakujemy kosz piknikowy i śpiewamy: „Wiosna, wiosna – otwieramy okna!"

Redakcja „Dobrej Mamy"

Nasi eksperci



Urszula Struzikowska-Marynicz
Psycholog, socjolog, autorka poradnika „Jak kochać własną matkę"



Dominika Affek
GRANNA, granna.pl



Ewa Grzegorczuk
Trener mentalny branży beauty, bizneswoman, właścicielka 3 salonów beauty



Monika Dorenda-Czuchaj
Położna, certyfikowany doradca laktacyjny – ekspertka marki Mama i ja



Katarzyna Sobieszczyk
Ratownik medyczny, położna, CdI, edukator ds. laktacji, doradca chustonoszenia, swiadomamama.pl



Dorota Dąbek
Położna



lek. Aneta Górska-Kot
Pediatra, Grupa LUX MED, luxmed.pl



dr n. med. Tomasz Urbankowski
Alergolog enel-med



mgr farm. Zofia Winczewska
Farmaceutka, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, popularyzatorka wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i medycyny stylu życia



Justyna Balińska
Ekspert Tikkurila/ PPG Deco, tikkurila.pl



Magdalena Głowala
Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl



Klaudia Pacholska
Psycholog i psychoterapeutka systemowo - psychodynamiczna oraz terapeutka wczesnej interwencji, osrodek.silawiezi.pl



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



Paweł Przybylik
Ekspert marki CYBEX, cybex-online.com/pl



Rafał Mazurkiewicz
Ekspert Maxi-Cosi, @ten_z_maxicosi



Zdena Sahulová
Ekspertka ds. bielizny ASTRATEX, astratex.pl



Luiza Ziętek
Lic. kosmetolog, mgr Zdrowia Publicznego, Aflofarm Farmacja Polska, aflofarm.pl



Anna Brożek
Brand Manager zabawek edukacyjnych Bam Bam, bambam.pl

Współpraca:

Robert Siemiński · FDM fdm.pl · Ignacy Krasicki Raport CSR · Ekspert STOP HEMO stophemo.pl

eprasa.pl 4c248de297

STÉRIMAR™



Dla higieny nosa maleństwa







100% NATURALNA WODA MORSKA

- Delikatnie **OCZYSZCZA**
- Zapobiega **PRZEZIĘBIENIOM**

REKLAMA

Dowiedz się więcej na:
sterimar-woda-morska.pl

Wyprodukowane przez: SOFIBEL-Laboratoires Fumouze. Podmiot prowadzący reklamę: Biocodex Polska Sp. z o. o. | STE/JB/032/24
Wskazania: Sterimar Higiena Nosa Baby: Łagodnie oczyszcza nos i usuwa zanieczyszczenia, nawilża i przywraca naturalne nawilżenie błony śluzowej nosa, zapobiega zakażeniom uszu, nosa i gardła.

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

eprasa.pl 4c248d0297



Spis treści

NUMER 87 / maj 2026

Temat numeru

8 **Wiosenny reset z Ciocią Agą**
Kolorowa, pełna energii i autentyczności piosenkarka dla dzieci – wywiad z artystką.

Prezentownik

12 **Prezenty dla Mamy**
Co wybrać na zbliżający się Dzień Mamy?

18 **Dzień Taty**
Pomysły na prezenty, które naprawdę ucieszą.

20 **Dzień dziecka**
Upominki, które bawią i uczą.

24 **Co nowego...zielonego?**
Nowości i trendy w świecie dzieci w kolorze wiosennej zieleni.

28 **Na zielonej trawce**
Co zabrać na rodzinną aktywność na świeżym powietrzu.

Ciąża i poród

36 **Jak dbać o skórę w ciąży?**
Wyglądaj promiennie w tym wyjątkowym czasie.

Strefa rodziców

32 **Wózki polecane na wiosnę**
Idealne pojazdy gotowe do drogi.

58 **Kiedy Twoje dziecko nie chce jeść**
Jak zachęcić je do wspólnych posiłków?

60 **Pierwsza sypialnia dziecka**
Jak zaaranżować przestrzeń?

64 **Do kiedy dziecko powinno spać w łóżeczku?**
Kiedy nadchodzi odpowiedni moment, by zamienić dziecięce łóżeczko na „dorosłe" łóżko?

74 **Foteliki dla niemowląt**
Wybór fotelika dla najmłodszych „klientów".

Psychologia

14 **Macierzyństwo to relacja, która dojrzewa dzień po dniu**
Jak stworzyć własny model, a nie powtarzać wzorców z domu rodzinnego?

70 **Regulacja emocji**
Jak wspomóc dziecko, by sobie z nimi radziło?

72 **Wdech i wydech**
Jak relaksacja chroni zdrowie psychiczne Twojego dziecka?

Strefa mamy

40 **Karmienie w pierwszych tygodniach**
O czym warto pamiętać?

44 **Wyjątkowy czas karmienia piersią**
Akcesoria, które zwiększą komfort mamy i dziecka.

Strefa dziecka

26 **Wiosenne spacery z dzieckiem**
Kleszcze trzeba traktować serio.

46 **Skóra noworodka pod lupą**
Jak wspierać naturalną barierę ochronną?

50 **Higiena noska**
Jak prawidłowo dbać o czystość i zdrowie nosa?

52 **Biegunka u małego dziecka**
Na co zwrócić uwagę i kiedy skonsultować się z lekarzem?

54 **Jak rozpoznać alergię u dziecka?**
Katar na wiosnę? To nie zawsze przeziębienie.

68 **Mamo, Tato, ja Was nie słyszę!**
Problem, którego nie widać od razu.

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 4c248de297



Stworzony dla kobiet

Teraz w nowym opakowaniu

wypróbuj Floradix® z żelazem

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

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

REKLAMA

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

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

eprasa.pl 4c248de297

Wiosenny reset z Ciocią Agą

CIOCIA AGA – energiczna, pełna pozytywnej energii i uśmiechu piosenkarka, kochająca muzykę i dzieci



eprasa.pl 4c248de297



Kolorowa, pełna energii i autentyczności — tak najkrócej można opisać twórczość Cioci Agi, która podbija serca najmłodszych słuchaczy w całej Polsce. Jej piosenki nie tylko bawią, ale też uczą i budują wartości, trafiając zarówno do dzieci, jak i ich rodziców. O tym, jak zrodził się pomysł na tworzenie muzyki dla najmłodszych, skąd czerpie inspiracje i czy spodziewała się takiego sukcesu — rozmawiamy z Ciocią Agą.

„Dobra Mama": Skąd pomysł śpiewania dla dzieci? Jak to się zaczęło?
Ciocia Aga: Śpiewam odkąd pamiętam... :) Jako mała dziewczynka kochałam scenę, nie bałam się jej i zawsze z uśmiechem i radością brałam udział w różnych szkolnych i pozaszkolnych projektach. Później doszedł też taniec, który pokochałam równie mocno. Zawsze czułam, że muzyka ma ogromną moc – nie tylko rozrywki, ale też budowania emocji, relacji i wartości. Kiedy zostałam mamą, zaczęłam patrzeć na świat oczami dziecka i zobaczyłam, jak bardzo brakuje treści, które są jednocześnie nowoczesne, mądre i prawdziwe. I tak powoli zaczęła rodzić się Ciocia Aga – nie jako „projekt", tylko przede wszystkim jako potrzeba serca i pasja.

„Dobra Mama": Czy spodziewałaś się takiego sukcesu?
Ciocia Aga: Absolutnie nie w tej skali. Wiedziałam, że to, co robimy, to co stworzyliśmy ma ogromną wartość i że dzieci to czują i kochają, ale tempo, w jakim rośnie nasza społeczność i jak reagują dzieci oraz rodzice – to jest coś niesamowitego i wspaniałego.

„Dobra Mama": W jakim wieku jest publiczność, dla której śpiewasz?
Ciocia Aga: Głównie są to dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, aczkolwiek odkąd zaczęliśmy grać koncerty, zauważyłam, że moje piosenki podobają się również nastolatkom, co było dla mnie miłym zaskoczeniem, nie wspominając oczywiście o rodzicach czy dziadkach, którzy wspólnie ze swoimi pociechami śpiewają i pląsają po parkiecie.

„Dobra Mama": Skąd bierzesz inspiracje na teksty piosenek?
Ciocia Aga: Z tym bywa naprawdę bardzo różnie – z rozmów z dziećmi, z codziennych sytuacji, z emocji, które każdy z nas przeżywa... Bardzo często inspiracją jest też obserwacja. Pracując z dziećmi na co dzień, widzę jak dzieci reagują, czego się boją, co je cieszy i czego potrzebują...

„Dobra Mama": Masz bardzo ciekawy wizerunek sceniczny, szczególnie lubisz kapelusze. Opowiedz o tym coś więcej.
Ciocia Aga: O tak – to prawda! Śpiewam o tym nawet w jednej z moich piosenek. Kapelusze to mój znak rozpoznawczy. Zawsze lubiłam elementy, które budują charakter postaci i sprawiają, że dzieci ją zapamiętują. Poza tym uwielbiam kolory, więc oczywiście każdy mój strój jest barwny, żywy i wesoły – tym sposobem zapraszam dzieci do mojego kolorowego, wesołego świata muzyki i wyobraźni.

„Dobra Mama": Gdzie koncertujesz? Gdzie można Cię spotkać?
Ciocia Aga: Spotykamy się w całej Polsce – w przedszkolach, na scenach plenerowych, w salach koncertowych. Bardzo ważne są dla mnie też kameralne spotkania z dziećmi, gdzie możemy być naprawdę blisko. Na bieżąco informujemy o koncertach w mediach społecznościowych i na mojej stronie internetowej.

„Dobra Mama": Wiemy, że szykujesz coś specjalnego dla słuchaczy i widzów. Może zdradzisz coś więcej?
Ciocia Aga: Rzeczywiście, przed nami bardzo intensywny czas. Na pewno będziemy mocno rozwijać projekt z Grzegorzem Halamą z którym stworzyliśmy muzyczny duet „Wujek wszystko wie, a może nie?" – to jest coś absolutnie

eprasa.pl 4c248de297

wyjątkowego, łączącego świat dzieci i dorosłych w bardzo inteligentny i humorystyczny sposób. Mamy naprawdę szerokie plany. A dodatkowo – myślimy też już o świętach i szykujemy mały prezent dla wszystkich moich fanów. Nie chcę jeszcze zdradzać szczegółów, ale mogę powiedzieć jedno: będzie dużo emocji i świątecznej magii...

„Dobra Mama": Twoje teksty są mądre i edukacyjne. Czy czujesz odpowiedzialność, że wychowujesz młode pokolenie?
Ciocia Aga: Oczywiście – pisanie dla dzieci to bardzo ważne i odpowiedzialne zadanie – mam tego absolutnie świadomość, aczkolwiek jest to zarazem coś niesamowicie pięknego i jestem dumna i szczęśliwa, ze mogę to robić – uczyć, bawić, inspirować, pokazywać wartości, zadawać pytania. Dzieci są bardzo mądre i świetnie wyczuwają autentyczność.

Jeśli damy dzieciom coś ciekawego, angażującego i wartościowego, to one same chcą w tym uczestniczyć.

„Dobra Mama": Czy Twoja muzyka to sposób na odciągnięcie dzieci od monitorów i smartfonów?
Ciocia Aga: Myślę, że tak – ale nie przez zakaz, tylko przez alternatywę. Jeśli damy dzieciom coś ciekawego, angażującego i wartościowego, to one same chcą w tym uczestniczyć. Moje koncerty to ruch, śmiech, śpiew – coś, co trudno zastąpić ekranem.

„Dobra Mama": Kto jest Twoim pierwszym słuchaczem? Komu w pierwszej kolejności prezentujesz swoje utwory?
Ciocia Aga: Zdecydowanie najbliżsi – rodzina, dzieci, ale też mąż Robert, z którym tworzę większość materiału. To bardzo ważne, żeby sprawdzić emocję i reakcję. Jeśli dzieci reagują szczerze – wiem, że idziemy w dobrą stronę.

„Dobra Mama": Twoje teksty piosenek są bardzo szczere. Czy uważasz, że powinniśmy uczyć się od dzieci ich szczerości?
Ciocia Aga: Zdecydowanie tak. Dzieci są niesamowicie autentyczne. Nie udają, nie kalkulują, nie analizują. My, dorośli, często to gubimy. I właśnie dlatego warto do tego wracać – przez kontakt z dziećmi i... przez muzykę.





eprasa.pl 4c248de297



„Dobra Mama": Jaki jest Twój wymarzony duet? Z kim chciałabyś zaśpiewać?
Ciocia Aga: Lubię duety, które mają sens i historię. Projekt z Grzegorzem Halamą jest dla mnie wyjątkowy, bo niesie coś więcej niż tylko muzykę. A jeśli chodzi o przyszłość – jestem otwarta na artystów, którzy mają w sobie autentyczność i kochają dzieci tak, jak ja.

„Dobra Mama": Jaka muzyka Cię inspiruje?
Ciocia Aga: Bardzo różna – od klasycznego popu, przez muzykę filmową, aż po utwory dla dzieci z najwyższej półki produkcyjnej. Inspiruje mnie jakość, emocja i prawda – niezależnie od gatunku.

„Dobra Mama": W wywiadach i na koncertach jawisz się jako bardzo ciepła, otwarta osoba. Skąd u Ciebie taka otwartość?
Ciocia Aga: Myślę, że to wynika z tego, że ja naprawdę kocham to, co robię. Muzyka to moja ogromna pasja od dzieciństwa, natomiast od kiedy zaczęłam pracować z dziećmi poczułam, że odnalazłam swoje miejsce na ziemi – dlatego też zaczęłam dla nich tworzyć własne piosenki. Kiedy jesteś na swoim miejscu, nie musisz nic udawać. A dzieci bardzo szybko wyczuwają fałsz – tu nie ma miejsca na sztuczność.

„Dobra Mama": Twój ulubiony utwór z własnego repertuaru?
Ciocia Aga: To trudne pytanie, bo każdy utwór to jakaś historia. No i w sumie lubię naprawdę wszystkie. Poza tym im więcej ich tworzymy, tym trudniej jest wybrać ten ulubiony. Nad muzyczną warstwą czuwają Robert Sadowski i Tomek Lubert, doskonali muzycy, więc muzycznie są to naprawdę doskonałe utwory – jak tu się zdecydować na jeden? Nie ma takiej możliwości ;-)

„Dobra Mama": Czy uważasz, że obcowanie z muzyką i wspólne spędzanie czasu rozwija zarówno dzieci, jak i dorosłych?
Ciocia Aga: Jestem o tym przekonana. Muzyka łączy pokolenia. To jeden z niewielu momentów, kiedy naprawdę jesteśmy razem – bez pośpiechu, bez rozpraszaczy. I to jest bezcenne.

„Dobra Mama": Dziękujemy za rozmowę.
Ciocia Aga: Dziękuję serdecznie i do zobaczenia na koncertach!

Zdjęcia: Ciocia Aga

eprasa.pl/c248de257



Sukienka Loop. Najpierw miękko otula i pięknie podkreśla brzuszek ciążowy, później, odchylając dekolt, wygodnie nakarmisz w niej maluszka. 229 zł. MILK & LOVE, milkandlove.pl



Motion InBra™ to 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

Prezenty dla mamy

Najważniejsza osoba w naszym życiu

Dzień Matki to jedno z najbardziej wyjątkowych świąt w roku. To właśnie wtedy zatrzymujemy się na chwilę, by podziękować osobie, która od pierwszych chwil naszego życia obdarza nas miłością, troską i wsparciem. Mama to ktoś, kto zna nas najlepiej – nasze radości, smutki, marzenia i obawy. Choć często na co dzień zapominamy o tym, jak wiele dla nas robi, Dzień Matki jest doskonałą okazją, by to nadrobić. Wcale nie potrzeba drogich prezentów, by sprawić jej radość. Najcenniejsze są gesty płynące prosto z serca – szczere życzenia, wspólnie spędzony czas czy nawet własnoręcznie przygotowana niespodzianka.



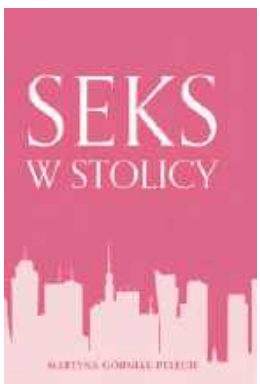
Portfel damski LANCERTO z naturalnej skóry. Posiada ochronę RFID, kieszeń na monety na suwak oraz liczne przegródki na karty i dokumenty. Kompaktowy, elegancki i odporny na zarysowania. LANCERTO, lancerto.com

Sportowy biustonosz. 259 zł. W komplecie z leggingsami z rozszerzaną nogawką. 319,99 zł. FABLETICS, fabletics.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



Seks w stolicy. Martyna Górniak-Pełech. To wyjątkowa książka – niesamowicie kobieca, przebojowa, niespotykanie odważna, momentami sensualna, autentyczna i prawdziwa. Taka, jakie jesteśmy - my, kobiety. martynagorniakpelech.pl



Strandmon fotel uszak. W101 x G96 x S82 cm, pokrycie Tibbleby w kolorze żółtym wykonane jest z miękkiej, barwionej w całości tkaniny poliestrowej z lekkim połyskiem i dyskretnym wzorem w jodełkę. 799 zł, IKEA, ikea.pl

eprasa.pl 4c248de297



Lassig Torba dla mamy Lunua Bum Bag Up w kolorze crinkled nylon blue. Magnetyczny, głęboki błękit o unikalnej strukturze przyciąga spojrzenia i dodaje stylizacji świeżości. W zestawie mata do przewijania, uchwyty do wózka i liczne kieszenie. 309 zł, LASSIG, lassig.pl

Luksusowe dermokosmetyki marki Agenity do skóry ultrawrażliwej w stylowej kosmetyczce. To kompleksowa pielęgnacja anti-aging dopasowana do potrzeb skóry na każdym etapie życia, teraz w atrakcyjnych zestawach. AGENITY, agenity.pl





Srebrne bransoletki dla mamy i córki - komplet - serca, KPL532-2490. Zestaw bransoletek na sznureczku z uroczymi serduszkami ze srebra pozłacanego. 193 zł, APART, apart.pl

Niech ten dzień będzie pełen wdzięczności, radości i miłości – bo każda mama zasługuje na to, co najlepsze, nie tylko od święta, ale każdego dnia.



Ekspres Miele CM5 Silence. Robi kawę cicho i dyskretnie. Komfortową obsługę zapewniają dotykowy wyświetlacz, regulowana wysokość dyszy, funkcje OneTouch for Two, czy dzbanek kawy, która pozwala przygotować więcej napoju naraz. 4799 zł, MIELE, miele.pl



Zestaw CICA Daily. Serum + krem koncentrat intensywnie odbudowuje, nawilża i koi skórę, wzmacniając jej barierę ochronną. Redukuje zaczerwienienia, wyrównuje strukturę i przywraca komfort skóry. URGO, urgopolska.pl

CEWE FOTOKSIĄŻKA. Najpiękniejszy sposób na zachowanie wspólnych chwil. Umieść na jej stronach Wasze ulubione zdjęcia, dodaj kilka ciepłych słów i pokaż mamie, jak bardzo ją kochasz! To prezent na lata, który przy każdym uchyleniu okładki wywołuje szczere wzruszenie. CEWE, cewe.pl

Maj ze Świadomą Mamą®

Wielkie Celebrowanie Dnia Matki!

Maj to czas szczególny, w tym roku świętujemy najpiękniejszy dzień w roku – Dzień Matki – docierając z edukacją i wsparciem niemal do każdej porodówki w Polsce! Przygotowaliśmy dla Was intensywny harmonogram pełen bezpłatnych spotkań ze specjalistami, zarówno stacjonarnie w renomowanych szpitalach, jak i online.

Nie zwlekaj, liczba miejsc na spotkania stacjonarne w szpitalach jest ograniczona.

Harmonogram wydarzeń – MAJ 2026:

05.05 – Webinar: woj. kujawsko-pomorskie i pomorskie
07.05 – Event: Warszawa, Szpital Karowa
09.05 – Event: Piła, Szpital Trzcianka & Kino
12.05 – Webinar: woj. świętokrzyskie
13.05 – Event: Gdynia, Szpital Morski
19.05 – Webinar: woj. śląskie i opolskie
20.05 – Event: Wrocław, Debata Położnych w Galerii KRUPA ART FOUNDATION
26.05 – Webinar: woj. małopolskie (Specjalny Dzień Matki!)
27.05 – Event: Poznań, Szpital Św. Rodziny (Spotkanie w parku)
28.05 – Event: Warszawa, Szpital Madalińskiego
29.05 – Event: Łódź, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki
30.05 – Event: Kołobrzeg, Hotel Arka & Szpital





eprasa.pl 4c248de297

Macierzyństwo to relacja,

która dojrzewa dzień po dniu

W okresie wchodzenia w macierzyństwo kobieta dopiero buduje swoją tożsamość jako matka. Potrzebuje na to przestrzeni, by znaleźć własny styl macierzyństwa, a nie odtwarzać cudzy wzorzec – nawet jeśli jest to wzorzec wyniesiony z domu rodzinnego.



Urszula Struzikowska-Marynicz
psycholog, socjolog, autorka poradnika „Jak kochać własną matkę”

„Dobra Mama”: Dlaczego młode matki nie lubią być porównywane do swoich mam i sloganów: „jesteś jak swoja matka”?
Urszula Struzikowska-Marynicz: Porównywanie z kimkolwiek może triggerować – odsyłać nas do najdelikatniejszych elementów obrazu siebie i drugiej osoby oraz relacji z nią. Relacja z matką jest jedną z najbardziej skomplikowanych i złożonych relacji w życiu, w której jest miejsce na miłość, ale również na rywalizację, napięcia, niezaspokojone potrzeby czy trudne doświadczenia i wspomnienia o nich. Dla wielu kobiet (i nie tylko) porównywanie z matką – kimś starszym, kto był tu przed nami i przez lata nadawał sens, miał nad nami pieczę i władzę – może być odbierane jako zakwestionowanie ich odrębności. Jakby nie było nas, a istniała głównie matka i jej wzorzec – nie ma znaczenia, czy pozytywny, czy negatywny. Jesteśmy sobą. Podobieństwo do matki jest sprawą naturalną, bo niektóre cechy naszej osobowości są dziedziczone, inne zaś „pożyczamy” w procesie wychowania. Natomiast wspólne wady i zalety dotyczą podobieństw z wieloma ludźmi, nie tylko z matką – warto pamiętać, że matka jest przede wszystkim człowiekiem, jak my i inni. Czasami porównywanie z mamą może drażnić dlatego, że w zależności od intencji osoby porównującej dokonywane są różne zniekształcenia. Na przykład kiedyś słyszałam, jak babcia dziewczynki w sytuacji gdy ta przebierała nogami podczas łaskotania, mówiła: „jesteś jak tata, będziesz po nim piłkarką!”, a zaraz dodała: „a uparta jesteś po mamie!”. Istotą porównania jest niejako zaproszenie osoby, z którą jesteśmy

eprasa.pl 4c248de297



DESIGNED BY FREEPIK

porównywani, do dzielenia odpowiedzialności za to, jacy jesteśmy, w jaki sposób postępujemy i jakie decyzje podejmujemy. Służy ono także tworzeniu rodzinnych legend i mitów o ludziach oraz relacjach między nimi. Czasami obarczamy odpowiedzialnością matki, mówiąc do ich córek: „jesteś taka sama jak Twoja matka!". To podwójny komunikat: nie widzę w tobie ciebie, lecz ją i ona jest konkretnie jakaś (odpowiada za to, że taka jesteś ty). Ponadto porównania uruchamiają w nas mechanizm obronny: zamiast refleksji pojawia się potrzeba udowodnienia, że jestem inna, lepsza albo przynajmniej „nie taka jak mama". Dlatego takie slogany rzadko wspierają młode matki – częściej wywołują w nich napięcie lub poczucie bycia ocenianą.

„D.M.": W jaki sposób od pierwszych dni z dzieckiem budować więź?

U. S.-M.: Więź nie powstaje z idealnych zachowań, lecz z powtarzalnego doświadczenia bliskości i responsywności. Już w pierwszych dniach życia dziecko uczy się świata poprzez kontakt z ciałem i emocjami opiekującej się nim osoby, zazwyczaj matki. W budowaniu więzi z mamą ma znaczenie to, czy reaguje ona na sygnalizowane przez dziecko potrzeby. Czy okazuje czułość i troskę, rozwijając w ten sposób u dziecka poczucie stałości, przewidywalności i bezpieczeństwa. Dzieje się to poprzez kontakt skóra–skóra i kontakt wzrokowy podczas karmienia. Dla dziecka najważniejszymi doświadczeniami są stałość w relacji, bycie zauważanym oraz poczucie bezpieczeństwa i kontaktu z osobą, która zaspokaja jego potrzeby. Tak rozwija się poczucie bycia ważną osobą, poczucie wpływu na sytuację poprzez komunikowanie potrzeb, poczucie własnej skuteczności, a także poczucie miejsca w relacji z drugą osobą. Ważnym doświadczeniem dla kształtowania stylu przywiązania jest powstanie w dziecku przekonania: świat jest bezpieczny, a ja jestem w nim ważny. Od tego momentu zależy, czy dziecko wykształci bezpieczny lub pozabezpieczny styl przywiązania, co jest bardzo ważne dla jego późniejszych relacji ze światem. Warto też pamiętać, że więź rozwija się w procesie – nie musi być natychmiastowa ani idealna. Macierzyństwo to relacja, która dojrzewa dzień po dniu.

„D.M.": „Razem z dzieckiem rodzi się matka". Czy relacja z własną matką rzutuje na relację ze swoim dzieckiem?

U. S.-M.: Tak. Nie ma dziecka bez matki i matki bez dziecka. Pierwszą lekcję relacji przechodzimy właśnie

Świadomość własnych doświadczeń może być ogromną siłą.

eprasa.pl 4c248de297

w kontakcie z własną matką lub głównym opiekunem. To w tej relacji uczymy się, czym jest bliskość, jak reaguje się na emocje i czy potrzeby dziecka są ważne. Opiekując się swoim dzieckiem, doświadczamy równocześnie dwóch ważnych ról: do relacji z potomkiem wnosimy własne doświadczenia z okresu naszego dzieciństwa, dotyczące tego, jak to było być dzieckiem i jak zachowywała się nasza matka. Kiedy kobieta sama zostaje matką, te doświadczenia często wracają – czasem jako inspiracja, a czasem jako coś, od czego chce się świadomie odróżnić. W psychologii mówi się o międzypokoleniowym przekazie wzorców relacyjnych. Taką matką stajemy się zarówno dla naszego dziecka, jak również dla siebie samej. Być może po raz pierwszy uczymy się uważności, czułości czy cierpliwości, odpuszczania albo miłości bezwarunkowej, przełamując w ten sposób jakąś międzypokoleniową sztafetę. Nie jesteśmy skazani na powtarzanie historii. Świadomość własnych doświadczeń może być ogromną siłą. Kobieta, która rozumie swoją relację z matką, ma większą szansę budować z dzieckiem relację bardziej świadomie – nie tylko odtwarzając przeszłość, lecz także ją przekształcając.

„D.M.": Gdy rodzimy córkę, mamy nadzieję, że zbudujemy z nią relację przyjacielską. Dlaczego przyjaźń matki i córki może szkodzić?

U. S.-M.: Bliskość między matką i córką jest niezwykle cenna, ale relacja matki z dzieckiem nie jest relacją partnerską. Przyjaźń zakłada równorzędność, tymczasem w relacji rodzicielskiej potrzebna jest asymetria: w dzieciństwie nadrzędność rodzica nad dzieckiem wynika z faktu, że jest on za nie odpowiedzialny. W dorosłych relacjach nadal potrzebujemy wsparcia ze strony rodziców i ich autorytetu, chociaż to dość idealistyczna wizja oparta na żywej w każdym z nas potrzebie posiadania życiowego przewodnika. Można mieć wiele przyjaciółek, ale matkę ma się tylko jedną. Przyjaźń ma swój początek i może się skończyć, a macierzyństwo, nawet jeśli jest niechciane czy trudne, jest wbudowane w poczucie tożsamości kobiety, która go doświadcza. Podobnie bycie córką – nie przestajemy nią być, gdy umiera nasza matka ani gdy z różnych powodów tracimy z nią kontakt, na przykład w konflikcie. Możemy nie mieć z matką kontaktu, lecz paradoksalnie relacja z nią i stosunek do niej i do siebie poprzez tę relację nadal trwa i trwał będzie.

Kobieta, która rozumie swoją relację z matką, ma większą szansę budować z dzieckiem relację bardziej świadomie.



Więcej o tym możecie przeczytać w najnowszej książce „Jak kochać własną matkę", inspirowanej historiami wielu pacjentek sięgających po pomoc psychologiczną, matek i córek oraz ich rodzin.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c248d

AGENITY

ULTRA SENSITIVE SKIN
Dr Irena Eris

WYJĄTKOWY PREZENT
dla wyjątkowej kobiety

LUKSUSOWA DERMOPIELĘGNACJA
SKÓRY ULTRAWRAŻLIWEJ
w stylowej kosmetyczce





REKLAMA

OFERTA PRODUCENTA

eprasa.pl 4c248de297

Dzień Taty



Poduszka „Tata nie chrapie". Poduszka została zaprojektowana i wykonana w całości w Polsce, z tkaniny polskiej produkcji. Każda poszewka posiada estetycznie wszyty zamek. Nadruk stworzony przez zespół Spod Lady, wykonany farbami wodnymi, co zapewnia trwałość kolorów.
SPOD LADY, spodlady.com

Pomysły na prezenty, które naprawdę ucieszą

Dzień Ojca to wyjątkowa okazja, by zatrzymać się na chwilę i docenić jedną z najważniejszych osób w naszym życiu. Choć często powtarza się, że „liczy się pamięć, nie prezent", dobrze dobrany upominek potrafi wywołać szczery uśmiech i zostać z tatą na dłużej – nie tylko jako rzecz, ale jako wspomnienie.



Timex Classic Southview. Elegancki męski zegarek na skórzanym pasku, z datownikiem dni tygodnia i miesiąca i wodoszczelnością do 30 metrów, to solidny kandydat na prawdziwy męski prezent w dobrym stylu.
379 zł, ZEGAROWNIA, zegarownia.pl



Plecak turystyczny Highton V2 20L. Najlepszy przyjaciel wędrówek. Hydrofobowy, wykonany z wysokiej jakości materiałów plecak turystyczny. Wyściełane paski na ramiona i tylny panel z siatki zapewniają wygodę w podróży.
REGATTA, regatta.com/pl



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

Thule Chariot Sport 2. Stworzony do aktywności o każdej porze roku. Wszechstronna, modularna przyczepka rowerowa i wózek terenowy w jednym. Doskonale sprawdzi się na wyprawach rowerowych oraz spacerach i wędrówkach poza miastem.
6669 zł, THULE, thule.com.pl-pl



Prezent dopasowany do charakteru

Kluczem do udanego podarunku jest dopasowanie go do osobowości i zainteresowań ojca. Dla miłośnika majsterkowania idealnym wyborem mogą być nowe narzędzia lub praktyczne akcesoria do warsztatu. Tata, który uwielbia gotować, z pewnością doceni wysokiej jakości nóż kuchenny, grill lub zestaw przypraw z różnych stron świata.

Z kolei dla fanów technologii świetnie sprawdzą się gadżety – słuchawki bezprzewodowe, smartwatch czy inteligentne urządzenia do domu. Jeśli ojciec jest aktywny fizycznie, warto pomyśleć o sprzęcie sportowym lub odzieży treningowej.

Ekspres Saeco Xelsis Suprema. To idealny prezent dla każdego Taty, który uwielbia kawę i szuka perfekcji w każdej filiżance. Ponad 50 napojów, idealna mleczna pianka i wyśmienity smak jak z najlepszej kawiarni.
PHILIPS, home-appliances.philips





Zestaw prezentowy Peterson PTN SET3-N78L-VT. Elegancki i praktyczny pomysł na prezent dla każdego mężczyzny. Portfel i etui ze skóry naturalnej wyposażone w technologię antykradzieżową RFID BLOCKING SYSTEM. W komplecie ze stylowym brelokiem.
SKÓRZANA, skorzana.com

eprasa.pl 4c248de297



Air-Q — wózek podróżny stworzony do tempa życia

Niektóre z najważniejszych podróży nie zaczynają się na lotnisku ani na dworcu. Zaczynają się w chwili, gdy wychodzisz z domu z dzieckiem u boku, a dzień wciąż pozostaje niezapisany. Air-Q powstał właśnie na takie momenty — gdy plany są elastyczne, ruch spontaniczny, a każdy spacer może zamienić się w coś wyjątkowego.

Waży zaledwie 6,8 kg, dzięki czemu łatwo go podnieść, przenieść i prowadzić. Od lotnisk i komunikacji miejskiej po schody i miejskie ulice — jego kompaktowa konstrukcja daje swobodę poruszania się bez wysiłku.

To, co naprawdę wyróżnia Air-Q, to jego wszechstronność. Od noworodka po malucha dopasowuje się płynnie dzięki elastycznym konfiguracjom oraz kompatybilności z fotelikami samochodowymi, gondolami kabinowymi, a nawet gondolami dla zwierząt — jeden wózek na każdy etap podróży.

Ultralekkie koła airglide®, pełna amortyzacja wszystkich kół oraz kompaktowe składanie jedną ręką z funkcją samodzielnego stania zapewniają wygodę każdego dnia. Ochronna budka, wentylacja i w pełni rozkładane siedzisko dbają o komfort dziecka niezależnie od kierunku i pogody.

Air-Q powstał dla rodzin, które traktują ruch jak styl życia — i wiedzą, że najlepsze chwile zaczynają się tuż za drzwiami domu.

7 kolorów

- Karamell
- Vanille
- Melon
- Doppio
- Pistache
- Muna
- Crumbly

www.anexbaby.com/pl

Składana gondola w rozmiarze bagażu podręcznego



Spełnia zalecane przez IATA wymiary bagażu podręcznego w konfiguracjach z siedziskiem, gondolą dla niemowlęcia i transporterem dla zwierząt.



Duży daszek



Koła airglide®



Wentylacja 360°



Magnetyczna klamra i 5-punktowe pasy bezpieczeństwa



Amortyzacja wstrząsów



Kompatybilny z fotelikami samochodowymi

REKLAMA

eprasa.pl 4c248de297

Dzień Dziecka

Prezenty, które bawią i uczą



Mali Wirtuozi. Wyjątkowe misie grające 40 minut muzyki klasycznej. Bezpieczne od urodzenia, koją i rozwijają wrażliwość muzyczną. To idealny pomysł na prezent łączący edukacyjną moc muzyki z zabawą. MALI WIRTUOZI, maliwirtuozi.pl



Topbright Happy Dino Twist. Edukacyjny dinozaur dla dzieci 3+. Przez obracanie i dopasowywanie elementów według kart zadań, maluchy uczą się kolorów i liczb, ćwicząc przy tym zdolności manualne. TOPBRIGHT, sklep.babyandtravel.pl

Jeździk Icoon Mercedes-Benz AMG 4 w 1. Wybór nr 1 na roczek. Rośnie razem z dzieckiem. Łączy funkcje chodzika i pojazdu, zapewniając bezpieczeństwo, komfort i świetną zabawę każdego dnia. BAMBINO, Icoon.cloud

Jeśli szukacie prezentu na Dzień Dziecka, najlepiej dopasować go do wieku i zainteresowań dziecka – najczęściej sprawdzają się rzeczy, które bawią i rozwijają jednocześnie (kreatywność, ruch, nauka przez zabawę). Poniżej przedstawiamy sprawdzone propozycje.



Anna Brożek
Brand Manager zabawek edukacyjnych Bam Bam
bambam.pl

Jak wybrać idealny prezent na Dzień Dziecka?

Wybierając prezent dla niemowlęcia, warto kierować się zasadą wspierania kluczowych etapów rozwoju. Idealna zabawka to taka, która nie tylko bawi, ale stymuluje zmysły w sposób harmonijny. W pierwszych miesiącach życia dziecka najważniejszy jest rozwój poznawczy i motoryczny. Szukajmy przedmiotów o zróżnicowanej strukturze materiałów – połączenie gładkich powierzchni z miękkimi, gumowymi elementami pozwala dziecku trenować chwyt oraz rozwijać wrażliwość dotykową. Równie istotna jest kolorystyka; intensywne, kontrastowe barwy pomagają ćwiczyć skupienie wzroku. Warto również zwrócić uwagę na aspekty praktyczne, takie jak dołączone etui czy higieniczne opakowania, które ułatwiają zachowanie czystości akcesoriów podczas spacerów. Wybierając bezpieczne, atestowane produkty wykonane z trwałych materiałów, dajemy dziecku narzędzia do bezpiecznego odkrywania świata, co jest najlepszym prezentem, jaki może otrzymać maluch.



Zabawkowy Box. Nowoczesna subskrypcja zabawek wspierających rozwój dziecka. Co miesiąc nowe, starannie dobrane zestawy, które łączą naukę, zabawę i wygodę dla rodziców. ZABAWKOWY BOX, zabawkowybox.pl



Pokaż język! Gromadka mopsów zjadła wszystkie lizaki. Ich języczki są zabarwione - łatwo po tym rozpoznamy wszystkie łobuziaki. Chwyć pieski i sprawdź, czy kolor ich języczków pasuje do poszukiwanych lizaków. Gracz, który znajdzie najwięcej mopsów, wygrywa. GRANNA, granna.pl

eprasa.pl 4c248de297

REKLAMA

GRANNA

Gry, które zmieniają zabawę w przygodę!





3+

Gra na dobranoc



3+

Ćwiczenie spostrzegawczości







4+

W środku 2 gry!



LOKI

www.granna.pl

eprasa.pl 4c248de297



Kubek termiczny Kite. Z rączką i systemem Dual Drink utrzymuje ciepło do 4 godzin i chłód do 15 godzin. Dostępny w wzorach dla chłopców i dziewczynek. KITE, mykite.eu



Poduszka w kształcie literki. Personalizowana dekoracja do pokoju dziecka i pomysł na prezent. Miękka, przyjemna w dotyku, sprzyja zabawie i wspiera rozwój sensoryczny. DEKORIA, dekoria.pl

Tęczowa Piramidka Bam Bam. Wirująca frajda, która rozwija zmysły i motorykę. 6 kolorowych dysków kręci się na słupku, ucząc dziecko logiki oraz liczenia. Solidna i bezpieczna zabawka od 12 m+. BAM BAM, bam-bam.pl



LEGO® Blue: Blue i Łatka na placu zabaw (11201). Kreatywny zestaw dla małych fanów serialu telewizyjnego Bluey. Zawiera minifigurki znanych piesków: Blue i Łatki, które bawią się na kolorowym placu zabaw LEGO® z huśtawką, zjeżdżalnią, małpim gajem i obracającą się figurką pelikana. 84,99 zł, LEGO®, lego.com





Zegarek SHINING TUTU. Łączy czarujący design z walorami edukacyjnymi, pomagając dzieciom w nauce odczytywania czasu. Błyszczące detale i wirujące króliki czynią z niego prezent gotowy na wszelkie niespodzianki. FLIK FLAK, flikflak.com

Wanda Panda i bliźniaki. Gdy dzieci zapinają pasy, zaczyna się przygoda! To książka na podróż dla maluchów i wstęp do serii „Wanda Panda" dla przedszkolaków. Idealna lektura do odkrywania świata. WYDAWNICTWO MAGICZNE, wydawnictwomagiczne.pl



Potwory do szafy. Kooperacyjna wariacja gry memory, dzięki której dzieci przestają bać się ciemności a potwory nie są im straszne. Każdy potwór boi się jakiejś zabawki – znajdź ją a potwór ucieknie do szafy! GRANNA, granna.pl





Xblitz Flash. Nowoczesny aparat dla dzieci, który pozwala robić zdjęcia, nagrywać filmy, a dzięki wbudowanej drukarce termicznej drukować kadry. Dzięki połączeniu z aplikacją i funkcji AI dzieci mogą tworzyć własne kolorowanki, etykiety, ilustracje i grafiki. XBLITZ, xblitz.pl



Łóżko młodzieżowe EDDY. Łączy wygodę i funkcjonalność. Tapicerowane, z pojemnikiem na pościel i wygodnym oparciem, świetnie sprawdzi się w pokoju dziecka lub nastolatka. FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl

eprasa.pl 4c248de297

mucodent

ŻEL NA ZĄBKOWANIE

BABY

Herbapol Poznań

REKLAMA

UNIKALNY SKŁAD ZALECANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO STOMATOLOGICZNE[1]:

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

NOWOŚĆ



Bez lidokainy

Bez alkoholu

Już od 2. miesiąca życia!



MUCOABY-PC_PRA-569-4

[1] https://opieka.farm/preparaty-na-bolesne-zabkowanie-porownanie/ (13.09.2023)

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

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 4c248de297



Śniadanko. 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

Otulaczek. Uspokaja, ułatwia sen i zmniejsza objawy kolki u noworodków. Otula, ale nie usztywnia i nie przegrzewa niemowląt. Niezastąpiony w pierwszych tygodniach życia maluszka. MOTHERHOOD, motherhood.pl





Ultralekki kask Scoot & Ride. Dostępny w 3 rozmiarach, dla dzieci już od 1 r. ż. Bezpieczne magnetyczne zapięcie pod szyją, regulacja obwodu, światełko LED. Od 195 zł, SCOOT AND RIDE, scootandride.pl



Krokodyl na biegunach Arnie. Towarzysz niezliczonych przygód. Zabawka, która rozbudza dziecięcą wyobraźnię oraz zapewnia radosną i bezpieczną zabawę. 684 zł FABRYKA FORM, fabrykaform.pl

Moto puzzle Traktor. Układanie puzzli to wspaniała edukacyjna przygoda – doskonali zmysły i rączki, wyobraźnię, a do tego jest takie przyjemne. Wielki puzzlowy wóz z obrazkami do dokładania, w sam raz dla maluchów i przedszkolaków. Brum, brum, ruszajcie do zabawy! CZUCZU, czuczu.pl



Śpiworek dla chłopca, auta, zielony. Komfortowy, bawełniany, do przedszkola i żłobka. Miękki, otulający, wygodny w użytkowaniu, łatwy w praniu i bezpieczny. 239 zł, NASZE RAJSKO naszerajsko.pl



Co nowego... zielonego!

Wraz z nadejściem wiosny do świata dziecięcych inspiracji wkracza świeżość, lekkość i kolor natury. Odcienie zieleni – od delikatnej mięty po soczystą trawę – coraz częściej pojawiają się w zabawkach i akcesoriach dla najmłodszych, łącząc estetykę z funkcjonalnością. To właśnie one wprowadzają do codziennych zabaw harmonię, pobudzają wyobraźnię i zachęcają dzieci do odkrywania świata w rytmie budzącej się do życia przyrody.

Drewniana kawiarenka. 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



eprasa.pl 4c248de297



Lornetka dziecięca Zoo Eyes Dino. Design z motywem dinozaura zachwyci każdego małego odkrywcę. Lornetka oferuje 8-krotne powiększenie, miękką w dotyku powierzchnię oraz regulację odległości oczu dla maksymalnego komfortu.
THE ZOOFAMILY, sofiberi.pl



Emel Denver. Profilaktyczne trzewiki dziecięce wykonane z naturalnej skóry. Lekkie, wygodne i elastyczne, wspierają prawidłowy rozwój stóp. Polecane przez ortopedów i fizjoterapeutów. Idealne na pierwsze kroki i codzienne aktywności.
269zł, EMEL, emel.com.pl



Zielone dodatki i zabawki tworzą przyjazną, spokojną przestrzeń do rozwoju i radosnej zabawy.

Wiklinowy kosz piknikowy. Kosz został wykonany z gęsto plecionej i mocno związanej wikliny, dzięki czemu jest on wyjątkowo wytrzymały i posłuży wiele lat. Posiada on praktyczne, składane uchwyty. W wiklinowym koszu znajdziemy: koc piknikowy, 2 talerze, zestaw sztućców dla 2 osób, 2 kubki oraz zabawkowe przekąski.
SMALL FOOT, zielonezabawki.pl



Ścieżka sensoryczna Sensorky. Polski hit zabawy i rozwoju. Różne faktury stymulują zmysły, wspierają równowagę i motorykę, a karty ruchu inspirują do aktywnej, samodzielnej zabawy każdego dnia.
MOM'S CARE, momscare.pl



Walkie Talkie z motywem dinozaura to urocze krótkofalówki dla dzieci z latarką LED o zasięgu do 3 km. Są proste w obsłudze, trwałe i lekkie – idealne do wspólnych przygód.
THE ZOOFAMILY, tublu.pl



Wyjątkowa, miękka mata piknikowa. Idealna zarówno na wypad za miasto, na plażę jak i do ogrodu. Może również służyć jako mata do zabawy i nauki raczkowania w domu. Praktyczna i komfortowa dzięki wszytej wodoodpornej kieszonce zapinanej na suwak oraz troczkom pozwalającym zwinąć szybko matę.
269 zł, MUZPONY, muzpony.com



Kicia Kocia na pikniku. Anita Głowińska. Uwielbiana przez dzieci rezolutna kotka wybiera się na piknik. Kicia Kocia, Pacek, Julianek i Adelka pakują do toreb napoje i smakołyki w specjalnych koszach. Ale czy to na pewno wszystko? A może na pikniku przydałby się także... namiot?
MEDIA RODZINA, mediarodzina.pl





TICKLESS. Naturalne chusteczki odstraszające na komary i kleszcze. Formuła oparta jest na olejkach eterycznych: citronelli z Jawy, trawy cytrynowej indyjskiej, mięty pieprzowej i lawendy. Są w 100% naturalne, nie zawierają parabenów, DEET, alkoholu. Są szybkoschnące i pozostawiają przyjemny zapach. Skuteczność składników potwierdzają badania naukowe.
29 zł, TICKLESS, tickless.pl



Janod Zestaw zabawek edukacyjnych Box 36 m-cy. Zawiera: 3 piramidki, grę balansową, cymbałki oraz układankę z 4 emocjami. Rozwija logikę, motorykę i empatię dziecka.
219 zł, JANOD, janod.pl

Cybex Coya w kolorze Leaf Green. Ergonomiczne nosidło z elastycznej, samodopasowującej się tkaniny. Od urodzenia do ok. 3 lat wspiera zdrową pozycję dziecka, potwierdzoną certyfikatem AGR Zdrowe Plecy.
CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



eprasa.pl 4c248de297



Wiosenne spacery z dzieckiem

TICKELSS KID. Ochrona na kleszcze, bez chemii – dla dzieci od 1. dnia życia. TICKELSS, tickless.pl

Kleszcze trzeba traktować serio

Wiosna to czas spacerów, wyjazdów za miasto, zabawy na trawie i weekendów na działce. To także moment, w którym temat kleszczy wraca z pełną siłą. I nie jest to przesada. W Polsce liczba przypadków boreliozy z Lyme wzrosła w 2025 r. o około 63% względem 2024 r., a liczba przypadków kleszczowego zapalenia mózgu o około 16% (Dane pochodzą z meldunku epidemiologicznego NIZP PZH-PIB). To nie jest drobna różnica – to bardzo wyraźny sygnał, że problem z roku na rok jest coraz większy.

To nie jest problem tylko lasu

Kleszcze nie są aktywne wyłącznie w wakacje. Ich aktywność zaczyna się już przy temperaturze około 5-7°C, co oznacza, że są aktywne także zimą. Łagodniejsze zimy, dłuższe okresy bez mrozu i zmiany klimatyczne sprzyjają ich przeżywalności, wydłużają sezon żerowania i wpływają na wzrost zagrożenia. To dlatego dziś o kleszczach mówi się nie tylko w maju czy czerwcu. Trzeba myśleć o nich praktycznie przez większą część roku. Błędem jest też przekonanie, że kleszcze czekają wyłącznie w głębi lasu. Są również w parkach, miejskiej zieleni, na działkach, przy ścieżkach spacerowych i tam, gdzie dzieci po prostu spędzają czas na dworze. Rodzinny spacer po osiedlu albo popołudnie na placu zabaw też może oznaczać kontakt z kleszczem.

Trzeba chronić dziecko, siebie i psa

Jeśli w domu jest pies, ochrona musi objąć całą rodzinę. Zwierzę po spacerze może przynieść kleszcza do mieszkania, a ten później może przejść na człowieka. Zaleca się codzienne sprawdzanie skóry i sierści psa po wyjściach na zewnątrz, szczególnie wokół uszu, obroży, pach, palców i ogona. To samo dotyczy rodziców i dzieci: po powrocie warto obejrzeć ciało, odzież, plecak czy buty. Posiadanie zwierząt wychodzących zwiększa ryzyko kontaktu człowieka z kleszczami.

W przypadku małych dzieci lepiej ograniczać chemię na skórze

Przy niemowlętach i małych dzieciach warto w pierwszej kolejności wybierać metody, które nie wymagają rozpylania ani wcierania preparatu bezpośrednio w skórę. Preparatów z DEET nie stosuje się u dzieci poniżej 2. miesiąca życia. U najmłodszych podstawą ochrony powinny być więc rozwiązania mechaniczne: odpowiednie ubranie, osłona wózka czy unikanie miejsc szczególnie narażonych na obecność kleszczy. Do 3. r.ż., jeśli decydujemy się na środki z DEET należy stosować je bardzo ostrożnie – zawsze zgodnie z zaleceniami producenta. Najbezpieczniej jednak stosować naturalną ochronę na kleszcze i komary. W praktyce wielu rodziców właśnie sięga po rozwiązania, które nie wymagają aplikacji na skórę i są całkowicie bezpieczne – na przykład ultradźwiękowe urządzenia przypinane do ubrania, wózka albo plecaka. Jeśli decydują się na modele ultradźwiękowe, powinni wybierać tylko te, których skuteczność została potwierdzona badaniami. Po 3. roku życia można dodatkowo rozważać wybrane preparaty naturalne, ale zawsze zgodnie z wiekiem dziecka, składem i instrukcją stosowania.

Najważniejsza jest rutyna po spacerze

Po powrocie nie wystarczy „rzucić okiem". Trzeba sprawdzić kark, linię włosów, okolice uszu, pachy, pachwiny, pępek, zgięcia kolan i miejsca pod ubraniem. Im szybciej kleszcz zostanie zauważony i usunięty, tym lepiej. W ochronie przed kleszczami nie działa myślenie życzeniowe. Działa tylko rutyna: odpowiednie ubranie, kontrola skóry, sprawdzenie psa i rozsądnie dobrana ochrona na co dzień.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy"

Źródła naukowe i eksperckie:

roczny biuletyn NIZP PZH-PIB „Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce w 2024 roku" – statystyki boreliozy i KZM; NIZP PZH-PIB „Kleszcze a zmiany klimatyczne" – aktywność kleszczy powyżej 5°C; Ogden i wsp., Journal of Medical Entomology 2021 – wpływ ocieplenia klimatu na przeżywalność i sezon aktywności kleszczy; Jones i wsp., Zoonoses and Public Health 2020 - związek posiadania zwierząt z ekspozycją człowieka na kleszcze; CDC – zalecenia dotyczące kontroli skóry, prysznica po powrocie i sprawdzania zwierząt; AAP/HealthyChildren – bezpieczeństwo repelentów u dzieci.

eprasa.pl 4c248de297

REKLAMA

Real SHADES

100% OCHRONY UV

JUŻ OD PIERWSZYCH MIESIĘCY ŻYCIA



gwarantowany filtr UV400 • certyfikowane • parametry rekomendowane przez specjalistów

@realshadespl

www.realshades.pl

TICKLESS

PRZECIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII

Nr 1 w Europie.



KLESZCZE? NIE, DZIĘKUJĘ.

- w 100% bezpieczny dla dzieci już od pierwszego dnia życia i kobiet w ciąży
- wolny od chemikaliów
- działanie potwierdzone badaniami

@tickless_miteless



eprasa.pl 4c248de297

Janod Przenośny mikroskop dla dzieci od 3. roku życia. To genialny kieszonkowy gadżet dla małych odkrywców, który pozwala badać świat w powiększeniu. Lekki, poręczny i idealny na każdą wyprawę! W zestawie podstawka do obserwacji. 95 zł, JANOD, janod.pl



Kosz na zabawki. Wprowadzi do dziecięcego pokoju nutę zabawy i harmonii. Inspirowany kształtem tęczy, zachwyci każdego malucha i sprawi, że porządkowanie stanie się przyjemnym rytuałem. Duży rozmiar zapewnia mnóstwo miejsca na ulubione zabawki, książeczki i inne skarby, jednocześnie pełniąc funkcję dekoracyjną, która ożywia wnętrze. ATMOSPHERA, planetadesign.pl





Tickless Kid Pro. Ochrona na kleszcze, bez chemii. Bezpieczne dla dzieci już od 1. dnia życia i kobiet w ciąży, nr 1 w Europie wśród nietoksycznych środków na kleszcze. Działanie potwierdzone badaniami. Posiada akumulator do wielokrotnego ładowania, zapewniający długotrwałą ochronę. Urządzenie łatwe i szybkie w montażu, skuteczny obszar ochrony to promień o długości ok. 2,5 m. TICKLESS, tickless.pl



MyKids Vitamin D3. Witamina D3 w kroplach, zawieszona w oleju MCT dla lepszego wchłaniania. Zadbaj o odporność, zdrowie kości i zębów swojego malucha już od 1. dnia życia. 55 zł, HEALT LABS CARE, healthlabs.care

Na zielonej trawce

Słońce coraz śmielej zagląda zza chmur, a ciepłe dni zachęcają do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Piknik z dzieckiem to nie tylko okazja do relaksu, ale też sposób na wspólne budowanie wspomnień. Co spakować do kosza, by było smacznie, bezpiecznie i bez stresu? Podpowiadamy, jak przygotować się na rodzinny wypad pod chmurką, by nic nie zakłóciło beztroskiej zabawy.

Stick Off®. Wyrób medyczny. To preparat w sprayu przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plastrów. Produkt można stosować od pierwszych dni życia oraz u kobiet w ciąży. Nie zawiera alkoholu, nie wysusza i nie podrażnia skóry. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą. CHIESI/NKO/STI/04/03/2024 CHIESI, poradniksmartzdrowie.pl





Scoot & Ride Highwaykick 1 Jeździk i hulajnoga. Innowacyjny pojazd 2 w 1 dla dzieci od 1. do 5. roku życia. Błyskawicznie zmienia się z jeździka w hulajnogę bez użycia narzędzi. 499 zł, SCOOTANDRIDE, scootandride.pl

Krokiet gra dla dzieci. Wprowadza dzieci w świat klasycznych gier plenerowych w formie dopasowanej do młodszych graczy. Drewniane elementy, proste zasady i kolorowe motywy zwierząt zachęcają do aktywności na świeżym powietrzu i sprawiają, że gra szybko staje się naturalnym wyborem na rodzinne popołudnie. SMALL FOOT, zielonezabawki.pl



eprasa.pl 4c248de297

DESIGNED BY FREEPIK



Dominika Affek
GRANNA, granna.pl

Wartościowe gry planszowe i edukacyjne dla najmłodszych – jak je wybrać?

Gry planszowe to doskonałe wsparcie rozwoju dziecka już od najmłodszych lat. Proste propozycje znajdziemy już dla maluchów od 18. miesiąca życia, a dla trzylatków wybór jest niemal nieograniczony. Kluczowe jest bezpieczeństwo, dlatego wybierajmy produkty z certyfikatami i normami jakości. Na początku najlepiej sprawdzają się układanki i loteryjki, ćwiczące spostrzegawczość oraz motorykę małą. Około 3. roku życia warto wprowadzić gry pamięciowe, które dziś oferują znacznie więcej niż klasyczne szukanie par. Choć tradycyjne tytuły wciąż bawią, warto sięgać po nowości: gry zręcznościowe czy „zabawę w chowanego" na planszy. Takie nowoczesne mechaniki świetnie trenują spryt i szybkość reakcji. To wartościowa forma spędzania czasu, która przynosi korzyści całej rodzinie.

REAL SHADES, model Heart. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV400 wtopionym w szkła, potwierdzonym certyfikatami. Wykonane w 100% z materiałów bezpiecznych dla zdrowia (bez rtęci, ftalanów i BPA). Parametry rekomendowane przez specjalistów: wytrzymałe, nietłukące szkła z poliwęglanu, lekkie i wygodne oprawki oraz zauszniki z wysokiej jakości materiału TPEE – odporne na zgniatanie i wyginanie. Klasa optyczna 1, kategoria przyciemnienia 3. Lustrzane szkła podkreślają charakter stylizacji. Przeznaczone dla dzieci w wieku 2-7 lat. REAL SHADES, realshades.pl



Wyjazdowe atrakcje



Jagodowa Polana. Nr 1 wśród agroturystyk całej Małopolski w 2025 r. Tu złapiesz oddech i dystans od miasta. Drewniany dom wysoko w Gorcach z widokiem na całe Tatry, autorska kuchnia i bliskość natury gwarantują przepis na najlepszy urlop dla całej rodziny. JAGODOWA POLANA jagodowapolana.com

REKLAMA



eprasa.pl 4c248de297

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Chiesi

Mała pomoc w dużych momentach



Ulga dla dzieci i rodziców

Z pozoru drobna rzecz, a może zmienić codzienność każdej mamy. Czy zdjęcie plastra może obyć się bez płaczu i stresu? Owszem – wystarczy małe wsparcie, które robi dużą różnicę.

Plastry – niepozorny sprawdzian cierpliwości

Każda mama zna ten moment: rana opatrzona, emocje opadły... aż przychodzi czas na zdjęcie plastra. I tu zaczyna się prawdziwy test cierpliwości. Dziecko się wzbrania, marszczy nos, a Ty wiesz, że to nie będzie przyjemna chwila ani dla niego, ani dla Ciebie.

Wszystko dlatego, że wiele plastrów mocno przylega do skóry, a ich usunięcie może być bolesne – zwłaszcza dla maluchów z cienką i wrażliwą skórą. A przecież można inaczej. Z pomocą przychodzi rozwiązanie, które rodzice w Polsce znają i cenią już od dłuższego czasu.

Delikatna pomoc bez bólu i łez

Coraz więcej mam sięga po wyrób medyczny Stick Off spray do usuwania plastrów, prosty w użyciu, skuteczny i łagodny. To rozwiązanie, które już od lat gości w domowych apteczkach i sprawdza się nie tylko u dzieci, ale i dorosłych.

Stick Off można stosować od pierwszych dni życia dziecka, a jego formuła została opracowana tak, by nie podrażniać skóry. Nie zawiera alkoholu, dzięki czemu nie wysusza ani nie powoduje pieczenia, nawet przy częstym użyciu. To szczególnie ważne, gdy plaster trzeba zdejmować regularnie – po szczepieniach, badaniach czy w trakcie gojenia ran.

Jak to działa w praktyce?

Obsługa sprayu jest prosta – wystarczy spryskać brzegi plastra lub jego powierzchnię i odczekać kilka sekund. Stick Off zaczyna działać niemal natychmiast: zmniejsza przyczepność kleju, dzięki czemu plaster można usunąć delikatnie, bez szarpania i bez dodatkowego stresu. -To rozwiązanie przydaje się nie tylko przy typowych plastrach, ale także przy wodoodpornych opatrunkach, dużych plastrach stosowanych po zabiegach, czy specjalistycznych materiałach medycznych używanych u wcześniaków lub niemowląt.

A gdy potrzeba pojawi się u dorosłych – przy skaleczeniu, kontuzji czy opatrunku po badaniach – Stick Off również świetnie się sprawdzi.

Ulga dla dzieci... i dla rodziców

W codzienności rodzica liczą się detale – szczególnie te, które mogą zmniejszyć napięcie i ułatwić rutynowe czynności. Stick Off pomaga nie tylko fizycznie – zdejmując plaster bez bólu – ale także emocjonalnie. Dziecko nie kojarzy już tej czynności z bólem, co w dłuższej perspektywie zmniej-

eprasa.pl 4c248de297



sza jego lęk przed opatrunkami i wizytami u lekarza. A gdy potrzeba pojawi się u dorosłych – przy skaleczeniu, kontuzji czy opatrunku po badaniach – Stick Off również świetnie się sprawdzi. To jedno z tych rozwiązań, które warto mieć pod ręką dla całej rodziny na wszelki wypadek.

Mały gest, duża różnica

Bycie mamą to codzienne podejmowanie dziesiątek decyzji – niektóre duże, inne całkiem drobne. Ale to właśnie te drobne gesty potrafią zrobić największą różnicę w komforcie dziecka. Stick Off to sprytne narzędzie, które przywraca spokój tam, gdzie zwykle pojawia się napięcie i dzięki temu warto je mieć pod ręką.

Bo dziecięce łzy da się czasem powstrzymać nie tylko przytuleniem, ale też dobrze dobranym produktem. I to właśnie jest magia małych pomocy w wielkich momentach rodzicielstwa.

Podmiot prowadzący reklamę: Chiesi Poland Sp. z o.o.
Producent: Emergopharm Sp. z o.o. sp.k.
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
CHIESI/AWA/STI/2026/01/02



PSIK PSIK
I PLASTEREK ZNIKŁ

Wyrób medyczny **Stick Off® to preparat w sprayu przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plastrów**

Od 1. dnia życia oraz dla kobiet w ciąży

Nie wysusza i nie podrażnia skóry

W formie sprayu do aplikacji pod dowolnym kątem



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.poradniksmartmamy.pl
CHIESI/AWA/STI/2026/02/05

Chiesi

Certified B Corporation

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

eprasa.pl 4c248de297

Soho. Ultrakompaktowy, lekki wózek miejski z automatycznym składaniem jedną ręką, miękkim siedziskiem i amortyzacją. Idealny aż do 4. roku życia. MAXI-COSI, maxi-cosi.pl

Wózki polecane na wiosnę



Wiosenny wózek dziecięcy to dziś przede wszystkim kompromis między mobilnością a komfortem – dlatego przy wyborze kluczowe są lekkość, łatwe składanie, dobra wentylacja i amortyzacja na miejskie nierówności. Modele spacerowe dominują w tym sezonie, bo odpowiadają na styl życia „w ruchu" – od szybkich spacerów po podróże.



1.



2.

eprasa.pl 4c248de297

Kluczowy trend? Wózek ma być „gotowy do drogi” – od spaceru po parku po szybki wypad za miasto.

1. Anex Air-Q. Ultrakompaktowy wózek spacerowy idealny do podróży, zgodny z wymiarami bagażu podręcznego. Waży tylko 6,8 kg i składa się jedną ręką. Koła Airglide oraz pełna amortyzacja zapewniają płynną jazdę. Wyposażony w dużą budkę z wentylacją, regulowane oparcie (do pozycji leżącej), 5-punktowe pasy i kosz 10 kg. Kompatybilny z gondolą i fotelikiem samochodowym. ANEX, anexbaby.com/pl
2. Fame Cabin. Lekki i kompaktowy wózek zapewnia wygodę w podróży i na co dzień. Możesz dopasować do niego gondolę i fotelik, tworząc funkcjonalny zestaw idealny na każdy etap rozwoju dziecka. MAXI COSI, maxi-cosi.pl
3. Summit™ X3. To wózek do zadań specjalnych. Blokada koła przedniego w rączce, niezależna amortyzacja i ręczny hamulec gwarantują bezpieczeństwo oraz płynną jazdę w każdym terenie. Idealny dla aktywnych mam. BABY JOGGER, babyjogger.com
4. Avi Spin. Sportowy wózek do miasta, terenu i biegania. System podróżny obejmuje wózek spacerowy, gondolę oraz możliwość wpięcia fotelika samochodowego dla niemowląt. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl
5. Thule Glide 3. Wózek do biegania o lekkiej i aerodynamicznej konstrukcji, gotowy do najbardziej intensywnych treningów. Zapewnia przyjemność biegu rodzicowi oraz komfort dziecku – w każdych warunkach. 3329 zł, THULE, thule.com.pl-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



Lionelo Tansi. Lekki wózek spacerowy idealny na wiosenne spacery. Koła GravelTech amortyzują wstrząsy, a automatyczne składanie ułatwia transport. Regulowane obszerne oparcie zapewni wygodę dziecku. LIONELO, lionelo.com

3.



4.



5.



eprasa.pl 4c248de297



Anex Air-Q. Ultralekki, kompaktowy wózek podróżny z możliwością składania jedną ręką. Dzięki amortyzacji wszystkich kół i lekkiej konstrukcji zapewnia płynną i wygodną jazdę. Spełnia wymiary bagażu podręcznego. ANEX, anexbaby.com/pl



Nuvio. Z teleskopową konstrukcją i łamaną rączką umożliwia idealne dopasowanie wysokości do rodzica. Regulacja zapewnia wygodę prowadzenia i kompaktowe składanie. Gondola ma dno wykonane z EPP, co sprawia, że jest lekkie, trwałe i doskonale izoluje od zimna. 3199 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Future Design INSPIRO. To wielofunkcyjny wózek klasy premium, łączący nowoczesną technologię z wyrafinowanym designem. Zaprojektowany z myślą o najwyższym komforcie i bezpieczeństwie, towarzyszy dziecku od pierwszych dni życia aż po etap spacerówki. FUTURE DESIGN, future-design.pl

Kompaktowy wózek Kidwell AURO. Lekki i poręczny wózek spacerowy z funkcją AUTOFOLD sprawdzi się na każdym spacerze. Pełna amortyzacja, rotacyjny pałąk, rozkładana budka to komfort dla rodzica i dziecka. 359 zł, KIDWELL, kidwell.eu





REAL SHADES, model Heart – okulary przeciwsłoneczne dla dzieci z filtrem UV400 potwierdzonym badaniami. Wykonane w 100% z bezpiecznych materiałów (bez rtęci, ftalanów i BPA). Ich parametry są rekomendowane przez specjalistów. Mają wytrzymałe, niełukące szkła z poliwęglanu, są lekkie i elastyczne. 89 zł, REAL SHADES, realshades.pl

eprasa.pl 4c248de297

ZERO-G

Najlżejszy system podróżny od Maxi-Cosi: fotelik dla niemowląt Coral Slide Pro i wózek Fame Cabin



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Najlżejszy system podróżny na rynku – Zero-G od Maxi-Cosi

Pierwsze miesiące z dzieckiem to czas ciągłego przemieszczania się – z domu do samochodu, z samochodu na spacer, czasem w podróż lub do komunikacji miejskiej. W takich sytuacjach liczy się przede wszystkim wygoda, lekkość i rozwiązania, które naprawdę ułatwiają codzienność. Z myślą o mobilnych rodzicach powstał Zero-G Travel System od Maxi-Cosi, czyli najlżejszy system podróżny dostępny na rynku.

W jego skład wchodzą fotelik samochodowy Coral Slide Pro, wysuwana baza Slide Pro oraz kompaktowy wózek Fame Cabin, który może być używany od narodzin dziecka wraz z gondolą. Dzięki bazie Slide Pro fotelik można łatwo obrócić i wysunąć z samochodu, co znacząco ułatwia wkładanie i wyjmowanie dziecka.

Lekkość, która naprawdę ułatwia codzienność

Fotelik ze stałeżem waży jedynie 8,5 kg, dzięki czemu łatwo zabrać go w podróż lub wnieść po schodach. Modułowa konstrukcja Coral Slide Pro pozwala wyjąć ultralekkie nosidło o wadze 2,5 kg, co znacząco ułatwia przenoszenie dziecka.

Nosidło można połączyć ze specjalnym pasem do przenoszenia, co pozwala wygodnie nosić dziecko w foteliku, nawet wtedy, gdy nie korzystamy ze stelaża wózka.

Funkcjonalność w podróży

Wózek Fame Cabin oferuje również funkcje przydatne podczas codziennych spacerów i podróży – zintegrowane światła LumiRide LED, poprawiające widoczność po zmroku oraz port USB-C, umożliwiający wygodne ładowanie telefonu poza domem.

Zero-G to propozycja dla rodziców, którzy szukają lekkiego i funkcjonalnego systemu podróżnego, pozwalającego zachować mobilność także po pojawieniu się dziecka.

MAXI-COSI

eprasa.pl 4c248de297



FREEPIK

Jak dbać o skórę w ciąży?

eprasa.pl 4c248de297

Ewa Grzegorczuk
Trener mentalny branży beauty, bizneswoman,
właścicielka 3 salonów beauty



W ciąży wszystko się zmienia. Banał? Nie w przypadku pielęgnacji skóry. Z niektórymi kosmetykami lepiej się pożegnać, a w zamian dokupić trochę nowych. Nasz dzisiejszy gość, ekspert beauty - Ewa Grzegorczuk podpowie jak dbać o urodę, żebyś w tym wyjątkowym czasie wyglądała promiennie.

Dobra Mama: Skóra w ciąży potrafi być szorstka i sucha. Narażona jest również na rozstępy i przebarwienia. Jakie kosmetyki i zabiegi można stosować w ciąży?

Ewa Grzegorczuk: Ciąża to niezwykły czas, w którym zmienia się tak naprawdę wszystko – od gospodarki hormonalnej po funkcjonowanie skóry. Bywa tak, że skóra w czasie ciąży jest zupełnie inna niż przed tym okresem. Na przykład kiedyś miałyśmy suchą skórę, a teraz widzimy, że robi się nieco tłusta (albo odwrotnie). Kosmetyki, które były stosowane wcześniej, w okresie ciąży mogą być zupełnie bezużyteczne. Polecam, aby udać się do kosmetologa lub lekarza dermatologa, który poprowadzi naszą pielęgnację i dobierze odpowiednie preparaty. Niezależnie, czy będzie to pielęgnacja domowa czy gabinetowa, ważne, aby były to substancje naturalne, np. olej kokosowy. Świetnie sprawdzi się on do skóry ciała, szczególnie, gdy przyszłej mamie powiększa się powoli brzuszek i ryzyko powstania rozstępów jest wysokie. Ważne zatem, aby skórę natłuszczać, ale też myć odpowiednimi preparatami. Pamiętajmy, że chcemy zmyć brud ze skóry, a nie pozbyć się naturalnego płaszcza hydrolipidowego, który jest istotny w ochronie naskórka. Wybór kosmetyków jest ogromny, dlatego, tak jak wspomniałam, w tym wyjątkowym czasie zaleca się korzystać ze wsparcia specjalistów.

Niezależnie, czy będzie to pielęgnacja domowa czy gabinetowa, ważne, aby były to substancje naturalne, np. olej kokosowy.

D.M.: Czy składniki kosmetyków przenikają do płodu?

E.G.: Są takie składniki, których w ciąży koniecznie trzeba unikać. Mowa o pochodnych witaminy A, retinolu, jak i przeróżnych kwasach – składniki te występują często w kosmetykach przeciwtrądzikowych i przeciwzmarszczkowych, np. w peelingach chemicznych. Takie produkty absolutnie odstawiamy w czasie ciąży.

D.M.: Ciąża to ogromne obciążenie dla całego organizmu kobiety, a jej konsekwencje bywają uciążliwe. Jednym z najczęściej doskwierających młodym mamom problemów są rozstępy oraz zwiotczenie skóry brzucha. Od którego tygodnia ciąży można smarować brzuch?

E.G.: Najważniejsza jest profilaktyka. Jeśli chodzi o pielęgnację skóry brzucha to tak naprawdę już od samego początku zwracamy uwagę na to, aby skóra była elastyczna. Już od pierwszych dni skórę należy nawilżać i natłuszczać.

W tym wyjątkowym stanie wszystkie zabiegi, które wykorzystują technologię, czyli np. ultradźwięki czy laseroterapia, powinny pójść w zapomnienie.

Jeśli natomiast chodzi o konkretne preparaty przeciw rozstępom to producenci zalecają, aby takowe stosować po 4. miesiącu ciąży. W pierwszym trymestrze, zwanym też „ochronnym", nie stosujemy żadnych specjalistycznych kosmetyków.

D.M.: A co z depilacją w czasie ciąży? Czy powinnyśmy zrezygnować z laseroterapii?

E.G.: Mamy obecnie bardzo szeroki przekrój, jeśli chodzi o metody depilacji. Kobieta w ciąży nie ma jednak wyboru – w tym okresie pozostaje nam jedynie maszynka do golenia. Generalnie jestem przeciwniczką takiej metody, bo włoski się wzmacniają i szybko odrastają, ale podczas ciąży to jedyna opcja. Woski, depilatory mechaniczne czy laseroterapia nie są „przyjazne" dla przyszłych mam. Dodatkowy stres, czasem i ból, są zbędne w tym pięknym czasie.

D.M.: Skoro jesteśmy już przy pielęgnacji ciała w salonie beauty czy lista zabiegów dozwolonych w trakcie ciąży jest ograniczona?

E.G.: W tym wyjątkowym stanie wszystkie zabiegi, które wykorzystują technologię, czyli np. ultradźwięki czy laseroterapia, powinny pójść w zapomnienie. Pozostaje nam pielęgnacja manualna. Nie ma co się jednak martwić, bo dla kobiet w ciąży przeznaczonych jest mnóstwo specjalnych rytuałów pielęgnacyjnych. Wtedy mamy pewność, że nasza skóra dostaje odpowiednie produkty z bezpiecznym składem. Co więcej, ciężarna ma możliwość wybrać się na masaż (oczywiście wykonany poprawną techniką). Taki rytuał na pewno szczególnie zadba o skórę, ale i o psychikę kobiety. Ciąża to wyjątkowy okres, kiedy kobieta powinna być otoczona wsparciem, dobrym słowem. Wizyta w salonie beauty czy spa jest doskonałą okazją na relaks i odpoczynek. Polecam, aby szukać właśnie takich miejsc. Istnieją też dedykowane placówki, które specjalizują się w pielęgnacji skóry kobiet w ciąży. Warto z tego zatem korzystać.

eprasa.pl 4c248de297

Z myślą o skórze!



Rozświetlający balsam. Rozświetlający balsam do ciała o zapachu słodkiej pomarańczy nadaje subtelnego blasku, rozpromienia i wyrównuje koloryt. Balsam nawilża i odżywia skórę, chroni ją przed czynnikami zewnętrznymi i pozostawia aksamitnie gładką w dotyku.
YOUR KAYA, yourkaya.pl

AMADERM® PSORIA Łagodzący balsam do ciała przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry przesuszonej, szorstkiej, z tendencją do łuszczenia się i zaczerwienienia. Zmniejsza łuszczenie się skóry, intensywnie nawilża oraz redukuje zaczerwienienie.
AMADERM, amaderm.pl



myMILKYessence. Kojąca emulsja i tonik do twarzy 2 w 1. Już na etapie tonizowania nawilża, wygładza i przywraca skórze balans. Wzmacnia barierę hydrolipidową, wspiera mikrobiom i łagodzi podrażnienia. To zasługa zawartego w niej: mleczka ryżowego i ferment ryżu, ceramidów oraz CICA. Mleczna, aksamitna konsystencja zapewnia komfort bez lepkości i obciążenia – idealna jako pierwszy krok po oczyszczaniu.
34,99 zł, MIYA Cosmetics, miyacosmetics.com





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



Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe TOCOREDUCTTM FORTE. Spłyca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów oraz redukuje barwę rozstępów. Rekomendowany jako koncentrat zmiękczający i zmniejszający widoczność blizn poporodowych (np. po cesarskim cięciu) oraz powstałych w wyniku zewnętrznych uszkodzeń mechanicznych.
PHARMACERIS, pharmaceris.com



Babydream Mamas. Pielęgnacyjna oliwka przeciw rozstępom. Bogata formuła oparta na olejach roślinnych - migdałowym, makadamia, jojoba, sojowym i słonecznikowym. Intensywnie nawilża, wygładza i wspiera elastyczność skóry. Do stosowania na brzuch, piersi i uda. Nie zawiera mikroplastiku, silikonów, parafin ani barwników.
14,99 zł/ 250 ml, BABYDREAM, rossmann.pl

OZONELLA® i OZONELLA® LEN. Do wielu zastosowań: do demakijażu, przeciw rozstępom, po goleniu i do pielęgnacji skóry również problematycznej. Naturalne, jednoskładnikowe oleje (oliwa lub olej lniany) wzmocnione ozonem. Hipoalergiczne. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.
OZONELLA®, ozonella.pl





Mamma mia krem przeciw rozstępom. Produkt wegański, 95% substancji pochodzenia naturalnego. Aktywny krem polecany w profilaktyce i redukcji rozstępów. Może być stosowany od 4. miesiąca ciąży, po urodzeniu dziecka oraz przy gwałtownej zmianie wagi. Stymuluje syntezę kolagenu i elastyny.
29,06 zł/270 ml, ZIAJA, ziaja.com



Vagical Protect. Pianka do higieny intymnej, 250 ml. Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, w uczuciu świądu i pieczenia. Naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolicy intymnych.
FARMINA Sp. z .o.o., vagical.pl



Bariéderm Dermatologiczny CICA-OLEJEK. Zapobiega powstawaniu oraz zmniejsza widoczność już istniejących rozstępów, blizn i przebarwień spowodowanych ciążą, przyrostem masy ciała, operacjami. Może być stosowany od 1. dnia ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Zawiera 99,9% składników pochodzenia naturalnego.
URIAGE, uriage.com



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

eprasa.pl 4c248de297

ZABAWKA ROKU 2025 NAGRODA DZIECI

little dutch

enjoy the little things

To wyjątkowe połączenie stylu, bezpieczeństwa i miłości - zamknięte w wysokiej jakości produktach, które rosną razem z dzieckiem.





Ciesz się małymi chwilami



REKLAMA

Oficjalny dystrybutor marki w Polsce
www.kidsinspirations.pl

Zajrzyj na nasz IG:
little_dutch_polska

eprasa.pl 4c248de297

Karmienie piersią w pierwszych tygodniach



DESIGNED BY FREEPIK

O czym warto pamiętać?

Monika Dorenda-Czuchaj

Położna, certyfikowany doradca laktacyjny – ekspertka marki *Mama i ja* – wody źródlanej dedykowanej potrzebom kobiet w ciąży, karmiących oraz niemowląt

Karmienie piersią dostarcza maluszkowi wiele składników odżywczych, które są potrzebne do prawidłowego rozwijania delikatnego organizmu. Aby proces karmienia przebiegał bezproblemowo zarówno dla dziecka, jak i dla mamy, warto pamiętać o kilku zasadach.

Rytm karmienia noworodka w pierwszych tygodniach charakteryzuje duża nieregularność. Dziecko może potrzebować pokarmu co 15-30 minut, a potem wymagać nawet 3-godzinnych przerw. Duże znaczenie ma też odwrócony rytm dobowy, zgodnie z którym maluszek śpi głównie w dzień, a jedzenia domaga się późnym wieczorem i w nocy.

Czas na pierwsze karmienie

Optymalny czas na pierwsze karmienie jest w ciągu godziny po naturalnym porodzie lub cięciu cesarskim. Narodziny to ogromny wysiłek zarówno dla mamy, jak i dla noworodka. Dlatego w pierwszej dobie po narodzinach maluszek zazwyczaj dużo śpi, co jest jego naturalną reakcją na stres i wysiłek związany z przyjściem na świat. To czas na odpoczynek, ale także na regularne próby przystawiania do piersi co 2-3 godziny, nawet jeśli po chwili karmienia dziecko zaśnie.
Drugiego dnia noworodek może być bardziej aktywny i często domagać się karmienia. W związku z tym, w drugiej lub trzeciej dobie po narodzinach, u mamy może pojawić się nawał pokarmowy, czyli nagły wzrost produkcji mleka. To naturalny proces, który pomaga zaspokoić rosnące potrzeby żywieniowe dziecka.

Wygoda i komfortowy kontakt

Najwygodniejsza do karmienia jest pozycja biologiczna, w której mama, znajdując się w ułożeniu półleżącym, trzyma noworodka na brzuchu, umożliwiając mu samodzielne złapanie piersi i objęcie ustami całej brodawki. W doborze najwygodniejszej pozycji pomocny jest fotel z podłokietnikami i podnóżkiem. Z kolei ustawiona w pobliżu lampka z regulowanym źródłem światła ułatwia kontakt z maluszkiem w nocy. W pobliżu miejsca do karmienia dobrze jest ułożyć zapas chusteczek i pieluszkę tetrową do wycierania maluszka.

Akcesoria przydatne dla karmiącej mamy

Bardzo przydatnym urządzeniem jest laktator, pozwalający na odciąganie pokarmu. Nadmiar mleka można mrozić,

Warto pamiętać

Częste przystawianie maluszka do piersi stymuluje laktację i pomaga usprawnić karmienie w późniejszym okresie. Dlatego dużą pomocą dla przyszłej mamy, która po narodzinach dziecka planuje karmić piersią, jest wcześniejsze opracowanie planu laktacyjnego. Aby to zrobić, warto już w okresie ciąży skonsultować się z doradcą laktacyjnym oraz położną środowiskową.

eprasa.pl 4c248de297



eprasa.pl 4c248de297



Komfort, który wspiera każdego dnia

Miękki biustonosz do karmienia z delikatnego materiału dopasowuje się do zmieniającego się biustu i zapewnia wygodę przez cały dzień. Idealny wybór na czas macierzyństwa. Biustonosz nieusztywniany do karmienia Vivace, 185,99 zł, ASTRATEX astratex.pl

używając sterylnych woreczków. Warto też zaopatrzyć się we wkładki laktacyjne, pomagające utrzymać czystość ubrań oraz specjalny biustonosz, dobrany przez brafitterkę. Aby uniknąć infekcji i podrażnień, dobrze jest w tym czasie szczególnie zadbać o uważną pielęgnację okolic brodawek. W tym celu należy wybierać hypoalergiczne, łagodne środki myjące oraz stosować lanolinę, która ma działanie nawilżające i regenerujące.

Aby uniknąć infekcji i podrażnień, dobrze jest w tym czasie szczególnie zadbać o uważną pielęgnację okolic brodawek.

Odżywianie z nawadnianiem

Kobiece mleko, podobnie jak ludzki organizm, w większości składa się z wody. Karmiąca piersią mama może odczuwać zwiększony apetyt i pragnienie, dlatego ważny jest dostęp do zdrowych przekąsek, takich jak jogurt naturalny, owoce czy orzechy. Nieodzownym elementem diety jest też niegazowana woda źródlana o składzie dedykowanym kobietom w ciąży i karmiącym.

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



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.
Innofer kapsułki, CHIESI, innofer.pl

eprasa.pl 4c248de297

STANY NIEPOKOJU, TRUDNOŚCI W ZASYPIANIU, ZABURZENIA SNU

Spokojne dzieciństwo!

dla dzieci powyżej 1. roku życia







stany niepokoju



trudności w zasypianiu



niespokojny sen

BOIRON

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, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais, 69510 Messimy, Francja.

3/Sedalia/10.02.2026

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

REKLAMA

eprasa.pl 4c248de297



Ultracienkie

Silikonowe osłonki na brodawki, które chronią podrażnioną skórę i wspierają prawidłowe przystawienie dziecka. Umożliwiają kontynuację karmienia piersią i bliski kontakt skóra do skóry. Medela Contact™, MEDELA, medela.pl



Chronią brodawki

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



Wspierają karmienie

Nakładki Ardo Tulips chronią obolałe lub popękane brodawki podczas karmienia piersią. Wpierają karmienie piersią w przypadku dzieci, które mają problem z wytworzeniem odpowiedniego podciśnienia w trakcie jedzenia lub wcześniaków. Nakładki ARDO TULIPS S, BOCIANEK, bocianek.com.pl

Wyjątkowy czas karmienia piersią

Karmienie piersią to wyjątkowy czas bliskości, ale też wyzwanie, które warto sobie ułatwić. Odpowiednie akcesoria mogą znacząco zwiększyć komfort mamy i dziecka – od praktycznych poduszek do karmienia, przez laktatory, aż po drobne, ale nieocenione elementy jak wkładki laktacyjne czy wygodna odzież. Dobrze dobrane wsparcie pozwala skupić się na tym, co najważniejsze: budowaniu więzi i spokojnym rytmie codzienności z noworodkiem.



Komfortowa poduszka

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



Komfort na co dzień

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



Rewolucyjny ekspres do mleka

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 4 kolorach. Formula Pro Advanced, 1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Maść lanolinowa

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. Purelan™, MEDELA, medela.pl



Zdena Sahulová
Ekspertka ds. bielizny ASTRATEX, astratex.pl

Jak wybrać idealny biustonosz do karmienia?

Wybór biustonosza do karmienia powinien przede wszystkim zapewniać komfort i odpowiednie podtrzymanie. W ostatnich tygodniach ciąży i po porodzie biust się zmienia, dlatego warto wybierać modele z elastycznych, oddychających materiałów. Ważne jest łatwe odpinanie miseczek jedną ręką, które ułatwia karmienie. Biustonosz powinien dobrze przylegać, ale nie uciskać, a jego konstrukcja powinna wspierać prawidłową postawę ciała. Warto zwrócić uwagę na szerokie ramiączka i miejsce na wkładki laktacyjne.

eprasa.pl 4c248de297

ASTRATEX

www.astratex.pl

Bliskość zaczyna się od komfortu

Dobry biustonosz to wsparcie, które czujesz każdego dnia



REKLAMA

eprasa.pl 4c248de297

Jak wspierać naturalną barierę ochronną?

Skóra noworodka pod lupą



Katarzyna Sobieszczyk
Ratownik medyczny, położna, Cdl, edukator ds. laktacji, doradca chustonoszenia, swiadomamama.pl

Skóra noworodka jest znacznie cieńsza niż skóra dorosłego, a jej płaszcz hydrolipidowy dopiero się kształtuje. To sprawia, że jest niezwykle chłonna, ale też podatna na podrażnienia i przesuszenie. Jako położna zawsze powtarzam: w pielęgnacji niemowlęcia „mniej znaczy więcej". Zasada „0" zbędnych substancji. Wybierając kosmetyki, szukajcie produktów o krótkim składzie, bez sztucznych barwników i silnych detergentów (SLS/SLES). Najlepsze są emolienty lub delikatne żele myjące, które nie naruszają naturalnego pH skóry. Śmiało można użyć do kąpieli mleka mamy, które świetnie koi skórę noworodka oraz działa nawilżająco.

Jak wspierać barierę ochronną?

Wietrzenie pupy: To najlepsza profilaktyka żeby nie było odparzeń. Pozwól dziecku poleżeć bez pieluszki kilka razy dziennie. Odpowiednie ubrania: Wybieraj naturalne materiały, jak bawełna czy len, które pozwalają skórze oddychać. Nawilżanie: Jeśli skóra jest zdrowa, nie ma potrzeby smarowania jej grubymi warstwami. Jeśli jednak zauważysz łuszczenie, stosuj lekkie balsamy wspierające odbudowę naskórka. Edukacja to klucz do spokojnego rodzicielstwa. Pamiętajcie, że każda skóra jest inna i wymaga uważnej obserwacji.

Jako położna i ratownik medyczny, patrzę na pielęgnację noworodka nie tylko przez pryzmat estetyki, ale przede wszystkim bezpieczeństwa i fizjologii.

Jako położna i ratownik medyczny patrzę na pielęgnację noworodka nie tylko przez pryzmat estetyki, ale przede wszystkim bezpieczeństwa i fizjologii. Skóra jest największym organem dziecka, dlatego od pierwszych dni życia warto wspierać ją w sposób świadomy i delikatny. Odpowiednia pielęgnacja powinna być bezpieczna i dostosowana do naturalnych potrzeb noworodka. Równie ważną rolę odgrywa laktacja. Zdrowa skóra to nie tylko efekt właściwej pielęgnacji, ale także odpowiedniego odżywienia. Karmienie piersią dostarcza dziecku

eprasa.pl 4c248de297



DESIGNED BY FREEPIK



Luiza Ziętek
Lic. kosmetolog, mgr Zdrowia Publicznego, Aflofarm Farmacja Polska
aflofarm.pl

Jak rozpoznać skórę atopową?

Skóra atopowa to skóra bardzo sucha, z rumieniowymi zmianami zapalnymi, często pokrytymi małymi pęcherzykami. Dochodzi do pogrubienia i złuszczania naskórka, któremu towarzyszy uciążliwe swędzenie. Zmiany najczęściej pojawiają się w obrębie skóry twarzy i szyi oraz klatki piersiowej, okolicach zgięć łokciowych i kolanowych, a także mogą obejmować skórę całego ciała. Lokalizacja wykwitów w AZS zależy od wieku osoby u której występują. Przebiega z okresami zaostrzeń i remisji. Główną cechą skóry atopowej jest defekt warstwy ochronnej i zaburzenia w składzie jej mikrobiomu, przez co staje się przepuszczalna oraz nie spełnia swojej roli obronnej bariery wobec czynników zewnętrznych i alergenów. W związku z tym u osób posiadających tę dolegliwość, występuje skłonność do nawracających zakażeń wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych skóry, do nasileń objawów skórnych oraz pojawiania się innych alergii.



Diabetegen. Maść na otarcia i rany dla dzieci. Idealnie sprawdza się w przypadku skaleczeń, otarć czy oparzeń. Wspomaga regenerację wszelkich podrażnień skórnych co powoduje, że goją się dużo szybciej.
GENOSCOPE, genoscope.pl



Delikatna pianka BOSKO do ciała i włosów od 1. miesiąca życia. Łagodnie oczyszcza, nie naruszając bariery ochronnej, wspierając codzienną pielęgnację, miękkość skóry i komfort najmłodszych.
Ok. 75 zł, BOSKO COSMETICS, bosko-cosmetics.com



Przewijak Muminky. Przewijak niemowlęcy z pianki PU powstał po to, by każda zmiana pieluszki czy przebieranie były komfortowe, higieniczne i bezstresowe – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Zapewnia dziecku bezpieczeństwo oraz wygodę.
MUMINKY, muminky.pl



Babydream Chusteczki nawilżane 99% wody box. Produkt dla rodziców poszukujących maksymalnie delikatnej i bezpiecznej pielęgnacji skóry dzieci i niemowląt. Brak kompozycji zapachowych, prosty skład - woda, 100% włókien naturalnych, neutralne PH dla skóry. 60 sztuk.
19,99 zł, ROSSMANN, rossmann.pl

eprasa.pl 4c248de297



DESIGNED BY FREEPIK

unikalnych składników, które wspierają regenerację naskórka oraz wzmacniają odporność całego organizmu. Pamiętaj, że bliskość „skóra do skóry" podczas karmienia to nie tylko stymulacja laktacji, ale też kolonizacja skóry dziecka dobrą florą bakteryjną mamy.

Zasady bezpieczeństwa

(Mama Ratownik radzi): Nigdy nie zakładaj niedrapek – dłonie są dla noworodka ważnym źródłem informacji o świecie. Zamiast zasłaniać je rękawiczkami, dbaj o odpowiednią długość paznokci. Nie obgryzaj paznokci dziecka! To niebezpieczny mit. Obgryzanie może prowadzić do zakażeń bakteryjnych i stanów zapalnych wałów paznokciowych. Używaj tylko dedykowanych, bezpiecznych nożyczek. Bezpieczny sen – laktacja sprzyja wspólnemu spaniu, ale pamiętaj o zasadach bezpiecznego snu niemowlęcia: twardy materac, brak poduszek i pluszaków w łóżeczku oraz spanie na plecach.



Krem Nigellum Baby.
Jest stworzony specjalnie z myślą o delikatnej skórze dzieci i niemowląt, która często jest narażona na podrażnienia i odparzenia pieluszkowe. Dzięki swojej unikalnej formule, krem skutecznie łagodzi otarcia i zaczerwienienia, przynosząc ulgę wrażliwej skórze. Może być także używany w pielęgnacji skóry atopowej i alergicznej, pomagając utrzymać ją w dobrej kondycji.
HERBAPOL POZNAN, herbapol.net

Psogellum. Kompleksowa pielęgnacja dla skóry atopowej, bardzo suchej oraz ze zmianami łuszczycowymi. Jego zaawansowana formuła, zawierająca unikalny kompleks sylimaryny i fosfolipidów, wspiera regenerację skóry, zapewniając jej ulgę i komfort. Ten specjalistyczny krem tworzy na skórze ochronną warstwę, która zatrzymuje wilgoć, zapobiegając dalszemu wysuszaniu i przywracając skórze jej naturalną elastyczność. Podukt od 3. roku życia.
HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



eprasa.pl 4c248de297

PSOGLUM-GD-PRA-745-6



Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt

Nigellum BABY

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

Problemy skórne?

Mamy rozwiązanie!



Atopowe zapalenie skóry

Nigellum AZS

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



Zmiany łuszczycowe

Psogellum

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





Herbapol Poznań

https://herbapol.poznan.pl

REKLAMA

eprasa.pl 4c248de297

Higiena noska



Dorota Dąbek
Położna

CHROMA STOCK

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

WYRÓB MEDYCZNY

Sterimar Higiena Nosa: 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.

Ważna atmosfera

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

Nie dopuścić do przesuszenia

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

Pomoc z apteki

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

Nawilżanie

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

Odsysanie

Nosek należy odessać wtedy, jeśli zalega w nim wydzielina lub pojawi się katar, ponieważ maluszek sam nie umie go wydmuchiwać. Przy katarze nosek należy oczyszczać często, aby spływająca wydzielina nie spływała do gardła i ucha, ponieważ infekcja może się rozszerzyć i wywołać zapalenie ucha. Do odsysania najlepiej sprawdza się aspirator, ponieważ jest bezpieczniejszy niż gruszka. Wystarczy włożyć końcówkę aspiratora płytko w dziurki noska, a on skutecznie i głęboko usunie zalegającą wydzielinę. Można użyć również gruszki, ale tylko takiej z szeroką końcówką. Odsysanie gruszką jest mniej delikatne i może uszkodzić naczynia włosowate śluzówki nosa. Aspirator i gruszę można nabyć w aptece. Po każdorazowym użyciu gruszki lub aspiratora należy urządzenie rozebrać, dokładnie umyć i osuszyć. Jeśli aspirator ma filtry jednorazowe, należy je wymienić po każdym użyciu. Wygodnym rozwiązaniem jest aspirator, który nie wymaga zakupu dodatkowych jednorazowych filtrów. Ważne jest też, aby aspirator nie miał zbyt skomplikowanej budowy, żeby łatwo wyczyścić wszystkie jego elementy. Jeśli odsysana wydzielina jest żółta lub zielonkawa (sygnał nadkażenia bakteryjnego), albo wystąpi gorączka, koniecznie malucha skonsultuj z lekarzem! Nosek można wycierać, ale tylko z zewnątrz. Do higieny noska nie wolno używać wacików i patyczków higienicznych!

eprasa.pl 4c248de297

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 4c248de297

Biegunka u małego

Na co zwrócić uwagę i kiedy skonsultować się z lekarzem?

Biegunka i wymioty to jedne z najczęstszych powodów konsultacji pediatrycznych u niemowląt i małych dzieci. Choć dla rodziców są zwykle bardzo niepokojące, w wielu przypadkach najważniejsze jest szybkie wdrożenie odpowiedniego postępowania w domu. Największym zagrożeniem nie jest sama biegunka, ale odwodnienie i utrata elektrolitów, do których u najmłodszych może dojść bardzo szybko.



lek. Aneta Górska-Kot
Pediatra, Grupa LUX MED
luxmed.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Najczęstszą przyczyną biegunki i wymiotów u dzieci jest infekcja wirusowa. Objawy zwykle ustępują samoistnie po kilku dniach, ale w pierwszej fazie mogą być bardzo nasilone. Często choroba zaczyna się od kilkukrotnych wymiotów, a następnie dołącza biegunka, ból brzucha, stan podgorączkowy lub gorączka. Wymioty zazwyczaj utrzymują się 1-2 dni, a biegunka 5-7 dni. Trzeba jednak pamiętać, że takie objawy mogą towarzyszyć także innym infekcjom, a rzadziej być reakcją na leki.

Najważniejsze jest nawadnianie

W przypadku biegunki i wymiotów najistotniejsze jest odpowiednie nawadnianie dziecka. Najlepiej podawać doustne płyny nawadniające zawierające elektrolity, małymi porcjami, co 15-30 minut. To właśnie one pomagają uzupełnić nie tylko wodę, ale również sód, potas i chlorki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej mogą być groźne i prowadzić m.in. do osłabienia, skurczów mięśni, a w ciężkich przypadkach także do poważniejszych powikłań. Jeśli dziecko wymiotuje po każdym łyku, zaleca się podawanie doustnych płynów nawadniających po łyżeczce. Warto zadbać o to, aby były chłodne, ponieważ ciepłe płyny mogą nasilać odruch wymiotny. Sama woda nie jest wystarczająca, bo nie uzupełnia elektrolitów w odpowiednim stopniu. Jeśli mimo takiego postępowania dziecko nadal intensywnie wymiotuje i ma biegunkę, konieczna jest konsultacja pediatryczna.

Czego nie podawać do picia?

Podczas biegunki i wymiotów nie należy podawać dziecku napojów gazowanych, mleka, soków owocowych, napojów o wysokiej kwasowości ani z dużą zawartością cukru, w tym typu cola. Takie produkty nie wspierają prawidłowego nawadniania i mogą dodatkowo nasilać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Co może jeść dziecko?

Dieta w trakcie biegunki powinna być lekkostrawna, ale jednocześnie odżywcza. W praktyce dobrze sprawdzają się takie produkty

eprasa.pl 4c248de297

dziecka

jak banany, biały ryż, mus jabłkowy, pszenne sucharki, gotowane ziemniaki i marchew, kasza manna, kuskus, kaszka kukurydziana, płatki ryżowe i jaglane czy drobny jasny makaron. Posiłki powinny być przygotowywane ze świeżych składników i nie obciążać przewodu pokarmowego. Jeśli dziecko jest karmione piersią, karmienie naturalne należy kontynuować przez cały okres biegunki. U niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym należy kontynuować karmienie zgodnie z dotychczasowym sposobem żywienia dziecka.

Kiedy trzeba pilnie zgłosić się do lekarza?

Choć wiele infekcji przebiega łagodnie i ustępuje samoistnie, są sytuacje, w których nie należy zwlekać z konsultacją. Pilny kontakt z lekarzem jest konieczny wtedy, gdy biegunka występuje u noworodka lub niemowlęcia poniżej 2. miesiąca życia, nie widać poprawy po 2-3 dniach, czy występują uporczywe wymioty mimo stosowanego nawadniania doustnego albo utrzymuje się wysoka gorączka. Niepokój powinny wzbudzić też apatia, senność, nadmierne rozdrażnienie, krew w stolcu, czarne stolce, nasilony ból brzucha lub odbytu oraz uporczywe wymioty. Szczególnej uwagi wymagają również dzieci z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca czy astma. Do objawów odwodnienia, na które rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę, należą suchy język, bardzo nasilone pragnienie, płacz bez łez, chrypa aż do bezgłosu, rzadkie i skąpe oddawanie moczu, brak zmoczonej pieluszki przez ponad 3 godziny oraz zapadnięte ciemiączko. To sygnały alarmowe, które wymagają szybkiej oceny lekarskiej.

W profilaktyce istotną rolę odgrywają szczepienia przeciw rotawirusom, które są najczęstszą przyczyną ostrych biegunek u niemowląt i małych dzieci.

Jak zmniejszać ryzyko zachorowania?

W profilaktyce istotną rolę odgrywają szczepienia przeciw rotawirusom, które są najczęstszą przyczyną ostrych biegunek u niemowląt i małych dzieci. Duże znaczenie ma również codzienna higiena, przede wszystkim dokładne mycie rąk i ograniczanie ryzyka przenoszenia drobnoustrojów. W czasie infekcji warto również zwracać uwagę na to, by dziecko nie dotykało ust, oczu ani różnych powierzchni, ponieważ w ten sposób patogeny łatwo przenoszą się dalej.

Najważniejsze zalecenie dla rodziców

W przypadku biegunki i wymiotów u małego dziecka najważniejsze są szybka reakcja, właściwe nawadnianie i uważna obserwacja objawów. Im wcześniej rodzic zadba o podawanie doustnych płynów nawadniających i wychwyci niepokojące sygnały, tym większa szansa, że uda się bezpiecznie przeprowadzić dziecko przez infekcję i uniknąć groźnych powikłań.

REKLAMA

Biegunka u dziecka?

Racedryl Go

Racecadotrilum 30 mg, granulat do sporządzania zawiesiny doustnej, 10 saszetek





szybkie* leczenie biegunki u dzieci powyżej 6 roku życia

Racedryl Go, 30 mg, granulat do sporządzania zawiesiny doustnej, Racecadotrilum. Każda saszetka zawiera 30 mg racekadotrylu (Racecadotrilum).Wskazania do stosowania: Uzupełniające leczenie objawowe ostrej biegunki u dzieci w wieku powyżej 6. roku życia, z jednoczesnym stosowaniem nawodnienia doustnego i zwykłego postępowania podtrzymującego, jeśli samo takie leczenie nie pozwala na opanowanie objawów klinicznych, a leczenie przyczynowe nie jest możliwe. Jeśli można zastosować leczenie przyczynowe, racekadotryl można podać jako leczenie uzupełniające. Produkt leczniczy jest przeznaczony dla dzieci w wieku powyżej 6. roku życia. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice. Produkt leczniczy wydawany bez recepty. *Charakterystyka Produktu Leczniczego Racedryl Go, pkt 5.1 Właściwości farmakodynamiczne

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

eprasa.pl 4c248de297

dr n. med.
Tomasz Urbankowski
Alergolog enel-med



Katar na wiosnę? To nie zawsze przeziębienie.

Jak rozpoznać alergię u dziecka

Wiosna to dla wielu rodzin czas spacerów i zabaw na świeżym powietrzu, ale także moment, gdy u dzieci coraz częściej pojawia się katar, kichanie czy łzawiące oczy. Według danych sanepidu nawet 4 na 10 Polaków może odczuwać objawy związane z pyłkami roślin, a pierwsze alergeny pojawiają się jeszcze zimą. Na początku roku zaczynają pylić leszczyna i olsza, potem kolejne drzewa. U najmłodszych objawy alergii często przypominają zwykłe przeziębienie: dziecko kicha, ma katar i pociera oczy. Rodzice zastanawiają się wtedy, czy to infekcja czy reakcja alergiczna. W sezonie pylenia warto zwracać uwagę na charakter objawów oraz ich czas trwania, bo to może pomóc szybciej rozpoznać problem i wdrożyć odpowiednie postępowanie.

Wielu rodziców zauważa u dziecka podobną sytuację każdej wiosny: kilkulatek wraca ze spaceru z wodnistym katarem, zaczyna często kichać i skarży się na swędzące oczy. Objawy utrzymują się przez kilka tygodni, a mimo stosowania domowych sposobów typowych dla przeziębienia nie ustępują. W takich przypadkach warto zastanowić się, czy przyczyną jest sezonowa alergia wziewna, czyli reakcja organizmu na pyłki roślin unoszące się w powietrzu.

Alergia czy przeziębienie?

Objawy alergii sezonowej u dzieci mogą być bardzo podobne do infekcji wirusowej, dlatego łatwo je pomylić z przeziębieniem. Warto jednak pamiętać, że symptomy mogą wyglądać nieco inaczej w zależności od wieku dziecka. U najmłodszych, zwłaszcza u niemowląt, alergia bywa trudniejsza do rozpoznania, ponieważ maluch nie potrafi powiedzieć, co dokładnie mu dokucza. Rodzice mogą jednak zauważyć pewne charakterystyczne sygnały, takie jak wodnisty katar utrzymujący się przez dłuższy czas, częste kichanie czy pocieranie nosa i oczu. Dziecko może być także bardziej rozdrażnione, gorzej spać lub mieć trudności z oddychaniem przez nos podczas karmienia. Niekiedy objawem jest również niepokój i częste budzenie się w nocy.

U starszych dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym i szkolnym, objawy są zazwyczaj bardziej typowe dla alergii wziewnej. Najczęściej pojawia się wodnisty katar, napadowe kichanie oraz swędzenie nosa i oczu. Dziecko może pocierać powieki, mieć zaczerwienione i łzawiące oczy oraz oddychać przez usta z powodu zatkanego nosa. Charakterystyczne jest to, że objawy utrzymują się nawet kilka tygodni i często nasilają się podczas pobytu na świeżym powietrzu, zwłaszcza w okresie intensywnego pylenia roślin. Przeziębieniu zwykle towarzyszą natomiast inne symptomy, takie jak ból gardła, kaszel czy podwyższona temperatura. Katar jest wtedy gęstszy, a objawy ustępują najczęściej po około tygodniu. W alergii gorączka praktycznie nie występuje, a dolegliwości mogą powracać co roku o tej samej porze, gdy w powietrzu pojawiają się pyłki roślin, na przykład brzoza.

Co i kiedy pyli w Polsce

W Polsce sezon pylenia rozpoczyna się bardzo wcześnie, często już w styczniu. Jako pierwsze pojawiają się pyłki leszczyny i olszy, które mogą powodować objawy alergii jeszcze zanim na dobre zacznie się wiosna. W kolejnych tygodniach pylić zaczynają kolejne drzewa, a w kwietniu i maju szczególnie silnym alergenem staje się brzoza, której pyłki należą do najczęstszych przyczyn alergicznego nieżytu nosa u dzieci.

W dalszej części sezonu pojawiają się także pyłki traw i innych roślin. Intensywność pylenia może zmieniać się w zależ-

eprasa.pl 4c248de297



DESIGNED BY FREEPIK



SANPROBI® Immuno + witamina D_3 zawiera trzy szczepy żywych bakterii probiotycznych (*Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 9, *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 19) w ilości 5 × 109 CFU oraz 1000 IU witaminy D_3 w jednej kapsułce. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI, sanprobi.pl

Tampony Stop Hemo. Sterylne tampony z alginianu wapnia do szybkiego tamowania krwawień. W kontakcie z krwią żelują, uwalniając jony wapnia wspierające krzepnięcie i gojenie. Naturalna pomoc na krwawienia z nosa, w jamie ustnej oraz w miejscach trudno dostępnych. Bezpieczne i łatwe w użyciu. 29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl





SUPLEMENT DIETY

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

Krwawienie z nosa przy pyleniu

W okresie wiosennym u dzieci częściej pojawiają się krwawienia z nosa, co zwykle związane jest z podrażnieniem śluzówki przez pyłki oraz jej przesuszeniem po sezonie grzewczym. Dodatkowo kichanie i pocieranie nosa sprzyjają uszkodzeniu drobnych naczyń krwionośnych. Choć sytuacja może wyglądać niepokojąco, najczęściej nie jest groźna. Kluczowa jest spokojna reakcja dorosłego – dziecko należy posadzić, lekko pochylić jego głowę do przodu i ucisnąć skrzydełka nosa przez kilka minut. Pomocne mogą okazać się opatrunki typu tampon, które wspierają tamowanie krwawienia, a jednocześnie sprzyjają procesowi gojenia podrażnionej śluzówki. W przypadku częstych epizodów warto skonsultować się z lekarzem.

Ekspert marki STOP HEMO
stophemo.pl

ności od pogody, temperatury oraz regionu kraju. Dlatego osoby z alergią powinny na bieżąco sprawdzać komunikaty dotyczące stężenia pyłków w powietrzu. Aktualne informacje i kalendarze pylenia publikują m.in. stacje sanitarno-epidemiologiczne oraz serwisy monitorujące poziom alergenów w powietrzu.

Śledzenie takich komunikatów pozwala rodzicom lepiej zaplanować aktywności na świeżym powietrzu i ograniczyć kontakt dziecka z alergenami w dniach, gdy ich stężenie jest najwyższe.

Sprawdzone sposoby dla rodziców

Według danych World Health Organization objawy alergiczne mogą dotyczyć nawet co trzeciego dziecka w krajach rozwiniętych, a liczba pacjentów z alergiami wziewnymi systematycznie rośnie. W wielu przypadkach pierwsze symptomy pojawiają się już w dzieciństwie i mogą zmieniać się wraz z wiekiem. U części dzieci alergia nasila się w kolejnych latach, u innych objawy stopniowo słabną. W przypadku alergii wziewnej bardzo ważne jest ograniczanie kontaktu z alergenami w okresie intensywnego pylenia. Pomocne mogą być proste codzienne nawyki, takie jak mycie włosów dziecka po powrocie ze spaceru, zmiana ubrań czy wietrzenie mieszkania po deszczu, gdy stężenie pyłków w powietrzu jest zwykle niższe. Warto również śledzić komunikaty dotyczące poziomu pyłków w powietrzu, które pomagają zaplanować aktywności na świeżym powietrzu.

Pomocne mogą być proste codzienne nawyki, takie jak mycie włosów dziecka po powrocie ze spaceru, zmiana ubrań czy wietrzenie mieszkania po deszczu.

Jeśli lekarz potwierdzi alergię wziewną, jednym z możliwych rozwiązań jest immunoterapia alergenowa, potocznie nazywana odczulaniem. Metoda ta polega na stopniowym podawaniu organizmowi niewielkich dawek alergenu, dzięki czemu układ odpornościowy uczy się go tolerować. Terapia trwa zwykle kilka lat, ale w wielu przypadkach pozwala znacząco zmniejszyć objawy choroby, a czasem nawet całkowicie je wyeliminować.

eprasa.pl 4c248de297



ARCHIWUM PRYWATNE

Ból brzucha przed wyjściem do przedszkola

Biegunka w trakcie wyjazdu. Kolejna „złapana" infekcja.



mgr farm. Zofia Winczewska

Farmaceutka, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz popularyzatorka wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i medycyny stylu życia. Autorka publikacji naukowych w międzynarodowych czasopismach oraz licznych artykułów popularnonaukowych. Twórczyni kanału edukacyjnego @zosia_winczewska

Te problemy należą do najczęstszych, z którymi mierzą się dzieci i ich rodzice. Istotną rolę w ich rozwoju może odgrywać mikrobiota jelitowa – złożona społeczność mikroorganizmów zasiedlających przewód pokarmowy. Dziś już wiemy, że jelitowy ekosystem to nie tylko procesy trawienia, ale także ważny element regulujący funkcjonowanie układu odpornościowego, odpowiedź na stres oraz podatność na infekcje, w tym te związane ze zmianą środowiska, jak ma to miejsce w trakcie podróży. Probiotyki mogą stanowić realne wsparcie w tych sytuacjach, ale kluczowe jest, aby dobierać je w sposób celowany i oparty na dowodach, a nie przypadkowy.

Dla wielu rodziców nawracające infekcje dróg oddechowych oraz problemy żołądkowo-jelitowe to codzienne wyzwanie i źródło niepokoju. Badania pokazują jednak, że odpowiednio dobrane probiotyki mogą wspierać prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz odporność u dzieci. W metaanalizie obejmującej 23 badania kliniczne zaobserwowano, że trzymiesięczna suplementacja wybranymi probiotykami u dzieci (w wieku od 1. miesiąca do 11. roku życia) wiązała się z mniejszą liczbą infekcji górnych dróg oddechowych. Co więcej, dzieci chorowały krócej i rzadziej wymagały antybiotyków [1]. Ciekawe wyniki dotyczą także konkretnego szczepu probiotycznego – *Lactiplantibacillus plantarum* 299v. W badaniu z udziałem najmłodszych dzieci (w wieku od 6 miesięcy do 3 lat) trzymiesięczne stosowanie tego szczepu wiązało się z mniejszą częstością biegunek zakaźnych oraz infekcji dróg oddechowych [2]. Kolejne badania pokazują, że szczep *L. plantarum* 299v może wspierać równowagę mikrobioty jelitowej, ograniczając rozwój niekorzystnych bakterii i sprzyjając obecności tych „dobrych". To z kolei może pomagać organizmowi lepiej radzić sobie z infekcjami [3]. Co więcej, pojawiają się także doniesienia, że stosowanie tego szczepu w trakcie antybiotykoterapii może wspierać jelita, m.in. poprzez zwiększenie produkcji maślanu, który utrzymuje je w dobrej kondycji. Wskazuje to na potencjał

eprasa.pl 4c248de297

L. plantarum 299v w ograniczaniu zaburzeń mikrobioty związanych z przyjmowaniem antybiotyków [4]. Bóle brzucha to jedna z najczęstszych dolegliwości zgłaszanych przez dzieci. Często mają one charakter czynnościowy, a w badaniach diagnostycznych nie udaje się ustalić ich jednoznacznej przyczyny. Coraz częściej zwraca się uwagę, że u podłoża tych objawów mogą leżeć zaburzenia równowagi mikrobioty jelitowej, zwiększona przepuszczalność bariery jelitowej oraz związany z nimi stan zapalny [5]. Również w tym kontekście interesujący wydaje się szczep *L. plantarum* 299v, który wykazuje zdolność wspierania równowagi mikrobioty jelitowej oraz funkcjonowania bariery jelitowej. Dzięki temu może ograniczać rozwój bakterii chorobotwórczych i wspierać prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Choć większość badań dotyczących wpływu tego szczepu na dolegliwości została przeprowadzona u dorosłych, ich wyniki wskazują na potencjalne działanie łagodzące objawy związane z nadwrażliwością jelit i stanem zapalnym [6]. W przypadku dzieci potrzebne są dalsze badania w tym kierunku. Biorąc jednak pod uwagę mechanizmy działania szczepu oraz jego wpływ na mikrobiotę jelitową, można przypuszczać, że jego stosowanie może stanowić element wsparcia w łagodzeniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego – szczególnie w sytuacjach związanych z zaburzeniami równowagi jelitowej. Dziś wiemy już, że probiotyki nie działają „uniwersalnie", a ich skuteczność zależy od konkretnego szczepu i sytuacji, w której są stosowane. Dlatego tak ważne jest, aby wybierać preparaty o udokumentowanym działaniu. W przypadku problemów ze strony przewodu pokarmowego, takich jak czynnościowe bóle brzucha czy zaburzenia wypróżnień, szczególne znaczenie mają szczepy, które wspierają barierę jelitową, wpływają na pracę jelit oraz oddziałują na tzw. oś jelitowo–mózgową, czyli połączenie między jelitami a układem nerwowym. Jednym z najlepiej przebadanych szczepów probiotycznych jest *Lactiplantibacillus plantarum* 299v. Do tej pory opisano go w ponad 170 publikacjach naukowych, w tym w około 60 badaniach klinicznych. Wykazano w nich m.in. jego korzystny wpływ na dolegliwości takie jak bóle brzucha i wzdęcia, wsparcie w profilaktyce infekcji oraz pomoc w lepszym wykorzystaniu żelaza z diety. Co ważne dla rodziców, szczep ten jest dostępny także w formie kropli przeznaczonych dla dzieci powyżej 1. roku życia i uzyskał pozytywną opinię Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka".

Bóle brzucha to jedna z najczęstszych dolegliwości zgłaszanych przez dzieci. Często mają charakter czynnościowy, bez jednoznacznej przyczyny.

Piśmiennictwo:

[1] Zhao Y, Dong BR, Hao Q. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. Cochrane Database Syst Rev. 2022 Aug 24;8(8):CD006895.
[2] Ribeiro H, Vanderhoof JA. Reduction of diarrheal illness following administration of Lactobacillus plantarum 299v in a daycare facility. J Pediatr Gastroenterol Nutr 1998;26:561.
[3] Kingamkono R, Sjögren E, Svanberg U. Enteropathogenic bacteria in faecal swabs of young children fed on lactic acid-fermented cereal gruels. Epidemiol Infect. 1999 Feb;122(1):23-32. doi: 10.1017/s0950268898001800. PMID: 10098782; PMCID: PMC2809584.
[4] Berggren A. et al. Intestinal Function, Microflora and Nutrient Intake of Children after Administration of a Fermented Oat Product Containing Lactobacillus plantarum DSM 9843 (299v) Microb Ecol Health Dis 2003; 15: 160-168
[5] Mearin F, Lacy BE, Chang L, Chey WD, Lembo AJ, Simren M, Spiller R. Bowel Disorders. Gastroenterology. 2016 Feb 18:S0016-5085(16)00222-5. doi: 10.1053/j.gastro.2016.02.031. Epub ahead of print. PMID: 27144627.
[6] Kuchar E, Łoniewski I. Lactobacillus plantarum 299v – możliwości zastosowania szczepu probiotycznego w praktyce pediatry; Standardy Medyczne/Pediatria 2022, t. 19, s. 623-632

REKLAMA



eprasa.pl 4c248de207

Kiedy twoje dziecko nie chce jeść



Jak zachęcić je do wspólnych posiłków?

„Nie chcę tego", „To mi nie smakuje", „Zjem tylko makaron" – wielu rodziców aż za dobrze zna te zdania. Niejadki to codzienność w niejednym domu, a przygotowywanie posiłków dla dzieci jest nierzadko źródłem frustracji i stresu. Jak sobie z tym poradzić i co zrobić, by wspólne jedzenie mogło znów stać się przyjemnością, a nie walką przy stole?

Niechęć do jedzenia u dzieci to jedno z najczęstszych wyzwań, z jakimi mierzą się rodzice, niezależnie od wieku malucha. Dla jednych problemem jest brak apetytu, dla innych bardzo wąska lista akceptowanych produktów. Jeszcze inni zmagają się z sytuacją, w której dziecko jednego dnia chętnie zjada daną potrawę, następnego stanowczo jej odmawiając.

Naturalny etap rozwoju dziecka

Choć może to być frustrujące, warto pamiętać, że jest to całkiem naturalny etap rozwoju. Dzieci uczą się samodzielności, testują granice, a jedzenie staje się jednym z obszarów, w których mogą wyrazić swoją niezależność. Równocześnie duże znaczenie mają bodźce, takie jak wygląd potrawy, jej zapach, konsystencja czy sposób podania. Dlatego coraz więcej specjalistów podkreśla, że kluczem nie jest zmuszanie dziecka do jedzenia, ale budowanie pozytywnych skojarzeń z posiłkami. Wspólne gotowanie, zabawa formą jedzenia czy angażowanie dziecka w wybór składników mogą sprawić, że nawet proste dania staną się atrakcyjniejsze. W praktyce oznacza to często powrót do sprawdzonych, lubianych przez dzieci produktów. Takich, które są jednocześnie neutralne w smaku i dają wiele możliwości przygotowania. Jednym z nich jest makaron, który można podać na wiele sposobów - na słono lub słodko, w wersji kremowej, ale również bardziej wyrazistej. Dodatkową pomocą mogą być produkty dopasowane do najmłodszych - nie tylko pod względem smaku, ale także formy. Makarony w ciekawych kształtach potrafią skutecznie przyciągnąć uwagę dziecka i zamienić zwykły posiłek w coś znacznie bardziej angażującego.

Proste sposoby na większy apetyt

Właśnie dlatego w codziennej kuchni warto sięgać po rozwiązania, które łączą prostotę z atrakcyjną formą. Dania nie muszą być skomplikowane ani czasochłonne. Często to najprostsze połączenia składników sprawdzają się najlepiej, szczególnie wtedy, gdy zależy nam na tym, by dziecko chętnie usiadło do stołu. Dobrym punktem wyjścia mogą być makarony stworzone z myślą o najmłodszych. Takie, które nie tylko dobrze smakują, ale też przyciągają uwagę formą i zachęcają do spróbowania czegoś nowego.

Tekst: Robert Siemiński



SANPROBI® IBS: 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. SANPROBI, sanprobi.pl



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



eprasa.pl 4c248de297

Poniżej znajdziesz kilka prostych pomysłów na dania, które można przygotować szybko, z łatwo dostępnych składników. Takie, które mają szansę trafić w gust nawet najbardziej wymagających małych smakoszy.



Rosół z gwiazdkami

Składniki (4 porcje):

- *120 g makaronu Czaniecki KIDS Gwiazdki*
- *1,2 l bulionu drobiowego lub warzywnego*
- *1 marchewka*
- *1 mały korzeń pietruszki*
- *kawałek pora (biała część)*
- *1 łyżeczka masła*
- *sól do smaku*
- *drobno posiekana natka pietruszki (opcjonalnie)*

Przygotowanie:

Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w cienkie plasterki, pora w półkrążki. W garnku rozpuść masło, wrzuć warzywa i podsmaż je chwilę na małym ogniu, aż lekko zmiękną. Zalej wszystko bulionem i gotuj ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie. W osobnym garnku ugotuj makaron gwiazdki al dente, odcedź. Dodaj makaron do gorącego rosołu, delikatnie wymieszaj. Dopraw do smaku i posyp natką pietruszki.

Ile gwiazdek świeci dziś w talerzu? Spróbujcie policzyć razem.

Makaron z warzywami

Składniki (4 porcje):

- *200 g makaronu Czaniecki KIDS Zwierzątka*
- *1 mała marchewka*
- *1/2 cukinii*
- *1 łyżka masła*
- *1 łyżka oliwy*
- *sól do smaku*

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Marchewkę pokrój w cienkie plasterki, cukinię w półkrążki. Na patelni rozgrzej masło z oliwą, dodaj warzywa i smaż 3-4 minuty. Wrzuć makaron, wymieszaj i dopraw bardzo delikatnie solą.

Jakie zwierzątka trafiły dziś na talerz? Poszukajcie razem!





Zapiekanki ryżowe z jabłkami

Domowe babeczki ryżowe z jabłkowym musem, łączą kremowy ryż z naturalną słodyczą owoców. Delikatne w smaku i miękkie w środku, świetnie sprawdzą się jako lekka przekąska lub deser.

Składniki (na 6 sztuk):

- *100 g ryżu basmati*
- *300 g jabłek obranych i bez gniazd nasiennych*
- *200 ml wody Mama i ja*
- *1/3 łyżeczki cynamonu*
- *1 łyżeczka miodu*
- *100 ml mleka*

Przygotowanie:

1. Jabłka pokrój na drobne kawałki i duś z miodem aż całkiem zmiękną. Dodaj cynamon i zblenduj.
2. Ryż ugotuj w wodzie Mama i ja do miękkości, wlej mleko i ponownie zagotuj i zblenduj.
3. Ryż przełóż do silikonowych foremek na babeczki do 3/4 wysokości. Dopełnij je musem jabłkowym i wyrównaj wierzch.
4. Ułóż na blaszce do pieczenia i piecz 8-10 minut w 180°.

eprasa.pl 4c248de297

Pierwsza sypialnia dziecka

Jak zaaranżować przestrzeń?



Justyna Balińska
Ekspert TIKKURILA/ PPG Deco
tikkurila.pl

W radosne oczekiwanie na narodziny dziecka nierozerwalnie wpisuje się przygotowanie miejsca w domu dla nowego członka rodziny. Niezależnie, czy mamy do dyspozycji dedykowany pokój czy kącik w pokoju dziennym lub sypialni, warto w przemyślany sposób zaaranżować przeznaczoną dla dziecka przestrzeń, by zaspakajała potrzeby malucha nie tylko w pierwszych miesiącach życia, a przy okazji sprawiała estetyczną przyjemność opiekunom.

Przygotowując miejsce na przyjęcie nowonarodzonego dziecka, warto pomyśleć przyszłościowo i tak zaprojektować pokój, by mógł służyć dziecku na różnych etapach rozwoju. W natłoku obowiązków po pojawieniu się dziecka, które bez dwóch zdań rewolucjonizuje życie domowników, zazwyczaj trudno jest wygospodarować czas po kilku miesiącach, a nawet w perspektywie roku czy dwóch od narodzin, by całkowicie zmodernizować przestrzeń przeznaczoną na sypialnię dziecka. W pierwszych latach życia najłatwiej jest wymienić małe łóżeczko na większe, a już dużo trudniej zaplanować przemalowywanie ścian czy gruntowne przemeblowanie. Dlatego jeszcze w okresie oczekiwania na potomka warto dokonać przeglądu ciekawych rozwiązań i zawczasu wykreować pokój, który będzie wspierał różne potrzeby malucha w perspektywie kilku lat, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa i miejsce wyciszenia, ale też pobudzając jego kreatywność i chęć zabawy. Dobry pomysł i motywacja do samodzielnej realizacji pozwolą osiągnąć efekt wow niewygórowanym kosztem. Projektując sypialnię dla dziecka, warto przemyśleć kolorystykę i sposób udekorowania ścian. W pierwszych tygodniach życia niemowlaki widzą głównie kontrasty bazujące na czerni i bieli. Jednak już w pierwszym miesiącu zazwyczaj rozróżniają wyrazistą czerwień, a od drugiego i trzeciego miesiąca zaczynają dostrzegać kolejne intensywne barwy. Gdy kończą pół roku, często widzą już pełne spektrum kolorów podobnie jak człowiek dorosły. Dobierając odcienie w sypialni dziecka, można więc śmiało spoglądać na całą paletę kolorystyczną. Warto mieć na uwadze, że spokojne barwy będą działać na dziecko wyciszająco, zaś intensyw-

Dobry pomysł i motywacja do samodzielnej realizacji pozwolą osiągnąć efekt wow niewygórowanym kosztem.



eprasa.pl 4c248de297



Beckers Designer Collection - Ballet. Farby odporne na zabrudzenia i bezpieczne dla dziecka - z certyfikatem Ecolabel i rekomendacją Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. 141,49 zł / 2,5 l, BECKERS, beckers.pl



Projekt pokoju dziecka. Umeblowanie pokoju dla maluszka, aby było ładne i funkcjonalne to nie lada wyzwanie. Warto zdać się na ekspertów i skorzystać z bezpłatnej usługi projektowej. MY SWEET ROOM, mysweetroom.pl

ne zachęcać do aktywności. Jeśli zdecydujemy się na wykończenie ścian w pastelowych tonacjach - różu, błękicie czy modnych beżach, zieleniach, bieli czy szarościach - warto niezależnie dobrać kolorowe dodatki, które będą pobudzać kreatywny rozwój dziecka i inspirować je do podejmowania czynności motorycznych. Można też pokusić się o zestawienie różnych - delikatnych i intensywnych - barw w jednym pokoju czy nawet na jednej ścianie, malując bardziej lub mniej wyszukane formy. Wykorzystując taśmę malarską lub szkicując odręcznie kształty na ścianie ołówkiem i potem wypełniając je kolorami można samodzielnie stworzyć niezwykły świat w otoczeniu dziecka. W ciągu jednego dnia pokój przeznaczony na sypialnię dziecka może zmienić się w zamek, cyrk czy dżunglę. Bez wielkiego wysiłku można wymalować na ścianie fantazyjne kształty w formie drzewa czy wyciszającego nieba. Dzięki zastosowaniu fluorescencyjnego laserunku do namalowania gwiazd i księżyca, rozbłysną one w ciemności delikatnym światłem, ułatwiając wyciszenie przed zaśnięciem. Z kolei z wykorzystaniem perłowych farb o złotym czy srebrnym wybarwieniu można nawet proste łóżeczko zmienić w bastion małej księżniczki czy królewicza, malując u wezgłowia pokaźnych rozmiarów koronę. Kolorowe kształty na ścianach dziecka mogą stanowić nie tylko ozdobę, ale też określać obszary funkcjonalne na ścianie. Korona drzewa czy mury zamku, namalowane farbą tablicową, wyznaczą przestrzeń dla kreatywnych rysunków dziecka. Jeśli wcześniej na ścianie zostanie położona farba magnetyczna, będzie można po niej nie tylko malować kredą, ale też przyczepić do niej magnesami rysunki dziecka czy znalezione na spacerze liście. Wykorzystanie farby tablicowej nie oznacza konieczności ograniczania kolorystycznego do kojarzonych ze szkołą zieleni czy czerni. Wprost przeciwnie, dzięki opcji barwienia tej farby na dowolny odcień można



Magdalena Głowala
Fabryka Dobrych Materacy
fdm.pl

Bezpieczeństwo w sypialni dziecka

W sypialni dziecka najważniejsze jest to, co niewidoczne dla oka: bezpieczeństwo. Jeśli wybierasz ramę drewnianą, postaw na produkty malowane atestowanymi lakierami wodnymi. Są bezpieczne dla malucha, nawet jeśli postanowi... spróbować, jak smakuje łóżko. Sprawdź konstrukcję: musi być stabilna, a krawędzie gładko zaokrąglone. Odstępy między szczebelkami czy drabinkami dobierz tak, by głowa dziecka nigdy w nich nie utknęła. Szukaj certyfikatów (jak Oeko-Tex) – to gwarancja braku szkodliwej chemii. Piękne łóżko to takie, które daje dobry sen dziecku i święty spokój Tobie. Wybieraj mądrze!

eprasa.pl 4c248de297



Łóżko domek Karen – 2 w 1. Nasze łóżko dziecięce wyróżnia się na tle innych łóżek piętrowych. Rama jest nieco większa, a sama konstrukcja przypomina domek. Dlatego mebel od razu wpada w oko dzieciom, nie tylko jako wygodne łóżko do spania, lecz przede wszystkim – jako wspaniałe miejsce do kreatywnej zabawy. FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl

w pełni puścić wodze kolorystycznej fantazji i zaprojektować w sypialni dziecka kreatywną przestrzeń w oryginalnym odcieniu, a nawet stworzyć ją z kilku barw wpisujących się w zaplanowany wystrój. Można też wybarwić farbę tablicową na dokładnie ten sam odcień, którym pomalowane są pozostałe ściany lub meble w pokoju dziecka.

Przygotowując sypialnię dla nowonarodzonego maluszka, podstawą powinno być bezpieczeństwo. Dlatego przed zakupem produktów do pokoju dziecka warto zweryfikować jakość zarówno mebli, jak też farb, którymi będzie malowany pokój dziecka. Należy sięgać po produkty o jak najniższym poziomie lotnych związków organicznych (LZO) – farby klasy premium zawierają tylko minimalne ilości LZO, np. 1,5 g/l – znacznie poniżej obowiązującej od 2010 normy, z dopuszczalną zawartością LZO poniżej 30 g/l. Warto też kierować się certyfikatami bezpieczeństwa jak np. Eco-Label i rekomendacjami uznanych organizacji, takich jak Polskie Towarzystwo Alergologiczne. Unikanie ekspozycji na alergeny może bowiem okazać się jednym z głównych wyzwań rodzicielstwa wobec problemu alergii wśród dzieci. Chcąc stworzyć wymarzoną sypialnię maluszka, warto też rozważyć samodzielne pomalowanie mebli, co pozwoli nie tylko zaoszczędzić na wydatkach, ale także stworzyć niepowtarzalny egzemplarz. Prosta komoda z drewna czy sklejki może w jeden dzień przeobrazić się w designerski mebelek. Przy takim zabiegu tym bardziej należy sięgać po atestowane emalie, które mogą być stosowane także do malowania zabawek. Na rynku dostępne są bezpieczne do pokojów dziecięcych emalie w bogatej palecie odcieni i w opcji barwienia na dowolny kolor, które pozwalają na zrealizowanie każdego projektu. Korzystając z tych emalii można też odświeżyć własne drewniane zabawki z dzieciństwa i podarować dziecku, w ramach sentymentalnego prezentu, swojego starego konika na biegunach czy drewniane zwierzątka lub klocki w odświeżonym wydaniu. Takie przedmioty z duszą pozwalają budować wspólną radość zabawy, łącząc pokolenia i wzmacniając rodzinne więzi.

Przygotowując sypialnię dla nowonarodzonego maluszka, podstawą powinno być bezpieczeństwo.

Osprzęt Zoni od ABB. Dostępny w sześciu starannie wybranych kolorach. Ultrasmukły profil harmonijnie wpisuje się w każde wnętrze, bez względu na to, czy pokój jest pełen intensywnych kolorów, czy utrzymany w stonowanych, pastelowych tonach. ABB Sp. z o.o., abb.pl



Tikkurila Liitu. Farba tablicowa barwiona na dowolny kolor - do użycia na ścianach i meblach. W zestawie z Tikkurila Magnetic tworzy magnetyczną tablicę 2 w 1. 51,49 zł / 0,33 l, TIKKURILA, tikkurila.pl



Ralston Zora Mat. Wyjątkowo dobrze kryjąca, matowa, wodorozcieńczalna, ekologicznych, farba ścienna, odporna na szorowanie klasa 1 i smugi. Doskonała aplikacja. Rozprowadza się bez smug. Łatwa w czyszczeniu. Nie wydziela silnego zapachu. RALSTON, ralstoncolour.com/

eprasa.pl 4c248de297

REKLAMA

Ralston
COATINGS

Tam, gdzie jakość **spotyka się z troską**



Zora Matt

Inteligentna innowacja, **to gładka aplikacja**

*Bez pierwotnych mikroplastików

Certified B Corporation

ralstoncolour.com.pl/zora

eprasa.pl 4c248de297

Do kiedy dziecko powinno spać

w łóżeczku?

Rodzice często zastanawiają się, kiedy nadchodzi odpowiedni moment, by zamienić dziecięce łóżeczko na pierwsze „dorosłe" łóżko. Decyzja ta zależy od kilku czynników – wieku dziecka, jego temperamentu, rozwoju fizycznego i emocjonalnego oraz... konstrukcji samego łóżeczka. Niektóre dzieci wcześniej wykazują gotowość do zmiany, inne potrzebują więcej czasu i poczucia bezpieczeństwa. Decydujące jest cierpliwe obserwowanie potrzeb dziecka i wprowadzanie zmian w odpowiednim momencie. Przejście z łóżeczka do łóżka to ważny krok w rozwoju, dlatego warto zadbać, by odbyło się w atmosferze zaufania i radości.



eprasa.pl 4c248de297

Do jakiego wieku dziecko śpi w łóżeczku?

Zazwyczaj dzieci śpią w klasycznym łóżeczku z barierkami do około 2,5–3 roku życia. To moment, w którym wiele maluchów zaczyna samodzielnie wstawać, a nawet próbować wspinać się po szczebelkach – co może być niebezpieczne. Warto pamiętać, że gdy maluch samodzielnie opuszcza łóżeczko, staje się ono potencjalnym zagrożeniem. Zmiana na większe łóżko często poprawia komfort snu i daje dziecku więcej swobody. Niektóre łóżeczka mają funkcję zdejmowanych boków, co pozwala na stopniowe przyzwyczajanie dziecka do większej samodzielności.

Do kiedy dziecko śpi w łóżeczku?

Nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi – niektóre dzieci opuszczają łóżeczko już w wieku 18 miesięcy, inne dopiero po 3. urodzinach. Ważne są: wzrost dziecka, bezpieczeństwo oraz jego komfort psychiczny. Warto również uwzględnić czynniki praktyczne – np. pojawienie się młodszego rodzeństwa, dla którego łóżeczko będzie potrzebne. Dla dziecka zmiana może być ekscytująca, jeśli będzie przeprowadzona spokojnie i z jego udziałem. Wspólne wybieranie nowego łóżka i pościeli może uczynić ten proces bardziej radosnym.



Kiedy zmienić łóżeczko na łóżko?

Moment zmiany najczęściej przypada między 2. a 3. rokiem życia. To czas intensywnego rozwoju motorycznego i emocjonalnego – dziecko staje się bardziej samodzielne i potrzebuje przestrzeni.
Jeśli maluch protestuje przed snem lub czuje się „za duży" na łóżeczko, to znak, że warto mu zaufać. Nowe łóżko warto potraktować jako nagrodę i symbol „dorosłości" – wtedy dziecko chętniej zaakceptuje zmianę. Wykorzystanie ulubionej przytulanki lub koca może pomóc w adaptacji do nowego miejsca snu.

Warto rozważyć zakup modelu z wyjmowanymi szczebelkami, który pozwoli na stopniowe zwiększenie samodzielności dziecka.

Do kiedy dziecko śpi w łóżeczku ze szczebelkami?

Łóżeczka ze szczebelkami są zalecane do momentu, w którym dziecko potrafi samodzielnie je pokonać. Najczęściej dzieje się to w okolicach drugiego roku życia – wtedy łóżeczko przestaje być bezpieczne. Warto rozważyć zakup modelu z wyjmowanymi szczebelkami, który pozwoli na stopniowe zwiększenie samodzielności dziecka. Takie przejściowe rozwiązania dają maluchowi poczucie bezpieczeństwa i kontrolę nad nową sytuacją. Dziecko, które samo może wejść i wyjść z łóżka, zyskuje większe poczucie samodzielności.

Pierwsze łóżko dla dziecka – jakie wybrać?

Pierwsze „dorosłe" łóżko powinno być przede wszystkim bezpieczne i dostosowane do wzrostu dziecka. Modele o wymiarach 140 x 70 cm lub 160 x 80 cm są idealne na początek – nie przytłaczają, a jednocześnie zapewniają

eprasa.pl 4c248de297

przestrzeń na kilka kolejnych lat. Wybierając łóżko, warto również zwrócić uwagę na wysokość – niski poziom materaca ułatwia samodzielne wchodzenie i schodzenie. Dla niektórych dzieci atrakcyjnym rozwiązaniem będą łóżka w kształcie domków lub pojazdów – mogą pomóc w pozytywnym nastawieniu do zmiany. Solidna konstrukcja i zaokrąglone krawędzie to podstawowe elementy gwarantujące bezpieczeństwo.

Dobrze dobrane łóżeczko powinno zapewniać nie tylko wygodę, ale i bezpieczeństwo dziecka.

Kiedy kupić łóżeczko?

Zakup łóżeczka zazwyczaj następuje jeszcze przed narodzinami dziecka – najczęściej w drugim trymestrze ciąży. Wybór warto uzależnić od dostępnej przestrzeni w sypialni, planu wspólnego spania lub osobnego pokoju dla niemowlęcia. Na rynku dostępne są również łóżeczka dostawne – idealne do wspólnego spania w pierwszych miesiącach życia. Im wcześniej zaplanujemy zakup, tym łatwiej będzie wybrać model dopasowany do potrzeb całej rodziny. Dobrze dobrane łóżeczko powinno zapewniać nie tylko wygodę, ale i bezpieczeństwo dziecka. Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, dlatego warto obserwować jego potrzeby i gotowość do zmiany. Wprowadzenie nowego łóżka to ważny krok – dobrze dobrany rozmiar, stabilna konstrukcja i odpowiedni materac zapewnią maluchowi spokojny sen i komfortową przestrzeń do rozwoju i odpoczynku. Dzięki temu dziecko zyska poczucie niezależności, a rodzice spokój i pewność, że ich pociecha śpi bezpiecznie. Wybór odpowiedniego momentu i modelu łóżka ma ogromne znaczenie dla jakości snu i samopoczucia dziecka.

Tekst: FDM, fdm.pl



Mebelki dla dzieci. Białe meble z motywem chmurki: 3-poziomowy regał, otwarta skrzynia na zabawki oraz wieszak z półką. Praktyczne i estetyczne elementy, które ułatwią organizację przestrzeni w każdym dziecięcym pokoju.
EDAXO, edaxo.pl



Sofa VARIANT. Funkcjonalny, rozkładany mebel do codziennego relaksu. Łączy nowoczesną formę z wygodą użytkowania, a po rozłożeniu tworzy komfortowe miejsce do spania. Teraz w promocji 699 zł, przed obniżką 1750 zł.
FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl



Łóżko domek piętrowy LISA. Naturalne drewno sosnowe, którego konstrukcja zapewnia trwałość i stabilność. Idealne rozwiązanie dla rodzeństwa lub małego pokoju. Ponadczasowy design pasuje do wszystkich wnętrz. Bezpieczne barierki ochronne – zarówno na górnym dolnym poziomie.
FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl

eprasa.pl 4c248de297





REKLAMA

FDM.pl materace, łóżka
i akcesoria dla całej rodziny

Produkcja

Wysyłka 24h

Test 30 dni

Raty 0%

eprasa.pl 4c248de297

Mamo, Tato, ja Was nie słyszę!

Problem, którego nie widać od razu

Większość rodziców myśli podobnie: gdyby dziecko miało problem ze słuchem, na pewno szybko byśmy to zauważyli. W końcu niedosłuch kojarzy się z czymś bardzo wyraźnym: brakiem reakcji na wołanie, głośnym mówieniem albo oczywistymi trudnościami w codziennym funkcjonowaniu. Tymczasem w praktyce bywa znacznie subtelniej.

Dziecko, które słyszy gorzej, często wcale tego nie komunikuje. Nie dlatego, że nie chce, ale dlatego, że zwyczajnie nie potrafi. Nie ma punktu odniesienia. Jeśli od dłuższego czasu odbiera dźwięki jako przytłumione albo niewyraźne, może uznawać to za coś całkowicie normalnego.
To właśnie dlatego problemy ze słuchem tak łatwo przeoczyć. A przecież słuch ma ogromne znaczenie dla rozwoju mowy, komunikacji, relacji społecznych i późniejszych postępów w nauce. Im wcześniej problem zostanie zauważony, tym większa szansa na szybką diagnostykę, leczenie i skuteczne wsparcie dziecka.

Słuch to podstawa rozwoju

Dziecko uczy się świata poprzez dźwięki. Słuchając, buduje zasób słów, uczy się rozumienia komunikatów, reagowania na emocje i funkcjonowania w grupie. Gdy ten mechanizm zostaje zaburzony, konsekwencje mogą wykraczać daleko poza samo słyszenie. Pojawiają się trudności z mową, nauką, a czasem także z pewnością siebie i codziennym funkcjonowaniem w przedszkolu czy szkole. Właśnie dlatego eksperci od lat podkreślają, że profilaktyka słuchu powinna zaczynać się wcześnie i być prowadzona regularnie, nie dopiero wtedy, gdy problem staje się wyraźny.

Nie tylko gabinet

Coraz większą rolę odgrywa domowa profilaktyka

Specjalistyczne badania słuchu pozostają podstawą diagnostyki i tego nic nie zastąpi. Z drugiej strony rodzice dobrze wiedzą, że dla małego dziecka wizyta w gabinecie może być stresująca. Obce miejsce, aparatura i napięcie związane z badaniem nie zawsze ułatwiają współpracę. Dlatego coraz większe znaczenie zyskują rozwiązania, które pozwalają przeprowadzić pierwszy etap oceny w naturalnym, spokojnym otoczeniu. To szczególnie ważne wtedy, gdy rodzic dopiero zaczyna podejrzewać, że coś może być nie tak.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c248de297

Profilaktyka, która uczy uważności

W tym podejściu ważny jest nie tylko wymiar zdrowotny, ale także codzienna uważność na potrzeby dziecka. Profilaktyka słuchu może stać się punktem wyjścia do rozmowy o zdrowiu w rodzinie, o obserwowaniu sygnałów, których na pierwszy rzut oka nie widać, i o reagowaniu, zanim trudność zacznie wpływać na naukę, relacje czy samopoczucie. To także dobry moment, by przypomnieć sobie, że troska o słuch jest tak samo ważna jak dbanie o wzrok, zęby czy ogólny rozwój dziecka. Im wcześniej rodzic zauważy, że coś może być nie tak, tym łatwiej zrobić kolejny krok.

Słuch ma ogromne znaczenie dla rozwoju mowy, komunikacji, relacji społecznych i późniejszych postępów w nauce udzieci.

Dlaczego rodzice nie powinni zwlekać

Problemy ze słuchem u dzieci mogą wynikać z różnych przyczyn: przebytych infekcji, przerostu trzeciego migdałka, przeciążenia hałasem albo innych zaburzeń rozwijających się stopniowo. To właśnie dlatego tak łatwo je przeoczyć. Jeśli dziecko często prosi o powtórzenie, wydaje się nieobecne, gorzej radzi sobie w hałaśliwych miejscach albo szybciej się męczy podczas rozmowy i nauki, nie warto tego bagatelizować. Czasem to tylko chwilowa trudność, ale czasem pierwszy sygnał, że potrzebna jest dokładniejsza ocena. W profilaktyce dziecięcego słuchu naprawdę liczy się czas. Im wcześniej uda się wychwycić problem, tym większa szansa, że dziecko będzie rozwijać się bez niepotrzebnych barier. Rodzice, którzy chcą zrobić pierwszy krok jeszcze przed wizytą u specjalisty, mogą skorzystać z bezpłatnych narzędzi do wstępnej oceny słuchu dostępnych także w domu, takich jak aplikacja HearBox Mobile przygotowana przez zespół ekspertów związanych z Instytutem Fizjologii i Patologii Słuchu w Kajetanach oraz prof. Henrykiem Skarżyńskim. To rozwiązanie nie zastępuje badania lekarskiego, ale może pomóc w podjęciu decyzji o dalszej konsultacji.

Tekst: Ignacy Krasicki, Raport CSR



eprasa.pl 4c248de297

Regulacja emocji

Jak wspomóc dziecko, by sobie z nimi radziło?



Klaudia Pacholska
Psycholog i psychoterapeutka systemowo - psychodynamiczna oraz terapeutka wczesnej interwencji. W Ośrodku Siła Więzi pracuje z niemowlętami i dziecmi do 5. roku życia.
osrodek.silawiezi.pl

Gdy niemowlę zaczyna płakać, wielu rodziców zastanawia się: „Czy coś robię nie tak?". Tymczasem płacz to pierwszy język emocji dziecka – sposób komunikowania potrzeb i napięć, z którymi samo nie potrafi sobie jeszcze poradzić. Regulacja emocji nie jest wrodzoną umiejętnością – rozwija się dzięki relacji z opiekunem. Choć może się wydawać, że maluch jedynie je, śpi i płacze, w rzeczywistości każdego dnia uczy się jednego z najważniejszych procesów w życiu: radzenie sobie z emocjami.

W pierwszym roku życia mózg niemowlęcia intensywnie się rozwija, a jego niedojrzały układ limbiczny sprawia, że maluch reaguje impulsywnie i nie potrafi jeszcze samoregulować silnych emocji. Rozwój przebiega od tyłu (układ limbiczny) do przodu (kora przedczołowa), co oznacza, że emocje dominują, a logiczne myślenie i samokontrola kształtują się później. Dlatego tak ważna jest współregulacja z opiekunem, który pomaga dziecku przeżywać i nazywać uczucia, budując fundamenty inteligencji emocjonalnej i poczucia bezpieczeństwa.

Niemowlę odczuwa emocje jako fizjologiczne pobudzenie – reaguje na ból, głód czy przyjemny dotyk. Gdy odczuwa głód, może przejawiać złość, a gdy doświadczy dotyku – radość. Nie potrafi jeszcze uspokajać się ani organizować swoich stanów emocjonalnych bez wsparcia dorosłego.

Jak wygląda proces regulacji emocji w praktyce?

Mama lub tata stają się „zewnętrznym regulatorem" dziecka, pomagając mu wracać do równowagi poprzez codzienny bliski kontakt fizyczny – noszenie, przytulanie, kołysanie – oraz spokojny, kojący ton głosu. Szybkie i przewidywalne reagowanie na płacz daje poczucie bezpieczeństwa i uczy, że potrzeby dziecka są ważne. Pomocne jest również ograniczanie nadmiaru bodźców – przyciemnienie światła, zmniejszenie hałasu – oraz kontakt wzrokowy i spokojna mimika rodzica.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której dziecko może doświadczać emocji i uczyć się je rozumieć, daje fundamenty do budowania pewności siebie

Miesiąc po miesiącu niemowlę początkowo reguluje się głównie poprzez ciało opiekuna. Około trzeciego i czwartego miesiąca rośnie intensywność emocji i potrzeba przewidywalnej rutyny. W piątym i szóstym miesiącu dziecko chętnie uczestniczy w zabawach społecznych, ale wciąż potrzebuje uspokojenia poprzez kontakt z rodzicem. W okolicach ósmego miesiąca pojawia się lęk separacyjny, a dziewiąty i dziesiąty miesiąc to czas eksploracji i potrzeby „bazy" – maluch często wraca do rodzica, by poczuć bezpieczeństwo. Do dwunastego miesiąca dziecko zaczyna budować zręby samoregulacji, nadal potrzebując wsparcia dorosłego.

Na koniec odrobina badań.

Na początku XXI wieku Ruth Feldman badała synchronię w relacji rodzic–niemowlę. Wrażliwa, responsywna opieka sprzyja powstawaniu synchronii – emocjonalnego i behawioralnego „zgrania" między rodzicem a dzieckiem, stanowiącego podstawę rozwoju regulacji emocji.

Responsywność

Responsywność (ang. parental responsiveness) to szybka, adekwatna i wrażliwa reakcja opiekuna na sygnały dziecka – emocjonalne, behawioralne i fizyczne. Badania Feldman, z wykorzystaniem EEG, fMRI oraz markerów hormonalnych, takich jak oksytocyna i kortyzol, pokazują, że responsywna opieka wspiera rozwój kory przedczołowej, regulację stresu, dojrzewanie systemu nagrody, rozwój empatii i umiejętności społecznych. Dzieci, których rodzice są responsywni, szybciej uczą się samoregulacji, wykazują niższy poziom lęku i stresu i mają mniej problemów w zachowaniu i emocjach w późniejszych latach. Każdy przytulny gest, spokojny ton głosu czy szybka reakcja na potrzeby dziecka to inwestycja w jego rozwój emocjonalny. Nie trzeba robić nic niezwykłego – ważna jest konsekwencja, czułość i przewidywalność. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której dziecko może doświadczać emocji i uczyć się je rozumieć, daje fundamenty do budowania pewności siebie, odporności na stres i zdrowych relacji w przyszłości.

Każde przytulenie, kołysanie czy spokojny uśmiech rodzica to mały krok ku temu, by dziecko mogło samodzielnie odnajdywać równowagę emocjonalną. To nie tylko nauka emocji, ale przede wszystkim budowanie więzi, która zostaje na całe życie.

eprasa.pl 4c248de297



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

Skuteczność probiotyków

Skuteczność probiotyków jest ściśle zależna od konkretnego szczepu oraz wskazania klinicznego. *Lactiplantibacillus plantarum* 299v należy do najlepiej przebadanych szczepów probiotycznych, o udokumentowanym wpływie na mikrobiotę jelitową, integralność bariery jelitowej oraz odpowiedź immunologiczną. Wyniki badań klinicznych wskazują na jego potencjalną skuteczność w łagodzeniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takich jak bóle brzucha, wzdęcia czy zaburzenia rytmu wypróżnień, a także w profilaktyce niektórych infekcji. Należy jednak podkreślić, że suplementacja powinna być prowadzona w sposób celowany, z uwzględnieniem wieku pacjenta, obrazu klinicznego oraz aktualnych dowodów naukowych.



DESIGNED BY FREEPIK



„Mała encyklopedia emocji". Ciepła seria książeczek, które pomagają dzieciom rozumieć i nazywać uczucia. Wspiera rodziców w budowaniu bliskości, rozmów i emocjonalnej pewności u swoich dzieci. Przygody Cudaków, przygodycudakow.pl



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

eprasa.pl 4c248de297

Wdech i wydech

Jak relaksacja chroni zdrowie psychiczne Twojego dziecka?

Kiedy próbujemy nadążyć za zwariowanym tempem życia, często brakuje nam energii i padamy z wyczerpania. Z kolei gdy zwalniamy, towarzyszy nam poczucie winy. Jakby odpoczynek był czymś, na co trzeba zasłużyć.



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

O ile łatwiej byłoby nam funkcjonować, gdybyśmy potrafili znaleźć spokój zawsze wtedy, kiedy go potrzebujemy. Ilu napięć, konfliktów, nieprzespanych nocy, problemów z ciałem, a nawet chorób udałoby się uniknąć, gdybyśmy od dziecka uczyli się, jak się zatrzymywać – choćby tylko na chwilę, choćby tylko przed snem.

W powszechnym rozumieniu relaksacja jest czymś, w czym powinniśmy być dobrzy „z natury". A jednak większość z nas doskonale wie, że rada: „zrelaksuj się" zwykle na niewiele się zdaje. Dzieje się tak, ponieważ relaksacja nie jest cechą – jest umiejętnością. Zakorzenioną w mózgu i układzie nerwowym, budowaną poprzez powtarzalne doświadczenia i praktykę. To proces, który – dzięki neuroplastyczności – możemy rozwijać przez całe życie.I właśnie dlatego warto zacząć jak najwcześniej. Od dzieci.

Świat dziecka też bywa przeciążający

Rzeczywistość, w której dziś żyjemy, jest zmienna, szybka i wymagająca. Dotyczy to nie tylko dorosłych – coraz częściej także dzieci.

Choć wielu rodziców myśli, że dzieciństwo to czas beztroski, w praktyce codzienność najmłodszych pełna jest sytuacji, które dla ich układu nerwowego są realnym obciążeniem. Poranna pobudka, głód, pośpiech, nadmiar bodźców, zmiana planu dnia, napięcia w relacjach rówieśniczych czy konieczność dostosowania się do zasad – to wszystko może być dla dziecka źródłem stresu. Dzieci nie mają jeszcze wykształconych narzędzi, które pomagają regulować napięcie. Dlatego ich reakcje bywają intensywne, a czasem niezrozumiałe dla dorosłych.

Jak rozpoznać stres u dziecka?

Stres nie zawsze objawia się wprost. Często ukrywa się w codziennych zachowaniach:

- trudności z koncentracją,
- drażliwość lub nagłe wybuchy emocji,
- problemy ze snem,
- bóle brzucha lub głowy,
- wycofanie albo nadmierne pobudzenie.

Czasem dziecko „zamiera" – milknie, wycofuje się, traci energię. To nie jest brak współpracy. To sygnał przeciążonego układu nerwowego.

Warto pamiętać, że stres sam w sobie nie jest wrogiem. W niewielkim natężeniu mobilizuje i wspiera działanie. Problem pojawia się wtedy, gdy napięcie jest zbyt duże lub trwa zbyt długo – wtedy zaczyna obciążać rozwój i zdrowie psychiczne.

Relaksacja – kompetencja przyszłości

Nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed stresem. Możemy jednak nauczyć



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 4c248de297

je, jak wracać do równowagi.
Relaksacja to zbiór prostych, ale niezwykle skutecznych praktyk, które pomagają wyciszyć ciało i układ nerwowy. W stanie odprężenia zmniejsza się napięcie mięśni, oddech się pogłębia, a organizm przechodzi w tryb bezpieczeństwa.

Co daje dziecku regularna relaksacja?

Korzyści są wielowymiarowe i dotyczą zarówno psychiki, jak i ciała.

1. Łagodzenie stresu

Dziecko uczy się, jak wracać do równowagi po trudnych sytuacjach.

2. Rozwój emocjonalny

Zaczyna rozpoznawać swoje emocje, nazywać je i bezpiecznie przeżywać. To fundament empatii i zdrowych relacji.

3. Lepszy sen i mniej przemęczenia

Relaksacja wieczorem pomaga wyciszyć układ nerwowy i przygotować ciało do snu.

4. Nauka samoregulacji

Dziecko stopniowo odkrywa, że ma wpływ na swoje ciało i emocje – a to buduje poczucie sprawczości.

5. Większa koncentracja

W świecie pełnym bodźców umiejętność zatrzymania się i skupienia staje się jedną z kluczowych kompetencji.

6. Odporność psychiczna

Dziecko, które potrafi regulować napięcie, lepiej radzi sobie z wyzwaniami – dziś i w przyszłości.

Jak wprowadzić relaksację do codzienności?

Nie potrzebujesz specjalnych narzędzi ani długich sesji. Najważniejsza jest regularność i prostota.

Relaksacja to zbiór prostych, ale niezwykle skutecznych praktyk, które pomagają wyciszyć ciało i układ nerwowy.

Oddychanie „jak balonik"

Poproś dziecko, aby wyobraziło sobie, że w brzuchu ma balon. Wdech – balon się napełnia. Wydech – powoli się opróżnia.

Bajki relaksacyjne

Czytanie spokojnych historii przed snem pomaga wyciszyć emocje i stworzyć bezpieczny rytuał.

Mini-wakacje w wyobraźni

Zamknijcie oczy i przenieście się na łąkę, do lasu albo nad morze. Dzieci mają ogromną zdolność do wizualizacji – warto ją wykorzystać.

Uważność w codzienności

Zapytaj dziecko: „Co dziś sprawiło Ci radość?" albo „Co było trudne?". To uczy kontaktu z emocjami.

Ruch i ciało

Proste rozciąganie, joga dla dzieci czy nawet spontaniczny taniec pomagają rozładować napięcie.

Najważniejsze: zacznij od siebie

Dzieci uczą się nie z tego, co mówimy, ale z tego, co robimy. Jeśli chcesz nauczyć dziecko zatrzymywania się – zatrzymuj się. Jeśli chcesz, żeby potrafiło oddychać w stresie – oddychaj przy nim. Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o małe momenty w ciągu dnia, w których wracacie do siebie. Bo czasem najważniejsze, czego możemy nauczyć dziecko, to nie to, jak radzić sobie ze światem.Tylko jak wracać do spokoju – niezależnie od tego, co się w nim dzieje.



Pobierz bezpłatną bajkę "Wędrówki z Melisą", przeczytaj i porozmawiaj ze swoim dzieckiem.
wedrowkizmelisa.zaczytani.org



eprasa.pl 4c248de297

Foteliki dla niemowląt

Wybór odpowiedniego fotelika uzależniony jest od wzrostu, wagi oraz wieku maluszka



Lumi. Funkcjonalny i stylowy fotelik 40–150 cm, który rośnie z dzieckiem przez lata. Obrót 360°, ISOFIX i noga stabilizująca zapewniają wygodę i bezpieczeństwo, a regulacja i materiały premium gwarantują komfort każdej podróży.
CARETERO, caretero.pl



Joie Signature i-Level™ Pro. Zapewnia bezpieczną i komfortową podróż od narodzin do ok. 15 miesiąca życia (40-87 cm, do 13 kg). Dzięki możliwości odchylenia oparcia do 157° oferuje ergonomiczną, niemal leżącą pozycję. Montaż na bazie ISOFIX lub pasami bezpieczeństwa. Test ADAC (4 gwiazdki) oraz certyfikaty i-Size i R129 potwierdzają wysoki poziom ochrony.
849 zł, JOIE, joie-polska.pl







Coral Slide Pro. Pierwszy modułowy fotelik z wyjmowanym ultralekkim nosidłem (2,5 kg). Skorupa może pozostać w aucie, a dziecko przenosisz wygodnie w miękkim nosidle. Rozkładany do pozycji leżącej, montowany na obrotowej i wysuwanej bazie. Bezpieczny, lekki i bardzo praktyczny w codziennym użyciu.
MAXI-COSI, maxicosi.pl

Cybex Cloud T i-Size. Fotelik niemowlęcy, zwycięzca testów ADAC 10/2023 (Good, 1.7). Zapewnia pozycję leżącą po wpięciu na ramę wózka oraz ergonomiczną pozycję odchyloną podczas użytkowania z bazą. Posiada 12-stopniową regulację zagłówka oraz certyfikat AGR, potwierdzający wsparcie dla prawidłowego rozwoju kręgosłupa dziecka.
CYBEX, cybex-online.com/pl/pl





Chicco Kory Plus i-Size. Otrzymał 4 gwiazdki w testach ADAC i TCS, potwierdzając wysoką jakość ochrony. Fotelik oferuje podwójną możliwość montażu – na Bazie Full 360 i-Size lub przy użyciu 3-punktowego pasa samochodowego. Regulowany zagłówek zintegrowany z pasami pozwala dopasować fotelik do wzrostu malucha.
859 zł, CHICCO
chicco.pl

2 w 1 fotelik i wózek: Doona X. W pełni zintegrowany system podróżny, który w kilka sekund zmienia się z fotelika samochodowego w wózek. Zwalnia miejsce w bagażniku i ułatwia każdy krok - od wyjścia na zakupy, po lot samolotem. W trybie wózka Doona X oferuje trzy pozycje odchylenia, w tym niemal całkowicie leżącą, która pozwala dziecku wygodnie odpocząć w czasie spaceru.
2399 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



eprasa.pl 4c248de297





Paweł Przybylik
Ekspert marki CYBEX,
cybex-online.com/pl
https://www.instagram.com/ilovecybex/

Zwróć uwagę na pasy bezpieczeństwa

Pamiętaj o poprawnym zapięciu swojego dziecka w foteliku samochodowym. Zawsze upewnij się, że pasy fotelika są wystarczająco mocno zaciągnięte i odpowiednio dopasowane. Przy niemowlęcych fotelikach, wysokość zagłówka ustaw tak, by głowa dziecka całkowicie znajdowała się w jego bezpiecznej strefie, czyli nie wystawała poza jego górną krawędź. Zimą często zapinamy również nasze dziecko w foteliku w kurtce lub innych grubszych ubraniach. Nie należy tego robić. Grube warstwy ubrań uniemożliwiają odpowiednie zaciągnięcie pasów i tym samym zmniejszają bezpieczeństwo. Najlepiej sprawdzą się ciepłe, przylegające ubrania oraz dodatkowy kocyk do okrycia lub dedykowane śpiworki do fotelików samochodowych.



Rafał Mazurkiewicz
Ekspert MAXI-COSI,
@ten_z_maxicosi

Bezpieczeństwo, wygoda i codzienna funkcjonalność

Choć bezpieczeństwo fotelika jest absolutnym priorytetem, przyszli rodzice powinni pamiętać także o wygodzie i ergonomii. Dobrze dobrany model pozwala dziecku przyjąć pozycję odpowiednią do wieku i sytuacji – od pełnego leżenia do snu, przez regulowaną pozycję półleżącą, aż po siedzenie, gdy maluch chce obserwować otoczenie. Warto zwrócić uwagę na rozwiązania, które ułatwiają codzienne korzystanie z fotelika: możliwość obrotu, wysunięcia z samochodu czy intuicyjny montaż realnie odciążają kręgosłup rodzica. Pomocnym wyznacznikiem jest certyfikat AGR, potwierdzający, że konstrukcja jest bezpieczna dla pleców zarówno dziecka, jak i opiekuna. Dzięki temu fotelik staje się nie tylko ochroną, ale też wsparciem w codziennych podróżach.



Pixel 3. Nowy Pixel 3 to następca kultowego Pixel PRO 2.0 C z certyfikatami ADAC i AGR. Jeszcze lżejszy - tylko 2,3 kg. Wkładka dopasowuje się do rosnącego malucha, a fotelik można łatwo zamontować na bazie lub pasach samochodowych.
AVIONAUT, avionaut.com

Thule Maple z bazą Thule Alfi. Fotelik dla niemowląt Thule Maple w połączeniu z bazą ISOFIX to wygodne w obsłudze i super-bezpieczne (zwycięzca testu ADAC) rozwiązanie do podróżowania autem dla najmłodszych. Oferuje również ergonomiczny tryb leżenia na płasko.
2448 zł (fotelik + baza), THULE,
thule.com.pl-pl



eprasa.pl 4c248de297

MAMA
na zakupach

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



Kelo-Cote® Solaire SPF30
Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g

Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach 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



Cukierki Melisowe
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.
REUTTER, izakpol.pl



„Jak budować zdrowe relacje”
Autor: Wojciech Adamowicz

Dzięki temu poradnikowi nauczysz się mówić o swoich potrzebach, rozwiązywać konflikty i przeprowadzać trudne rozmowy w relacjach. Dowiedz się, jak budować bliskość emocjonalną i zaufanie w relacjach.
WYDAWNICTWO RM, rm.com.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



Drzwi z kolekcji Estra
w dekorze kaszmir mat

Idealnie współgrają z ciepłą, naturalną paletą wnętrza, podkreślając spójność aranżacji i przytulny klimat. Ich jasne wykończenie harmonizuje z drewnem i tkaninami, tworząc spokojne tło dla rodziny. W takiej przestrzeni bliskość i bezpieczeństwo niemowlęcia są wyraźnie odczuwalne.
DRE, dre.pl



Tedi
Dyfuzor

Doskonałe narzędzie do aromaterapii, które może wspierać zdrowie i dobre samopoczucie dziecka. Wykorzystuje technologię ultradźwiękową, by w naturalny i bezpieczny sposób wspierać organizm malucha.
219 zł, HOMEAIR, homeairpolska.pl



Ralston ExtraTex Clean [2]
Farba ścienna

Wodorozcieńczalna, odporna na szorowanie matowa farba ścienna na bazie dyspersji akrylowej. Cechuje się doskonałym kryciem. Idealny wybór na ściany w pomieszczeniach, które wymagają regularnego czyszczenia.
RALSTON, ralstoncolour.com/pl



Nivelium PRO alantoine
Dermokosmetyk

Z inaktywowanym PRObiotykiem, alantoiną i panthenolem do skóry suchej i atopowej. Nawilża i koi, wspiera barierę hydrolipidową oraz mikrobiom skóry.
AFLOFARM, nivelium.pl

eprasa.pl 4c248de297



Baby Brezza Bottle Washer Pro

Innowacyjne urządzenie 3 w 1

Automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki oraz akcesoria dziecięce. 20 dysz skutecznie usuwa zabrudzenia, a filtr HEPA dba o higienę. 6 programów pracy, duża pojemność i realna oszczędność czasu każdego dnia. Wygoda dla rodziców, bezpieczeństwo dla dziecka.

BABY BREZZA, babybrezza.pl



Althan®

Pastylki do Ssania

To wyrób medyczny, który zapewnia nawilżenie i ochronę błony śluzowej jamy ustnej, gardła, strun głosowych i krtani. Zawiera starannie dobrane, naturalne składniki (porost islandzki, malwa i lipa) oraz naturalny aromat z czarnej porzeczki. Pastylki Althan można stosować już od 4. roku życia.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

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



SANPROBI® IBS krople

Uzupełnia codzienną dietę

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



Ralston ExtraTex Satin

Farba ścienna

Trwała farba ścienna dzięki surowcom odnawialnym. Oparta na ekologicznych składnikach i nie zawierająca rozpuszczalników. Doskonała odporność na szorowanie, klasa 1. Wspaniałe krycie.

RALSTON, ralstoncolour.com/pl



Floradix Floravital

Żelazo i witaminy

To odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak.

Ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl



Bam Bam

Grzechotka Kwiatuszek (0m+)

Stymuluje zmysły wzroku i słuchu. Zróżnicowana faktura, obracające się kuleczki i gumowe elementy wspierają rozwój motoryki. Lekka i łatwa do chwytania.

EUROTRADE, bam-bam.pl



SmartSense

Inteligentny laktator muszlowy

Gwarantuje maksymalną skuteczność odciągania mleka. Jest cichy i mieści się w biustonoszu do karmienia. Dzięki przełomowej technologii SkinFIT silikonowy lejek anatomicznie dopasowuje się do każdej piersi.

Od 249 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Camilia®

Postać farmaceutyczna: roztwór doustny

Substancje czynne oraz dawka substancji czynnych: Chamomilla vulgaris 9CH, Phytolacca decandra 5CH, Rheum 5CH aa 333,3 mg. Wskazanie do stosowania: bolesne ząbkowanie u niemowląt. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA z siedzibą w Messimy, Francja., boiron.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą 23/Camilia/24.04.2026



BOBUX ALPHA DAWN

Buty barefoot

Wykonane z miękkiej, oddychającej skóry naturalnej premium. Szeroki anatomiczny przód, płaska wkładka, giętka podeszwa 0-drop wspierają naturalny ruch stopy oraz prawidłowy rozwój biomechaniki chodu. Materiały, jakich używa się do produkcji butów Bobux, są 100% bezpieczne dla zdrowia – bez szkodliwych substancji. Buty są bardzo lekkie, wygodne, polecane przez specjalistów.

Od 319 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl

eprasa.pl 4c248de297

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 4c248de297

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 4c248de297

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
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
ASTRATEX astratex.pl
AUSTRALIA LUXE pittibimbo.pl/brand/australia-lux/
4BABY 4baby.pl
BAM BAM bam-bam.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BIOCODEX biocodex.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 poradniksmartmamy.pl
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FLIK FLAK flikflak.com
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
GRANNA granna.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
KITE mykite.eu
LASSIG lassig.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MEDELA medela.pl
MIELE miele.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
NOVAKID novakid.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH pbkm.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
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
YOONCO yoonco.eu

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

epaper.pl 4c248de297





KolagenCito - wspieraj regenerację organizmu!

Niedobór kolagenu może objawiać się na wiele sposobów. Zmarszczki, opadające powieki, łamliwe paznokcie, wiotkie włosy, dyskomfort stawów, karku, szyi, kręgosłupa, łydek, ścięgien, mięśni i wiązadeł, a także kontuzje i wolniejsza rekonwalescencja - to tylko niektóre z nich. Brak odpowiedniego poziomu kolagenu może również prowadzić do problemów trawiennych, chronicznego zmęczenia, a nawet problemów z układem krążenia. Odbudowę organizmu warto wspomagać wysokiej jakości, dobroczynnym KolagenCito!

Kolagen - Niezbędny Składnik Twojego Zdrowia

Kolagen, podstawowy budulec naszego ciała, jest kluczowy dla zdrowia i sprężystości ścięgien, kości i stawów. Jego unikalne właściwości, takie jak rozciągliwość i wytrzymałość na urazy mechaniczne, czynią go niezastąpionym w naszym organizmie. Wybierz wysokojakościowy KolagenCito - doskonałe źródło kolagenu, które wspomoże Cię przy zachowaniu młodości i zdrowia na dłużej!

Kolagen - Naturalny Proces, Naturalne Wybory

Nasz organizm naturalnie produkuje i wymienia kolagen (ok. 3 kg rocznie). Młode, zdrowe ciało systematycznie odbudowuje włókna kolagenowe. Ale z biegiem czasu, nasza zdolność do regeneracji kolagenu maleje. Czynniki takie jak choroby, starzenie się, czy intensywne uprawianie sportów mogą przyspieszyć niszczenie kolagenu i zaburzyć jego odnowę.

Kolagen - Twoje Zdrowie w Twoich Rękach

Zaburzenia w produkcji kolagenu mogą prowadzić do problemów z poruszaniem, sztywności bioder, kolan, łokci, dyskomfortu kręgosłupa, a także do powstawania zmarszczek, cellulitu i przedwczesnego wypadania włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się tych dolegliwości.

Zadbaj o Swoje Zdrowie z KolagenCito

Nie czekaj, aż objawy niedoboru kolagenu staną się widoczne. Zadbaj o swoje zdrowie już teraz, uzupełniając dietę o KolagenCito. Pamiętaj, że zdrowie to najcenniejszy skarb, a odpowiednia profilaktyka i dbałość o organizm to inwestycja, która zawsze się opłaca.

Kolagen - Twoja Tarcza Przeciw Starzeniu

Nie pozwól, aby proces starzenia odbierał Ci radość z życia. Zadbaj o swój organizm, dostarczając mu niezbędnych składników, takich jak kolagen. Z dobroczynnym KolagenCito staraj się zwalczać oznaki starzenia, poprawić jednocześnie swoje samopoczucie i kondycję.

KolagenCito - Twoja Droga do wsparcia Zdrowia i Młodości

Wybierając KolagenCito, wybierasz drogę do zdrowia i młodości. To styl życia, który pozwoli Ci cieszyć się pełnią sił i energii na dłużej. KolagenCito firmy Reutter, to prawdziwy produkt z bogato zachowaną w procesie wytwarzania skarbnicą cennego dla naszego organizmu wysokogatunkowego kolagenu. Ponad stuletnie istnienie firmy Reutter, to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości, niepowtarzalne procesy produkcyjne. Dbaj o siebie. Dołącz do grona zadowolonych użytkowników KolagenCito i odkrywaj radość z aktywnego życia! KolagenCito jest produktem opatentowanym i 100% oryginalnym! Kupisz w aptekach i zielarniach (ok.45 zł).

KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



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

REKLAMA

eprasa.pl 4c248de297





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 2 (87) 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
Archiwum Cioci AGI

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 (kwiecień 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 4c248de297

cybex
PLATINUM

The Design *Icon* on Wheels

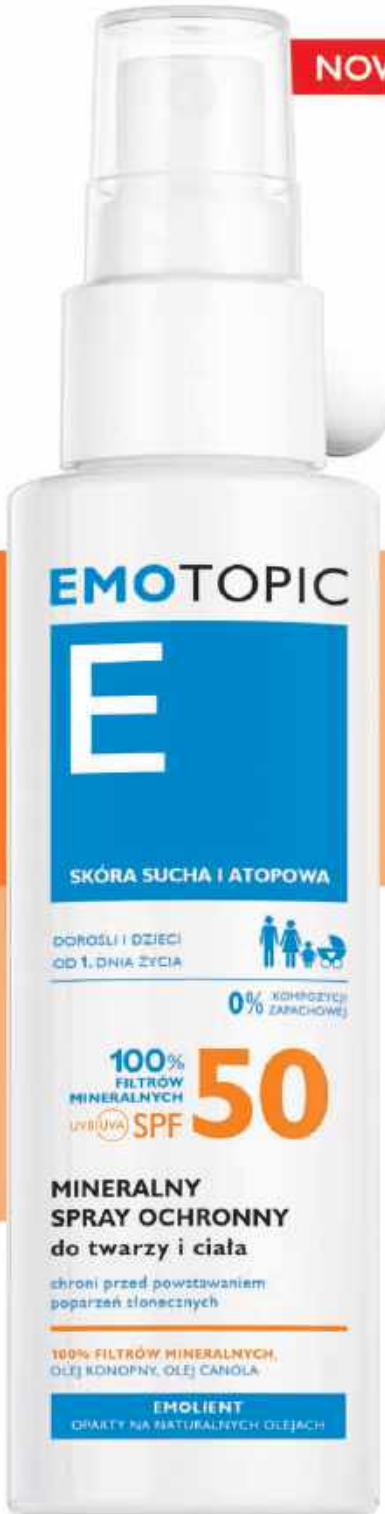
CYBEX-ONLINE.COM/PL/PL

REKLAMA



eprasa.pl 4c248de297

EMOTOPIC



100 ml

DERMOKOSMETYK

NOWOŚĆ

MINERALNY SPRAY OCHRONNY SPF 50

do twarzy i ciała

DOROŚLI I DZIECI
OD **1.** DNIA ŻYCIA

działanie

- **Zmniejsza ryzyko powstawania poparzeń słonecznych i odczynów fotoalergicznych.**
- Połączone działanie **olejów** zapewnia skórze **właściwy poziom nawilżenia.**
- Spray **zmniejsza suchość i napięcie skóry związane z działaniem promieniowania słonecznego.**

PREPARAT HYPOALERGICZNY
TESTOWANY ALERGOLOGICZNIE I DERMATOLOGICZNIE

0% KOMPOZYCJI ZAPACHOWEJ

100% FILTRÓW MINERALNYCH

OLEJ KONOPNY

OLEJ CANOLA

www.emotopic.pl

REKLAMA

eprasa.pl 4c248de297