

**A**

**B**  
dobrej mamy

**C**

## JAK DBAĆ O SKÓRĘ W CIAŻY?

Ciało się zmienia,  
Ty też możesz

## MAŁY BRZUSZEK, WIELKIE ZNACZENIE

Mikrobiota  
jelitowa

## KOSMETYKI DLA DZIECKA

Delikatna skóra,  
mądre wybory

## ODPORNOŚĆ

Wsparcie o każdej porze roku

## WYPRAWKA NA PORODÓWKĘ?

Spokojnie, mamy  
to ogarnięte!

Polecamy!



# BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

## 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: Aflorafarm 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 przebiegu grypy. Produkt leczniczy w czopkach stosuje się, gdy podanie produktu w formie doustnej jest niemożliwe lub gdy występują wymioty. Podmiot odpowiedzialny: Aflorafarm 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.

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

Mamo, Tato,  
Pobierz DARMOWY PORADNIK



Moje  
Pierwsze  
Przeziębienie

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 WIETECHEA, 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](http://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 przyjęcie 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

W chorobie  
hemoroidalnej

Herbapol  
Poznań



LEK  
BEZ RECEPTY



Zalecana przez specjalistów  
dawka lidokainy<sup>1,2,3,4</sup>

Stosowany miejscowo wykazuje działanie

znieczulające przeciwzapalne ściągające

1. Farmakopea Polska wyd. XI (2017) Tom II

2. Local Anesthetics. In: Hilal-Dandan R, 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 chlorowodoru 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.**



### 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

## Artykuły higieniczne

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

# Lista rzeczy

## Jak się przygotować na przyjęcie 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.*

## 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 różek, który może jednocześnie pełnić funkcję kocyka. Niemowlęta uwielbiają być otulone, szczególnie w pierwszych dniach życia dlatego różek, którym możesz otulić swoje dziecko jest jednym z podstawowych elementów wyprawki. Zapinany na rzep. Różek, 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 kaptcie
- Bielizna poporodowa (np. specjalne majtki jednorazowe)
- Wkładki poporodowe

## Ubrania dla noworodka

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

# Pharmaceris **M**

## PIEŁĘGNACJA PRZECIWIW 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](http://www.pharmaceris.com)

**+** DOSTĘPNY  
W APTECE I ONLINE



## Dla taty lub osoby towarzyszącej

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

### Ekspert od mleka

Rewolucyjny ekspres do mleka. Błyskawicznie przygotowuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza za Ciebie mleko i miesza z wodą, dozując jednorodną formułę. Formuła Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 4 kolorach. Formuła 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!**



# PIERWSZE ODKRYCIA



REKLAMA



**czuczu.pl**  
DOWIEDZ SIĘ  
WIĘCEJ!  

# WITAMINY w ciąży

**Które i kiedy  
suplementować?  
Położna wyjaśnia**



DESIGNED BY FREEPIK

**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. Ekspertki 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 zalecana;
- 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.



# Floradix® z żelazem

## ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

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



REKLAMA



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

suplement diety



DESIGNED BY FREEPIK

### Suplementacja kwasu foliowego w ciąży – o tym nie zapomnij!

Kwas foliowy ma wiele imion. Niektórzy nazywają go kwasem listnym – z łaciny folium 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 załączek 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 foliowe-

go 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<sup>2</sup> ;
- 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 tabletkę zawiera 400 µg kwasu foliowego. Opakowanie zawiera 90 tabl. Pregnasine Folic, SILESIA 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

# Odporność\* zaczyna się w jelitach

\*Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



**MEDI<sup>pro</sup>LAC**

dla dzieci - od 1. dnia życia

**MEDI<sup>pro</sup>LAC**  
dla dorosłych



**Dostępne w aptekach oraz online!**



**nexon**  
pharma

eprasa.pl/1944b2

# Jak dbać o skórę w ciąży?

***Kompleksowy poradnik***



*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 pajęczeków 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 natłuszczenie 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 kąpiel, 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



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”





**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” poparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostej i bliznowca.

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

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

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

instagram: kelocote\_polska

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

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

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.

Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA

Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.

Dystrybutor w Polsce: [www.EKOPHARM.pl](http://www.EKOPHARM.pl) ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

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

# Wsparcie rozwoju u dzieci



## 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 spacerki 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 re-

agują 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-



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. Istotną 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<sup>1</sup>



**250 mg DHA**

w 3 kapsułkach  
– dawka zgodna  
z zalecanym dziennym  
spożyciem u dzieci  
i młodzieży<sup>2</sup>



\*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/Pediatrics. 2023, T. 20, 505-517.

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety

# Wsparcie odporności o każdej porze roku

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

**O wspieraniu odporności najczęściej 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

Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby w 6. pierwszych miesiącach życia niemowlę było karmione wyłącznie mlekiem matki<sup>2</sup>. 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

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

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,

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<sup>1</sup>. 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 probiotyki

- **specjalnie wybrane szczepy**, w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATC 53103)
- **laktoferyna** - białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B<sub>2</sub>**, 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



- 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 wita-

my 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.

W mleku mamy zawarte są również inne składniki wspierające układ odpornościowy, w tym m.in. immunoglobuliny oraz substancje wpływające korzystnie na kolonizację pożądanymi bakteriami i hamowanie kolonizacji bakterii potencjalnie chorobotwórczych, m.in. laktoferyna, lizozym czy mucyny<sup>3</sup>.

### 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.



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

# babybrezza®

we make parenting easier



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  
zdołał zdobyć zaufanie milionów rodziców na całym świecie!



Znajdziesz nas na:

 babybrezza\_polska

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



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.*



REKLAMA

# Od 1. roku życia

Probiotyk  
**SANPROBI**  
IBS\* krople

**SANPROBI IBS\* krople** - uzupełniają 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



suplement diety



Produkt bez glutenu



Produkt bez laktozy

\*IBS Innowacyjny, Bezpieczny, Skuteczny

[www.sanprobi.pl](http://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<sup>1</sup>. Bardzo ważnym miejscem rozwoju układu odpornościowego są jelita, które – choć są częścią układu pokarmowego – stano-

wią także istotny element układu odpornościowego<sup>2</sup>. 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<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>, wśród których są m.in. te z rodzaju *Bifidobacterium*. To jedne z pierwszych korzystnych bakterii kolonizujących przewód pokarmowy maluszka<sup>5</sup>.

## Wsparcie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego

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



DESIGNED BY FREEPIK

m.in. dobroczynne bakterie, w tym te z gatunku *Bifidobacterium breve*<sup>7</sup>, 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.

### Żywnie 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<sup>8</sup>.



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. *Cyt 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.

# babybrezza®

we make parenting easier



## 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!

## 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](http://www.babybrezza.pl)

# 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 (po-

tocznie 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 po-

wodu 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 kluczywy 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-



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 skałeczeń 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

udzielania pomocy:

- Nie podnosić od razu dziecka z ziemi
- Nie ruszać bolącej części, ale dokładnie dopytać o miejsce urazu
- Bolesne miejsce uszywnić – 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 zapamiętać 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 oceniają, 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.



Stop Hemo Plastery. 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



# stop hého®

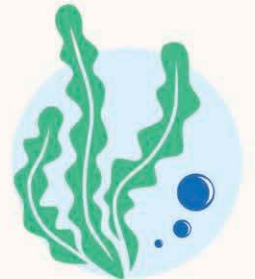
100%  
POCHODZENIA  
ROŚLINNEGO



## 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](http://stophemo.pl)

[stophemo\\_pl](https://www.instagram.com/stophemo_pl) [stophemopolska](https://www.facebook.com/stophemopolska)

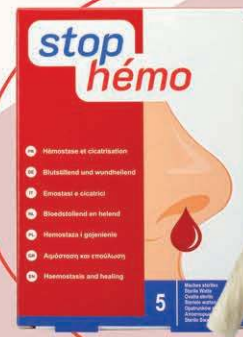
To jest wyrób medyczny  
z instrukcją używ

## TAMPONY

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

### ZASTOSOWANIE:

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



Ca++  
Tamponik z alginianu wapnia

### 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.



Ca++  
Proszek alginianu wapnia

8 g alginianu wapnia w formie proszku w zamkniętym 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

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

### ZASTOSOWANIE:

- 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.



Samoprzylepne podłoże, które nie powoduje podrażnień skóry

Opatrunek z alginianu wapnia

## PLASTRY

ny. Używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.



# 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](http://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](http://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](http://caretero.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 pochylecia siedziska pozwolą ustawić fotelik we właściwej pozycji. 4 gwiazdki w testach bezpieczeństwa ADAC (2025). Joie i-Pivot 360, 1249 zł, JOIE, [joie-polska.pl](http://joie-polska.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](http://cybex-online.com/pl-pl)



RECARO Xenon1 Kid. Komfortowy fotelik obrotowy o wydłużonym zakresie użytkowania 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 pochylecia jednym przyciskiem to wygoda użytkowania dla rodziców. 2199 zł, RECARO, [recaro-childsafety.pl](http://recaro-childsafety.pl)

# CARETERO

REKLAMA

## Sitron 3 w 1 - jedno krzeselko, trzy funkcje

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

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

Nowość!



Znajdziesz nas na



careterobrand



Caratero

eprasa.pl 7184f944b2

Zeskanuj kod  
i zobacz naszą ofertę





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



Lima Deluxe. Styl i wygodność. 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



## Wózek gotowy na sezonowe zmiany

*Choć lato powoli się kończy, to wciąż warto korzystać z ciepłych dni na wspólne spacer 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.*



ADOBE STOCK

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. COLETTTO, coletto.pl



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 zawieszaniem 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



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.

# 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 alergię. Dlatego warto wybierać kosmetyki o prostym, naturalnym składzie, bez sztucznych barwników, zapachów i konserwantów. Szukaj produktów oznaczonych jako hipoalergiczne, bez parabentów, 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 my-

deł, przez kremy, aż po szampony. Są one testowane pod kątem bezpieczeństwa i dostosowane do potrzeb skóry dzieci.

#### Sprawdź 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 podrażnieniu.

#### 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”





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, pooparzeniowych, 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 zmęgającej się z AZS. Zawarty w składzie olej z czarnuszki, alantoina, betaina i witamina E wspomagają regenerację naskórka i wzmacniają naturalną barierę skóry. Nigellum AZS, HERBAPOL POZNAŃ herbapol.poznan.pl

**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 łóżeczku, to znak, że warto mu zaufać. Nowe łóżko warto po-

traktować 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.



# bébé<sup>®</sup> - 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](http://www.kidsinspirations.pl)



## 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 przestrze-

ni 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 powin-

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

no zapewniać nie tylko wygodę, ale i bezpieczeństwo dziecka. Każde dziecko rozwija się w swoim tempie, dlatego warto obserwować jego potrzeby i gotowość do zmiany. Wprowadzenie nowego łóżka to ważny krok – dobrze dobrany rozmiar, stabilna konstrukcja i odpowiedni materac zapewnią maluchowi spokojny sen i komfortową przestrzeń do rozwoju i odpoczynku. Dzięki temu dziecko zyska poczucie niezależności, a rodzice spokój i pewność, że ich pociecha śpi bezpiecznie. Wybór odpowiedniego momentu i modelu łóżka ma ogromne znaczenie dla jakości snu i samopoczucia dziecka.

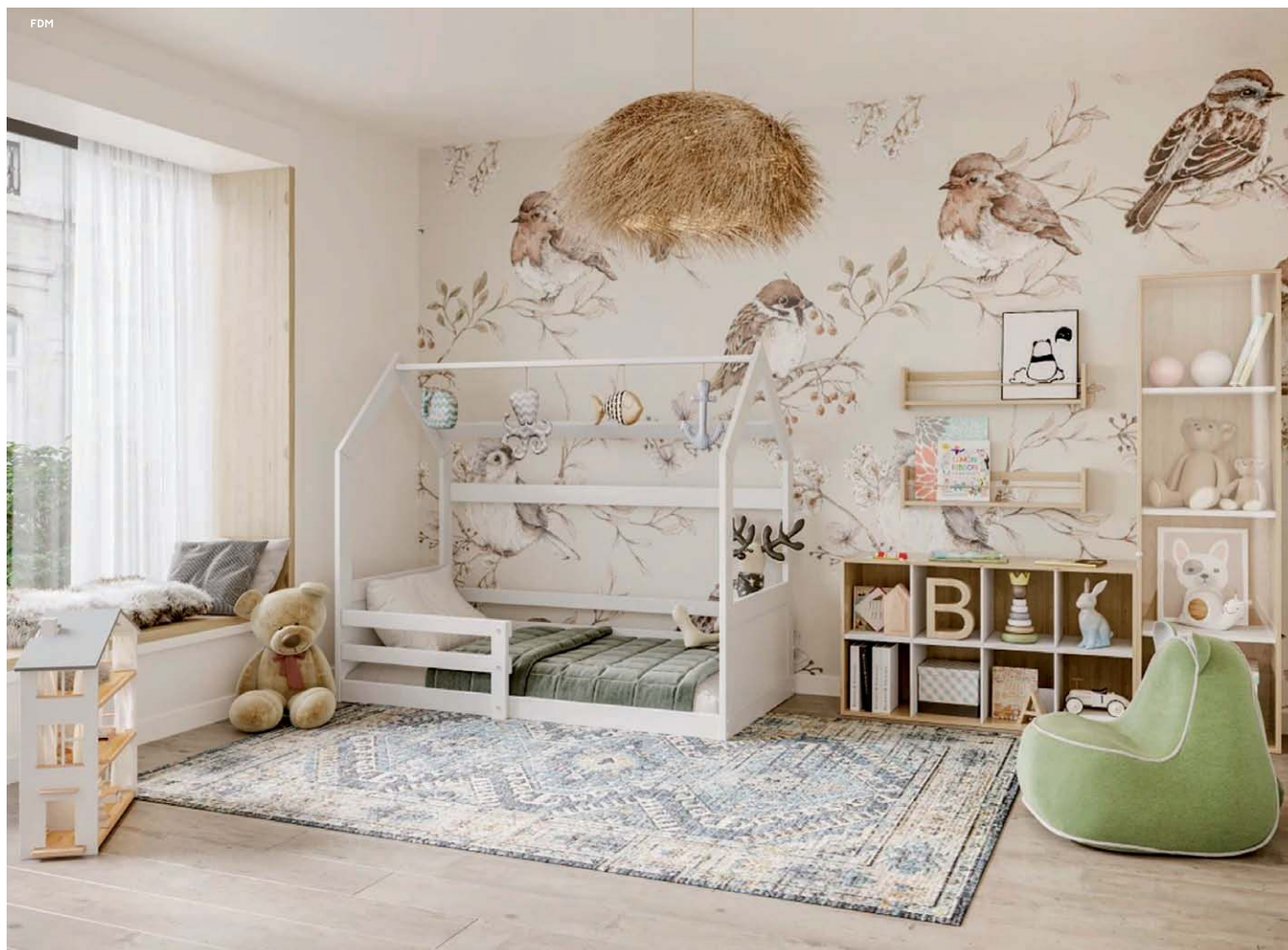
**Tekst:** FDM, [fdm.pl](http://fdm.pl)



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](http://dre.pl)



Minky, Komplet, poduszka i koczek. Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny koczek 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](http://supermami.pl)



  
SuperMami™

Najlepsze  
poduszki  
ciążowe

W trosce  
o zdrowie  
mamy  
i maluszka

REKLAMA

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

eprasa.pl 7184f944b2

## Niezbędnik

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



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



# Barwny świat małego odkrywcy

*Przygotuj się na fascynującą podróż pełną kolorów, ciekawych odkryć i niespodzianek! Od tęczyowych 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!*



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. PRZYGOODY CUDAKÓW, przygodycudakow.pl

Kostka aktywizująca Newborn Naturals. Miękką kostką zapewnią świetną zabawę i pobudzą ciekawość malucha, łatwa do chwytania i obracania. Każda strona to różne faktury i kształty, w tym uwielbiane przez dzieci lustreczko. Zabawa rozwijająca zmysły dziecka. LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl





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 użytkownika 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 lustro 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, dobreilski.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 Lisczkę 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 przemysłowej konstrukcji oferuje nie tylko funkcjonalność, ale także bezpieczeństwo podczas użytkowania. COSTWAY, costway.pl

# MAMA na zakupach

Co kupić? Co powinno być warte uwagi rodziców? Co może się okazać szczególnie przydatne w opiece nad ma-luszką? 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 odkrywca. Pozwała rozpocząć naukę języka w sposób dostosowany do wieku i zainteresowań dzieci. Piękne, pełne humoru ilustracje zachęcają do poznawania angielskich słówek i wyrażań. CZUCZU, czuczuz.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., afofarm.com.pl



## Kelo-Cote® Solaire SPF30

Plastry silikonowe w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g  
Plastry 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 Żeń-szeń i imbiru niemieckiej firmy Reutter zastosowano cenne ekstrakty z żeń-szenia i imbiru. Produkowane tylko w Niemczech. Dostępne w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.pl



## Sterylizator 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 Rodziców 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 koszyk na 10 kg sprawiają, że Flo to idealny wybór na co dzień. Dostępny w wybranych sklepach.  
ANEX, anexbaby.com/pl



## Alax Mikrowlewka doodbytnicza

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

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net

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



## Ziółowa herbata miętowa od Herbapol Poznań

Ziółowa herbata miętowa od Herbapol Poznań. 30 biodegradowalnych torebek. Mięta wspomaga układ pokarmowy; reguluje wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwia trawienie. Sprawdź wszystkie rodzaje herbat ziółowych 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 wchodzi 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  
SILESIA 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, pharmacistis.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

# Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia  
dostępnych na  
[abcdobrej mamy.pl](http://abcdobrej mamy.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](http://www.dobra-mama.pl). Jeśli chcesz podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie przygotowywania do macierzyństwa i opieki nad niemowlęciem – skontaktuj się z nami! Na maile czekamy pod adresem:**

[wydawnictwo@grupadobrydom.pl](mailto:wydawnictwo@grupadobrydom.pl)

## BIAŁYSTOK

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

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

## BOLESŁAWIEC

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

## CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

## CZĘSTOCHOWA

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

## CHOJNICE

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

## ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital Zespolony  
w Elblągu, ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg,  
tel. 55 239 56 06, [atalaj@szpital.elblag.pl](mailto:atalaj@szpital.elblag.pl)

## GDAŃSK

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

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

## GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas, ul. Moniuszki 8/6,  
11-500 Giżycko, tel. 600 924 875, [echabas@op.pl](mailto:echabas@op.pl)

## GNIEZNO

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

## GŁOGÓW

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

## GOSTYŃ

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

## GRODZISK MAZOWIECKI

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

## KATOWICE

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

## KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

## KÓRNIK

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

## KRAKÓW

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

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

## LIPSKO

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

## LUBLIN

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

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

## ŁÓMŻA

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

## ŁÓDŹ

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

Szkoła Rodzenia „Nas – Troje” przy Centrum  
Medycznym Renoma, ul. Sterlinga 16/18,  
90-217 Łódź, tel. 535 118 444,  
zenicka@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. Rokitańczyków 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,  
nnozmedicare1@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@moinmili.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,  
nnoz\_vitamedp@wpp.pl

## RADOM

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

## RYBNIK

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

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

## RZESZÓW

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

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

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

## SOSNOWIEC

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

## STAŁOWA WOLA

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

## SZCZECIN

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

## SZÓWSKO

Weekendowa Szkoła Rodzenia  
ul. Sportowa 7, 37-522 Szówsko/K. 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,  
pozytywnaszskolarodzenia@wpp.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/UO2, 53-030 Wrocław,  
tel. 607 855 212, mar.olb@interia.pl

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

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

# Dobre adresy..... Oto firmy, które WAM polecamy! .....

**ANEX BABY** anexbaby.com/pl  
**ANITA** anita.com  
**AFLOFARM** afl.ofarm.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** colettopl  
**COSIBELLA** cosibella.pl  
**COSTWAY** costway.pl  
**CYBEX** cybex-online.com  
**CZUCZU** czuczupl  
**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** lionelocom  
**LIFEVAC** lifevac.pl  
**LORIENT** ufranciszka.pl  
**LOVI** lovi.pl  
**MAMA I JA** wodadladziecka.pl

**MATKA WIECZNIE W BIEGU** matkawieczniewbiegu.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** pharmacist.com  
**PHYTOPHARM** phytopharm.pl  
**POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH** pbkm.pl  
**PREGNATEN** pregnaten.pl  
**PROLAB** prolabnaklo.pl  
**RECARO** recaro-kids.pl  
**REUTTER** izakpol.pl  
**SAMARITÉ** samaritee.eu

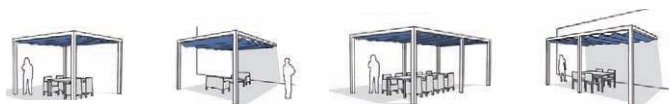
**SANPROBI** sanprobi.pl  
**SCOOT&RIDE** scootandride.pl  
**SEYSSO** seyssopl  
**SHARP** sharphome.eu  
**SILESIAN PHARMA** silesianpharma.pl  
**SIMED** simed.pl  
**SOPELEK** sopelek.info.pl  
**SOSUN** sosun.pl  
**SUPERMAMI** supermami.pl  
**SYLVECO** sylveco.pl  
**THULE** thule.com  
**URGO** urgo.com  
**URIAGE** uriage.com  
**WATERWIPES** waterwipes.com/pl  
**WAX** wax-sklep.pl  
**WYDAJE NAM SIĘ** wydajenamsie.pl  
**VAGICAL** vaginal.pl  
**VALENTIS** zakuptoeu  
**XENICO** xenico.pl  
**YELLOWTIPI** yellowtipi.pl  
**YOONCO** yoonco.eu  
**ZIOŁOLEK** ziololek.pl  
**ZOKKY** zokky.pl

REKLAMA

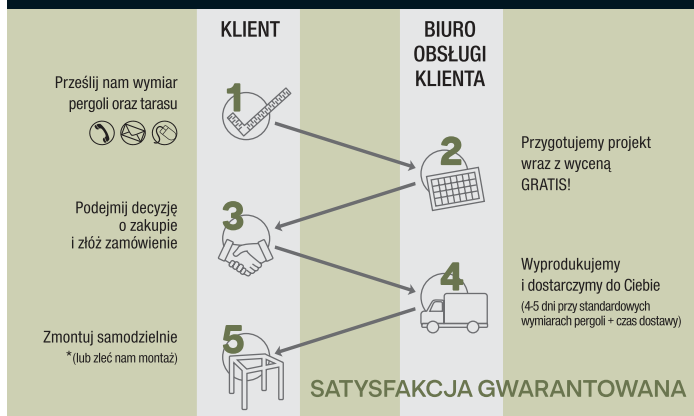
**SOSUN**

## ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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



### TWOJA WŁASNA PERGOLE W 5 KROKACH





# Skuteczny kolagen

Sprawdź,  
jak dobrze  
działa!

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.



**N**azwa 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 estrogenów w organizmie. Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszcze 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 opóźnić 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.

## KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt - postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgna, kości, stawów, chrząstki, ścięgna, 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!



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



*Pobierz bezpłatnie  
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś:

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

Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:

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



nr 3 (44) 2025

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

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

**REDAKCJA**

redakcja@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 509 395 396

**FOTOGRAFIA NA OKŁADCE**

Shutterstock

**ZNAJDZIESZ NAS NA:**

**REKLAMA**

reklama@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 669 446 464

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

**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 wyjątkowo informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyjątkowo jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaisnialne problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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



## Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt

# Nigellum BABY

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



## Problemy skórne?

Mamy rozwiązanie!

## Atopowe zapalenie skóry

# Nigellum AZS

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



## Zmiany łuszczycowe

# Psogellum

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



<https://herbapol.poznan.pl>  
eprasa.pl 7184f944b2



# Floradix KINDERVITAL®

nowa owocowa formuła  
dla dzieci



Zalecane do spożycia porcja dzienna:  
Wzrastać przed użyciem.  
Używać: dolegzonego oczekiwania.  
Dzieci od 3-6 lat: 10 ml raz dziennie, najlepiej przed posiłkiem.  
Dzieci od 7 lat i dorośli: 10 ml dwa razy dziennie, najlepiej przed posiłkiem.  
Nie należy przekraczać zalecanej do spożycia porcji (dziennej).  
Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.  
Dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta oraz zdrowy styl życia.  
Np. parsi.

**Floradix Kindervital®**  
nowa owocowa formuła dla dzieci

Wapń i witamina D są potrzebne do utrzymania zdrowych kości i zębów

produkt bezglutenowy

Suplement diety 250 ml

Producent: **SALUS HAUS**  
83302 Bruchsal | Niemcy  
www.salus-haus.com  
Dystrybutor:  
**ZIOŁO-PIAST**  
Markowa Farmaceutyczna  
Markowa Ziemna, ul. Piłsudskiego 8B  
03-801 Piastów | www.floradix.pl

Ważne:  
Nie pić bezpośrednio z butelki.  
Produkt nie zawiera alkoholu, substancji konserwujących, barwników.  
Aby zapobiec zepsuciu, oherłą butelki należy zamknąć natychmiast po użyciu. Umieścić w lodówce w pozycji pionowej. Po otwarciu produkt powinien być zużyty w ciągu 4 tygodni. Przechowywać w sposób niedostępnym dla małych dzieci.  
Należy spożyć przed końcem

Suplement diety



nie zawiera alkoholu, substancji konserwujących, barwników

## Floradix Kindervital®

nowa owocowa formuła dla dzieci

Wapń i witamina D są potrzebne do utrzymania zdrowych kości i zębów

produkt bezglutenowy

Suplement diety 250 ml

**W TROSCIE  
O ZDROWIE  
TWOJEGO DZIECKA**



- 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!



[fb.com/floradixpolska](https://fb.com/floradixpolska)  
infolinia: 881 21 21 84

[www.floradix.pl](https://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](https://www.salus-haus.com)  
 [www.naszazielarnia.pl](https://www.naszazielarnia.pl)