WYDANIE BEZPŁATNE NR 3 (44) 2025

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy



JAK DBAĆ O SKÓRĘ W CIĄŻY?

Ciało się zmienia, Ty też możesz

MAŁY BRZUSZEK, WIELKIE ZNACZENIE

Mikrobiota jelitowa

KOSMETYKI DLA DZIECKA

Delikatna skóra, mądre wybory

WYPRAWKA NA PORODÓWKĘ?

Spokojnie, mamy to ogarnięte!

ODPORNOŚĆ

Wsparcie o każdej porze roku

Polecamy!

eprasa.pl 7184f944b2

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

REKLAMA

Kidofen max
Ibuprofenum
zawiesina doustna, 250 mg/5 mL

Kidofen
Ibuprofenum
60 mg i 125 mg, czopki, 10 szt.

NOWOŚĆ!
Dostępna również forma czopków





+ Mała ilość płynu do podania*

+ **Pyszny** truskawkowy smak

+ przy trudnościach z przyjęciem syropu

*dzięki stężeniu ibuprofenu 250 mg / 5 ml

Kidofen max Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina doustna 100ml. 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Wskazania do stosowania: gorączka różnego pochodzenia, bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy, gardła i mięśni, np. w przebiegu zakażeń wirusowych; - bóle mięśni, stawów i kości, na skutek urazów narządów ruchu (nadwyrężenia, skręcenia); - bóle na skutek urazów tkanek miękkich, bóle pooperacyjne; - bóle zębów, bóle po zabiegach stomatologicznych, bóle na skutek ząbkowania; - bóle głowy; - bóle uszu występujące w stanach zapalnych ucha środkowego. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Produkt leczniczy wydawany bez recepty. **Kidofen, 60 mg i 125 mg, czopki, 10 szt., Ibuprofenum.** Skład: Jeden czopek zawiera 60 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Jeden czopek zawiera: 125 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). Wskazania do stosowania: Leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego jak np.: bóle w trakcie ząbkowania i bóle zębów, bóle głowy, bóle uszu, bóle gardła, bóle pooperacyjne, bóle na skutek uszkodzenia tkanek miękkich, stawów i kości, bóle i gorączka występujące w przeziębieniu i grypie. Produkt leczniczy w czopkach stosuje się, gdy podanie produktu w formie doustnej jest niemożliwe lub gdy występują wymioty. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice. Produkty lecznicze wydawane bez recepty.

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 7184f944b2

SilMed

Kokoro®

mamy serce do nosków



0+ już od 1. dnia życia

Regulacja siły ssącej

2 końcówki

W pełni rozkładany

Miękka nasadka

wygodne etui do przechowywania

aspirator kataru do odkurzacza



Moje Pierwsze Przeziębienie

Mamo, Tato,
Pobierz DARMOWY PORADNIK

REKLAMA

Przewidziane zastosowanie wyrobu: Silmed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciągania wydzieliny z nosa u niemowląt i dzieci.
Producent: JO-VITAL JOWITA WIETECHA, ul. Spacerowiczów 49, 30-444 Libertów, **Podmiot prowadzący reklamę:** Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice
Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

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

eprasa.pl 7184f944b2



10

Spis treści

NUMER 44 /wrzesień 2025

Niezbędnik

6 **Wyprawka – co na porodówkę?**
Lista rzeczy na przyjście maluszka.

42 **Barwny świat małego odkrywcy**
Edukacja przez zabawę i odkrywanie.

Ciąża i poród

10 **Witaminy w ciąży**
Które i kiedy suplementować?

14 **Jak dbać o skórę w ciąży?**
Ciało się zmienia, Ty też możesz.

Newsy

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

Strefa rodziców

18 **Wsparcie rozwoju u dzieci**
Dlaczego jest tak ważne?

20 **Wsparcie odporności o każdej porze roku**
Zdrowa dieta malucha.

28 **Jedź ostrożnie!**
Co zrobić, gdy dziecko przewróci się na rowerze?

32 **Bezpieczna podróż**
Foteliki dla najmłodszych.

34 **Wózek gotowy na każdą porę**
Modele, które sprawdzą się w każdych warunkach.

Strefa dziecka

24 **Mały brzuszek, wielkie znaczenie**
Mikrobiota jelitowa.

36 **Jak wybrać kosmetyki dla dziecka?**
Delikatna skóra, mądre wybory.

38 **Małe nóżki, duże zmiany**
Do kiedy dziecko powinno spać w łóżeczku?

Sprawdzone przez mamy

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

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



18

eprasa.pl 7184f944b2

W chorobie hemoroidalnej

Herbapol Poznań



LEK BEZ RECEPTY



REKLAMA

Zalecana przez specjalistów dawka lidokainy [1,2,3,4]

Stosowany miejscowo wykazuje działanie

znieczulające przeciwzapalne ściągające

1. Farmakopea Polska wyd. XI (2017) Tom II
2. Local Anasethetics.In: Hilal-DandanR, Brunton LL. eds. Goodman and Gilman's Manual of Pharmacology and Therapeutics, 2e NY: McGraw-Hill
3. https://www.drugs.com/monograph/lidocaine-local.html#dosage
4. https://go.drugbank.com/drugs/DB00281

AESCULAN® maść doodbytnicza **Substancje czynne:** 1 g maści zawiera substancje czynne: - 62,5 mg wyciągu suchego z *Aesculus hippocastanum L., cortex, kora* (kora kasztanowca) (40-90:1). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: metanol 90 % (v/v); - 5 mg lidokainy chlorowodorku jednowodnego *(Lidocaini hydrochloridum monohydratum).* **Wskazania do stosowania:** Aesculan stosowany jest tradycyjnie u dorosłych w chorobie hemoroidalnej. **Podmiot odpowiedzialny:** PZZ Herbapol S.A. ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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 7184f944b2



Oczyszczają i pielęgnują

Stworzone z myślą o najmłodszych. Delikatnie oczyszczają, pielęgnują i chronią skórę dziecka już od 1. dnia życia. Zawierają naturalny ekstrakt z migdałów i są w 100% roślinne. Nivea Baby Chusteczki 99% Pure Water, 35,99 zł, NIVEA, nivea.pl

Lista rzeczy

Jak się przygotować na przyjście maluszka

Przygotowania na przyjęcie nowego członka rodziny to wyjątkowy czas pełen radości, emocji i... list zakupów! Jednym z najważniejszych etapów jest skompletowanie odpowiedniego zestawu dla noworodka, który zapewni mu komfort, bezpieczeństwo i wszystko, czego potrzebuje na początku życia. Podpowiadamy, jak się przygotować, co warto mieć pod ręką i na co zwracać uwagę, aby być gotowym na przyjęcie maluszka.

Artykuły higieniczne

- Mydło i szampon dla niemowląt (jeśli planujesz używać własnych)
- Chusteczki nawilżane
- Ręcznik

Dokumenty

- Dowód osobisty lub inny dokument tożsamości
- Karta ciąży i ewentualne wyniki badań
- Ubezpieczenie zdrowotne (jeśli obowiązuje)
- Numer telefonu do bliskich i lekarza prowadzącego



Niepowtarzalny

Dwustronny rożek, który może jednocześnie pełnić funkcję kocyka. Niemowlęta uwielbiają być otulone, szczególnie w pierwszych dniach życia dlatego rożek, którym możesz otulić swoje dziecko jest jednym z podstawowych elementów wyprawki. Zapinany na rzep. Rożek, 139 zł, MUZPONY, muzpony.com

Ułatwi kąpiel

Wanienka składana Primabobo ze stojakiem to wielka ulga dla pleców podczas kąpieli dziecka. Wanna posiada dodatkowo termometr elektroniczny, który dokładnie wskazuje temperaturę wody. Wanienka składana Primabobo, PRIMABOBO, primabobo.pl





Miękkie i delikatne

To niezbędnik, który powinien znaleźć się w wyprawce każdego maluszka: przydają się w szpitalu, domu, czy podczas podróży. Uszyte z najwyższej jakości, bezpiecznych tkanin, po wielokrotnym praniu pozostają jak nowe. Jako jedne z nielicznych produkowanych w Polsce, posiadają atest Oeko-Tex Standard 100. Pieluszki flanelowe Motherhood, MOTHERHOOD, motherhood.pl

Ubrania dla mamy

- Komfortowa piżama lub koszula do porodu i po nim
- Szlafrok i kapcie
- Bielizna poporodowa (np. specjalne majtki jednorazowe)
- Wkładki poporodowe

Ubrania dla noworodka

- Body i śpioszki
- Czapeczka i skarpetki
- Kocyk lub otulacz
- Pieluszki jednorazowe lub tetrowe

eprasa.pl 7184f944b2

Pharmaceris M

PIELĘGNACJA PRZECIW ROZSTĘPOM



REKLAMA

DBAMY O MAMY

Dermokosmetyki odpowiadające na potrzeby skóry kobiet w ciąży i karmiących piersią

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

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

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com

DOSTĘPNY W APTECE I ONLINE

eprasa.pl 7184f944b2



Dla taty lub osoby towarzyszącej

- Ubranie na zmianę
- Jedzenie i napoje
- Koc i poduszka

Ekspert od mleka

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



Drobne rzeczy i inne

- Telefon i ładowarka
- Aparat fotograficzny (jeśli chcesz zrobić zdjęcia)
- Książeczki, czasopisma lub muzyka na umilenie czasu



Bezpieczeństwo i komfort

Łóżeczko dziecięce o wymiarach 120 x 60 cm. Wykonane z litego drewna sosnowego, dodatkowo może być wyposażone w praktyczną szufladę. Zapewnia bezpieczeństwo i komfort dla dziecka oraz estetyczny wygląd wnętrza. MUMINKY, muminky.pl

Warto przygotować torbę z wyprzedzeniem, aby mieć wszystko pod ręką, gdy nadejdzie czas wyjścia do szpitala. Życzymy spokojnego i bezpiecznego porodu!

eprasa.pl 7184f944b2



eprasa.pl 7184f944b2

WITAMINY w ciąży

Które i kiedy suplementować? Położna wyjaśnia



Zapotrzebowanie na witaminy znacznie wzrasta, gdy jesteś w ciąży. Tyczy się to również minerałów i innych składników odżywczych. Choć każda przyszła mama stara się odżywiać zdrowo, sama dieta może nie wystarczyć, aby dostarczyć organizmowi odpowiednie dawki pożądanych substancji. Specjaliści zalecają przyjmowanie różnych suplementów zawierających między innymi witaminę D3, czy kwas foliowy.

Witaminy w ciąży – najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników

Suplementacja składników odżywczych u kobiet ciężarnych jest niezwykle istotną kwestią, choć jednocześnie budzi wątpliwości u niektórych mam. Największy problem dotyczy najczęściej tego, jaki preparat wybrać oraz jakie dawki mają zawierać witaminy ciążowe. Eksperci z Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego rozwiewają wszelkie wątpliwości i wydają regularnie rekomendacje dotyczące suplementacji w okresie ciąży. Co pewien czas wydawane są aktualizacje, aby wszelkie zalecenia były zgodne z najnowszymi doniesieniami medycznymi i naukowymi. Najnowsze z nich pochodzą z lipca 2020 roku.

Polscy specjaliści do spraw ginekologii i położnictwa wskazują, że:

- dieta w ciąży stanowi niezwykle ważny filar zdrowego rozwoju płodu;
- rutynowa suplementacja preparatami takimi jak multiwitamina nie jest zalecane;
- Polki powinny przyjmować suplementy zawierające: jod, witaminę D, kwas foliowy oraz kwasy omega (z DHA);
- zdrowe Polki nie muszą suplementować żadnych innych składników, jeśli nie cierpią na niedobory.

Suplementacja witaminy D3 – dlaczego warto?

Z uwagi na szerokość geograficzną, w której leży Polska, całe nasze społeczeństwo jest narażone na niedobory witaminy D3 (cholekalcyferolu). Zatem ryzyko to obejmuje również kobiety ciężarne. To właśnie one powinny szczególnie zadbać o utrzymanie odpowiedniego poziomu witaminy D. Wywiera ona bowiem bardzo dobry wpływ na organizm. Wpływa między innymi na gospodarkę fosforanowo-wapniową organizmu, a więc tym samym wspiera mineralizację kości. Ponadto, cholekalcyferol odpowiada za poprawne funkcjonowanie układu odpornościowego, endokrynnego, nerwowego i mięśniowego. Niedobór witaminy D3 w ciąży może:

- niekorzystnie wpływać na wzrost płodu;
- prowadzić do opóźnionego rozwoju u dziecka;
- zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy ciążowej;
- zwiększać ryzyko wystąpienia stanu przedrzucawkowego;
- zwiększać ryzyko urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową;
- może prowadzić do rozwoju krzywicy i astmy u dziecka.

Rekomendacje PTG w sprawie stosowania witaminy D3 w ciąży

Najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji cholekalcyferolu w czasie ciąży zalecają:

- dostosowywanie dawki suplementu z witaminą D3 do stężenia cholekalcyferolu oznaczonego z krwi;
- kobiety prawidłowym BMI u których nie stwierdza się niedoborów, powinny przez całą ciążę, połóg i okres laktacji przyjmować 1500-2000 IU witaminy D3/dobę,
- kobiety z BMI<30 powinny suplementować dawkę 4000 IU witaminy D3/dobę.

eprasa.pl 7184f944b2

Floradix®
z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

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



suplement diety

REKLAMA

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

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

Salus

eprasa.pl 7184f944b2



Suplementacja kwasu foliowego w ciąży – o tym nie zapomnij!

Kwas foliowy ma wiele imion. Niektórzy nazywają go kwasem listnym – z łaciny folum to właśnie liść. Inni używają jako nazwy witaminy B9, B11 oraz M. Jest to rozpuszczalny w wodzie folian, szczególnie istotny w czasie ciąży. Suplementacja kwasu foliowego zapewnia prawidłowy rozwój cewy nerwowej płodu, która stanowi zalążek dwóch najważniejszych struktur: mózgu i rdzenia kręgowego. Preparat kwasu foliowego warto przyjmować jeszcze na etapie przygotowań do ciąży. Zarodek bowiem często jest narażony na niedobory na etapie, kiedy niewiele z nas zdaje sobie w ogóle sprawę z tego, że jest w tym cyklu doszło do zapłodnienia. Koniecznie rozpocznij suplementację minimum 3 miesiące przed planowanym zajściem w ciążę.

Kwas foliowy znajdziesz w wielu produktach, zarówno roślinnych, jak i mięsnych. Szczególnie bogaty w ten składnik jest szpinak, sałata i kapusta, ale również strączki, buraki, pomidory, orzechy, słonecznik, drożdże, jaja, czy wątroba.

Rekomendacje PTG w sprawie suplementacji kwasu foliowego w ciąży

Suplementacja kwasu foliowego przez kobiety ciężarne powinna wyglądać następująco:

- każda kobieta w okresie rozrodczym powinna przyjmować kwas foliowy w dawce 0,4 mg/dobę;
- kobiety bez dodatkowych czynników ryzyka będące w I trymestrze ciąży (do 12. tygodnia ciąży) powinny przyjmować 0,4-0,8 mg kwasu foliowego na dobę;
- ciężarnym bez dodatkowych czynników ryzyka w II i III trymestrze zaleca się stosowanie 0,6-0,8 mg/dobę;
- pacjentki z dodatnim wywiadem w kierunku wad wrodzonych u płodu (szczególnie wad cewy nerwowej) powinny przez minimum 4 tygodnie przed planowanym poczęciem i do skończonego 12. tygodnia ciąży powinny stosować 4mg kwasu foliowego na dobę;
- kobietom ciężarnym z grupy podwyższonego ryzyka na 3 miesiące przed ciążą, przez całą ciążę, połóg oraz okres laktacji zaleca się przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 0,8 mg na dobę.

Ta grupa ryzyka obejmuje kobiety:

- stosujące leki: metotreksat, metforminę, sulfadiazynę, cholestyraminę lub leki przeciwpadaczkowe;
- z BMI wyższym niż 30 kg/m^2 ;
- stosujące używki (papierosy, alkohol, narkotyki, nadużywające leki);
- po przebytej operacji bariatrycznej;
- chorujące przed ciążą na cukrzycę typu I lub II;
- cierpiące na choroby przewodu pokarmowego (celiakia, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna);
- z niewydolnością nerek lub/i wątroby.

Jak widzisz suplementacja witamin w ciąży jest bardzo ważnym aspektem, o którym nie powinnaś zapominać, ani lekceważyć. Dieta oraz badania w czasie ciąży również wymagają szczególnej uwagi w tym okresie. Pamiętaj również, aby nie stosować żadnych suplementów oraz leków bez uprzedniej konsultacji z położną lub lekarzem prowadzącym twoją ciążę!

Tekst: Spokojnie o ciąży, spokojnieociazy.pl



Aktywna forma folianów

Rodzina Zdrowia Pregnasine Folic to suplement diety przeznaczony dla kobiet planujących ciążę, będących w ciąży oraz kobiet karmiących piersią. Zawiera metafolinę (L-5-MTHF), która szybko się wchłania i trafia bezpośrednio do krwiobiegu. 1 tabletka zawiera 400 µg kwasu foliowego. Opakowanie zawiera 90 tabl. Pregnasine Folic, SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl



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. Floradix Floravital, ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl

eprasa.pl 7184f944b2

Odporność* zaczyna się w jelitach

*Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



MEDI pro LAC
dla dzieci - od 1. dnia życia

MEDI pro LAC
dla dorosłych



Dostępne w aptekach oraz online!

nexon pharma

REKLAMA

eprasa.pl/718d944b2

Jak dbać o skórę w ciąży?

Kompleksowy poradnik



eprasa.pl 7184f944b2



Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety – pełen emocji, zmian i nowych doświadczeń. To również okres intensywnych przemian hormonalnych, które mają ogromny wpływ na organizm, w tym na skórę. Wiele przyszłych mam zauważa zmiany w wyglądzie i kondycji skóry – mogą pojawić się przebarwienia, suchość, nadmierne przetłuszczanie, rozstępy, a nawet trądzik. Dlatego odpowiednia pielęgnacja skóry w tym okresie jest niezwykle istotna – zarówno dla zdrowia, jak i dobrego samopoczucia.

Ciąża wiąże się z dużymi wahaniami hormonalnymi, szczególnie zwiększonym poziomem estrogenu i progesteronu. Te zmiany wpływają na produkcję łoju, elastyczność skóry, pigmentację i naczynia krwionośne. Najczęściej występującymi zmianami skórnymi są rozstępy, które pojawiają się głównie na brzuchu, udach, pośladkach i piersiach w wyniku rozciągania skóry. Innym powszechnym problemem są przebarwienia, szczególnie na twarzy – w postaci tzw. ostudy (melasmy). Niektóre kobiety doświadczają również trądziku ciążowego, a także świądu i suchości skóry, związanych z napięciem naskórka. Dodatkowo, wiele kobiet zauważa pojawienie się pajączków i żylaków, które są efektem zwiększonego przepływu krwi i ucisku macicy na żyły. Każda kobieta przechodzi ciążę inaczej – niektóre nie zauważą większych zmian skórnych, inne będą potrzebować intensywniejszej pielęgnacji. Niezależnie od sytuacji, podstawą jest delikatne oczyszczanie skóry. W czasie ciąży cera może stać się bardziej wrażliwa, dlatego należy unikać agresywnych kosmetyków i silnych detergentów. W codziennej pielęgnacji lepiej sprawdzą się łagodne środki myjące, które nie naruszają naturalnej bariery ochronnej skóry. Twarz najlepiej myć letnią wodą, unikając zbyt gorącej, która może dodatkowo przesuszać. Po oczyszczeniu skórę warto delikatnie osuszyć, nie pocierając jej ręcznikiem. Nawilżanie i natłuszczanie to kolejny nieodzowny element pielęgnacji. Skóra w ciąży często staje się sucha i napięta, dlatego regularne stosowanie balsamów i kremów może pomóc utrzymać jej elastyczność, a tym samym zmniejszyć ryzyko powstawania rozstępów. Szczególnej uwagi wymagają miejsca najbardziej narażone na rozciąganie, czyli brzuch, piersi, uda i pośladki. Balsamy warto stosować dwa razy dziennie – najlepiej rano i wieczorem. Dobrym zwyczajem jest aplikowanie ich zaraz po kąpieli, gdy skóra jest jeszcze lekko wilgotna. Ochrona przed słońcem jest niezbędna, ponieważ promieniowanie UV sprzyja powstawaniu przebarwień, które w ciąży mogą pojawić się znacznie łatwiej niż zwykle. Dlatego warto codziennie używać kremu z filtrem UV, najlepiej o wysokim faktorze, szczególnie na twarz i dekolt. W słoneczne dni dobrze jest także nosić kapelusz z szerokim rondem i unikać przebywania na słońcu w godzinach południowych. Podczas ciąży należy też zachować ostrożność przy wyborze kosmetyków. Nie wszystkie składniki są bezpieczne dla przyszłej mamy i rozwijającego się dziecka. Do substancji, których warto unikać, należą retinoidy (pochodne witaminy A), które mogą być szkodliwe dla płodu. Ostrożność warto zachować również w przypadku wysokich stężeń

eprasa.pl 7184f944b2



Kosmetyki z linii Pedipur. Linia zawiera zmiękczający krem do suchych i popękanych pięt, Pedipu Heel, odświeżający dezodorant wspierający walkę z nadpotliwością i grzybicą stóp Pedipur Deo oraz puder w płynie - Pedipur S, dla osób zmagających się z mocnym poceniem się stóp i dłoni.
PEDIPUR, herbapol.net



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



Superdeo. Ten superdezodorant wybrali znawcy kosmetyków, gdyż Super Deo wykonany jest ze skały krystalicznej pierwszej klasy – nie plami, produkt w 100% oryginalny (nie imitacja). Delikatny – nie wysusza, nie podrażnia skóry. Przebadany dermatologicznie. Bezwonny, dla pań, panów, dziewczyn i chłopaków. Starcza na rok. Znakomite właściwości. Dostępny w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Krem zapobiegający rozstępom FOLIACTI ™. Preparat zapobiegający powstawaniu rozstępów oraz wzmacniający strukturę osłabionej i nadwrażliwej skóry kobiet w ciąży. Rekomendowany od 4. miesiąca ciąży, w okresie karmienia, a także osób z tendencją do znacznych wahań wagi ciała, w szczególności w okresie dorastania, typowym dla zmian masy ciała.
PHARMACERIS, pharmaceris.com

kwasów salicylowego czy glikolowego. Dobrze jest także zrezygnować z produktów zawierających formaldehyd, ftalany czy parabeny, które mogą mieć działanie zaburzające gospodarkę hormonalną. Bezpieczniejsze będą kosmetyki z łagodnymi substancjami nawilżającymi, takimi jak kwas hialuronowy, aloes, masło shea czy naturalne oleje roślinne.

Rozstępom trudno całkowicie zapobiec, ale można znacznie zmniejszyć ich ryzyko. Kluczem jest utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia i elastyczności skóry. Pomocne są również masaże – wykonywane codziennie okrężnymi ruchami, poprawiają krążenie i wspomagają regenerację skóry. Równie ważna jest kontrola masy ciała – zbyt szybki przyrost kilogramów zwiększa prawdopodobieństwo pękania włókien kolagenowych i tworzenia się rozstępów.

Pielęgnacja skóry zaczyna się także od wewnątrz. Dieta bogata w witaminy i składniki mineralne ma ogromne znaczenie dla wyglądu cery. Szczególnie ważne są witaminy A, C, E oraz cynk i kwasy tłuszczowe omega-3. W codziennym jadłospisie nie powinno zabraknąć warzyw, owoców, orzechów, nasion, ryb i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Kluczowe jest także odpowiednie nawodnienie – picie dużej ilości wody wspomaga oczyszczanie organizmu i wpływa korzystnie na jędrność skóry.

Skóra na piersiach i brzuchu jest w ciąży wyjątkowo narażona na rozciąganie, dlatego warto poświęcić jej szczególną uwagę. Regularne nawilżanie i delikatne masaże pomagają utrzymać jej dobrą kondycję. Dodatkowo, zaleca się noszenie wygodnej, nieuciskającej bielizny, która wspiera piersi i nie powoduje otarć. W czasie ciąży łatwiej o podrażnienia skóry, dlatego dobrze jest wybierać przewiewne, naturalne tkaniny, np. bawełnę. Należy unikać szorstkich ubrań i drażniących materiałów. Warto też zrezygnować z gorących kąpieli – znacznie lepiej sprawdzą się krótkie prysznice z letnią wodą. Po kąpieli dobrze jest od razu nałożyć balsam lub olejek, który zatrzyma wilgoć w skórze. Jeśli zmiany skórne stają się bardzo dokuczliwe – na przykład pojawia się silny świąd, nasilone przebarwienia lub zmiany trądzikowe – warto skonsultować się z dermatologiem. Lekarz pomoże dobrać odpowiednie środki pielęgnacyjne i oceni, czy nie są potrzebne specjalistyczne preparaty lub leczenie.

Podsumowując, dbanie o skórę w ciąży to nie tylko kwestia estetyki, ale także samopoczucia i zdrowia. Kluczowe znaczenie ma delikatność w pielęgnacji, regularność oraz świadomy wybór bezpiecznych metod i składników. Dzięki odpowiednim nawykom i trosce o własne ciało przyszła mama może cieszyć się piękną, zadbaną skórą przez cały okres ciąży – i dłużej.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy"



eprasa.pl 7184f944b2

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 7184f944b2

Wsparcie rozwoju u dzieci


ADOBE STOCK

Dlaczego jest ono tak ważne?

Rozwój dziecka to proces nieustannego odkrywania, uczenia się i zdobywania doświadczeń. Obejmuje on wiele obszarów – od zdrowia fizycznego, przez sferę emocjonalną i społeczną, aż po rozwój intelektualny. Każde dziecko jest inne, a tempo jego dorastania zależy zarówno od czynników biologicznych, jak i od środowiska, w którym wzrasta. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice, opiekunowie i nauczyciele świadomie wspierali rozwój dziecka, tworząc warunki sprzyjające harmonijnemu dorastaniu.

Rozwój fizyczny i zdrowie

Zdrowie fizyczne jest fundamentem, na którym opiera się reszta rozwoju. Dziecko potrzebuje odpowiednio zbilansowanej diety, bogatej w witaminy i składniki mineralne, a także regularnej aktywności ruchowej. Zabawa na świeżym powietrzu, sport czy nawet codzienne spacery wspierają nie tylko mięśnie i układ odpornościowy, ale również koncentrację oraz zdolność uczenia się. Ruch sprzyja także regulacji emocji – dziecko ma możliwość rozładowania napięcia i wyrażenia siebie w zdrowy sposób. Nie można też zapominać o odpowiedniej ilości snu, który regeneruje organizm i wspiera rozwój mózgu.

> ***Nie można też zapominać o odpowiedniej ilości snu, który regeneruje organizm i wspiera rozwój mózgu.***

Rozwój emocjonalny i poczucie bezpieczeństwa

Prawidłowy rozwój emocjonalny zaczyna się w atmosferze miłości i akceptacji. Dzieci, które czują się bezpieczne, chętniej eksplorują świat, zadają pytania i próbują nowych rzeczy. Rodzice, którzy okazują cierpliwość, rozumieją emocje dziecka i reagują z empatią, uczą je regulacji uczuć oraz radzenia sobie z trudnościami. Wsparcie emocjonalne to nie tylko pocieszenie w chwilach smutku, ale również umiejętność towarzyszenia w radości i sukcesach. Dzięki temu dziecko buduje zdrową samoocenę oraz poczucie własnej wartości.

Rozwój poznawczy i ciekawość świata

Dzieci z natury są ciekawe świata – zadają pytania, eksperymentują, obserwują. Rolą dorosłych jest podtrzymywanie tej ciekawości, a nie jej hamowanie. Wspólne czytanie książek, układanie puzzli, zabawy konstrukcyjne czy rozmowy o otaczającym świecie rozwijają wyobraźnię, pamięć i myślenie logiczne. Należy dawać dziecku okazję do samodzielnego rozwiązywania problemów, co wzmacnia jego kreatywność i wiarę we własne możliwości. Różnorodne doświadczenia edukacyjne – zarówno w domu, jak i w przedszkolu czy szkole – kształtują umiejętności niezbędne w dorosłym życiu.

Rozwój społeczny i relacje z innymi

Człowiek uczy się funkcjonować w społeczeństwie od najmłodszych lat. Kontakty z rówieśnikami są niezbędne, aby dziecko mogło rozwijać kompetencje społeczne, takie jak współpraca, dzielenie się czy rozwiązywanie konfliktów. Zabawy grupowe uczą empatii i szacunku dla innych, a także dają okazję do uczenia się zasad obowiązujących w społeczności. Rodzice i nauczyciele powinni wspierać dziecko w budowaniu relacji, ucząc je stawiania granic i jednocześnie okazywania życzliwości. Umiejętność nawiązywania i utrzymywania zdrowych relacji będzie kluczowa w dorosłym życiu.

Indywidualne podejście i rozwijanie talentów

Każde dziecko ma swoje mocne strony i pasje, które zasługują na zauważenie i wsparcie. Jedno będzie zafascynowane muzyką, inne sportem, a jeszcze inne nauką czy sztuką. Zadaniem dorosłych jest stworzenie dziecku przestrzeni do rozwijania zainteresowań i docenianie jego wysiłków, niezależnie od wyników. Wsparcie w odkrywaniu talentów daje dziecku poczucie sprawczości i buduje w nim wia-

eprasa.pl 7184f944b2



REKLAMA

rę w to, że jego działania mają znaczenie. Pochwała za starania, a nie tylko za osiągnięcia, motywuje do dalszego rozwoju i uczy wytrwałości.

Rola dorosłych – towarzyszenie i przewodnictwo

Rodzice i opiekunowie są dla dziecka pierwszymi wzorcami. To od ich postawy zależy, czy dziecko będzie czuło się ważne, kochane i gotowe do podejmowania nowych wyzwań. Wsparcie rozwoju nie oznacza wyręczania, lecz towarzyszenie w odkrywaniu świata, stawianie granic oraz oferowanie pomocy, kiedy jest naprawdę potrzebna. Istotna jest równowaga – dziecko powinno mieć przestrzeń do samodzielności, ale również pewność, że w trudnej sytuacji może liczyć na wsparcie bliskich.

Podsumowanie

Wsparcie rozwoju u dzieci to proces wymagający uwagi, zaangażowania i cierpliwości. Obejmuje ono zarówno troskę o zdrowie fizyczne, jak i dbałość o emocje, edukację oraz relacje społeczne. Świadome wspieranie dziecka w jego drodze sprawia, że dorasta ono w poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji, a jednocześnie rozwija swoje talenty i umiejętności. Najważniejsze, co mogą dać mu rodzice i opiekunowie, to obecność, zrozumienie i miłość – fundamenty, na których dziecko będzie budować szczęśliwe i odpowiedzialne dorosłe życie.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”



FocusIQ suplement diety zawiera zestaw składników: kwasy omega-3 (DHA, EPA), tran, witaminy A, D, E oraz olej z wiesiołka. Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu*.
*Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie (3 kapsułki).
Ok. 23,90 zł, AFLOFARM FARMACJA POLSKA Sp. z o.o., focusiq.pl

FOCUS IQ
suplement diety, 30 kapsułek

MEGA
wsparcie dla mózgu*

kompozycja kwasów omega-3: DHA, EPA oraz tranu, oleju z wiesiołka, witamin A, D, E

wsparcie prawidłowego funkcjonowania mózgu i narządu wzroku*

kapsułka łatwa do połknięcia

korzystna cena[1]

250 mg DHA
w 3 kapsułkach
– dawka zgodna
z zalecanym dziennym
spożyciem u dzieci
i młodzieży[2]



*Kwas dokozaheksaenowy przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie. 1) Dane PEX Omnibus 06.2025. 2) Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i innych kwasów tłuszczowych omega-3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią, niemowląt oraz dzieci i młodzieży. Standardy Medyczne/Pediatria, 2023, T. 20, 505-517.

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.
suplement diety

eprasa.pl 7184f944b2

Wsparcie odporności o każdej porze roku

Dowiedz się, jakie składniki odżywcze powinny znaleźć się w diecie niemowlęcia

O wspieraniu odporności najwięcej mówi się jesienią i zimą. Mimo to jednak opiekunowie najmłodszych powinni pamiętać, że układ odpornościowy dziecka kształtuje się niezależnie od pory roku, aż do około 12. roku życia. To właśnie w tym okresie, a zwłaszcza w 1000 pierwszych dni życia, kluczowe jest budowanie odporności, która niczym tarcza będzie chroniła organizm przed infekcjami. Rodzice mogą wspierać układ odpornościowy niemowląt przede wszystkim poprzez odpowiednie żywienie. Jakie witaminy i składniki mineralne powinny znaleźć się w codziennym menu niemowlęcia?

Kształtowanie odporności to długi i skomplikowany proces

Układ odpornościowy kształtuje się stopniowo, co ma miejsce już w łonie matki. Po narodzinach jednak nie osiąga jeszcze pełnej dojrzałości, a dopiero rozpoczyna naukę rozpoznawania i reagowania na różnego rodzaju drobnoustroje. Pomimo posiadania własnych przeciwciał IgM oraz otrzymanych od mamy przez łożysko immunoglobulin IgG, organizm noworodka nie umie jeszcze walczyć z bakteriami czy wirusami, ponieważ dotychczas nie miał z nimi styczności. Proces kształtowania się odporności jest bardzo intensywny w okresie 1000 pierwszych dni życia i trwa aż do ok. 12. roku życia dziecka. Aby go wspierać, należy zapewnić maluchowi prawidłowo zbilansowaną i dopasowaną do jego potrzeb dietę.

Mleko mamy wspiera odporność niemowlęcia

Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby w 6. pierwszych miesiącach życia niemowlę było karmione wyłącznie mlekiem matki[2]. Mleko z piersi powinno pozostać ważnym elementem diety dziecka (przy jednoczesnym wprowadzaniu pokarmów uzupełniających) nawet do ok. 2. roku życia lub dłużej – tak długo, jak będzie chciała tego i mama i maluch. Nie bez przyczyny – kobiecy pokarm to skarbnica składników odżywczych istotnych dla harmonijnego rozwoju niemowlęcia, w tym jego układu odpornościowego. Skład mleka matki zmienia się w zależności od pory roku, dnia, a nawet fazy karmienia, aby zawsze dostosować się do aktualnych potrzeb dziecka. Posiada właściwości antybakteryjne, zawiera przeciwciała, które chronią niemowlę przed chorobotwórczymi drobnoustrojami, a także oligosacharydy prebiotyczne, które pobudzają aktywność dobroczynnych bakterii w przewodzie pokarmowym dziecka. Oprócz tego mleko mamy to również witaminy i składniki mineralne, które wpływają na rozwój i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, takie jak:

- witamina A, która zapewnia prawidłowe działanie układu immunologicznego i jest niezbędna w dojrzewaniu, i różnicowaniu się komórek układu odpornościowego,

W mleku mamy zawarte są również inne składniki wspierające układ odpornościowy, w tym m.in. immunoglobuliny.

eprasa.pl 7184f944b2

Mariola Darzycka
ekspertka BebiProgram.pl



REKLAMA

Czy wiesz, że...

Odporność ma swój początek w przewodzie pokarmowym, gdzie znajduje się ok. 70-80% wszystkich komórek odpornościowych[1]. Właściwie skomponowana dieta, która dostarczy dziecku ważne witaminy i składniki mineralne, ma fundamentalne znaczenie dla dojrzewania i prawidłowego funkcjonowania odporności.

ADOBE STOCK

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy,** w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATC 53103)
- **laktoferyna** - białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B_2**, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego **stanu błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego**
- **witamina C** wspierająca odpowiednie funkcjonowanie **układu odpornościowego**

tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku





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

suplement diety

eprasa.pl 7184[illegible]b2


ADOBE STOCK

- witamina C, która wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, a w dużym stężeniu występuje w leukocytach, gdzie jest szybko zużywana w czasie infekcji,
- witamina D, która bezpośrednio oddziałuje na komórki układu immunologicznego – monocyty i makrofagi – pobudzając reakcje odpornościowe organizmu (przy czym kobiecy pokarm zawiera niewielkie ilości witamy D, dlatego w porozumieniu z lekarzem pediatrą warto dodatkowo ją suplementować u dziecka),
- cynk o złożonym działaniu na układ odpornościowy – m.in. nasila odpowiedź immunologiczną, a niedobór cynku negatywnie wpływa na funkcjonowanie komórek odpornościowych,
- witamina E, która wykazuje silne działanie przeciwutleniające poprzez niszczenie wolnych rodników, tym samym wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniem oksydacyjnym,
- żelazo o złożonym działaniu na odporność – wpływa m.in. na dojrzewanie, aktywację, różnicowanie i funkcjonowanie limfocytów, czyli komórek odpornościowych będących podstawą odpowiedzi immunologicznej.



Mediprolac dla dzieci Immuno to suplement diety w kroplach, przeznaczony dla niemowląt i dzieci od 1. dnia życia. Zawiera 5 miliardów CFU bakterii Lactobacillus rhamnosus GG oraz 400 IU witaminy D3 w 5 kroplach, wspierając odporność i rozwój kości. Łatwe podanie – można dodać do mleka, soku lub wody. NEXON PHARMA, nexonpharma.pl

W mleku mamy zawarte są również inne składniki wspierające układ odpornościowy, w tym m.in. immunoglobuliny oraz substancje wpływające korzystnie na kolonizację pożądanych bakterii i hamowanie kolonizacji bakterii potencjalnie chorobotwórczych, m.in. laktoferyna, lizozym czy mucyny[3].

Jak wspierać odporność, gdy karmienie piersią nie jest możliwe?

Karmienie piersią to proces, a na jego drodze czasem mogą pojawić się trudności. Zwykle wiele problemów pomoże rozwiązać położna lub doradca laktacyjny. Mimo to jednak zdarzają się sytuacje, w których kontynuowanie karmienia piersią nie jest możliwe lub mama rozważa zmianę sposobu żywienia dziecka. Wtedy najlepiej porozmawiać z lekarzem pediatrą, aby pomógł wybrać dopasowane do potrzeb dziecka mleko następne, które będzie zawierało składniki ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Warto zwrócić uwagę na zawartość w takim produkcie immuno - kompozycji, czyli witamin A, C i D oraz cynku – składników, które wspierają odporność.

Przypisy:
1. Helander HF & Fändriks L (2014) Scand J Gastroenterol 49:681-9.
2. World Health Organization, Infant and young child feeding, 2009.
3. Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.

eprasa.pl 7184f944b2

babybrezza®

we make parenting easier

XXII EDYCJA KONKURSU
Świat Przyjazny Dziecku
KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA
NAGRODA GŁÓWNA



REKLAMA

Idealna butelka mleka w kilkanaście sekund

Ekspres do mleka FORMULA PRO ADVANCED

dostępny aż w 4 kolorach:



Dzięki Formula Pro Advanced mleko dla Twojego malucha będzie:

- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone

Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka Formula Pro Advanced

zdobył zaufanie milionów rodziców na całym świecie!

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS

Znajdziesz nas na:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

eprasa.pl 7184f944b2



Halina Dudek
Ekspert BebiProgram.pl

Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej

niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego

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

eprasa.pl 7184f944b2



REKLAMA

Od 1. roku życia

Probiotyk SANPROBI IBS krople

SANPROBI IBS* krople - uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne L. plantarum 299v - składnik mikrobioty jelitowej.

30 LAT 30 lat badań nad szczepem Lactiplantibacillus plantarum 299v

dla dzieci powyżej 1 roku życia

pozytywna opinia Centrum Zdrowia Dziecka

naturalne masło shea

1 kropla zawiera 1 miliard żywych bakterii probiotycznych

POZYTYWNA OPINIA opinia nr 13B/OP CENTRUM ZDROWIA DZIECKA



Produkt bez glutenu
Produkt bez laktozy

suplement diety

*IBS Innowacyjny, Bezpieczny, Skuteczny

www.sanprobi.pl

To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem. Jest ona niezbędna w procesie rozwoju układu odpornościowego

Odporność a jelita

1000 pierwszych dni życia to czas intensywnego rozwoju i wzrostu dziecka. W chwili narodzin jego organizm wciąż dojrzewa i jest bardzo delikatny. Do tej pory niemowlę było chronione przed drobnoustrojami płynem owodniowym w brzuchu mamy. Był on jak tarcza, która osłania dziecko przed nieproszonymi gośćmi. Po narodzinach wciąż doskonalący swoje funkcje układ odpornościowy musi nauczyć się funkcjonowania w zupełnie nowych warunkach, gdzie czynniki chorobotwórcze znajdują się m.in. w powietrzu, na skórze matki, przedmiotach, a także są przenoszone przez personel medyczny[1]. Bardzo ważnym miejscem rozwoju układu odpornościowego są jelita, które – choć są częścią układu pokarmowego – stanowią także istotny element układu odpornościowego[2]. To właśnie w jelitach kształtuje się mikrobiota jelitowa, czyli ogół mikroorganizmów, w tym bakterii, które tworzą złożony ekosystem. Jest ona niezbędna w procesie rozwoju układu odpornościowego[3]. W jaki sposób pożyteczne mikroorganizmy kolonizują jelita niemowlęcia? W czasie porodu siłami natury dziecko po raz pierwszy ma kontakt z mikrobiotą mamy – zarówno tą pochodzącą z jej dróg rodnych, jak i układu pokarmowego. Stanowi ona główne źródło mikroorganizmów zasiedlających jelita nowo narodzonego dziecka[4], wśród których są m.in. te z rodzaju *Bifidobacterium*. To jedne z pierwszych korzystnych bakterii kolonizujących przewód pokarmowy maluszka[5].

Wsparcie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego

Intensywny proces kształtowania mikrobioty jelitowej trwa w pierwszych latach życia dziecka[6]. Wiedząc więc, że zasiedlanie jelit przez dobroczynne bakterie będzie trwało również po porodzie, rodzice dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie mogą wykorzystać sprawdzone sposoby na wspieranie jego mikrobioty jelitowej. Najważniejszym z nich jest odpowiednie żywienie niemowlęcia. Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby przez 6 pierwszych miesięcy życia jedynym pokarmem niemowlęcia było mleko mamy. W składzie pokarmu kobiecego znajdują się

eprasa.pl 7184f944b2



m.in. dobroczynne bakterie, w tym te z gatunku *Bifidobacterium breve*[7], które dziecko otrzymuje także w trakcie porodu siłami natury. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn pojawiają się trudności w karmieniu piersią. W takich przypadkach warto skonsultować się ze specjalistą, np. z położną lub doradcą laktacyjnym, który wesprze mamę karmiącą. Niekiedy wystarczy jedynie zmiana techniki karmienia. Jeśli trudności nie uda się pokonać i kontynuacja karmienia piersią nie będzie możliwa, mama wciąż może skutecznie wspierać prawidłowy rozwój swojego dziecka.

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

Jeśli dziecko nie może być karmione piersią, rodzice z pomocą pediatry powinni wybrać dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następne.

Dzięki osiągnięciom współczesnej nauki na polskim rynku są już dostępne produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie. W ich składzie znajdują się bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* (B. breve M-16V). Wprowadzenie takiego produktu do diety dziecka (do wyłącznego karmienia lub dokarmiania) jest jednym ze sposobów na wsparcie jego prawidłowego rozwoju oraz układu odpornościowego[8].



Sanprobi® IBS krople 5 ml. Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne Lactiplantibacillus plantarum 299v (wcześniej Lactobacillus plantarum 299v) – składnik mikrobioty jelitowej. Sanprobi® IBS ma dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" nr 138/OP (2025). SANPROBI, sanprobi.pl

1. Patel RM, Denning PW. Therapeutic use of prebiotics,probiotics, and postbiotics to prevent necrotizing enterocolitis:what is the current evidence? Clin Perinatol. 2013; 40:11–25.
2. West CE et al. (2015) J Allergy Clin Immunol 135:3–13.
3. Houghteling PD & Walker WA (2015) J Pediatr Gastroenterol Nutr 60:294–307.
4. Collado MC et al. 2012. Microbial ecology and host-microbiota interactions during early life stages. Gyt Microbes; 3: 352–365.
5. Harmsen HJ, Wildeboer-Veloo AC, Raangs GC, Wagendorp AA, Klijn N, Bindels JG, et al. Analysis of intestinal flora development in breast-fed and formula-fed infants by using molecular identification and detection methods. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2000;30:61–7.
6. Yatsunenko T, Rey FE, Manary MJ, Trehan I, Dominguez-Bello MG, Contreras M, et al. Human gut microbiome viewed across age and geography. Nature. 2012;486:222–7.
7. Khodayar-Pardo, P.; Mira-Pascual, L.; Collado, M.C.; Martínez-Costa, C. Impact of lactation stage, gestational age and mode of delivery on breast milk microbiota. J. Perinatol. 2014, 34, 599–605.
8. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D i cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz jod dla prawidłowego rozwoju poznawczego.

eprasa.pl 7184f944b2

babybrezza®

we make parenting easier



REKLAMA

Baby Brezza Sterilizer Dryer Advanced

- sterylizator i suszarka do butelek

Najbardziej zaawansowany sposób sterylizacji i suszenia butelek, części laktatorów i akcesoriów dla niemowląt.

Sterylizuje i eliminuje 99,9% drobnoustrojów za pomocą pary wodnej oraz automatycznie suszy zawartość gorącym powietrzem



Znajdziesz nas na:

babybrezza_polska

www.babybrezza.pl



BEZPIECZEŃSTWO

Butelki i akcesoria pozostają sterylne w zamkniętym pojemniku aż 48 godzin!



4 SPOSOBY KONFIGURACJI

Wybieraj spośród 4 sposobów konfiguracji aby zaspokoić swoje potrzeby



NAJWIĘKSZA POJEMNOŚĆ

8 butelek, 2 pełne zestawy części do laktatorów, smoczki i akcesoria dowolnej marki!

eprasa.pl 7184f944b2

Jedź ostrożnie!

Co zrobić, gdy dziecko przewróci się na rowerze lub hulajnodze?

lek. Krzesimir Sieczych
Specjalista ortopedii ze Szpitala Carolina, Grupy LUX MED





Długo wyczekiwane ciepłe letnie dni wreszcie nadeszły, a wraz z nimi większa chęć do aktywności na zewnątrz. Dzieci chętnie jeżdżą na rowerach, hulajnogach i deskorolkach. Co jednak zrobić, by dziecko nie doznało kontuzji podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce? Jak reagować, gdy jednak upadnie?

Choć nawet nauka jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce ani sama rekreacja na takim sprzęcie nie są niebezpieczne, to jednak niekiedy chwila nieuwagi lub zmęczenie może doprowadzić do upadku. Wbrew pozorom uszkodzenia kończyn dolnych w takich sytuacjach zdarzają się niezmiernie rzadko. To dlatego, że w momencie upadku nogi znajdują się w miarę blisko ziemi. Dużo gorzej mają się ręce, na które dzieci naturalnie upadają. Jednak jest dobra wiadomość: statystycznie najczęściej wcale nie dochodzi do złamań, tylko do stłuczeń, otarć i skaleczeń.

Jakich obrażeń najczęściej doświadczają dzieci?

Jeśli już dochodzi do złamań, to najczęściej okolicy rąk – ramion, barku, czy końca dalszego kości promieniowej. Częściej są to jednak obrażenia typu „zielonej gałązki", bez znaczącego przemieszczenia. Jeżeli jednak dojdzie do złamania z istotnym przemieszczeniem to konieczna jest repozycja (potocznie nazywana nastawieniem kończyny) lub leczenie operacyjne. Dzisiejsi rodzice dzieci i nastolatków, a więc trzydziesto- i czterdziestolatkowie z pewnością pamiętają z dzieciństwa widok siebie lub kogoś znajomego ze złamanym obojczykiem i niemalże całą klatką piersiową oraz ręką w gipsie. Warto podkreślić, że dziś w przypadku złamania obojczyka zdecydowanie najczęściej stosuje się temblak lub ortezę ósemkową. Nie zakłada się już ciężkiego gipsu a la opatrunek Desaulta. To jest niepotrzebne męczenie dziecka.

Z gipsem na basen

Co ważne przed sezonem wakacyjnym, praktycznie każdy, „staroświecki", ciężki gips, dziś można zastąpić lekkim, a wśród lekkich gipsów są też opcje wodoodporne. To oznacza, że nawet jeśli dziecko złapie kontuzję przed urlopem, to nadal można z nim jechać na wczasy, a młody człowiek może korzystać np. z oferty przy hotelowych basenów czy miejscowych aquaparków. Nie ma już konieczności rezygnacji z wyjazdu z powodu dziecka w gipsie. Warto zatem poszukać placówek, które takie gipsy oferują, by nie odbierać najmłodszym (i sobie też!) radości z wakacji.

Z kaskiem od malucha

Jednak nie tylko kończyny narażone są na urazy. Warto pamiętać, by chronić także głowę. Przypominam, że kluczowy w jeździe na urządzeniach kołowych jest kask. Zachęcam, by rodzice zakładali go już maluchom jeżdżącym na biegówkach. Choć nie odnotowujemy poważnych urazów u tak małych dzieci, to warto dziecko oswajać i wyrobić w nim nawyk: jeśli rower, to w kasku. Im dziec-

eprasa.pl 7184f944b2



udzielania pomocy:

- Nie podnosić od razu dziecka z ziemi
- Nie ruszać bolącej części, ale dokładnie dopytać o miejsce urazu
- Bolesne miejsce usztywnić – np. patykiem i apaszką
- Następnie udać się na najbliższy SOR
- Jeżeli ból jest ogromny, a widzimy dużą deformację kostną lub otwartą ranę – należy wezwać pogotowie.

Bardzo ważne jest, by samemu zapanować nad nerwami. Nie powinniśmy jechać z dzieckiem na SOR, jeśli nasz stan emocjonalny spowodowałby zagrożenie dla ruchu drogowego. Należy najpierw uspokoić samego siebie, żeby nie doszło do kolejnego wypadku.

Co czeka w szpitalu?

W szpitalu przeprowadzona zostanie diagnostyka – najczęściej RTG lub badanie dedykowane tkankom miękkim: USG i ewentualnie rezonans magnetyczny. Po wynikach lekarze ocenią, czy konieczna będzie operacja. Natychmiastowo wykonuje się zabiegi, jeśli np. złamana kość uciska tętnicę lub nerw. W przypadku innych sytuacji, z zabiegiem można poczekać kilka dni, ale też niezbyt długo u dzieci, bo proces zrastania zachodzi bardzo szybko.

Chciałbym na koniec, trochę na pocieszenie, przypomnieć, że w przypadku dzieci urazy ortopedyczne goją się bardzo szybko. Niektóre złamania zrastają się już po 2-3 tygodniach. Nawet jeśli konieczny jest zabieg, to nie stosujemy płyt ani śrub, jak w przypadku dorosłych, a jedynie druty Kirchnera lub dedykowane pręciki tytanowe, które usuwa się po kilku tygodniach. Rehabilitacja także przebiega w dużo szybszym tempie, niż u dorosłych.

ko będzie starsze, tym będzie stawiało większy opór przed zabezpieczeniem głowy, warto więc samemu świecić przykładem i również jeździć w kasku.

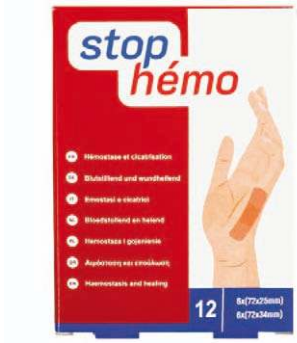
Uwaga, skatepark!

Zupełnie inne zagrożenia czyhają na dzieci korzystające ze skateparków i pumptrucków. Oczywiście to dobrze, że w dobie epidemii otyłości wśród dzieci, są też mali skaterzy, którzy spędzają długie godziny na aktywności fizycznej. Jednak trzeba pamiętać, że zarówno konstrukcja skateparków czy pumptrucków, jak i stopień zaawansowania trików, aż wreszcie – prędkość i ryzyko zderzenia z innym dzieckiem czy nastolatkiem, sprawiają, że kontuzje bywają poważniejsze.

W takich sytuacjach rzeczywiście może dochodzić do urazów nóg, a także dość niebezpiecznych zderzeń z innymi użytkownikami lub skaleczeń o sprzęty, np. o ostre krawędzie hulajnóg wyczynowych. Jednak nadal większość stanowią urazy rąk, dlatego podczas wizyty w skateparku absolutnie niezbędne są ochraniacze na łokcie, nadgarstki, a także kolana.

Pomoc w razie upadku

Co zrobić, gdy jednak dziecko dozna kontuzji? Wiele zależy od konkretnej sytuacji, ale jest kilka podstawowych zasad



Stop Hemo Plastry. Opatrunki z alginianu wapnia na samoprzylepnych plastrach nie powodujących podrażnień, bezpieczne od pierwszych dni życia. Naturalne opatrunki, pochodzenia roślinnego, zatrzymują krwawienia i wspierają gojenie., idealne na co dzień, w domu, pracy i w podróży.
29,99 zł, ELEKTROOXIGEN,
stophemo.pl

eprasa.pl 7184f944b2

REKLAMA

stop hémo®

100% POCHODZENIA ROŚLINNEGO



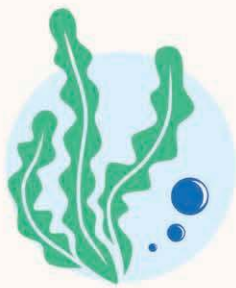
Zatrzymuje krwawienia i goi rany!

BIOAKTYWNE OPATRUNKI Z ALGINIANU WAPNIA

2 DZIAŁANIA HEMOSTATYCZNE GOJĄCE







PODWÓJNE DZIAŁANIE	SKUTECZNE I ŁATWE W UŻYCIU	DLA CAŁEJ RODZINY	POCHODZENIA ROŚLINNEGO

stophemo.pl

stophemo_pl stophemopolska

To jest wyrób medycz
z instrukcją używ

*Grafiki z Freepik

eprasa.pl 7184f944b2

TAMPONY

5 szt. sterylnych, indywidualnie pakowanych tamponów z włókien alginianu wapnia.

ZASTOSOWANIE:

- Krwawienia z nosa
- Rany powierzchniowe (rozcięcia, otarcia i miejsca wkłuć)
- Krwawienia w jamie ustnej
- Ekstrakcje dentystyczne





ZALETY:

Sterylny i miękki tamponik, gotowy do użycia (nie wymaga cięcia, czy innych czynności). Naturalny, łatwy do zastosowania, odpowiedni dla wszystkich osób w każdym wieku, w tym kobiet w ciąży. Bezbolesne usuwanie opatrunku, dzięki właściwościom żelującym.

PUDER



8 g alginianu wapnia w formie proszku w zamykanym flakoniku.

ZASTOSOWANIE:

- Zacięcia, np.: po goleniu
- Zadrapania i otarcia
- Rany skóry głowy
- Rany w trudno dostępnych miejscach
- Sączące pieluszkowe zapalenie skóry
- Sączące ślady po ospie wietrznej



ZALETY:

Delikatna aplikacja bez konieczności dotykania rany, łatwa dla każdej wielkości i kształtu ran skóry. Opatrunek idealny dla dzieci i niemowląt.

Nie powoduje wysuszenia: nie mylić z talkiem

PLASTRY

12 szt. sterylnych indywidualnie pakowanych opatrunków z alginianu wapnia w rozmiarach: 72x25mm (6 szt.) oraz 72x34mm (6 szt.).

ZASOSOWANIE:

- Rany powierzchniowe (rozcięcia, zacięcia)
- Rany sączące (pęknięte, otwarte pęcherze)
- Inne drobne rany krwawiące





ZALETY:

Sterylny, hemostatyczny i gojący opatrunek na samoprzylepnym podłożu, które nie powoduje podrażnień skóry. Zapewnia ochronę rany.

ny. Używaj go zgodnie
ania lub etykietą.

eprasa.pl 7184f944b2



Bezpieczna podróż

Foteliki dla najmłodszych

Wybór odpowiedniego fotelika samochodowego to jedna z najważniejszych decyzji, jaką musi podjąć każdy rodzic dbający o bezpieczeństwo swojego dziecka. Na rynku dostępnych jest wiele modeli, różniących się konstrukcją, zakresem wagowym, systemem montażu czy dodatkowymi funkcjami, co może utrudniać podjęcie właściwego wyboru. Dobrze dobrany fotelik nie tylko spełnia normy bezpieczeństwa, ale także zapewnia dziecku komfort podczas podróży – zarówno krótkich, jak i długich.



Chicco Seat105 (40-105 cm). Bezpieczny fotelik obrotowy dla dzieci od 40-105 cm. Regulacja nachylenia oparcia tyłem i przodem do kierunku jazdy: 6 pozycji. System Fast-Fit i Easy Boarding oraz ergonomiczny materacyk z tkaniny bambusowej. 1299 zł, CHICCO, chicco.pl

Elegancki i nowoczesny fotelik, który rośnie razem z dzieckiem od 100 do 150 cm dzięki regulowanej głębokości siedziska i skrzydłom bocznym oparcia, które rozszerzają się podczas podnoszenia zagłówka. Prosty montaż przy użyciu systemu ISOFIX lub pasów bezpieczeństwa. 4 gwiazdki w testach ADAC. Nuna AACE LX, 1149 zł, NUNA nunababy.eu/pl





Bezpieczny i komfortowy od pierwszych dni życia, aż do 150 cm wzrostu. Montaż tyłem i przodem do kierunku jazdy pozwala dopasować fotelik do wieku dziecka, a obrót 360° ułatwia codzienne użytkowanie. Fotelik Lumi i-Size, ok. 500 zł, CARETERO, caretero.pl



Cybex Anoris T2 i-Size. Fotelik samochodowy wyposażony w rewolucyjną technologię poduszki powietrznej chroniącej całe ciało dziecka. Zapewnia do 50% wyższy poziom ochrony niż inne foteliki przodem do kierunku jazdy. Od 15 miesięcy do ok. 7. roku życia. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl

Bezpieczny i łatwy w obsłudze obrotowy fotelik dla dzieci od narodzin do 105 cm lub 21 kg. 3 częściowa wkładka dla niemowląt pozwala na lepsze dopasowanie i większe bezpieczeństwo najmłodszych. 5 pozycji pochylenia siedziska pozwolą ustawić fotelik we właściwej pozycji. 4 gwiazdki w testach bezpieczeństwa ADAC (2025). Joie i-Pivot 360, 1249 zł, JOIE, joie-polska.pl





RECARO Xenon1 Kid. Komfortowy fotelik obrotowy o wydłużonym zakresie używania od 3. miesiąca do 7 lat (i-Size 60-125 cm). Komfort dla malucha zapewniają wydajny system wentylacji fotelika, komfortowa pianka poliuretanowa w siedzisku i zagłówek wypełniony pianką memory. Możliwość obrotu i pochyłu jednym przyciskiem to wygoda użytkowania dla rodziców. 2199 zł, RECARO, recaro-childsafety.pl

eprasa.pl 4f944b2

CARETERO



REKLAMA

Sitron 3 w 1 - jedno krzesełko, trzy funkcje

Zobacz już teraz kompaktowe rozwiązanie, które zastępuje
huśtawkę, krzesełko do karmienia i chodzik

www.caretero.pl

Nowość!







Znajdziesz nas na careterobrand Caratero

Zeskanuj kod i zobacz naszą ofertę

eprasa.pl 7184f944b2



Wózek Fame 2 w 1 z amortyzacją, światłami LED i wentylowaną, regulowaną gondolą. Stylowy i wygodny – sprawdzi się w parku, nad jeziorem i na miejskich spacerach.
6019,98 zł, Maxi-Cosi Fame, maxi-cosi.pl



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



Wózek gotowy

na sezonowe zmiany

Choć lato powoli się kończy, to wciąż warto korzystać z ciepłych dni na wspólne spacery i ostatnie wycieczki. Dobry wózek na przełom sezonów powinien być nie tylko lekki i zwrotny, ale też chronić przed wiatrem czy nagłym deszczem. Wygoda i bezpieczeństwo dziecka są najważniejsze, by każda chwila na świeżym powietrzu była czystą radością.



Lima Deluxe. Styl i wygoda. To udoskonalona wersja spacerówki Lima, zaprojektowana z myślą o aktywnych rodzicach i ich dzieciach. Dzięki solidnej konstrukcji oraz dużym, pompowanym kołom, wózek doskonale sprawdza się zarówno w mieście, jak i na bardziej wymagających nawierzchniach. Możliwość bezstopniowej regulacji oparcia zapewnia wygodę i spokojny odpoczynek podczas spacerów.
897 zł, CARETERO, caretero.pl



Nowy Thule Spring 2. Ma świetne zawieszenie, wypełnione pianką koła, system składania jedną ręką i gwarantuje płynną, bezpieczną jazdę na różnych powierzchniach. Idealny wózek dla rodzin w ruchu.
2219 zł, THULE, thule.com



Wózek spacerowy Agil. Łączy w sobie elegancję i funkcjonalność, oferując wyjątkowy design w jasnej kolorystyce. Nowoczesna konstrukcja przyciąga uwagę, a starannie dobrane kolory i detale dodają mu niepowtarzalnego charakteru. Miękkie siedzisko z regulowanym oparciem sprawi, że każdy spacer będzie przyjemnością.
CARETERO, caretero.pl

eprasa.pl 7184f944b2



ADOBE STOCK



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. ANEXBABY, anexbaby.com



Wózek M4x Plus. Wysokiej jakości wózek spacerowy - od ok. 6 miesięcy do ok. 3 lat z zawieszeniem i dużymi kołami dla optymalnych wrażeń z jazdy. Dzięki bezstopniowo regulowanemu systemowi pasów M.4x, paski można zawsze dopasować do rozmiaru dziecka bez konieczności ponownego zakładania. MAST SWISS DESIGN, 8stars.com

Coletto Flow. Wózek 2 w 1. Nowoczesny design i funkcjonalność na najwyższym poziomie. Lekka konstrukcja, łatwość prowadzenia, amortyzacja wszystkich kół. Spacerówka montowana oraz składana w obu kierunkach. Duża budka z filtrem UV50+ i wentylacją gwarantuje ochronę i wygodę malucha. COLETTO, coletto.pl



REKLAMA



Dostępny w wybranych sklepach od 4 września!





Nowa era wyścigów

Anex Flo #1 x Cesar Idrobo

Współpraca z Cesarem Idrobo, kreatywnym wizjonerem Crocs i byłym designerem YEEZY, nadała wózkowi Flo #1 energię wyścigów.

Każdy detal, każda faktura i materiał zostały dobrane tak, by zapewnić komfort, bezpieczeństwo i poczucie wyjątkowości. Lekkość ruchu, niezawodność detali i sportowa estetyka sprawiają, że każdy spacer staje się niezapomnianą przygodą.

Czerwone błyskawice, faktura gumy i stylowe naszywki nawiązują do motorsportu, a podwójna amortyzacja, koła z systemem antywstrząsowym i lekka rama gwarantują płynną jazdę po każdej nawierzchni.

Gondola waży zaledwie 4 kg i składa się w kilka sekund, a przestronne siedzisko z ramą zapewnia wygodę niezależnie od kierunku jazdy. Oddychający, ekologiczny materac Sorona, teleskopowa rączka, ochrona UV 50+ i pojemny kosz na 10 kg sprawiają, że Flo to idealny wózek na co dzień — kompaktowy, funkcjonalny i zawsze gotowy do drogi.

eprasa.pl 7184f944b2

Jak wybrać kosmetyki dla dziecka?



Kompleksowy przewodnik dla rodziców

Wybór odpowiednich kosmetyków dla dziecka to jedno z najważniejszych zadań, przed którym stają rodzice. Skóra malucha jest wyjątkowo delikatna, wrażliwa i podatna na podrażnienia, dlatego wymaga specjalnej troski i odpowiednich produktów. Nieodpowiednio dobrane kosmetyki mogą prowadzić do alergii, przesuszenia, podrażnień czy innych problemów skórnych. W tym artykule przedstawimy szczegółowe wskazówki, na co zwracać uwagę przy wyborze kosmetyków dla dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, komfort i zdrowy rozwój skóry.

Dlaczego wybór kosmetyków dla dziecka jest tak ważny?

Skóra dziecka różni się od skóry dorosłego pod wieloma względami. Jest cieńsza, bardziej przepuszczalna i ma mniej naturalnych barier ochronnych. To sprawia, że jest bardziej podatna na działanie czynników zewnętrznych, takich jak zanieczyszczenia, promieniowanie UV czy nieodpowiednie składniki kosmetyków. Ponadto, skóra niemowląt i małych dzieci jest bardziej skłonna do reakcji alergicznych, podrażnień i przesuszenia. Dlatego tak istotne jest, aby wybierać produkty specjalnie opracowane dla najmłodszych, które będą łagodne, bezpieczne i skuteczne. Odpowiednio dobrane kosmetyki pomagają utrzymać naturalną równowagę skóry, chronią ją przed szkodliwymi czynnikami i wspierają jej prawidłowy rozwój.

> ***Odpowiednio dobrane kosmetyki pomagają utrzymać naturalną równowagę skóry, chronią ją przed szkodliwymi czynnikami...***

Podstawowe kryteria wyboru kosmetyków dla dziecka:

Zwracaj uwagę na skład

Delikatna skóra dziecka jest bardziej podatna na podrażnienia i alergie. Dlatego warto wybierać kosmetyki o prostym, naturalnym składzie, bez sztucznych barwników, zapachów i konserwantów. Szukaj produktów oznaczonych jako hipoalergiczne, bez parabenów, SLS czy SLES. Certyfikaty ekologiczne i dermatologiczne potwierdzają, że produkt jest bezpieczny dla wrażliwej skóry dziecka.

Wybieraj produkty dedykowane dla dzieci

Kosmetyki dla dorosłych mogą zawierać składniki, które są zbyt silne dla delikatnej skóry malucha. Zawsze sięgaj po produkty specjalnie opracowane dla dzieci – od mydeł, przez kremy, aż po szampony. Są one testowane pod kątem bezpieczeństwa i dostosowane do potrzeb skóry dzieci.

Sprawdzaj pH produktu

Skóra dziecka ma pH około 5,5. Wybieraj kosmetyki, które mają zbliżone do tego pH, aby nie zakłócać naturalnej bariery ochronnej skóry i zapobiegać podrażnieniom.

Zwracaj uwagę na wiek i etykiety

Na opakowaniach często znajdziesz informacje, dla jakiego wieku produkt jest przeznaczony. Upewnij się, że kosmetyk jest dla niego odpowiedni, szczególnie jeśli chodzi o produkty do kąpieli czy kremy.

Tekst: Redakcja „ Dobrej Mamy”

eprasa.pl 7184f944b2

DESIGNED BY FREEPIK



Do wszystkich rodzajów blizn

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



Wspomaga pielęgnację skóry

To krem wspomagający pielęgnację skóry zmagającej się z AZS. Zawarty w składzie olej z czarnuszki, alantoina, betaina i witamina E wspomagają regenerację naskórka i wzmacniają naturalną barierę skóry.
Nigelum AZS, HERBAPOL POZNAŃ
herbapol.poznan.pl

eprasa.pl 7184f944b2

Do kiedy dziecko powinno spać

w łóżeczku?



DESIGNED BY FREEPIK

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.

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.

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.

eprasa.pl 7184f944b2

REKLAMA





bébé®
- JOU



Dołącz do świata Bébé-jou

- lidera w kategorii akcesoriów kąpielowych na rynku Holenderskim i w wielu krajach Europy. Cechuje je ponadczasowy design i doskonała jakość wykorzystywanych materiałów.

Znajdziesz nas na Instagramie:
@bebejou_polska

Wyłączny dystrybutor:
Kids Inspirations sp. z o.o.
www.kidsinspirations.pl

eprasa.pl 7184f944b2

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 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.

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.

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

Tekst: FDM, fdm.pl



Drzwi dwuskrzydłowe z kolekcji DRE Nestor 10 w kolorze warm grey to połączenie klasycznej elegancji z funkcjonalnością przestrzeni. Ich ponadczasowa forma i subtelne frezowania nawiązują do tradycyjnych przestrzeni, wprowadzając do wnętrza spokój i styl. Ciepły odcień szarości dodaje wnętrzu przytulności, zachowując przy tym nowoczesny charakter.
DRE, dre.pl



Minky. Komplet, poduszka i kocyk. Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na okres przejściowy wiosenno-jesienny. Wykonany z najwyższej jakości atestowanych materiałów: z jednej strony mięciutka bawełna, natomiast druga strona to bajecznie miękka i oryginalna dzianina Minky oraz środek kocyka wypełniony 0,6 cm antyalergiczną włókniną.
SUPERMAMI, supermami.pl



eprasa.pl 7184f944b2

SuperMami™



REKLAMA

www.supermami.pl

eprasa.pl 7184f944b2

Pufy zwierzaki to wspaniały dodatek do każdego domu, są słodkie, praktyczne i idealne dla dzieci. Ci uroczy, mali koleżkowie dostępni są w wielu wariantach kolorystycznych jak i kształtach, dzięki czemu z łatwością utworzysz swoją własną drużynę zwierzaków. BELIANI, beliani.pl





Elektryczny pluszowy jeździk dla dzieci jednorożec. Oryginalny pluszowy jeździk z motywem jednorożca to zabawka, która zapewni wiele radości i przygód maluchom powyżej 3 roku życia. COSTWAY, costway.pl

Barwny świat małego odkrywcy

Przygotuj się na fascynującą podróż pełną kolorów, ciekawych odkryć i niespodzianek! Od tęczowych zabawek, przez kolorowe książeczki, aż po kreatywne zajęcia – wszystko, co potrzebne, by maluch mógł z radością poznawać otaczający go świat. Dołącz do naszego barwnego świata i wspieraj rozwój swojego małego odkrywcy, który z każdym dniem odkrywa coś nowego i pięknego!



Drewniany aparat fotograficzny. Ma zdejmowaną silikonową obudowę, obiektyw–kalejdoskop, spust migawki wydający dźwięk, a nawet lampę błyskową. 59 zł, JANOD, janod.pl





Mała Encyklopedia Emocji to seria książeczek, które pomagają dzieciom odkrywać i nazywać emocje. Prawdziwi bohaterowie, kolorowe ilustracje, proste historie i pytania wspierają rozmowy i rozwój emocjonalny dziecka. PRZYGODY CUDAKÓW, przygodycudakow.pl

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



eprasa.pl 7184f944b2



Silikonowy gryzak w kształcie kraba – bezpieczny dla dziąseł maluszka, pomaga łagodzić ząbkowanie. Lekki, poręczny i łatwy do chwytania. Idealny dla niemowląt od pierwszych miesięcy życia. MUMINKY, muminky.pl

Leżaczek-bujaczek Opti 360°. To innowacyjne siedzisko z możliwością pełnego obrotu o 360°, które zapewnia wygodę użytkowania bez konieczności przesuwania urządzenia. Oferuje 3 tryby bujania, 5 poziomów prędkości, regulację nachylenia, a także czujnik ruchu i pasy bezpieczeństwa. CARETERO, caretero.pl





Elektryczna szczoteczka soniczna 360° z 2 końcówkami. Wykorzystuje zaawansowaną technologię do skutecznego usuwania płytki nazębnej i dbania o zdrowie zębów. Wbudowany timer pomaga w przestrzeganiu zalecanej długości mycia. Nakładka 360°pozwala na dokładne czyszczenie wszystkich obszarów w krótszym czasie. Posiada 3 tryby pracy. Ok. 75,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



Pierwsze puzzle Maluszki. To wyjątkowy zestaw edukacyjny dla najmłodszych i pomysł na pierwsze układanki. W pudełku znajduje się 8 dużych dwuelementowych tabliczek ze zwierzątkami, do których dopasowuje się kółeczka z maluszkami. Uwielbiana tematyka i soczyste kolory inspirują maluchy do zabawy. CZUCZU, czuczu.pl





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



Tablica manipulacyjna walizka „Ubranie na każdą pogodę". Ma aż sześć funkcji: koło z 4 porami roku, wskazówkę do określenia zachmurzenia, wskaźniki temperatury, wiatru i opadów i układankę, dzięki której można ubrać Lisiczkę Alice stosownie do pogody. 135 zł, LILLIPUTIENS, lilliputiens.pl



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

eprasa.pl 7184f944b2

MAMA
na zakupach

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



Zestaw do nauki języka angielskiego
dla dzieci 1, 2, 3+

Czas na paluszkowe zabawy i początek przygody z językiem angielskim! Edukacyjny zestaw został przygotowany z myślą o najmłodszych odkrywcach. Pozwala rozpocząć naukę języka w sposób dostosowany do wieku i zainteresowań dzieci. Piękne, pełne humoru ilustracje zachęcają do poznawania angielskich słówek i wyrażeń.
CZUCZU, czuczu.pl



Asecurin kids
Więcej niż probiotyk

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



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

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



Cukierki
Żeń-szeń i imbir

Żeń-szeń wspomaga świetną kondycję i odporność na stres oraz zmniejsza zmęczenie, zaś imbir uodparnia, wspiera przemianę materii i utrzymuje w formie organizm. W wysokogatunkowych Cukierkach Żeńszeniowo-Imbirowych niemieckiej firmy Reutter zastosowano cenne ekstrakty z żeń-szenia i imbiru. Produkowane tylko w Niemczech. Dostępne w aptekach i zielarniach.
REUTTER, izakpol.pl



Sterilizer Dryer Advanced Baby Brezza
Sterylizator i suszarka do butelek

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



Stop Hemo
Puder

Opatrunek z alginianu wapnia w formie pudru, zatrzymuje krwawienia i wspomaga gojenie. Naturalny, delikatny i bezpieczny od pierwszych dni życia. Praktyczny, łatwy w aplikacji. Na rany krwawiące i sączące, np. rumień pieluszkowy. Skuteczna pomoc dla Rodzców niemowląt i dzieci.
29,99 zł, ELEKTROOXIGEN, stophemo.pl



Sanprobi® Stress 20 kaps.
Suplement diety

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



Anex Flo #1
Zestaw 2 w 1

Limitowany wózek inspirowany energią wyścigów, zestaw 2 w 1, który łączy sportową estetykę z funkcjonalnością. Lekka rama, podwójna amortyzacja i koła antywstrząsowe gwarantują płynność jazdy i mobilność. Gondola o wadze zaledwie 4 kg składa się w kilka sekund, a oddychający materac Sorona, ochrona UV 50+ oraz pojemny kosz na 10 kg sprawiają, że Flo to idealny wybór na co dzień. Dostępny w wybranych sklepach.
ANEX, anexbaby.com/pl

eprasa.pl 7184f944b2



Alax
Mikrowlewka doodbytnicza

Ta emulsja złożona z hialuronianu sodu i olejów roślinnych stymuluje proces defekacji, zapewnia odpowiedni poślizg, nawilża i powleka śluzówkę łagodząc ból, podrażnienia i pieczenie. Szczególnie polecana dla osób z problemem hemoroidów, szczelin odbytu i zaparć oraz dla dzieci już od 1. dnia życia.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

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



Ziołowa herbata miętowa
od Herbapol Poznań

Ziołowa herbata miętowa od Herbapol Poznań. 30 biodegradowalnych torebek. Mięta wspomaga układ pokarmowy: reguluje wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwia trawienie. Sprawdź wszystkie rodzaje herbat ziołowych dostępne na naszej stronie internetowej.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Nigellum Baby
Krem do skóry dzieci i niemowląt

Krem jest stworzony specjalnie z myślą o delikatnej skórze dzieci i niemowląt, która często narażona jest na podrażnienia i odparzenia pieluszkowe. Dzięki swojej unikalnej formule, krem skutecznie łagodzi otarcia i zaczerwienienia, przynosząc ulgę wrażliwej skórze.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.poznan.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. Floradix Kindervital polecany jest wszystkim dzieciom, jako uzupełnienie ich codziennego jadłospisu.

SALUS HAUS, floradix.pl



Poduszka ortopedyczna
dla niemowląt

Poduszka dla niemowląt została zaprojektowana tak, by zapobiegać i leczyć istniejące już zniekształcenia głowy u niemowląt, które powstały w wyniku niewłaściwego leżenia dziecka lub długotrwałego leżenia dziecka w jednej pozycji.

SUPERMAMI, supermami.pl



Gardi Tussin
Syrop na kaszel suchy

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

*po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą

SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

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



Tocoreduct™ forte
Preparat zmniejszający istniejące rozstępy

Polecany w celu redukcji istniejących rozstępów dla kobiet w ciąży od 4 miesiąca, po porodzie, a także osób z tendencją do znacznych wahań wagi ciała. Polecany jako preparat zmiękczający i zmniejszający widoczność blizn poporodowych (np. po cesarskim cięciu) oraz powstałych w wyniku zewnętrznych uszkodzeń mechanicznych.

PHARMACERIS, pharmaceris.com



MediproLac Immuno
Suplement diety

Zawiera 5 miliardów CFU bakterii Lactobacillus rhamnosus GG, witaminę D i inulinę. Wspiera odporność i mikrobiotę jelitową, szczególnie podczas i po antybiotykoterapii. Opakowanie zawiera 20 kapsułek.

NEXON PHARMA, nexonpharma.pl



Scrub do ciała Malina
Malinowy scrub o wegańskim składzie.

Delikatnie złuszcza skórę, pozostawiając ją czystą, miękką i bardziej elastyczną. Scrub pozostawi na niej delikatne uczucie natłuszczenia Dzięki niemu Twoja skóra będzie lepiej przygotowana na dalszą pielęgnację. Sprawdź całą kolekcję na naszej stronie internetowej.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

eprasa.pl 7184f944b2

Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Zapraszamy do współpracy!

Jeśli chcesz, by Twoja Szkoła Rodzenia znalazła się w naszym spisie – napisz do nas! Dane adresowe zamieścimy również na naszej stronie www.dobra-mama.pl. Jeśli chcesz 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

GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas, ul. Moniuszki 8/6,
11-500 Giżycko, tel. 600 924 875, echabas@op.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

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

eprasa.pl 7184f944b2

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

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,
położniczy@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

Centrum Dla Kobiet aKuKu
Magdalena Kukulska,
ul. Sokołowska 16/24,
01–142 Warszawa,
tel. 787 360 036,
szkolarodzenia@polozna.com.pl

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

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

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

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

Szkoła Rodzenia Ginemedica,
ul. Sienkiewicza 30 B,
50–335 Wrocław,
tel. 609 877 544, 729 838 538,
polozna@ginemedica.pl

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

eprasa.pl 7184f944b2

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com/pl
ANITA anita.com
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
4BABY 4baby.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
BOBUX bobuxpolska.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
COCCODRILLO coccodrillo.eu
COLETTO coletto.pl
COSIBELLA cosibella.pl
COSTWAY costway.pl
CYBEX cybex-online.com
CZUCZU czuczu.pl
DERMENA dermena-lab.com
DRE dre.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EASYWALKER easywalker.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
ELEKTRO-OXIGEN stophemo.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
ESPIRO espiro.pl
FARMINA farmina.pl
FDM fdm.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KNEIPP kneipp.com/pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelo.com
LIFEVAC lifevac.pl
LORIENT ufranciszka.pl
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MATKA WIECZNIE W BIEGU matkawiecznewbiegu.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MILKLAB milklab.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
MOKKI realshades.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
MUMINKY muminky.pl
NEXON PHARMA nexonpharma.pl
NOVAKID novakid.pl
NOVAMED novamed.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OCEANIC oceanic.pl
OCLEAN KIDS oclean.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH pbkm.pl
PREGNATEN pregnaten.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RECARO recaro-kids.pl
REUTTER izakpol.pl
SAMARITÉ samarite.eu
SANPROBI sanprobi.pl
SCOOT&RIDE scootandride.pl
SEYSSO seysso.pl
SHARP sharphome.eu
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOPELEK sopelek.info.pl
SOSUN sosun.pl
SUPERMAMI supermami.pl
SYLVECO sylveco.pl
THULE thule.com
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
WATERWIPES waterwipes.com/pl
WAX wax-sklep.pl
WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
VAGICAL vagical.pl
VALENTIS zakupto.eu
XENICO xenico.pl
YELLOWTIPI yellowtipi.pl
YOONCO yoonco.eu
ZIOŁOLEK ziololek.pl
ZOKKY zokky.pl

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU





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



TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



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



Skuteczny kolagen

Sprawdź, jak dobrze działa!



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Po 26 roku życia tracimy zdolność odbudowy kolagenu. Nie jesteśmy jednak bezbronni - na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam w odbudowie włókien kolagenowych. Znakomitym wyborem jest KolagenCito! Jest on skoncentrowany na wysokiej jakości i produktem 100 % oryginalnym.

Dbaj o jakość życia!

Nazwa kolagen wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo „kolla" oznacza „klej". Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swoistym „rusztowaniem". Sprawia, że nasza skóra jest gładka, dobrze napięta, łokcie, biodra, kolana funkcjonują bez dolegliwości bólowych, rany sprawnie się goją, a złamane kości szybko zrastają.
Kolagen korzystnie wpływa także na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Kolagen pomaga kontrolować ciśnienie krwi, rozszerza tętnice, rozluźnia komórki mięśniowe i naczynia krwionośne. Poprawia to jakość krążenia i jednocześnie minimalizuje ryzyko wystąpienia związanych chorób kardiologicznych.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety wraz z wiekiem tracimy kolagen w tempie około aż jednego procenta rocznie. Procent ten zwiększa się, jeżeli dodatkowo opalamy się intensywnie, palimy papierosy, czy po prostu prowadzimy niezdrowy tryb życia, np.: spożywanie dużej ilości alkoholu. Kolagenu zaczyna nam ubywać już po 26 roku życia. Punktem kulminacyjnym jest okres menopauzy, gdy drastycznie spada ilość estrogenu w organizmie. Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszce znikają coraz wolniej, a w późniejszym etapie widzimy zanik jędrności skóry. Nie tylko skóra gwałtownie się starzeje. Brak kolagenu odbija się także na kondycji naszych włosów, które stają się matowe, łamliwe i wypadają. Częściej także odczuwamy bóle stawów, kręgosłupa, barków, szyi, łydek, biust nie jest w najlepszej formie, opadają policzki i powieki. Nie lepiej jest z resztą ciała. Pojawia się cellulit. Procesy te są postępujące. Możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6, oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Produkty wysokiej jakości

Powinniśmy także regularnie wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy regularnie ssać do 3 pastylek dziennie. Wyjątkowa receptura firmy Reutter jest oparta na długoletnim doświadczeniu jej ekspertów. Warto podkreślić, że firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia w produkcji preparatów wyprodukowanych z największą starannością. Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie.

Dobry bo oryginalny! KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

REKLAMA

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!

eprasa.pl 7184f944b2





Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

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

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

ABC dobrej mamy

nr 3 (44) 2025

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

ZNAJDZIESZ NAS NA:
kiosk.pl gazety.pl nexto.pl publio.pl virtualo

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (wrzesień 2025).
Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

eprasa.pl 7184f944b2

PSOGLUM-GD-PRA-745-6

Problemy skórne?

Mamy rozwiązanie!



Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt

Nigellum BABY

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



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

eprasa.pl 7184f944b2

REKLAMA



W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA



Suplement diety

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

REKLAMA

eprasa.pl 7184f944b2