

dobra

MAMA

nr 1 (86) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)

5 zł



**CO NOWEGO?
W KOLORZE CLOUD DANCER**

Przegląd nowinek rynkowych w kolorze roku

STRACH PRZED PORODEM

Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?

CO SPAKOWAĆ DO SZPITALA?

Niezbędnik mamy i dziecka

**ŻYWIENIE
DZIECI Z ADHD**

Co pomaga, a co jest mitem?

TEMAT NUMERU

**Zdrowie psychiczne
dzieci**

Skąd biorą się trudności i jak
sobie z nimi radzić?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



01

BÓL I GORAŻCZKA + U DZIECKA?

Kidofen **max**

ibuprofenum

zawiesina doustna, 250 mg/5 mL

Kidofen

ibuprofenum

60 mg i 125 mg, czopki, 10 szt.

Dostępna również
forma czopków



- + Mała ilość płynu do podania*
- + Pyszny truskawkowy smak



- + Przy trudnościach
z przyjęciem syropu

*dzięki szeniu ibuprofenu 250 mg / 5 ml
Kidofen max ibuprofenu, 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 poparzeń; - bóle zębów, bóle po zabiegach stomatologicznych, bóle na skutek zębokowania; - bóle głowy; - bóle uszu występujące w stadium zapalniczym ucha środkowego. Podmiot odpowiedzialny: Alfofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. Produkt leczniczy wdrożony 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 bóli o nasileniu małym do umiarkowanego jak np.: bóle w trakcie zębokowania i bóle zębów, bóle głowy, bóle uszu, bóle gardła, bóle poparzeń; bóle na skutek uszkodzenia tkanek miękkich, stawów i kości; bóle i gorączka występujące w przebiegu grypy. Produkt leczniczy w formie doustnej jest przeciwwskazany u osób występujących wymioty. Podmiot odpowiedzialny: Alfofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Paragwianka 133/151, 95-200 Pabianice. Produkt leczniczy wydany bez recepty.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania.
Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się
z lekarzem lub farmaceutą.

STANY NIEPOKOJU, TRUDNOŚCI W ZASYPIANIU, ZABURZENIA SNU

Spokojne dzieciństwo!

dla dzieci powyżej **1** roku życia



REKLAMA



BOIRON



SEDALIA® Postać farmaceutyczna: syrop. Produkt ziołowy. Wskazanie do stosowania: produkt leczniczy stosowany wspomagająco w stanach niepokojny, trudnościach w zasypianiu, zaburzeniach snu u dzieci w wieku powyżej 1. roku życia oraz u młodzieży. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA, 2 avenue de l'Ouest, Lyonais, 69510 Messimy, Francja. 3/Sedalia/10.02.2026

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



Od redakcji

ciechy muszą radzić sobie z tyłoma emocjami i relacjami w grupie, w której przebywają na co dzień, czy to w przedszkolu, szkole no i oczywiście naszym wspólnym życiu w domu. Spróbujmy je zrozumieć i poznać, co ma na nie wpływ. Jak im pomóc i przeprowadzić ich przez tę emocjonującą, ale także trudną podróż w pierwszych latach życia? Nie zapomnieliśmy także o Was Marnusie. Specjalnie dla Was przygotowaliśmy artykuł: „Zaopiekowania mama w lęku”. Choemy Was wspierać, ponieważ wiemy, że macierzyństwo to nie tylko instagramowe rolki, ale zamartwianie się o malucha, stała troska, próba pogodzenia pracy z obowiązkami domowymi i przekazanie dziecku jak najwięcej swojej uwagi. Pamiętajcie! Jesteście cudownymi mamami! I Wasze dzieci Was kochają! Przygotowaliśmy również praktyczne porady, na które zawsze czeka przyszała mama.

m.in. co zabrać ze sobą do szpitala, jak pierwszy raz wykąpać mojego brzdąca? Koniec zimy i początek wiosny, to także czas podróży i wspólnych wyjazdów, więc na pewno przyda się Wam nasze wyjazdowe must have. Jakli fotelek wybrać, na co zwrócić uwagę? A pierwszy wózek? To chyba główny dylemat wyboru przyszych rodziców z rzeczy dla dziecka. Zapoznajcie się z naszymi propozycjami. Na koniec prezentujemy Wam temat rodzinnego wyjazdu na narty w Alpy. Rodzinny trip brzmi jak wyzwanie? Nie bójcie się! Przeczytajcie nasz artykuł, a zobaczycie, że nie musicie szusować codziennie po stokach, aby odpocząć, spędzić cudownie wspólny czas i nabrać energii. Wiosna „już za rogiem”. Czekaamy na nią, a Wy? Miłej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy”

Nasi eksperci



Paweł Przybylik
ekspert marki CYBEX



Marcin Sadowski
Country Sales & marketing manager RECARO



Rafał Mazurkiewicz
ekspert marki MAAXCOISI



Patryk Wasiaek
ekspert marki THULE



Krzysztof Curylo
ekspert marki ANEX



Danuta Krasówka
FDM Fabryka Dobrych Materacy



Beata Adamek
BŁĘKITNY POHOD®



Katarzyna Sobieszczuk
ratownik medyczny, położna, CDL, edukator ds. jakości doradca chulustiozanania, SWIADOMAMAMA.PL



Lek. Natalia Stutz-Wozniak
specjalistka diagnostyki i leczenia lęstena oraz nadmiernego wypadania włosów



Lek. Krzysztof Urban
specjalista medycyny rodzinnej ENELMED



Dr n. med. i n. o zdr. Agata Misera
specjalistka psychiatrii dzieci i młodzieży, ekspert marki SANPROBI



Damian Dziewiatkowski
dietetyk Grupy LUX MED



Justyna Krasuska
psycholożka, łącz. prowadzenie Fundacji Psychopedagogicznej FOPAS.PL z macierzyństwem z ADHD



Agnieszka Machnicka
edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i preeska fundacji ZACZYTAJ.ORG



mgr farm. Magdalena Wojciechowska-Budzisz
farmaceutka, specjalistka w dziedzinie medycyny naturalnej oraz homeopatii



Aleksandra Sienicka
psycholożka i psychoterapeuta w trakcie certyfikacji



Łukasz Kalemba
ekspert turystyki zimowej, właściciel SKIBOOKING



Mateusz Grzybowski
ekspert marki BEBETTO



carrivwell
danish design for all mums

**Bielizna dla kobiet w ciąży
i mam karmiących piersią**



REKLAMA

**Wybierz wsparcie
odpowiednie dla siebie**

Znajdziesz nas na:

www.bocianek.com.pl



40

Spis treści

NUMER 86 / luty 2026

Temat numeru

- 62 **Jak zrozumieć zdrowie psychiczne naszych dzieci?**
Skąd biorą się trudności i jak sobie z nimi radzić?
- 66 **Jak stworzyć emocjonalną apteczkę...**
I jak zadbać o odporność emocjonalną dziecka?
-
- 8 **Mój pierwszy królik**
Aksesoria dla malucha i zabawki z mytym królika.
- 10 **Co nowego w kolorze cloud Dancer?**
Nowości i trendy w świecie dzieci w kolorze roku.
- 12 **Co spakować do szpitala?**
Pakujemy dwie torby do szpitala – dla mamy i dla dziecka.
- 38 **Higiena intymna**
W ciąży ta sfera pielęgnacji wymaga szczególnej uwagi.

Strefa rodziców

- 16 **Wyjazdowe „must have”**
Zaplanuj podróż z wypreżeniem, by uniknąć niespodzianek.
- 20 **Zanim kupisz fotelik**
Eksperti radzą, na co zwrócić uwagę?
- 23 **Spacer z tatą**
Jak atrakcyjnie spędzać czas na świeżym powietrzu?
- 24 **Wybieramy pierwszy wózek**
Topowe modele dla noworodzonego pasażera.
- 28 **Wybierz pokój dla...malucha, starszaka i ucznia**
Sposoby na kątki zabawy i nauki by „rósł razem z dzieckiem”.
- 31 **Łóżeczkowe dylematy**
Jak wybrać najlepsze miejsce do spania dla małego śpiocha?
- 56 **Zima to test dla odporności całej rodziny**
Są jednak sposoby, by nie dać się chorobom.
- 60 **Żywnienie dzieci z ADHD**
Co naprawdę pomaga, a co jest mitem?
- 72 **Rodzinny wyjazd narciarski w Alpy**
Jak go dobrze zaplanować i skorzystać z wyjątkowych atrakcji poza stokiem?

Ciąża i poród

- 32 **Strach przed porodem**
Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?
- 48 **Dieta po porodzie**
Co należy jeść po urodzeniu dziecka?
- 52 **Kiedy wypadać w łosów po ciąży nie jest już fizjologią?**
Do kiedy czekać, aż „przejdzie samo”?

Strefa mamy

- 36 **Czekoladowe brzuski**
Ciążowa moda w modnym kolorze brązu.
- 44 **Kryzysowy pomocnik laktator**
Jaki kupić, jak użytkować i czy w ogóle jest potrzebny?

Strefa dziecka

- 40 **Pierwsza kąpiel bez stresu**
Instruktaż późniejszego kroku po kroku.
-
- 68 **Zaopiekowana mama w leku**
Kiedy nasze serce drży z niepokoju.

Sprawdzone przez mamy

- 76 **Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 78 **Szkoty rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 80 **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.



32

Real
SHADES



www.reals Shades.pl / @reals Shadespl

REKLAMA

gwarantowany filtr UV400 • w 100% bezpieczne materiały • lekkie, elastyczne i wytrzymałe

TICKLESS
PRZECIWKLESZCZOM, BEZ CHEMII



Nr 1 w Europie.



**KLESZCZE?
NIE, DZIĘKUJĘ.**

- w 100% bezpieczny dla dzieci już od pierwszego dnia życia
- wolny od chemikaliów
- ochrona potwierdzona badaniami

www.tickless.pl / @tickless_miteless





Talerzyk deserowy Królik Piotruś. Bezpieczny talerz z melaminu dla dzieci. Lekki, nietłukący, bez BPA. Idealny do nauki samodzielniego jedzenia. 43 zł, MAISON PETIT JOUR, petitconcept.pl



Pluszowy projektor dla dzieci – Króliczek – przyjaciel do snu. Wyswiała zeczywiście kolorowe gwiazdy. Posiada automatyczny wyłącznik po 45 minutach. Wyswielane kolory: błękit oceanu, szmaragdowa zielen i bursztyn. 110 zł, CLOUD B, cloudb.pl



Talerz Bloomingville królik. To kamionkowy talerz w formie króliczka, który z pewnością zachęci do posiłku nawet największe niejadki. Idealny do serwowania śniadań, przekąsek, słodkości, czy owoców. FABRYKA FORM, fabrykatorm.pl



Przewijak twardy. Nadstawka zapewnia wygodę i bezpieczeństwo podczas codziennej pielęgnacji maluszka. Wykonany z miękkiej ceratki i wyprofilowanej gąbki, idealny do przewijania, masażu i owieczania. YOONCO yoonco.eu

Mój pierwszy królik

Zbliżają się święta wielkanocne. Czy Wasza pociecha ma już swojego pierwszego króliczka? Spędźcie ten cudowny czas z fascynującym światem króliczka. Przywołajmy radosną atmosferę świąt tymi pięknymi akcesoriami.



Kaloo Zestaw prezentowy 3 w 1 Królik, ląpinoo. Zawiera miękką komforter, bezpieczny gryzak i ciepłe bučki. Idealny komplet dla niemowląt, łączący styl, komfort i zabawę. 164 zł, KALOO, smyk.pl



Neno Mio 2. Butelka ze smoczkiem i silikonową siłownką, która umożliwia picie pod każdym kątem. Szczelna, lekka i wygodna dla malucha. NENO, neno.pl



Janod Wielofunkcyjny pochacz Królik. Wspiera pierwsze kroki i rozwój motoryczny maluszka. Ma regulowaną wysokość kierownicy, dzięki której rośnie z dzieckiem. 375 zł, JANOD, janod.pl



anex

Whiz-hug



Nosidełko wykonane zgodnie z zaleceniami fizjoterapeutów

Rodzicielstwo często zaczyna się od najmniejszych chwil: gdy dziecko uktada się na Twojej piersi, gdy cisza wynika z przytulenia, gdy poruszacie się razem jak jedno. Whiz-hug powstał, aby wspierać rodziny właśnie w tych momentach — oferując komfort naturalny i prosty.

Whiz-hug został opracowany przy wsparciu fizjoterapeutów, aby zapewnić dziecku zdrową, naturalną pozycję już od pierwszych dni. Skupiając się na prawidłowym ułożeniu kręgosłupa, bioder i szyi, nosidełko pomaga maluchowi rozwijać się bezpiecznie, a rodzicom — czuć się komfortowo przez cały dzień.

W miarę jak dziecko przechodzi kolejne etapy, Whiz-hug dostosowuje się do niego. Przemyślane połączenie magnetycznych klamer, ergonomicznego siedziska i pasa biodrowego rozkładającego ciężar sprawia, że każde noszenie jest wygodne i bezpieczne. Oddychające tkaniny i możliwość regulacji pomagają zachować komfort od pierwszych dni i na kolejne etapy. Wszystkie te detale współpracują ze sobą, by każda chwila noszenia była lżejsza i bardziej zrównoważona.

Komfort i wsparcie, gdy Twoje dziecko rośnie.

Dostępny w trzech kolorach:



Cloud



Mokki



Lownight

www.anexbaby.com



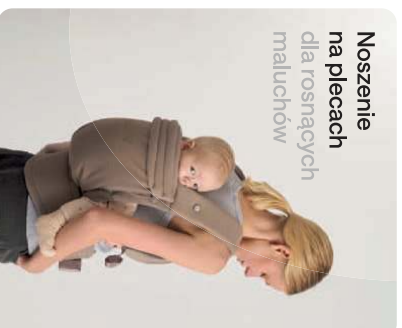
**Pozycja
przodem
do rodzica**



**Poczuj bliskość dzięki
przednim kieszeniom
na dłonie**



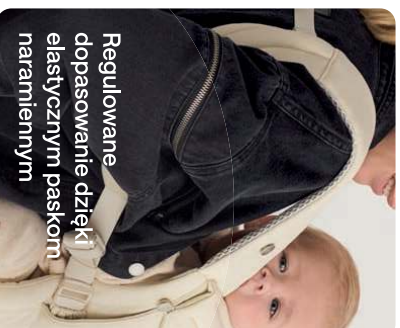
**Dodatkowy komfort dzięki
dwupozycyjnym panelowi
podtrzymującym głowę**



**Noszenie
na plecach
dla rosnących
maluchów**



**Magnetyczna klamra
i regulowany pasek
dla bezpiecznego
użytkowania**



**Regulowane
dopasowanie dzięki
elastycznym paskom
narzuceniowym**

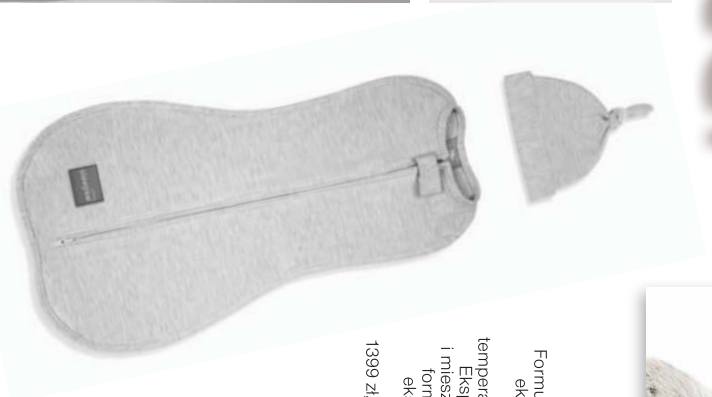
Co nowego?

W kolorze Cloud Dancer

KRÓLIK STEFAN DK223. Naklejka na ścianę z motywem królika wyciana z folii drukowanej nada każdemu wnętrzu przytulności. Idealne rozwiązanie do pokoju dla fanów futerkowych przysiaci. YOKO DESIGN, pakamera.pl



Największe nowości i trendy w świecie dzieci i rodziców w kolorze roku Cloud Dancer. Urządzasz pokój dla malucha? Szukasz idealnego prezentu? A może jesteś po prostu fanem koloru mroźnej bieli? Sprawdź to!



Formula Pro Advanced: Rewolucyjny ekspres do mleka. Błyskawicznie przygotowuje mleko w idealnej temperaturze, doskonale wymieszane. Ekspres odmierza za Ciebie mleko i miesza z wodą, dozując pednorońą formułę. Formula Pro Advanced to ekspert od przygotowania mleka, dostępny w 4 kolorach. 1399 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Outiaez First step. Odzwierciedla warunki znane z brzucha mamy przez co dzieci czują się bezpiecznie - takie srodowisko znaly przez 9 miesiecy, wydłuża sen dziecka, w znaczny sposób łagodzi obawy kolki, uspokaja dziecko. 159 zł, SLEEPPEE, sleepee.pl

Łóżko tapicerowane Teddy Boucie. W różnych rozmiarach zachwycą miękka, misiaczkową tkaniną typu boucie – najmodniejszym trendem we wnętrzach. Wysokie zagłowie i przytulna forma tworzą idealne miejsce do odpoczynku. LAMP&COMPANY sp. z o.o., lampandco.pl

Tulano Astind 35. Elegancki, elektoniczny bujaczek-leżaczek, który kowrza, gra i reaguje na ruchy dziecka. Miękkie wnętrze, moskiteral i zabawki zapewniągą maluchowi komfort i bezpieczeństwo. TULANO, tulano.pl

Stolik do Zabaw Sensorycznych 3 w 1 Discoveristy. 4-częściowy stolik sensoryczny dla maluchów oferuje nieograniczone możliwości eksploracji, nauki, tworzenia i zabawy. Zaprojektowany tak, aby rosnąć wraz z dzieckiem. SKIP HOP, empik.com





Maskotka dla dzieci: Słonik. Pluszak słonik w kolorze szarym z białym brzuszkiem oraz uszkami. Uszy jest z dużą dokładnością i wykorzystaniem najlepszych jakościowo materiałów. Posiada certyfikaty bezpieczeństwa do użytkowania dla dzieci. Możliwość personalizacji sprawia, że stałe się on wspaniałym przyjacielem maluszka. LENE.lene.pl

Wanienka Thermo. Z innowacyjnym systemem zintegrowanego termometru do mierzenia temperatury wody. Zawiera dodatkowo dwa dyspersory na mydło i szampon. Posiada wewnątrz specjalny uskok, który zapewnia bezpieczeństwo dzieciom już siedzącym. Wygodny system odpływowo z wężykiem, który umożliwia szybkie opróżnienie wanienki. BEBE.YOU.kidsinspirations.pl



Nocnik Dino 3 w 1 wspiera naukę higieny w komfortowy sposób. Łączy funkcje nocnika, nakładki na sedes oraz podnożka. Miękkie, poliurolanowe siedzisko i atrakcyjny design sprawiają, że dziecko chętnie z niego korzysta. 140 zł: BABYHOOD, babyhoodpolska.pl

Duża biało-szara drewniana kuchnia dla dzieci z licznymi akcesoriami i elektrycznymi kowmi oraz świetlami. Realistyczna zabawa wspiera kreatywność, motorykę i rozwój poprzez naśladowanie codziennych czynności. 257 zł: JOKOMISLADA, jokomislada.pl



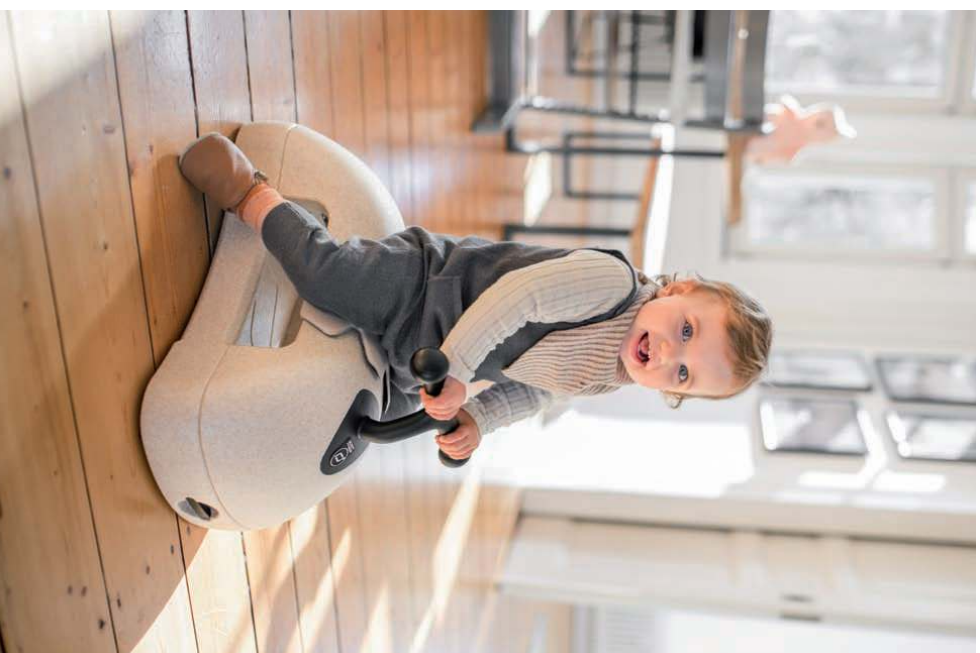
CYBEX Cloud T iSize Platium White. Fotelik niemowlęcy, zwycięzca testów bezpieczeństwa ADAC (10.2023). Zapewnia wygodną pozycję podlegającą na bieżąco i całkowicie płaską po wpięciu na ramę wózka, oferując doskonałą wentylację i jasną, rozświetloną esytkę inspirowaną aktualnymi trendami. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Jezdzik MW First 3 w 1 dla dzieci od 6. m.z. Dzięki dwustronnej podstawie może być: pochazem, klasycznym jeździkiem i deską na kółkach dla starszych dzieci. 359 zł: SCOOT & RIDE, scootandride.pl

Wanienka Easy Pop Beaba. Składana wanienka dla niemowląt i małych dzieci. Ergonomiczna, z antypoślizgowym dnem i stabilnymi nóżkami. Składa się na płasko, idealna do małych łazienek i podroży. 249 zł: BEABA, beaba.pl

Majteczki treningowe MILA. Niezbędne w nauce czystości i samodzielnego ubierania. Idealne jako pierwsza para prawdziwej bielizny. Od wewnątrz miękka warstwa frotte i wkład PUL ograniczający przenikanie. Dostępne rozmiary: R.1 (ok. 12-14 kg) oraz R.2 (ok. 14-17kg). W wersji PREMIUM majteczki mają wszyskie warstwowo wkład chłonny. Duża ilość wzorów. 16,95 zł: SIMED, simed.pl



Nano Vista - dodatkowa kamera. Przy pomocy niani elektronicznej Nano Vista można monitorować więcej niż jedno pomieszczenie, parując urządzenie z dodatkową kamerą (maksymalnie 4 kamery). Takie rozwiązanie uczeszy szczególnie rodziców, którzy mają więcej niż jedną pociechę. NENO.mamaville.pl



Co spakować do szpitala?

Pakujemy dwie torby do szpitala

Udając się na poród pakujemy dwie torby:

1. na poród
2. na pobyt po porodzie (Twój + dla dziecka)

1 Torba na poród

- dokument tożsamości
- karta ciąży
- wyniki badań (USG, grupa krwi, GBS, morfologia itp.)
- plan porodu (jeśli masz)
- telefon + ładowarka (najlepiej długa)
- butelka wody niegazowanej
- pomadka ochronna do ust
- gumka/spinka do włosów
- koszula porodowa
- klapki (pod prysznic i na salę)
- skarpetki
- ręcznik
- przekąaska (jeśli szpital pozwala)



Torba dla mamy (po porodzie)

- koszule do karmienia (2–3 szt.)
- szlafrok
- bluzonosze do karmienia (2 szt.)
- wkładki laktacyjne
- małtki poporodowe jednorazowe lub bawełniane
- podkłady poporodowe
- duże podpaski poporodowe
- kosmetyki (żel, szampon, szczoteczka, pasta, dezodorant)
- ręczniki
- klapki
- chusteczki nawilżane
- krem na brodawki (np. z lanoliną)
- butelka / kubek
- coś wygodnego na wyjście ze szpitala

2

Torba dla dziecka

- body (2–3 szt.)
- pajacyki (2–3 szt.)
- skarpetki
- czapeczka
- pieluchy jednorazowe (małe opakowanie)
- chusteczki nawilżane (bezzapachowe)
- krem pod pieluchę
- rożek lub kocyk
- ubranko na wyjście ze szpitala
- fotelik samochodowy (zostaje w aucie)



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



Butelka LOVI Mammatafeel. Unikalna konstrukcja butelki przypomina kolorem i kształtem pierś mamy. Dynamiczny smoczek nie zaburza odruchu ssania. Twarda podstawa smoczka, wywnosza na maluszkę prawidłowe ułożenie i do-szczelnienie warg, minimalizując ryzyko występowania kolki niemowlęcej. 54,99 zł, LOVI, lovi.pl



Lakta NUMEI laktator elektryczny. Posiada 4 fazy pracy: symulacja, masaż, głębokie odciąganie oraz głębokie odciążenie z podziwianiem dla efektywniejszego opróżnienia piersi. Regulacja do 9 poziomów mocy. Łatwo i intuicyjnie obsługiwany za pomocą panelu LCD. 129,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



Lionelo Bamboo Set Dot. Zestaw miękkich pielnuszek z naturalnej tkaniny bambusowej, przyjemnej dla skóry maluszków. Sprawdzi się przy karmieniu, przerwaniemu i delikatnym otulaniu podczas drzemki. 49,99 zł, LIONELO, lionelo.pl



Jednorazowe pielnuszki z włóknem bambusowym oraz wycieciem na pępek. Bezpieczne pielnuszki dla noworodków, otulone bambusem z obu stron. Innowacyjna kombinacja materiałów, aby chronić delikatną skórę dziecka od pierwszych dni. BAMBIBOO, bambiboo.eu



Krem regenerujący Bariéderm CICA. Wspiera naturalne mechanizmy naprawcze skóry od pierwszych dni życia. Odpowiedni na odparzenia pieluszkowe, podrażnienia, także w obrębie słuźzwek i okolic intymnych. Bezzapachowy, bez konserwantów. Uriage, uriage.com



Koszula ROMA. Wygodna i stylowa koszula 3 w 1 - na okres ciąży, do porodu i do karmienia. Bawełna premium, funkcjonalne rozwiązanie na całej długości: kobiecey design. Polska marka DOLCE SONNO, siodkisen.com.pl

Warto sprawdzić wcześniej

- Każdy szpital ma własną listę – czasem zapewniają:
- podkłady
- pieluchy
- ubranka dla dziecka
- ręczniki

Dla osoby towarzyszącej (jeśli jest)

- dokument tożsamości
- kłapki
- woda / przekąski
- ładowarka
- maseczka (jeśli wymagana)

Stop Hemo Plastry. Opatrunki z alginatu wapnia na siniop/złepnych plastrach nie powodujących podrażnień, bezpieczne od pierwszych dni życia. Naturalne opatrunki, pochodzenia roślinnego, zawierają kwasawia i wspierają gojenie, idealne na co dzień, w domu, pracy i w podróży. 29,99 zł, STOP-HEMO, stophemo.pl



INSGHT Daily Use 40g. Naturalny suchy szampon do włosów zwiększający objętość, odświeża włosy między myciami i dodaje im objętości, jednocześnie pochłaniając nadmiar sebum. Formuła oparta na skrobiu ryżowej i łapki oraz oleju Neem i wyciągu z mikroalg nie obciąża włosów, odbija je od nasady i wspiera lekkość fryzury. Produkt jest odpowiedni do każdego rodzaju włosów, także cienkich. INSGHT, insightshair.pl



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

Woreczki do sterylizacji w kuchence mikrofalowej 5 sztuk. Szybki sposób na sterylizację butelek, smoczków i innych przedmiotów niemowlęcych w kuchence mikrofalowej. Eliminują aż do 99,9% bakterii i zarazków już w ciągu 1,5 minuty. Produkt bezpieczny i wolny od BPA. 16 zł, BABYONO, babyono.com

Dezodorant Super Deo. Z oryginalej kryształzanej szkły, świetnie neutralizuje zapach potu u pań, panów i młodzieży. Starcza na rok. Bezwonny, delikatny. Nie podrażnia skóry, nie odbija pach, nie plami. Przebadany dermatologicznie. Dostępny w aptekach. REUTER, zakpolski.pl



Lansinoh HPA® Lanolina 10 m. Ułga dla karmiących mam. Niezastępuje na pomoc w pielęgnacji podrażnionych brodawek. W 100% naturalna, hipoałergiczna i bezzapachowa. Przynosi natychmiastowe ukojenie, przyspiesza regenerację i – co najważniejsze – nie wymaga zmywania przed karmieniem. 39 zł, LAN SINOH, sklep.lansinoh.pl



Koocyk z 100% wełny merino. Naturalnie reguluje temperaturę, jest oddychający i niezwykle delikatny dla skóry noworodka. Idealny od pierwszych chwil – do snu, karmienia. LEPRE, lepre.pl



Wyprawka do szpitala dla mamy, rozmiar S/M. Zestaw zawiera chłonne i oddychające podkłady poporodowe na dzień i na noc, elastyczne majtki szlacheckowe, podkłady higieniczne na tożko oraz cieniutki wkładki laktacyjne, zapewniające komfort i higienę po porodzie. Produkt dostępny w dwóch rozmiarach. 69,45 zł, CANPOL, canpolbabies.pl

Zestaw na wyjście ze szpitala. Ciężpy i wygodny komplet z mięciutkiego wełnu – komplet niezon niemowlęcy i owulacz do fotelika to najlepszy wybór. Zestaw sprawdzi się nie tylko do fotelika, ale również do gondoli – na codzienne spacery. AMUMU, amumu.pl



Biustonosz Ciążowy i do Karmienia Geli-Support. Biustonosz Geli-Support został opracowany wspólnie z położnymi. Żel jest osadzony głębiej niż klasyczne fiszliny i zapewnia podtrzymanie bez ucisku. Delikatnie unosi, odciąża ramiona i plecy, a jednocześnie dopasowuje się do piersi. 220 zł CARRIWELL, boocianek.com.pl





mucodent[®]

ŻEL NA ZĄBKOWANIE

BABY

REKLAMA

UNIKALNY SKŁAD ZALECANY
PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE¹:



wysokocząsteczkowy

hialuronian sodu – łagodzi odczucia bólowe



sok z liści aloesu

zwyyczajnego – nawilża i regeneruje



ksylitol – działa przeciwpłóchniczo

Bez
lidokainy

Bez
alkoholu

Już od
2. miesiąca
życia!

Nowość

MUCOABY-RC-PRA-569-4



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

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

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA
LUB ETYKIETĄ.

Wyjazdy

Must Have

Wybór wyposażenia dla najmłodszych spacerowiczów nie należy do najłatwiejszych czynności. Chcemy, aby nasi miliusiny spędzali ten czas aktywnie, miło, a przede wszystkim bezpiecznie. Pamiętajmy, że przebywanie oraz zabawa na świeżym powietrzu to największa forma obcowania z otaczającym nasze pociechy światem.

Promienie słońca, śpiew ptaków za oknem – to tylko jedne z niewielu czynników, które sprawiają, że rodzice zabierają swoje malenstwa na spacerowanie z ogromem naszego świata. Warto więc wiedzieć, jakie akcesoria umiłą podróżę oraz jak zorganizować wspólny czas, by jego spędzanie było przyjemne i bezproblemowe.

Wózek dla małych i dużych

Kupując wózek dla swojej pociechy, należy kierować się jego zastosowaniem oraz wiekiem dziecka. Dla najmłodszych najlepsze będą wózki głębokie, których szerokie koła zapewnią lekką podróż. Wózki spacerowe powinny być praktyczne i nieskomplikowane w użytku. Wlefolunkcyjność to priorytetowa cecha, o jaką należy zapytać sprzedawcę. Wózki, które mają przestawne ręczki, niezwykłe ułatwiają wspólne spacery. Z chwiłą, gdy rażące słońce lub nieprzyjemny wiatr utrudnią dziecku podróż, można z łatwością zmienić ustawienie wózka względem kierunku jazdy. Składaną, lekką spacerówkę można spakować do bagażnika samochodu. Dobrze, jeśli wózek wyposażony będzie w nakrycie lub folię przeciwdeszczową oraz w daszek, który zasłoni malucha przed zbyt silnym słońcem. Warto też wybierać model z koszykiem, do którego każdy rodzic może schować najpotrzebniejsze rzeczy (zabawki, pieluski, przekąski, zapasowe ubranka). Trzeba też zwracać uwagę, czy wózek

wyposażony jest w regulowane oparcie, które pozwoli dobrać najbardziej wygodną pozycję dla obserwującego go świat malucha. Nie można też zapomnieć o atestach i certyfikatach, które powinien mieć każdy wózek.

Torby do wózka

Nowoczesne torby na ramię lub przyczepiane do wózków wyprodukowane są ze specjalnego materiału, który utrzymuje ciepło mleka i innych napojów spożywanych przez malucha. Są funkcjonalne i poręczne, a ich wnętrze przygotowane jest w taki sposób, aby rodzic mógł zmieścić najpotrzebniejsze gadzety. Obecnie modne są torby zarówno dla mam, jak i tatusiów. Torby dopasowane są do indywidualnych gustów i potrzeb, każdy

Dobrze, jeśli wózek wyposażony będzie w nakrycie lub folię przeciwdeszczową oraz w daszek, który zasłoni malucha przed zbyt silnym słońcem.

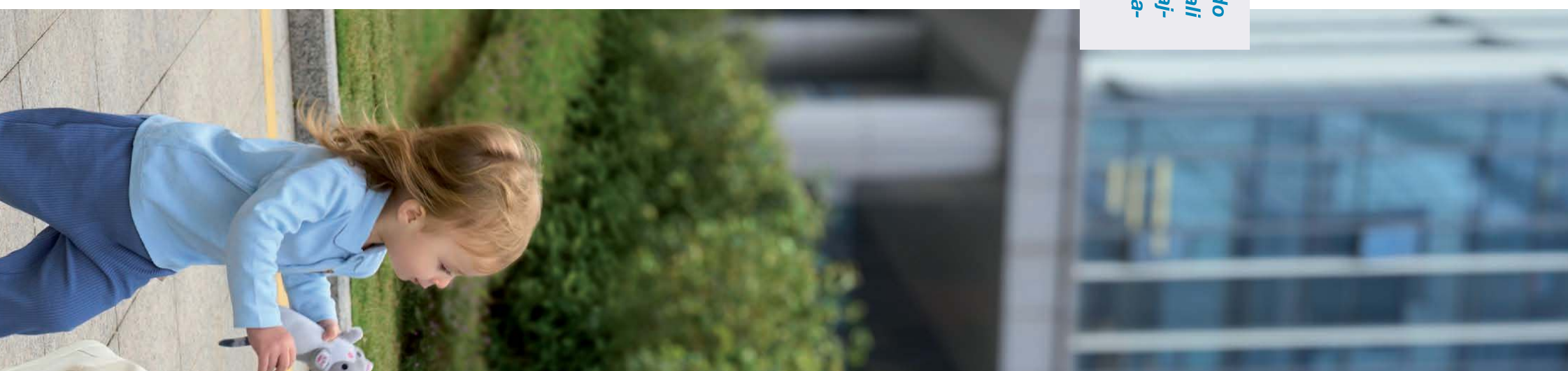
znajdzie więc odpowiednią dla siebie.

Mnogość kieszonek, przegródek pozwala zorganizować wnętrze torby i zmieścić w niej wszystkie niezbędne akcesoria dla dziecka i dla rodzica. Znajdzie się więc w niej miejsce

nie tylko na pieluski, ubranka czy chusteczki nawilżane, ale też okulary przeciwsłoneczne mamy, telefon komórkowy, klucze, a nawet... laptop.

Fotelik samochodowy

Fotelik samochodowy to jedna z pierwszych rzeczy, którą kupują rodzice mającemu pasażerowi. To niezbędne wyposażenie podczas wycieczek i nieco dłuższych wyjazdów. Powinien spełniać





RECARO

Podczas planowania podróży zwróć uwagę:

1. Spacerowe wyposażenie. Planując dłuższą bądź nieco krótszą wędrowkę, dobrze jest zwrócić uwagę na ukształtowanie terenu, ponieważ odpowiednio dobrane wózki, nosidełka oraz ubiór ułatwią spacer i uprzyjemnią ten wyjątkowy czas.
2. Łatwość, praktyczność i funkcjonalność. Wszelkiego rodzaju wózki, torby podróżne, a także foteleki samochodowe powinny być proste w obsłudze i pomocne podczas spacerów.
3. Marka i certyfikaty jakości. Najlepiej kupować tylko te wózki i gadzety, których producent zapewnia o dobrej jakości. Bezpieczeństwo to podstawa udanego spaceru.

Ochrona oczu dzieci przed promieniowaniem UV

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

Ekspert marki Real Shades, realshades.pl

wszelkie wymogi europejskich standardów, ważne, by miał atesty i certyfikaty potwierdzające jego bezpieczeństwo. Musi być przy tym wygodny i pasujący do systemu mocowania w danym samochodzie – dobrze jest więc go „przymierzyć” podczas zakupów.

Nosidełka i chusty do noszenia dzieci

Nosidełka i wszelkiego rodzaju chusty do noszenia najmłodszych spacerowiczów powinny wpływać na komfort podróży. Ich funkcjonalność oraz praktyczność użycia to najważniejsze elementy, jakimi rodzic musi się kierować przy wyborze. Przydają się w szczególności podczas spacerów na terenach górskich. Zarówno nosidełka, jak i chusty produkowane są z miękkich materiałów, często wyposażonych w antibakteryjne wkładki. Rodzaj użytego materiału wpływa na przepuszczalność powietrza, komfort i zdrowie malucha. Zawsze należy pytać w sklepie o nosidełka, które prawidłowo rozkładają ciężar dziecka i te, które mają regulację w miarę jego wzrostu. Warto też zwracać uwagę na jakość produktu, osłony przeciwsłoneczne, funkcjonalne zapięcia, wsparcie kręgosłupa dziecka oraz szalki narannienne dla rodzica. Samopoczucie rodzica jest również ważne, jak zdrowie maluszka.



REAL SHADES, model Heart. Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV400 wtopionym w szkła, potwierdzonym certyfikatami. Wykonane w 100% z materiałów bezpiecznych dla zdrowia (bez rtęci, ftalanów i BPA). Pa-ranetry rekomendowane przez specjalistów: wytrzymałe, nieotru-kące szkła z poliwęglanu, lek-kie i wygodne oprawki oraz za-uszniczki z wysokiej jakości mate-rialu TPEE – odporne na zgnie-tanie i wyginanie. Klasa optycz-na 1, kategoria przyciemnienia 3. Usztrzone szkła podkreślają cha-rakter stylizacji. Przenaczona dla dzieci w wieku 2-7 lat. REAL SHADES, realshades.pl

Kosmetyki ochronne i opatrunki

Wybór kremu do twarzy nie należy do najłatwiejszych. Obecnie rynek kosmetyczny oferuje różnorodność produktów dla dzieci. Skóra malucha jest wrażliwa na wszelkie czynniki zewnętrzne. Kremy ochronne powinny przede wszystkim działać nawilżająco i przeciwsłonecznie. Podczas zakupu należy zwrócić uwagę na skład kremu, wymagane atesty i termin ważności. Na wygląd spakujmy także plasty i opatrunki.

Odpowiednie ubranie

Obecnie aura zaskakuje każdego dnia. W związku z tym należy być przygotowanym na różne wahania pogody. Ważne, aby w spacerowym wyposażeniu znalazły się kurtki przeciwsłoneczne oraz czapeczki przysłaniające uszy malucha. Wybrana odzież powinna przepuszczać po-

wietrze, zapobiegając poceniu się dziecka. W związku ze zmiennością pogody można zwrócić uwagę na kurtki, które mają odpinane kożuszki lub polary, długoczęści, sięgające do pasa, a także dające możliwość zapięcia pod brodą. W garderobie małego spacerowicza powinny też znaleźć się czapka z daszkiem, chroniąca oczy dziecka przed nadmiernym światłem słonecznym. Warto również dobrać odpowiednie bucliki dla naszych pociech. Przy ich pomocy stawiają pierwsze kroki. Najmłodszym bobacom, dla których chodzenie to tajemnica, polecamy bucki przepuszczające powietrze. Starsze dzieci, które uwielbiają ruch i zabawę, powinny nosić obuwie dopasowane do stopy, zapewniające jej zdrowy rozwój.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Co pomaga na skaleczenia i otarcia?

Drobne skaleczenia i otarcia są naturalnym elementem aktywnego życia — szczególnie wtedy, gdy więcej czasu spędzamy na zewnątrz. W takich sytuacjach kluczowe znaczenie ma szybkie zatamowanie krwawienia oraz stworzenie odpowiednich warunków sprzyjających gojeniu. Właśnie dlatego od wieków sięgano po rozwiązania oparte na naturze. Spółeczności nadmorskie wykorzystywały wodorosty (alg) do zabezpieczania ran, korzystając z ich zdolności do tamowania krwawień i wspomagania gojenia. Współczesna nauka potwierdziła te obserwacje, identyfikując alginian wapnia jako substancję o właściwościach hemostatycznych. W kontakcie z raną alginian żeluje i uwalnia jony wapnia, które odgrywają istotną rolę w procesie krzepnięcia, jednocześnie tworząc wilgotne środowisko sprzyjające gojeniu. Połączenie wielowielkowego doświadczenia potwierdzonego badaniami naukowymi sprawia, że materiały na bazie alginianu są dziś ważnym elementem nowoczesnej, bezpiecznej pierwszej pomocy dla każdego.

Ekspert marki STOP HEMO, stophemo.pl

NUVIO



REKLAMA

**TELESKOPOWA, ŁAMANA RĄCZKA Z PRECYZYJNĄ REGULACJĄ WYSOKOŚCI.
KOMPAKT Z NAJLEPSZĄ AMORTYZACJĄ.**

bebetto.eu

bebetto@bebetto.pl





RECARO TORON 1 KID - Fotelik obrotowy, Dla dzieci od 3 miesięcy do 4 lat (61-105 cm), to efekt precyzyjnego niemieckiego rzemiosła i nowoczesnej konstrukcji zgodnej normą R129/04 iSizE, komfortowa pozycja dla dziecka dużemu wychyleniu siedziska, pięcypunktowe wewnętrzne pasy aż do 21 kg, innowacyjny system ochrony bocznej oraz tapicerka wspomagająca cyrkulację powietrza z certyfikatem OEKO-TEX® zapewniają dziecku bezpieczeństwo i komfort. [RECARO, recaro-childsafety.pl](http://RECARO.recaro-childsafety.pl)



AVOVA SORA-FIX, Fotelik samochodowy AVOVA SORA-FIX to propozycja dla dzieci od 4 do 12 roku życia, mierzących od 100 do 150 cm. Montowany jest w samochodzie z wykorzystaniem systemu ISOFIX lub alternatywnie samochodowych pasów bezpieczeństwa. Długość 4 gwiazdki w ADAC. [AVOVA, 8stars.com/pl](http://AVOVA.8stars.com/pl)



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

ka całkowicie znajdowała się w jego bezpiecznej strefie, czyli nie wystawała poza jego górną krawędź. Zimą często zapinamy również nasze dziecko w foteliku w kurtce lub innych grubszych ubraniach. Nie należy tego robić. Grube warstwy ubrań uniemożliwiają odpowiednie zaciągnięcie pasów i tym samym zmniejszają bezpieczeństwo. Najlepiej sprawdzą się ciepłe, przylegające ubrania oraz dodatkowy kocyk do okrycia lub dedykowane śpiworki do fotelików samochodowych.

Zwróć uwagę na pasy bezpieczeństwa

Pamiętaj o poprawnym zapięciu swojego dziecka w foteliku samochodowym. Zawsze upewnij się, że pasy fotelika są wystarczająco mocno zaciągnięte i odpowiednio dopasowane. Przy niemowlęcych fotelikach, wysokość zagłówka ustaw tak, by głowa dziec-

Zanim kupisz fotelik

Specjaliści radzą:

Bezpieczeństwo malucha podczas jazdy samochodem to priorytet. Równie ważny jest jednak komfort dziecka podczas podróży i prostota obsługi fotelika.



Marcin Sadowski
Country Sales
& Marketing Manager
recaro-childsafety.pl

Sprawdź bezpieczeństwo, atesty i testy

Wszystkie oferowane w Unii Europejskiej foteliki samochodowe muszą posiadać stosowne atesty potwierdzające ich zgodność ze standardami im wyznaczanymi opisanymi w normach. Potwierdzeniem tego faktu jest pomarańczowa naklejka umieszczona na foteliku. W chwili obecnej obowiązującą normą jest UN R129 zwana potocznie i-Size. Warto zwrócić również uwagę na dodatkowe niezależne testy organizacji konsumenckich i najpopularniejszy z nich test ADAC. W publikowanych listach rankingowych znajdziemy wyniki testów wybranych i przetestowanych przez ADAC fotelików. Na ocenę ogólną fotelika składa się z kilku ocen cząstkowych przy czym najważniejsze jest oczywiście bezpieczeństwo. Co warto podkreślić ADAC co kilka lat znacząco podnosi parametry testowania (ostatnio na wiosnę 2025) zatem najświeższe wyniki są najbardziej miarodajne.



CYBEX



Maxi-Cosi Pebble 360 Pro 2. Z innowacyjną bazą z technologią SlideTech pozwala na obracanie i wysuwanie fotelika z samochodu za pomocą jednej ręki. Możliwość rozłożenia do pozycji leżącej w każdym trybie zapewnia maksymalny komfort i bezpieczeństwo malucha. Fotelik z bazy ok. 2500 zł!
MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



Cybex Anoris T2 i-Size. Z poduszką powietrzną, zwycięzca ADAC 05/2025 w kategorii bezpieczeństwa (1.3 „Very Good“). Dzięki rewolucyjnej technologii zapewniana aż o 50% wyższy poziom ochrony. Od 15 mcy do ok. 7 lat.
CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Thule Palm. Fotelik samochodowy dla starszaków, zapewniający wysoki poziom bezpieczeństwa i komfort. Zaprojektowany zgodnie z najnowszymi standardami i-Size. Wygodne siedzisko, do 150 cm i opcjonalny podróżek. 1159 zł, THULE, thule.com

Dobrze dobrany model fotelika pozwala dziecku przyjąć pozycję odpowiednią do wieku i sytuacji.

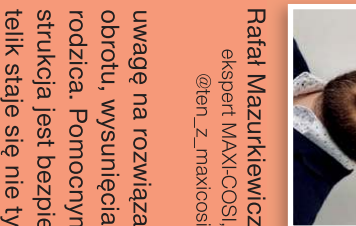


Patryk Wasiał
ekspert marki THULE,
thule.com

Sprawdź, czy dziecku jest wygodnie i czy fotelik pasuje do auta?

Wybierając fotelik musimy wziąć pod uwagę kilka istotnych czynników – bardzo ważne są oczywiście jakość wykonania, bezpieczeństwo czy zgodność z normami. Ja zalecałbym jednak pamiętać o jeszcze jednym aspekcie – sprawdzeniu, czy wybrany fotelik da się wygodnie zamontować w aucie, czy codzienne korzystanie z niego (montaż fotelika/bazy, zapinanie/odpinanie pasów bezpieczeństwa, regulacja) jest wygodne i bezproblemowe, wreszcie – czy dziecko jest wygodnie podczas jazdy, wsiadania i wysiadania. To istotne kwestie, w ogromnym stopniu wpływające na bezpieczeństwo zarówno pasywnym jak i aktywnym. Jeśli upewnimy się, że fotelik jest intuicyjny w użyciu i komfortowy podczas realnej codziennej eksploatacji, wtedy możemy mieć pewność, że będziemy używać go prawidłowo, a wszystkie przewidziane przez producenta systemy bezpieczeństwa zawsze zadziałają na odpowiednio wysokim poziomie.

Bezpieczeństwo, wygodna i codzienna funkcjonalność



Rafał Mazurkiewicz
ekspert MAX-COSI,
@ten_z_maxicosi

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



Mata ochronna auta pod fotelik z organizmem NOOCAR. Antypoślizgowa i wodoodporna osłona fotela chroni tapicerkę auta przed zabrudzeniami, śladami buclików i ewentualnymi uszkodzeniami. Elastyczny pasek ułatwia montaż/demontaż. Organizm zapewnia dodatkową przestrzeń do przechowywania różnych drobiazgów. 49,90 zł, SIMED, simed.pl



MAX-COSI



Otlacz do fotelików 0-12 miesięcy z 3 i 5-punktowymi pasami. Z tym produktem zamontisz o ciągłym ubieraniu i rozbielanu dziecka podczas podróży samochodem. Wychożąc na zewnątrz zapinasz otlacz na rzep i zaciągasz kapłurek. W samochodzie lub sklepie szybko rozpinasz otlacz bez otwierania pasów, wyjmowania i budzenia dziecka. 199 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl

Spacer z tatą



nigdy nie jest nudny!

Wbrew stereotypowemu myśleniu, mamy nie muszą być niezastąpione zarówno w opiece nad dzieckiem, jak i w czasie zabawy. Dlatego dzieci, jako partnerów do gier i aktywnego spędzania czasu, najczęściej wybierają rodzica, który nie tylko ma chęci i czas, ale wykazuje się kreatywnością i cierpliwością.

Spacer w towarzystwie taty może być również ciekawy i pełen atrakcyjnych zabaw. Zadbajmy o to, aby każde wyjście na świeże powietrze było wyprawą pełną nowych odkryć i niesamowitych wrażeń. Wystarczy wykaszać się odrobina wyobraźni i odpowiednio wykorzystać możliwości, jakie stawiają przed tatusiarni zamieszczona w przeglądzie inspiracje. Dzięki nim wypawy do płaskownicy zamienia się w rowery rajd, spacer po parku w górską wspinaczkę, a nudny wózek w boild formuły-jeden lub powóz królewny. Nikt nie będzie się nudził, a zwykły spacer stanie się przycodę!

MOŻLIWOŚCI JEST WIELE

Jeśli Twój maluch lubi jeździć z Tobą na rowerze, zamiast siodełka zainstaluj małą

przyczepkę, która będzie jechała tuż za rowerem. Dziecko poczuje się jak na wycieczce i zobaczy otaczający go świat z zupełnie innej perspektywy. Lubisz góry, ale marzysz się, że nie można połączyć lekkiej wspinaczki z opieką nad dzieckiem? To świetna okazja, żeby wykorzystać plecak ze słazem, dzięki którym dziecko stanie się partnerem górskiej wycieczki i będzie mogło obserwować przyrodę. Twoje malerstwo ma predyspozycje, żeby zostać kierowcą samochodu, a wszystkie jego ulubione zabawki mają cztery koła? Takie zamiłowania możesz łatwo połączyć ze spacerem. Na rynku dostępnych jest wiele modeli autek dla dzieci – napędzanych na pedaly, minisilniczki elektryczne czy prostu na nożki. Co ciekawe, są też samocho-

dy wizualnie pasujące do dziewczynnek. Każde małe dziecko choć przez chwilę chce się poczuć jak dorosły i taka zabawa, połączona z aktywnością fizyczną, na świeżym powietrzu, jest do tego świetną okazją.

WÓZEK INACZEJ!

Na pozor zwykły wózek za sprawą kilku ciekawych pomysłów może zmienić swoje dotychczasowe oblicze. Może stać się pociegiem, który ciągnie tata, czy wyścigówką ścigającą się z rowerzystą. Rodzice mogą przygotować również mały tor przeszkód, który sprytnie będą omijać podczas jazdy wózkiem, a zamontowana dla dziecka kierownica dodatkowo urozmaici zabawę. Spacer z tatą to także doskonała okazja do gier przygodowych! Wózek może pełnić rolę pojazdu poszukiwaczy skarbów, w którym będą wszystkie niezbędne akcesoria.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

ANEX

Wybieramy pierwszy wózek

Gondola, spacerówka 2 w 1 czy zestaw z fotelikiem? Podpowiadamy, jaki pierwszy wózek wybrać, by był bezpieczny, wygodny i dopasowany do codziennych potrzeb rodziny.



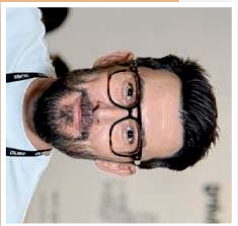
Anex Eli wózek 2 w 1. Z lekką gondolą EPP, materacem Sorona, siedziskiem składanym w obu kierunkach, magnetyczną klamrą, kolami PU odporowymi na zużycie i potrojną amortyzacją. Kompaktowy, wygodny w prowadzeniu, z możliwością regulacji wysokości górnoli i siedziska, zaprojektowany z myślą o komforcie dziecka oraz rodzica. ANEX, www.anexbaby.com/pl

Wózek SPARK. To model 2 w 1 charakteryzujący się funkcjonalnością oraz stylem. Budka gondoli wyposażona jest przedłużony klin oraz klin wentylacyjny z moskitera. W budce gondoli (w daszku) znajduje się wszyta blenda przeciwsłoneczna. W przedniej i tylnej części gondoli znajdują się okienka wentylacyjne, a we wnętrzu gondoli - gruby, wygodny, piankowy materac. ADAMEX, adamex.pl



Chicco Bellagio 2.0. Wózek spacerowy, przeznaczony dla dzieci do 22 kg z przekładanym siedziskiem i 4-pozycyjną regulacją. Gondola wyposażona została w system wentylacji i bambusową wsłotkę. W ramie łatwo wpiąć fotelik niemowlęcy. Obszerne budki wózka posiadają ochronę UV 50+, powłokę hydrofobową i chronią przed wszelkimi warunkami pogodowymi. Ok. 3000 zł/zestaw 3 w 1, CHICCO, chicco.pl

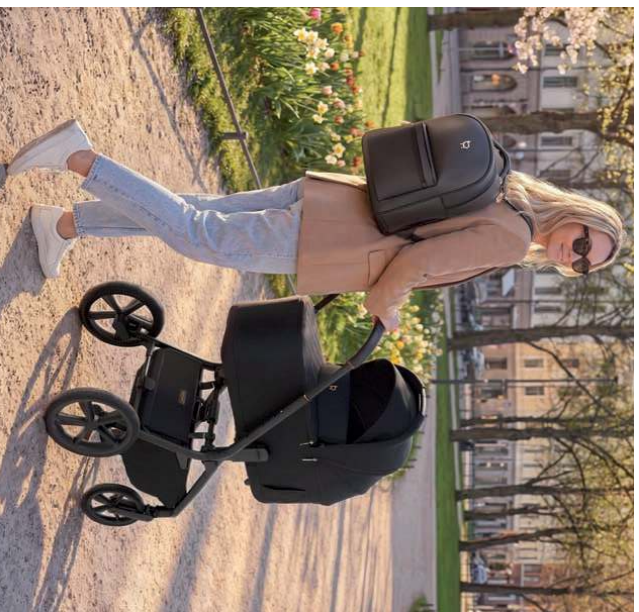




Krzysztof Curyło
Ekspert marki ANEX
anexbaby.com/pl

Na co zwrócić uwagę wybierając pierwszy wózek?

Wybierając pierwszy wózek, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów, które realnie wpływają na codzienny komfort rodziny. Podstawowe parametry to waga wózka, jakość amortyzacji, jego wielkość po złożeniu oraz wygoda dziecka. Lekki i kompaktowy model znacznie ułatwia codzienne użytkowanie, szczególnie podczas transportu, wnoszenia czy przechowywania w domu lub w samochodzie. Dobra amortyzacja zapewnia płynną jazdę i chroni dziecko przed wstrząsami, co jest szczególnie istotne na nierównych nawierzchniach. Niezwykle ważne jest także bezpieczeństwo — solidne pasy, skuteczny system hamulców oraz odpowiednie atesty i homologacje. Na komfort malucha wpływa wielkość gondoli i siedziska, jakość materiałów, obecność filtra UV, wentylacja oraz hydrofobowe tkaniny. Przy wyborze wózka warto również wziąć pod uwagę styl życia rodziców oraz warunki, w jakich wózek będzie używany na co dzień.



Inspiro 2 w 1. Wózek klasy premium, zaprojektowany z myślą o rodzicach poszukujących funkcjonalnych i stylowych rozwiązań. Cechą dopełniającą subtelne detale, które podkreślają elegancję, oraz spójną, harmonijną linię designu. 3129 zł, [FUTURE DESIGN, future-design.pl](https://future-design.future-design.pl)

Wózek Anex Flo. Ultra lekki, kompaktowy i stylowy wózek 2 w 1. Lekka rama, podwójna amortyzacja i koła antywstrząsowe gwarantują płynność jazdy i mobilność. Gondola o wadze zaledwie 4 kg składa się w kilka sekund, a oddychający materac Sorona, ochrona UV 50+ oraz pojemny kosz na 10 kg sprawiają, że Flo to idealny wybór na co dzień. [ANEX, anexbaby.com/pl](https://anexbaby.com/pl)

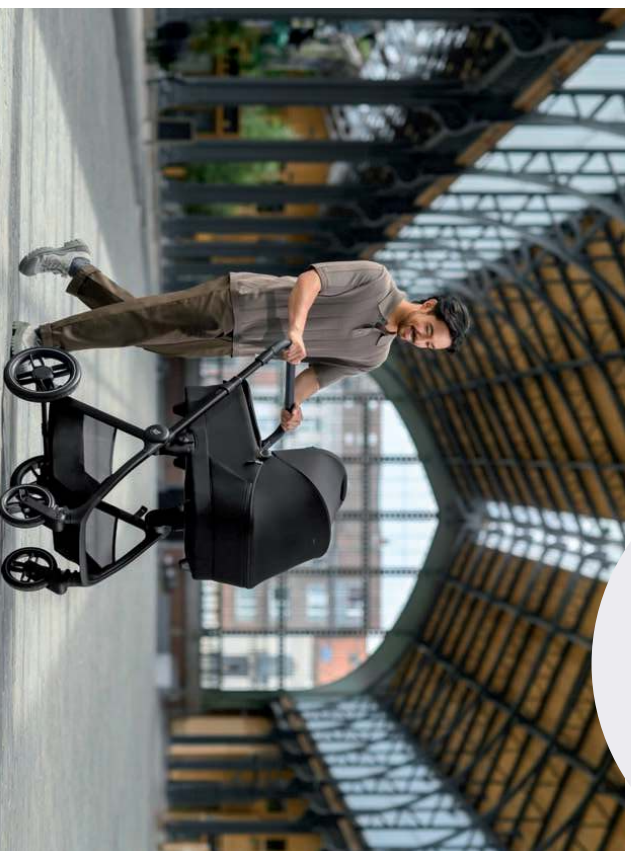


Nuvio. Z teleskopową konstrukcją i tamana rączką umożliwia idealne dopasowanie wysokości do rodzica. Regulacja zapewnia wygodę prowadzenia i kompaktowe składanie. Gondola ma dno wykonane z EPP, co sprawia, że jest lekkie, trwałe i doskonale izoluje od zimna. 3199 zł, [BEBETTO, bebetto.eu](https://bebetto.bebetto.eu)



Maxi-Cosi Oxford+. To wszechstronny zestaw 2 w 1 z gondolą i spacerówką. Doskonała amortyzacja, ClimateFlow i kompaktowe składanie – idealny od urodzenia, aż do 4. roku życia. 3399,99 zł, [MAXI COSI, maxi-cosi.pl](https://maxi-cosi.maxi-cosi.pl)

Pierwszy wózek to jedna z najważniejszych decyzji przed narodzinami dziecka. Na co zwrócić uwagę przy wyborze i które modele najlepiej sprawdzą się od pierwszych dni życia?



Thule Sleek 2. Wózek dziecięcy stworzony dla aktywnych rodziców, którzy chcą łatwo eksplorować miasto. Jego lekka konstrukcja, łatwa manewrowalność i komfort zarówno dla rodziców, jak i dziecka sprawiają, że jest idealny do miejskich przygod. 4199 zł (wersja podstawowa, z 1 siodełkiem), THULE, thule.com.pl



Eldie MONDO Le Leopard. Wózek Eldie MONDO posiada certyfikat ATAT i może być przewożony jako bagaż podręczny w samolocie. Składa się i prowadzi jedną ręką. Waży tylko 6,7 kg. Eldie MONDO to jedyny wózek, do którego można dobrać pasujące akcesoria od torby dla mamy, po czapkę dla dziecka, a nawet produkty do rozszerzenia diety. 1799 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



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



Mateusz Grzybowski
ekspert marki
BEBETTO, bebetto.eu

dopasowuje się do wzrostu rodzica, a amortyzacja kół sprawdza się na różnych nawierzchniach. Regulowane siedzisko, buдка i wentylowana gondola chronią dziecko przed wiatrem i przegrzaniem, a stabilna konstrukcja ułatwia manewrowanie w wąskich alejkach.

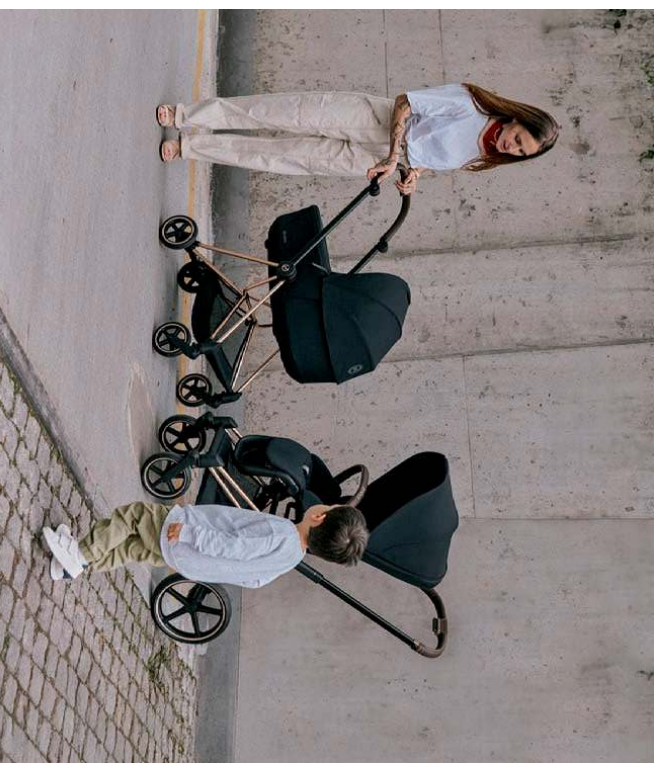
Pierwszy spacer z noworodkiem

Pierwszy spacer z noworodkiem warto zaplanować tak, aby był bezpieczny i komfortowy. Malucha należy ubrać warstwowo i zabrać niezbędne akcesoria, jak pieluszki czy mleko. Wybierać spokojne, ciche miejsca. Wózek powinien być wygodny i funkcjonalny – teleskopowa, łamana rączka

Copper Kompaktowy i funkcjonalny wózek do miasta i na wycieczki. Składany jedną ręką, z długimi amortyzowanymi kołami i regulowaną rączką, zapewnia komfort w każdym terenie. 799 zł, 4BABY, 4baby.pl



Cybex Ptiam i Mios. Kultowe wózki o wyrazistym, nowoczesnym designie, które łączą elegancję z funkcjonalnością, zapewniając stylowe i komfortowe rozwiązanie na każdy spacer. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



INSPIRO

Nowa era mobilności



REKLAMA



future-design.pl



[future.design.brand](https://www.facebook.com/future.design.brand)

[future-design](http://future-design.pl)



epi196a.pl 72a0421ae9

Wybierz pokój dla...

...malucha



Lóżeczko JULIA. Zostało wykonane z ekologicznych i najwyższej jakości materiałów BUKOWYCH, w przeciwieństwie do drewna sosnowego, z którego wykonanych jest większość mebli (także dziecięcych) - drewno bukowe charakteryzuje się: większą twardością, większą wytrzymałością. AMAL PLUS, mamaville.pl



Lóżko dziecięce. Łączy w sobie styl oraz funkcjonalność. Wykonane z wytrzymałego drewna sosnowego, zapewnia bezpieczne miejsce dla dziecka. Łóżko jest niskie, dzięki czemu wchodzenie oraz wychodzenie jest dla maluchów bardzo łatwe. BELLANI, belaniani.pl



Lóżeczko z szufladą oraz komoda z przewłakiem i 2 szufladami z serii NYLLIRA tworzą estetyczną, przytulną i bezpieczną dla malucha, a także funkcjonalną dla rodzica przesłizhen. 1499 zł/łożeczko, 1299 zł/komoda, Ikea.pl



Lóżeczko kasztanowe Senso 120x60 z szufladą, to eleganckie połączenie stylu retro i funkcjonalności. Subtelny, beżowy odcień, falbanka u podstawy i wymiowane szczebelki tworzą przytulną, bezpieczną przestrzeń dla malucha. LAMF'S & COMPANYY sp. z o.o., lampsandoo.pl



Danuta Krasówka
FDM Fabryka
Dobrych Materacy,
fdm.pl

Maly pokój dziecięcy – wykorzystaj łóżko piętrowe, by zyskać przestrzeń.

W małym pokoju dziecięcym najwięcej miejsca zajmuje strefa snu, dlatego łóżko piętrowe bywa jednym z najskuteczniejszych sposobów na odzyskanie przestrzeni do zabawy i nauki. Sprawdź się idealnie, jeśli w pokoju mieszka dwoje dzieci. Najważniejsze zasady: warto zostawić wygodny dostęp do drabinki i wolną przestrzeń przed łóżkiem, aby poruszanie się było bezpieczne także wieczorem. Zwróć uwagę na wysokość pomieszczenia i dystans do sufitu – dziecko na górnym poziomie powinno móc swobodnie osiągnąć. Istotne są też barierki i rozsądna wysokość materaca, a górny poziom zwykle poleca się dla dzieci powyżej 6 lat. Takie rozwiązanie obecnie jest bardzo komfortowe, szczególnie kiedy brakuje nam przestrzeni.

Czy masz pomysł na pokój dla Twojego malucha? W zależności od wieku zwracamy uwagę na inne aspekty. Pamiętaj, że pokój dla dziecka musi być przede wszystkim bezpieczny oraz funkcjonalny. Kącik zabawy i nauki dla Twojej pociechy możesz tak zaplanować, żeby „rosł razem z dzieckiem”.

...starszaka



Piętrowe łóżko domek z naturalnej sosny. Łóżko na dwa poziom, wymiary 80X160 oraz 80X190 do wyboru, stabilna konstrukcja, barierki ochronne, drabinka i ślaskicze śliski. Łażę z listewek. Jedno łóżko łączy w sobie wszystko co najważniejsze: jakość, estetykę i bezpieczeństwo. Od 1732 zł; FDM, idm.pl



Regał Malax Mini 2 x 3. To praktyczny regał do pokoju dziecięcego. Otwarta forma ułatwia dostęp do książek i zabawek, a nowoczesny, biały design perfekcyjnie wpisuje się w każde wnętrze. TOPESHOP, komfort.pl



Łóżko z materacem TOP BABY. Stanie się bezpieczną oazą, w której łatwo zasnąć. Boczne barierki z płyty zabezpiecza dziecko przed upadkiem. Ich charakterystyczny kształt sprawia, że łóżko zyskuje przyjazny, dziecięcy wygląd. AGATA, agatamoble.pl



DRE Binito - drzwi z delikatnym frezowaniem. Kolekcja DRE Binito to drzwi malowane, które łączą nowoczesny wygląd z subtelnym detalem. Charakterystyczne, delikatne frezowania nadają skrzydlom lekkości i elegancji, dzięki czemu doborze komponują się zarówno z klasycznymi, jak i nowoczesnymi wnętrzami. DRE, dre.pl



Dante White Glass. Doskonale osprzątał do pokoju dziecka. Wykonany ze 100 % szkła o matowym wykończeniu zapewni bezpieczeństwo i łatwe w utrzymaniu czystości rozwiązanie na lata. Dostępny w 12 wariantach kolorystycznych. KOS, kos.pl



Łóżko dziecięce JOHNNY. Z pojemną szufladą na kółkach, elastycznym sześcianem Flex i zdejmowaną barierką. Posiada kolorowy nadruk zabezpieczony laminatem, odporny na uszkodzenia. Do wyboru bajkowe nadruki, które pokochają dzieci. 797 zł; FDM, idm.pl

...Ucznia



Mebie modułowe Kaspian sprawdzą się w pokoju nastolatka. Dzięki różnorodnym elementom, które można dowolnie zestawiać, można urządzić funkcjonalną przestrzeń z miejscem do przechowywania. Dostępne w kilku kolorach. BLACK RED WHITE, brw.pl



Łóżko Fanklo łączy polski design z wygodą. Barierki dbają o bezpieczeństwo, a pojemny schowek o porządek. Całość obito miękkim, łatwym w czyszczeniu wełnem, idealnym do dziecięcego pokoju. SELSEY DESIGN, selsey.pl



Metalowa komoda The Lowdown marki Mustard Made. To idealny wybór do pokoju ucznia. Łączy industrialny charakter z rzywalsością, pomagając utrzymać porządek w książkach i akcesoriach na lata. 1449 zł. MUSTARD MADE, westwing.pl



Kolekcja młodzieżowa Cubic to połączenie nowoczesnego stylu i praktycznych rozwiązań. Kontrastowe szarości i ciepły dekor drewna tworzą modną aranżację, która daje swobodę urządzania i dużo miejsca do przechowywania. KERA MEBLE, kera-meble.pl



Kolekcja mebli SNAP. To jasna, nowoczesna forma stworzona z myślą o pokoju dziecięcym. Subtelne kolory, funkcjonalne brzyły i przyciążny design sprzyjają nauce, zabawie i odpoczynkowi. MIRAT, mirat.eu



Model DRE Sara Eco 2. Innowacyjne rozwiązanie pozwalające na kreatywnie projektowanie wnętrza z wykorzystaniem niewidocznych drzwi, dające możliwość wykończenia powierzchni skrzydła w kolorze ścian. DRE, dre.pl

ŁÓŻECZKOWE

dylematy

Łóżeczko dla maluszka to jeden z podstawowych mebli, przed wyborem którego stoją przyszli rodzice. Dziecko będzie w nim spędzać sporo czasu, powinno więc być wygodne, funkcjonalne, a przede wszystkim bezpieczne. Jak więc wybrać najlepsze?

Wykonanie

Mebel nie powinien mieć na wierzchu żadnych drobnych, wystających elementów, które mogłyby być wyciągnięte przez dziecko i połknięte. Łóżeczko powinno być wykonane z antyalergicznymi materiałami.

Materac

Najczęściej łóżka sprzedawane są bez materacy, warto więc przy zakupie pomyśleć o dodatkowym wyposażeniu. Rozmiar materaca musi być dopasowany do wymiarów wewnętrznych łóżeczka; dobrane, jeśli będzie miał odpowiednią twardość i najlepiej zdejmowany i nadający się do prania pokrowiec.

Farba

Nie powinna mieć substancji mogących zaszkodzić dziecku. Polecane farby to przede wszystkim te ekologiczne – głównym składnikiem jest woda, nie rozpuszczalnik.

Regulowanie

Najlepiej, jeśli łóżko ma regulację dna na trzech poziomach – można je wtedy dostosować do wieku i mobilności malca.

Szczebelki

Aby zapobiec wypadkom, należy pamiętać o bezpiecznej odległości między szczebelkami. Powinna ona być na tyle mała, by dziecko nie mogło się przez nie przecisnąć i na tyle duża, by nie zaklinowało sobie głowy czy rączki. Dobrym rozwiązaniem są łóżka z wyciąganym/przesuwanym bokiem lub możliwością wycią-



gania pojedynczych szczebelków. Taka opcja przyda się, gdy maluch nieco podrośnie i zechce samodzielnie wychodzić z łóżeczka.

Łóżeczka dostawiane

Produkowane są z myślą o rodzicach, którzy pragną mieć maluszkę przez całą noc przy sobie, a jednocześnie obawiają się przyprawkowego przygnięcia. Łóżeczko takie ma zdejmowany bok, którym można je dostawić do łóżka rodziców. Taka funkcjonalność ułatwia nocne karmienie dziecka i eliminuje konieczność wstawania do płaczącego maluszka.

Turystyczne

Są dobrym rozwiązaniem nie tylko dla rodziców często podróżujących, sprawdzają się także w domu jako np. alternatywa kojca. Oprócz łatwego montażu mają odsuwany bok, kieszeń na drobniactwa oraz miejsce na przewijak. Coraz częściej producenci ulepszają modele, co sprawia, że

łóżka turystyczne dorównują tradycyjnym, pełniąc takie same funkcje. Kołyski – uważają usypianie maluszka, w zależności od modelu spełniają różne funkcje. Najlepsze są te, w których jest możliwość blokady ruchu, dzięki czemu stają się łóżkiem dziecięcym.

Z funkcją tapczanika

Czyli tzw. łóżko rosnące wraz z dzieckiem. Oprócz zalet tradycyjnego łóżka ma wyjątkowy atut: w łatwy sposób łóżeczko dla maluszka można przerobić na tapczanik dla starszaka.

Łóżeczko z komodą

Jest idealnym rozwiązaniem dla rodziców ceniących sobie funkcjonalność oraz ergonomię. Zintegrowane z szafką lub komodą, w której znalazł się miejsce na podręczne drobniactwa: pieluszki, kosmetyki pielęgnacyjne, śpioszki itp.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Strach przed porodem

Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?



Beata Adamek
Błękitny Poród®

„Boję się”. To zdanie słyszę niemal codziennie. Czasem jest „wypowiadane” między wierszami, a czasem wprost w trakcie zajęć, które prowadzę, lub w wiadomościach, które dostaję. Kiedy patrzę na Was – mądre, świadome kobiety – widzę w Waszych oczach tę samą niepewność, która towarzyszyła mi lata temu. Boimy się bólu, utraty kontroli, porażenia kroczą, tego, że nie zdążymy do szpitala, albo że personel będzie niemily. Ale czy zastanawiałaś się kiedyś, skąd ten strach się bierze i czy musi być Twoim wrogiem?

DESIGNED BY FREEPIK

Zanim zaczęłam wspierać kobiety w przygotowaniach do błękitnego porodu, sama byłam w miejscu, w którym strach dyktował warunki. Chceć Ci o tym opowiedzieć, żebyś wiedziała, że nie jesteś sama, a lęk to tylko punkt wyjścia, a nie ostateczna diagnoza.

Moja osobista „czarna dziura”

Cotnijmy się do jesieni 2012 roku. Kiedy zobaczyłam dwie kreski na teście ciążyowym, zalała mnie fala radości, ale tuż za nią, jak cień, podążał lęk. Widziałam oczami wyobraźni rosnący brzuszek, pierwsze kroki dziecka, wspólne spacery. Ale poród? Poród był w mojej głowie „czarną dziurą”. Miejscem, w którym wszystko znikną, a zaczyna się ból i cierpienie.

Wychowujemy się w kulturze, w której o porodzie mówi się albo szeptem, albo strasząc. „Zobaczysz, to będzie rześnia”, „Boli tak, że chcesz się umrzeć” – te zdania, zasłyszane od koleżanek, przeczytane gdzieś w gazecie lub na forum internetowym, zapadły mi głęboko w pamięć. W mojej pierwszej ciąży bałam się tak bardzo, że w gorsze dni jedynym ratunkiem wydawała mi się cesarka na życzenie.

Moje podejście do ciąży było zadaniowe – traktowałam ją trochę jak chorobę, którą trzeba przetrwać. Pamiętam, jak trafiłam na patologię ciąży. Paradoksalnie, leżenie w szpitalnym łóżku, otoczona „stadem fartuchów”, dawało mi poczucie bezpieczeństwa.

Punktem zwrotnym było trafienie na hasło „hipnoporód”. Zaczęłam czytać (wtedy głównie po angielsku, bo w Polsce temat raczkował) i nagle odkryłam inny świat. Świat, w którym poród opisywano jako wydarzenie normalne, ludzkie a nawet piękne. To był szok poznawczy. Zrozumiałam wtedy kluczową rzecz: to nie sam poród jest straszny. Straszne jest to, co o nim myślimy i jak bardzo nie rozumiemy fizjologii własnego ciała.

Dlaczego tak bardzo się boimy?

W mojej pracy z kobietami widzę wyraźnie, że choć pewien poziom lęku przed porodem jest czymś zupełnie natural-

nym, to kultura, w której żyjemy, nienuaturalnie go podkreśla. Mrozące krew w żyłach historie, które słyszemy od lat, oraz traumatyczne dziedzictwo poródówek z lat 70., 80. i 90. sprawiły, że ta pierwotna emocja urosła dziś do rozmiarów paralizującej blokady.

Jesteśmy pokoleniem kobiet, które w większości nigdy nie widziało naturalnego porodu na własne oczy, zanim sama nie zaczęłyśmy rodzić. Nasza wiedza pochodzi z filmów, gdzie woda odchodzi spektakularnym chlustem, kobieta krzyczy wniebogłosy, a po trzech parciach (oczywiście na plecach) dziecko jest na świecie.

Ten medialny przekaz buduje w nas obraz porodu jako sytuacji zagrożenia

To nie sam poród jest straszny. Straszne jest to, co o nim myślimy i jak bardzo nie rozumiemy fizjologii własnego ciała.

Problem w tym, że strach w porodzie ma realne, fizyczne konsekwencje. To nie jest tylko „złe samopoczucie”. W Błękitnym Porodzie często odwołuje się do mechanizmu opisanego przez Grantly’ego Dick-Reada, zwanego triadą Reada: Strach – Napięcie – Ból.

Gdy się boisz, Twoje ciało reaguje tak, jakbyś spotkała w lesie niedźwiedzia. Uruchamia się system „walcz lub uciekaj”. Krew odpływa z macicy do rąk i nóg (żebyś mogła uciekać), a szyjka macicy zaciska się (bo natura wie, że to nie jest bezpieczny moment na rodzenie młodych). Tymczasem macica, która próbuje wypchnąć dziecko przez zaciśniętą szyjkę, musi wykonać gigantyczną pracę. To właśnie rodzi ból. Ból rodzi jeszcze większy strach, i koto się zamyka.

W mojej pierwszej ciąży zrozumienie tego mechanizmu było jak objawienie. Uświadomiłam sobie, że jeśli nauczę się panować nad strachem, przerwę cykl napięcia. I tak właśnie zrobiłam.

Dzięki głębokiej relaksacji mój pierwszy poród stał się doświadczeniem, po którym czułam się jak bogini mogąca prze- nosić góry.



Podzina Zdrowia Pregnosine DHA+ zawiera 5 najważniejszych składników dla wsparcia kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią: kwas DHA, żelazo, kwas foliowy, jod i witaminę D. Mała, łatwa do połknięcia kapsułka o zmięłmiałowym zapachu i smaku ryby. SILESIA PHARMA, silesiapharma.pl



Floravitel. Floravitel. Żelazo i witaminy. To odżywczy tonik, bogący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wysielkionowane ziola, wyciąg z owoców dzikiej róży, zawierający witaminę C oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak. Ok. 40 zł. SALLUS HAUS, floravitel.pl



Sterylizer Dyer Advanced Baby Brezza. Sterylizator i suszarka do butelek. Najbardziej zaawansowany sposób sterylizacji i suszenia butelek, części laktatorów i akcesoriów dla niemowląt. Pomieszczenie 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

Co pomaga kobietom oswoić lęk? Moje obserwacje

Przez lata pracy z kursantkami Błękitnego Porodu zauważyłam pewne schematy. Kobiety, które wchodziły na salę porodową sparaliżowane lękiem, często oddają sprawczość personelowi. Z kolei te, które potrafią pracować ze swoją głową, nawet w trudnych momentach zachowują spokój. Co im pomaga?

1. Wiedza, która odczarowuje „czarną dziurę”

Boimy się nieznanego. Kiedy tłumaczą kobietom, jak krok po kroku wygląda fizjologia porodu – że skurcze to

fale, które mają swój szczyt i odpływają, dając czas na odpoczynek – widzę, jak schodzi z nich napięcie. Zrozumienie, że bóle porodowe jest informacją („dziecko schodzi niżej”, „szyjka się otwiera”), a nie sygnałem uszkodzenia ciała, zmienia wszystko. Przestałeś walczyć z ciałem, zaczynasz z nim współpracować.

2. Wyłączenie kory nowej (prześtań myślenie, zacznij czuć)

Jesteśmy pokoleniem, które żyje w głowie. Analizujemy, planujemy, kontrolujemy. Tymczasem poród to proces instynktowy, sterowany przez nasz „gadzi mózg”. Aby urodzić łatwiej, musimy wyłączyć myślenie (kory nową) i pozwolić działać instyngtom. Obserwuję, że kobiety, które w ciąży trenują głęboką relaksację, potrafią w trakcie porodu wejść w swoisty trans.

To nie jest magia – to umiejętność. Tak jak uczysz się pływać, tak możesz nauczyć się błyskawicznego rozluźniania ciała na hasło czy dźwięk muzyki. To sprawia, że adrenalina (hormon strachu) ustępuje miejsca oksytocynie (hormonowi miłości i skurczów) oraz endorfinom, które są naturalnym znieczuleniem.

Strach jest naturalny – to sygnał, że czeka Cię coś wielkiego. Ale nie pozwól, by ten strach odebrał Ci sprawczość.

Wielokrotnie widziałam, jak ogromną rolę w redukcji lęku odgrywa dobrze przygotowana osoba towarzysząca. Nie chodzi o partnera, który wie, co robić. Mężczyzna, który rozumie, że jego zadaniem jest ochrona Twojej intymności, przyciszenie świateł, zadbanie o ciszę, masaż – staje się strażnikiem Twojej oksytocyny. Kiedy czujesz się bezpiecznie, Twoje ciało otwiera się szybciej.

3. Zbudowanie bańki bezpieczeństwa

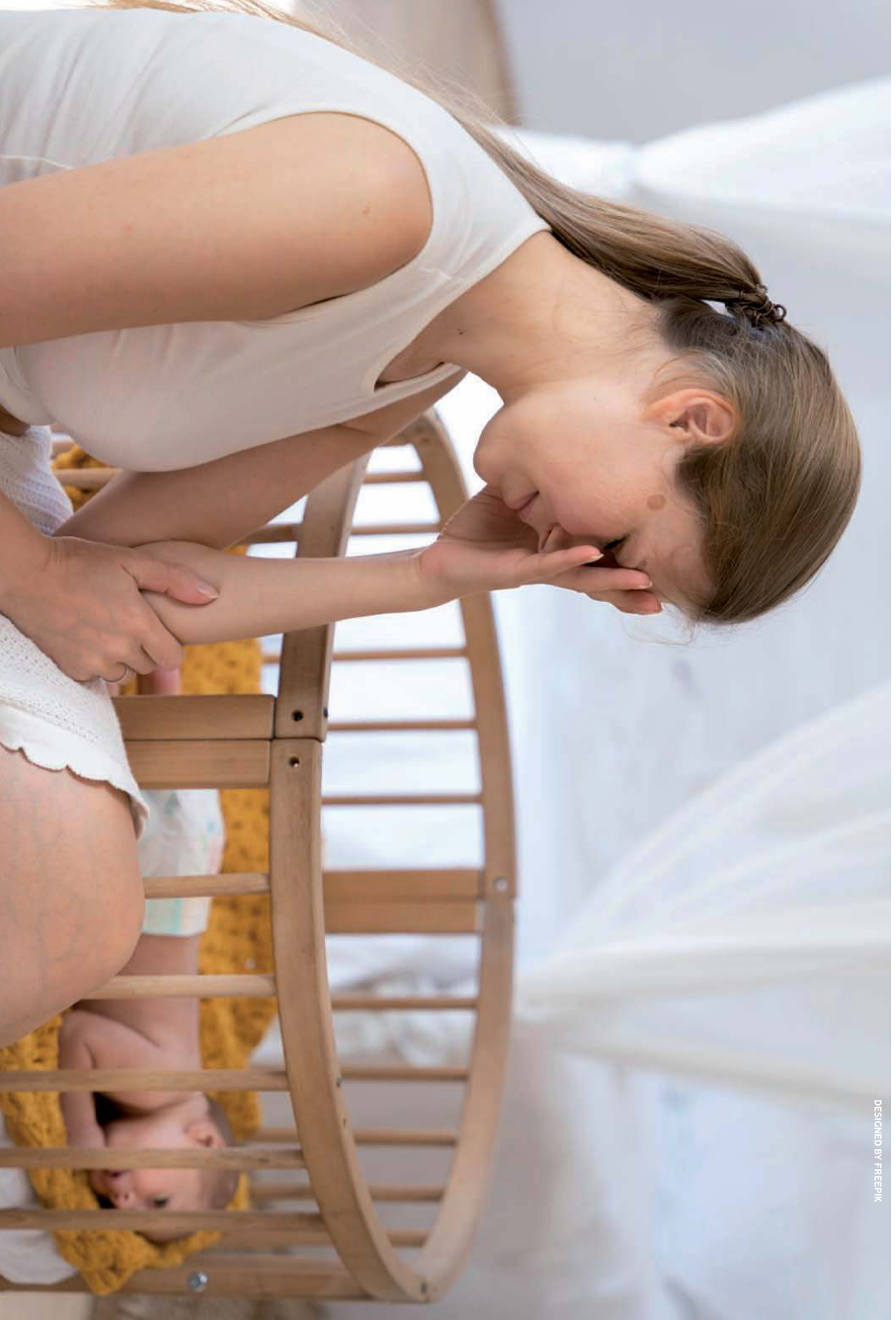
Pamiętam kobietę, która zgłosiła się do mnie po traumatycznym pierwszym porodzie. Bała się panicznie, że historia się powtórzy. Pracowałyśmy nad zmianą jej przekonań, nad tym, by przestała widzieć w porodzie wroga. Kiedy urodziła drugie dziecko, napisała mi: „To było uzdrawiające. Bolało, ale nie cierpiałam. Czulałam moc”. Masz wpływ na to, jak go przeżyjesz. Strach jest naturalny – to sygnał, że czeka Cię coś wielkiego. Ale nie pozwól, by ten strach odebrał Ci sprawczość.

Masz ten wpływ

Pamiętam kobietę, która zgłosiła się do mnie po traumatycznym pierwszym porodzie. Bała się panicznie, że historia się powtórzy. Pracowałyśmy nad zmianą jej przekonań, nad tym, by przestała widzieć w porodzie wroga. Kiedy urodziła drugie dziecko, napisała mi: „To było uzdrawiające. Bolało, ale nie cierpiałam. Czulałam moc”. Masz wpływ na to, jak go przeżyjesz. Strach jest naturalny – to sygnał, że czeka Cię coś wielkiego. Ale nie pozwól, by ten strach odebrał Ci sprawczość.

Jeśli czytasz ten tekst i czujesz ucisk w zółądku na myśl o porodzie, zrób pierwszy krok. Nazwij ten lęk. Czego konkretnie się boisz? A potem poszukaj rzetelnej wiedzy, która ten lęk oswoi, może nawet rozbroi. Twoje ciało potrafi rodić – robiło to przez tysiące lat. Czasami po prostu trzeba mu tylko przestać przeszkadzać własnym strachem.

DESIGNED BY FREEPIK



babybrezza®

Automatycznie robi butelkę mleka w sekundy



REKLAMA



Ekspres do mleka FORMULA PRO ADVANCED dostępny aż w 4 kolorach:

- Dzięki Formule Pro Advanced mleko dla Twojego malucha będzie:
- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzane



Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka Formula Pro Advanced
zdołał zafundować milionów rodziców na całym świecie!

Znajdziesz nas na:

 [babybrezza_polska](https://www.instagram.com/babybrezza_polska)
 www.babybrezza.pl



Kolczyki z modeliny Czekoladki. Tabliczka spódkiej przyjemności: zawsze pod ręką. Apetyczna ręcznie robiona bizuteria - idealna do codziennych stylizacji w ciepłych brązach. 40 zł. [KRAFCIARKA](#), [kracfiarka.pl](#)



Dresy Simply Dark Chocolate. Zestaw w głębokim, czekoladowym odcieniu łączy minimalistyczną formę z maksymalnym komfortem. Przyjemna w dotyku dzianina, luźny krój i dopracowane detale sprawiają, że doskonale sprawdzi się na co dzień. 658 zł. [MORE MOI](#), [moremoi.com](#)



MORE MOI

Czekoladowe brzuszki

Gorzka czekolada? Zawsze! Szczególnie w modzie. Ten trend jest nadal bardzo modny. Nie lubisz się cała w brązcie? Postaw na dodatki, a gdy dodasz bizuterię w kolorze złota czekoladowy look zamieni się w smaczne cafe latte.

Torebka Isla. Elegancka i praktyczna torebka wykonana z naturalnej skóry, idealna na co dzień i wyjątkowe okazje. W środku znajduje się wyfornowany wkład/kosmetyczka, który ułatwia organizację i przechowywanie drobiazgów. [LUCIA BOSETTI](#), [luciabosetti.pl](#)



Komplet Seamless. Komplet na czas ciąży i karmienia pier-
siami Seamless w kolorze kakaoowym zapewnia komfort i dobre
podtrzymanie ciążowych krągłości, a później łatwe karmienie
matuszka. Certyfikowane tkaniny zapewniają bezpieczeństwo.
219 zł (top), 119 zł (figi), ANITA, anita.com



Branseletka stalowa z kolekcji
Moderno. Nowoczesna branso-
letka ze stali w ciepłym brązowym
odcieniu. Subtelny akcent, który
pięknie dopełnia stylizację w to-
nach beżu, karmelu i czekolady,
89 zł, VERONA, verona.pl



Buty Heydude. Niezwy-
kle wygodne i lekkie buty
z wyimowaną wkładką. Ide-
alne dla kobiety w ciąży.
Model Austin Lift Classic.
379 zł, HEYDUDE,
heydude.pl



Komplet Laura.
Wielurowy dres
ciążowy i do
karmienia w kolorze
mocca. Szeroka
nogawka i wygodny
panel ciążowy
zapewni komfort
przez cały okres ciąży.
249 zł, LIMONE,
limone.pl



Sukienka Greta. Wygodna sukienka
wykonana z miękkiej, lekko elastycz-
nej dzianiny wiszkozwowej. Subtelnie
dopasowuje się do zmieniającej się
sylwetki na każdym etapie ciąży. Do-
stępna w kilku atrakcyjnych koloro-
wosciach kolorystycznych.
259 zł, BEBEFIELD, bebefield.pl



Brazowa koszula ciążowa z bawełny. Za-
projektowana z myślą o wygodzie przy-
snych mam. Miękką, oddychającą tkan-
iną i funkcjonalne zapętkie sprawiają się
zarówno w ciąży, jak i po porodzie.
DOCTOR NAP, doctornap.com

Pierścionek Together. Oczko pierścio-
nka wypełnione wspomnieniami. Pozwala
utrwalić miłko mamy, wosy, kwiaty i wie-
le innych, sentymentalnych pamiątek.
MILKIES®, milkies.pl





Mama CIOTA. Probiotyczny żel do higieny intymnej. Łagodny i regenerujący, chroni mikroflorę i wspiera naturalną ochronę przed infekcjami. Z waktorką azatylicą, aloesem i probiotkami.
YOPE, yope.me



DESIGNED BY FREEPIK

Higiena intymna

Higiena intymna w ciąży wymaga szczególnej delikatności, aby zapobiegać częstym infekcjom, wykorzystując łagodne żele z kwasem mlekowym (pH ok. 5,5) oraz mycie raz lub dwa razy dziennie ciepłą wodą.



Płyn do higieny intymnej. Ginekologiczny, łagodny preparat niezbędny do codziennego mycia okolic intymnych. Splelnia wszystkie wymagania prawidłowej higieny intymnej - jest skuteczny i bezpieczny, zawiera kwas mlekowy oraz substancje o udowodnionej skuteczności: łagodzącej, ZIALIA, zialia.com

OILLAN Mama Ginekologiczna emulsja intymna 200 ml. Łagodnie myje i przynosi komfort. Testowana dermatologicznie i alergologicznie. Nie zawiera mydła, barwników i kompozycji zapachowej. Fizjologiczny odczyn pH.
OILLAN, oceanic.pl



Amaderm Specialistyczny żel do higieny intymnej. Hipotergiczny żel przeznaczony do codziennej pielęgnacji skóry okolic intymnych. Odpowiedni do stosowania podczas menstruacji, w okresie menopauzy oraz w ciąży, w podgięciu i okresie laktacji.
AMARA, amaderm.pl



Nawilżający żel do higieny intymnej. Nawilżający żel do higieny intymnej delikatnie pielęgnuje i chroni wrażliwą skórę, wspierając naturalną równowagę mikroflory. Formuła PROBIO z inulina, kwasem mlekowym, betainą i tleniącą intensywnie nawilża, koł podrażnienia i zapobiega przesuszeniu.
SORAYA, bielenda.com



Kelo-cote® – plaster silikonowy w żelu do blizn 15 g. Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolicę stawów i zgłęć oraz szybko wysycha.
T59 z KELOCOTE™, kelo-cote.pl



Femannose(r) N. Wyrób medyczny na pierwsze objawy i nawracające infekcje układu moczowego. Zawiera cukier prosty D-mannozę, który po doustnym przyjęciu jest w całości wydalany wraz z moczem. W razie obecności w moczu bakterii: E. coli, D-mannoza wiąże się z rzęskami bakterii innymi uniemożliwiając ich interakcję z nabłonkiem wyściełającym drogi moczowe.
KLOSTERFFRAU Healthcare Group, femannose.pl

To jest wyrób medyczny. Używać go zgodnie z instrukcją użycwania lub etykietą.



Mucovagin tżzioemulsja. To specjalistyczna emulsja z drobnocząsteczkowym kwasem hialuronowym do codziennej higieny intymnej, szczególnie do pielęgnacji podczas regeneracji okolic intymnych.
22,80 zł, VERCO, mucovagin.pl



OLEJEK DO PIELĘGNACJI CIAŁA. Składowy w 99% ze składników pochodzenia naturalnego, który dba o rozciągającą się skórę w trakcie ciąży i zapobiega powstawaniu rozstępów.
79,99 zł, YOUR KAVA, yourkava.pl



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” pooperacyjnych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca.

Zmiękcza i wygładza blizny, tagodzi 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 nowocześnie i wygodny w stosowaniu “PLASTER” silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaz. 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 w polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

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

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

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

Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Saszka 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji użytkowania i etykiety 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 biony służące lub zbyt blisko oczu - na nalożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

Pierwsza kąpiel bez stresu

Instruktaż krok po kroku



Katarzyna Sobieszczyk
Ratownik medyczny, położna, CDL, edukator ds. laktacji oraz doradca chustonoszenia, świadomamama.pl

Pierwsza kąpiel noworodka po powrocie ze szpitala bywa dla rodziców stresująca, ale przy odpowiednim przygotowaniu może stać się pięknym rytuałem budującym więź. Pamiętajcie, że dziecko nie musi być kąpane codziennie – 2-3 razy w tygodniu w zupełności wystarczy. Obecnie coraz częściej staramy się odsunąć w czasie pierwszą kąpiel by uniknąć zmycia ważnej dla dziecka powłoki hydrofobowej, która chroni dziecko przed czynnikami zewnętrznymi.

Jak przygotować się do kąpieli? Temperatura otoczenia: W łazience powinno być ciepło (ok. 24-25°C), aby maluszek nie zmarzł po wyjściu z wody. Woda: Idealna temperatura wody to ok. 37°C. Możecie ją sprawdzić termometrem lub tradycyjnie – zlokalizować ciepłą wodę. Przed rozpoczęciem kąpieli przygotujcie ręcznik, czystą pieluszkę, ubranko oraz delikatny preparat myjący.

Krok po kroku w waniu: Zauważcie, że dziecko powoli, zaczynając od stóp, jedną ręką podtrzymuj główkę i plecy, a drugą delikatnie obmywaj ciało. Pamiętaj o faldkach pod szyją, za uszami

i w pachwinach – tam najczęściej zbirają się zanieczyszczenia. Całość nie powinna trwać dłużej niż 5-10 minut. Po kąpieli osuszaj skórę dotykając ją ręcznikiem, nigdy nie pocieraj!

Obecnie w szpitalach, tuż po porodzie, na szczęście już się nie kąpie noworodków. Ma to na celu ochronę mazi płodowej, która jest naturalną, biologiczną barierą ochronną, bogatą w przeciwciała i substancje nawilżające. Dzięki temu pierwsza kąpiel odbywa się zazwyczaj dopiero w domu, w spokojnych warunkach. Wsparcie taty i położnej: Pamiętajcie, że kąpiel to idealny moment na





DESIGNED BY FREEPIK

Nie bój się zamoczyć pępek – kikut pępownicy można, a nawet należy myć wodą z mydłem; najważniejsze to dokładnie go osuszyć po kąpieli.

budowanie więzi z tatą! Pomoc tatusia jest nieoceniona – jego pewny chwyt daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jeśli jednak nadal czujecie obawy, pamiętajcie, że w pierwszych dniach odmiędlacie Was położna środowiskowa, która chętnie pomoże Wam przy pierwszej kąpieli i pokaże wszystko w praktyce.

Fakty i mity – to musicz wiedzieć: Nie zakładaj czapeczki po kąpieli – w domu, w temperaturze pokojowej,

zdrowe dziecko nie potrzebuje dodatkowego nakrycia głowy, które mogłoby zaburzyć termoregulację. Nie bój się zamoczyć pępka – kikut pępownicy można, a nawet należy myć wodą z mydłem; najważniejsze to dokładnie go osuszyć po kąpieli. Nie przesuszaj z detergentami – czysta woda z odrobiną delikatnego środka myjącego lub mleka maty to wszystko, czego potrzebuje skóra noworodka.



Body niemowlęce. Klasyczne body kopertowe. Uszyte z najwyższej jakości bawełny, posiadające certyfikat STANDARD 100 by OEKOTEX®. Produkt jest w 100% polski, a materiały – antyalergiczne, oddychające i niekloszujące. JUKKI, jukkiki.pl



Body niemowlęce zapinane na atestowane napy. Bodziki uszyte są z najlepszej polskiej bawełny, która posiada wszystkie niezbędne certyfikaty. Ubranka mają przyklejane marki, które łatwo zdiąć i przez to nie drażnią dzieciecego ciała. MOOCHA, moocha.pl



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 zmagając 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 72a04211ae9



Kryzysowy pomocnik

LAK TIA TOR

Dla niejednej mamy laktator jest to jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów, który może nie tylko przynieść ulgę w czasie nawet czy zastojów pokarmu, ale też przyda się, gdy będziesz potrzebowała wyjść z domu na dłużej bez dziecka.

Pomoże Ci też pobudzić laktację, jeśli Wasz maluszek będzie miał problemy z prawidłowym ssaaniem. Aby uniknąć nerwowego przeszukiwania sklepowych półek, warto już dziś dowiedzieć się, na co zwracać uwagę przy wyborze laktatora.

Części zamienne

Przed zakupem warto sprawdzić, czy w sklepach dostępne są części zamienne, które z czasem mogą się zużyć, np. osłonki, zaworki. Ich łatwa dostępność warunkuje bezproblemowe korzystanie z laktatora. Zorientuj się też, gdzie i w jakich cenach można je szybko dokupić. Renomowani producenci niekiedy dołączają do swych produktów zapasowe części, co jest niewątpliwą ich zaletą.

Pojemnik na pokarm

Niektóre z laktatorów dostępnych na rynku można połączyć z pojemnikiem na pokarm, w którym będzie się go potem przechowywać. Warto zastanowić się też nad modelem, do którego pa-



sować będzie butelka (najlepiej tego samego producenta) – to rozwiązanie niezwykle praktyczne, pozwala uniknąć ciągłego przelewania odciążniętego pokarmu. W takim wypadku osoba, która zostaje z maluszkiem pod nieobecność mamy, musi jedynie nałożyć smoczek na butelkę i podać bobasowi.

Sposób czyszczenia

W przypadku laktatora to niezwykle ważna kwestia, ponieważ niezachowanie czystości i higieny może przyczynić się do rozwoju niebezpiecznych bakterii, które z laktatora bez trudu mogą przedostać się do odciążniętego pokarmu. Wszystkie części urządzenia, które mają styczność z mlekiem, powinny być łatwe do demontażu, wystarczająco duże, by bez problemu je umyć szczoteczką. Powinny też być odporne na działanie wysokich temperatur, bo bezwzględnie trzeba je wyparzać we wrzątku lub sterylizować w urządzeniach do tego przeznaczonych.

Waga

Ciężar laktatora w znaczny sposób wpływa na łatwość jego obsługi. Model, który dużo waży, nawet jeśli jest najbardziej zaawansowany technologicznie, będzie bardzo nieporęczny, niepraktyczny. Dobre urządzenie powinno być na tyle lekkie, by można je bez problemu obsługiwać jedną ręką.

Przemysł zakup

Najlepiej byłoby kupić laktator jeszcze przed rozwiązaniem. Jednak

może być to spory wydatek (szczególnie jeśli myślisz o laktatorze elektrycznym), który niekoniecznie może się przydać mamie. Nie każda bowiem skazana jest na problemy laktacyjne, niektóre kobiety z pomocą doradcy laktacyjnego potrafią ręcznie odciągnąć pokarm, np. w razie nawątku.

Przed porodem trudno jest też dobrać odpowiednie urządzenie – nie wiadomo, w jakich sytuacjach będzie ono wykorzystywane i jakie cechy powinno mieć.

Nie zwlekaj z wyborem

Z drugiej strony brak laktatora w sytuacji kryzysowej (np. w razie nawątku czy zastój) może okazać się dużym problemem dla cierpiącej, niewprawionej mamy. Nerwowe, pochopne zakupy mogą okazać się niefortunną inwestycją, a nabyty w ten sposób

Dobrze jest przed porodem przeanalizować modele dostępne na rynku i sklepy/apteki w najbliższej okolicy, by w razie potrzeby bez trudu kupić jeden z wcześniej wybranych.

laktator – bezużytecznym gadżetem. Sprawdź dostępność i lokalizację. Dobrze jest przed porodem przeanalizować modele dostępne na rynku i sklepy/apteki w najbliższej okolicy, by w razie potrzeby bez trudu kupić jeden z wcześniej wybranych.

Zapytaj specjalistę

W wyborze może pomóc doradca laktacyjny lub wyprobowanie laktatorów dostępnych na oddziale położniczym, na którym mama będzie przebywać z maluszkiem zaraz po porodzie.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”



CANPOL BABIES



Ardo SNS, Ardo SmartSense i Nursing System (SNS) to specjalne narzędzie dla matki karmiącej piersią, które umożliwia wygodną i bezpieczną karmienie mlekiem matki bezpośrednio przy piersi.

98 z! ARDO.
boobarek.com.pl



Inteligentny laktator muszlowy SmartSense. Laktator hands-free. Technologia SkinFit zapewnia szczelność i skuteczne odciąganie bez wyćieków. 4 tryby pracy. 12 poziomów mocy i zapamiętywanie ustawień. Pojemnik 180 ml. 249 z! CANPOL BABIES.
canpolbabies.pl

babybrezza®

Karmienie na już – w dzień i w nocy

Pierwsze miesiące z maluszkiem to czas pełen emocji, bliskości i intensywnych doświadczeń. To również okres, w którym młode mamy każdego dnia mierzą się z nowymi wyzwaniami. Choć opieka nad dzieckiem przynosi ogrom radości, bywa też fizycznie i psychicznie wymagająca – szczególnie wtedy, gdy sen staje się towarem deficytowym.



Nie każda mama ma możliwość i komfort, by w każdej chwili nakarmić dziecko piersią. Trudności laktacyjne, konieczność dokarmiania mlekiem modyfikowanym lub regularne odciążanie pokarmu sprawiają, że proces karmienia staje się bardziej złożony. Dochodzą kolejne etapy: mycie i sterylizacja elementów laktatora oraz butelek, gotowanie i studzenie wody, sprawdzenie jej temperatury, precyzyjne odmierzanie miarek i dokładne mieszanie. W teorii brzmi to prosto, w praktyce – zwłaszcza w środku nocy – łatwo o pomysłki i frustrację. Mama musi pozostawać w ciągłej gotowości. Gdy dziecko śpi, ona często zamiaści odpoczywać, sprawdza zapasy, myje i wyparza butelki, przygotowując się na kolejne karmienie. Nic więc dziwnego, że coraz więcej rodziców poszukuje rozwiązań, które realnie odciążają ich w codziennej opiece nad niemowlęciem i pozwalają odzyskać cenne minuty snu i spokoju.

Bo gdy głodne dziecko płacze i głośno domaga się swojego posiłku, liczy się każda sekunda.

W odpowiedzi na realne potrzeby rodziców powstały automatyczne ekspresy do mleka modyfikowanego, które znacząco upraszczają



czają proces karmienia. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych rozwiązań na świecie są urządzenia marki **Baby Brezza** – światowego lidera w produkcji ekspresów do mleka modyfikowanego.

Baby Brezza jako pierwsza marka wprowadziła automatyczne ekspresy do mleka modyfikowanego do produkcji na skalę światową. Od kilkunastu lat konsekwentnie rozwija i udoskonala swoje technologie, stawiając na precyzję, bezpieczeństwo i wygodę użytkownika. Dziś urządzenia tej marki są wykorzystywane i doceniane przez rodziców w ponad 150 krajach na całym świecie. Flagowy model ekspresu Baby Brezza Formula Pro Advanced automatycznie przygotowuje mleko w idealnych proporcjach i odpowiedniej temperaturze. Zapewnia bardziej precyzyjne dawkowanie proszku i wody, eliminując ryzyko błędów, które mogą pojawić się przy ręcznym przygotowywaniu posiłku. Każdy element urządzenia jest starannie zaprojektowany i przemyślany tak, aby zapewnić bezproblemowe użytkowanie, wysoką jakość wykonania oraz trwałość na lata.

Szczególnie w nocy ekspres okazuje się nieocenionym wsparciem.



Dzięki temu, że ekspres zapamiętuje ostatnie ustawienia, jedno naćnięcie przycisku start wystarczy, by w kilka sekund przygotować gotową butelkę ciepłego mleka – zanim dziecko zdąży się na dobre rozplakać. To rozwiązanie, które realnie wpływa na komfort całej rodziny: maluch szybciej się uspokaja, a mama może szybciej wrócić do snu i lepiej się zregenerować.

Automatyczne ekspresy do mleka są także ogromnym ułatwieniem dla rodziców bliźniąt i trojaczków oraz w sytuacjach, gdy mama wraca do pracy, a dziecko zostaje pod opieką dziadków lub niani. Intuicyjna obsługa sprawia, że każdy opiekun może bez stresu przygotować posiłek – bez zastanawiania się nad temperaturą wody czy liczbą miarek. A mama jest spokojna, że wszystko idzie zgodnie z planem.

Jakość i funkcjonalność urządzeń Baby Brezza zostały wielokrotnie potwierdzone przez ekspertów i rodziców na całym świecie. Model Formula Pro Advanced zdobył kilkadziesiąt prestiżowych nagród branżowych, w tym również w Polsce – m.in. **Nagrode Główną Komitetu Ochrony Praw Dziecka** przyznawaną produktem realnie wspierającym dobro i bezpieczeństwo najmłodszych.

W codzienności młodych rodziców liczą się rozwiązania, które są nie tylko nowoczesne, ale przede wszystkim sprawdzone, bezpieczne i zaprojektowane z myślą o realnych potrzebach. Dlatego coraz więcej rodzin na całym świecie wybiera automatyczne wsparcie w karmieniu – szybko, precyzyjnie i bez zbędnego stresu.

Mycie i czyszczenie butelek

– zapomnij o staniu nad zlewem

Sterylizacja – kluczowa dla zdrowia noworodka

W pierwszych miesiącach życia układ odpornościowy dziecka dopiero się rozwija. Dlatego specjalści zalecają regularną sterylizację butelek, smoczków i części laktatora – najlepiej po każdym użyciu, szczególnie w przypadku noworodków i wcześniaków. Sterylizacja eliminuje bakterie, wirusy i pleśń, które mogą gromadzić się w trudno dostępnych miejscach.

Zamiast wyparzać akcesoria w garnku, młode mamy mogą skorzystać ze sterylizatora **Baby Brezza Sterilizer Dryer Advanced**, który sterylizuje parą i suszy gorącym powietrzem z filtrem HEPA już w 30 minut. Urządzenie usuwa **99,9% zarazków**, a wysterylizowane przedmioty pozostają higieniczne nawet przez 48 godzin, jeśli pokrywa pozostaje zamknięta. To wygodne, szybkie i bezpiecz-

ne rozwiązanie, które pozwala mamie w tym czasie napić się ciepłej kawy, złapać chwilę oddechu lub po prostu pobyc z dzieckiem.

Jednak mycie butelek, smoczków czy części laktatora to jedna z najbardziej czasochłonnych czynności w pierwszych miesiącach życia dziecka. Dobrze znają to mamy, które oddającą swój pokarm lub dokarmiają mlekiem modyfikowanym. Tradycyjne szorowanie

nie szczotką bywa wyczerpujące, a przy zmeżeniu łatwo pominać trudno dostępne zakamarki. Na szczęście ten problem można rozwiązać dzięki automatyzacji. Przenośna myjka **Bottle Washer Pro od Baby Brezza** całkowicie zmienia tę żmudną codzienną mam i działa jak przenośna 'zmywarka' do butelek i akcesoriów. Urządzenie, które zrobi już absolutnie wszystko za rodziców: automatycznie myje, wykorzystując 20 wysokociśnieniowych strumieni, które docierają nawet do najmniejszych szczelin oraz sterylizuje, a następnie suszy butelki i mniejsze elementy. Można je postawić w kuchni lub na palce, tam, gdzie chcesz. Wystarczy podpiąć do prądu.

Mama nie musi godzinami stać nad zlewem i garnkiem wyparzając butelki we wrzącej wodzie w sposób tradycyjny – zjemy teraz w takich czasach, że wystarczy wcisnąć kilka przycisków, a resztę pracy wykonuje technologia. Nawet nie trzeba wyjmować butelek z myjki, bo po sterylizacji i wysuszeniu pozostają w zamkniętym pojemniku sterylne do 72 godzin. To ogromna wygoda i oszczędność czasu dla mam, który można przeznaczyć na odpoczynek, albo po prostu przytulanie swojego maluszka.

Butel Washer Pro zdobył już wiele prestiżowych nagród branżowych nie tylko w stacjach zjednoczonych, ale także w Europie.

W Polsce zdobywa coraz to kolejne nagrody jak min. Nagrodę Rodziców 2024, w prestiżowym plebiscycie wyróżniającym najlepsze produkty, akcesoria, zabawki i inicjatywy dla dzieci, testowane i oceniane przez ekspertów, dziennikarzy oraz znanych rodziców.

Kompleksowe wsparcie dla rodziców

Baby Brezza tworzy urządzenia, które realnie odciążają rodziców, pozwalając im skupić się na tym, co najważniejsze – bliskości z dzieckiem. Przygotowywanie mleka, gotowanie posiłków, mycie, sterylizacja i suszenie butelek i akcesoriów to codzienne obowiązki, które dzięki Baby Brezza stały się automatyczne, szybsze i wygodne. To więcej czasu na tulenie, pierwsze uśmiechy i wspólne odkrywanie świata – a mniej na zmudne, powtarzalne czynności. Baby Brezza to nowoczesne wsparcie, które doceni każda mama, a nawet cała rodzina.



Dieta po porodzie

Co należy jeść po urodzeniu dziecka?

Dieta po porodzie musi uwzględniać produkty bogate w składniki odżywcze po to, aby uniknąć niedoborów żywieniowych i wspomóc regenerację organizmu zarówno po porodzie naturalnym jak i po cesarce. Początkowo, kobieta może mieć trudności w przygotowywaniu pierwszych posiłków, ze względu na brak czasu i zmęczenie, dlatego warto odpowiednio się przygotować do powrotu do domu ze szpitala z dzieckiem. Dobrym rozwiązaniem będzie zorganizowanie posiłków przed porodem, aby się zabezpieczyć na czas po wyjściu ze szpitala. Kolejną korzystną opcją jest zaplanowanie posiłków i listy zakupów, które będą pomocą w tym czasie. W dzisiejszym artykule zostaną poruszone najważniejsze kwestie związane z dietą po porodzie.

Dieta po porodzie

Odpowiednia dieta po urodzeniu dziecka jest podstawowym elementem, o którym musi zadbać każda mama w tym wyjątkowym czasie. Warto mieć na uwadze, że kobiety w trakcie laktacji powinny zwiększyć kaloryczność diety. Wartość energetyczna powinna wzrosnąć o 500 kcal na dobę, przez pierwsze 6 miesięcy laktacji. W późniejszym etapie, czyli w kolejnym półroczu laktacji kaloryczność diety nieco się zmniejsza i wynosi 400 kcal na dobę. Jadalnośpis dla mamy po porodzie podobnie jak dla zdrowej osoby, musi zawierać wszystkie nie-

Warto mieć na uwadze, że kobiety w trakcie laktacji powinny zwiększyć kaloryczność diety.

zbędne składniki odżywcze. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona. Dla matki karmiącej ważne jest dostarczenie pełnowartościowego białka, węglowodanów złożonych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych. Najlepiej, aby posiłki były regularnie spożywane i nie były zbyt duże objętościowo. Warto uwzględnić 3 podstawowe posiłki, czyli śniadanie, obiad i kolację oraz wdrożyć dodatkowe 2 posiłki np. przekąskę i podwieczorek.

Co to połóg?

Połóg jest to czas, który trwa około 6-8 tygodni po urodzeniu dziecka. W tym

okresie następuje cofanie się szeregu zmian, które powstały w organizmie matki w trakcie przebiegu ciąży i porodu. Okres ten składa się z 3 etapów, a dokładnie:

I etap to bezpośredni, który trwa pierwsze 24 godziny po urodzeniu dziecka.
II etap to wczesny, który trwa pierwszy tydzień po urodzeniu dziecka.

III etap to późny połóg, który trwa 6 tygodni po urodzeniu dziecka. W czasie połogu kobieta może odczuwać gorsze samopoczucie, które często spowodowane jest zmęczeniem i niedosypianiem.

Oprócz tego, dochodzi do pewnych nieprzyjemności bólowych m.in. mięśnia macicy, rany po cesarskim cięciu lub zszycia kroczca. Ciało kobiety w czasie połogu potrzebuje regeneracji, dlatego należy zadbać o to, aby się nie przemęczać i nie wykonywać intensywnej aktywności fizycznej.

Co jeść w pierwszych dniach po porodzie?

Dieta po urodzeniu dziecka powinna dostarczać składniki odżywcze takie jak:

1. Białko pochodzenia zwierzęcego - np. mięso, ryby lub białko pochodzenia roślinnego: nasiona roślin strączkowych.
2. Zdrowe tłuszcze - np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy lub tłuste ryby morskie.





DESIGNED BY FREEPIK

3. Węglowodany złożone - np. produkty pełnoziarniste typu ciemne pieczywo, płatki owsiane lub makaron pełnoziarnisty.
4. Żelazo - np. jaja (pochodzenia zwierzęcego) lub pestki dyni, fasola, kakao (pochodzenia roślinnego).
5. Wapń - np. mleko i produkty mleczne, orzechy lub zielone warzywa np. brokuly.
6. Kwas foliowy - np. nasiona roślin strączkowych, zielone warzywa liściaste np. szpinak.
Warto wspomnieć, że karmiąc piersią podobnie jak będąc w ciąży, należy zwrócić uwagę na kilka ważnych składników. Jeśli kobieta, nie przyjmuje odpowiedniej ilości określonego składnika wraz z dietą, konieczna będzie suplementacja.

Czego nie jeść po porodzie?

Jadłospis kobiety w trakcie porodu nie ogranicza się do szczególnych zmian. Niemniej, należy zachować zasady zdrowego odżywiania i zadbac o to, aby jadłospis był bogaty w składniki odżywcze. Krąży wiele teorii dotyczących produktów, których nie wolno spożywać karmiąc piersią np. nasion roślin strączkowych, cebuli lub czosnku. Są to oczywiście powszechne mity, które nie zostały udowodnione naukowo i nie potwierdzają negatywnego wpływu na pokarm mamy. Warto jednak, wyeliminować lub ograniczyć z diety:

1. Tłuszcze nasycone/tłuszcze trans, które znajdują się w produktach przetworzonych takich jak np. stodycze, fast foody, słone i słodkie przekąski.
2. Cukry dodane, które znajdują się w wielu produktach spożywczych np. słodczykach, słodzonych napojach, ciastach lub syropach.
3. Produkty, które nie zawierają żadnych składników odżywczych, mają bardzo kiepski skład i zawierają wysoką zawartość soli i cukru np. niektóre gotowe produkty, parówki lub ciastka.

Spożywanie w nadmiernych ilościach produktów z powyższej listy, wpływa negatywnie na zdrowie, gdyż może przyczynić się do rozwoju wielu chorób np. cukrzycy.

Mimo to, warto zwrócić uwagę na konkretną zawartość w wielu produktach, a w szczególności w kawie. Dla matki karmiącej najlepszym rozwiązaniem będzie spożywanie 2-3 filiżanek kawy dziennie. Niemniej, warto obserwować dziecko i jeśli będą występować niepokojące objawy, to należy ograniczyć lub całkowicie wyeliminować spożywanie kofeiny.



DESIGNED BY FREEPIK

Co to jest depresja poporodowa?

Warto wspomnieć, że coraz częściej u kobiet będących w ciąży i po porodzie mogą zaobserwować zaburzenia nastroju, które mogą być uciążliwe w codziennym funkcjonowaniu. Należy zwrócić uwagę na to jak długo po porodzie utrzymuje się stan przygnębienia. Jeśli trwa to przez dłuższy czas, może to świadczyć o depresji poporodowej. Depresja poporodowa wpływa na stan zdrowia mamy, dlatego w tym czasie niezwykle ważne jest wsparcie i pomoc najbliższych. Kobieta może odczuwać smutek i mieć niskie poczucie własnej wartości. W takich ciężkich sytuacjach, warto skonsultować się z lekarzem. Dieta poporodowa jest bardzo ważna, dlatego należy zadbać o to, aby regularnie spożywać wartościowe posiłki, które wpływają pozytywnie na zdrowie i dobre samopoczucie. Po porodzie kobieta musi zadbać, także o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli regularne picie wody, które wspomaga proces regeneracji. Dla mamy jest to bardzo intensywny okres, dlatego wymaga czasu, aby przystosować się do wielu zmian. Ważne jest, aby w tym czasie kobieta skupiała się na potrzebach swoich i dziecka. Pamiętając o odpoczynku, swoim zdrowiu i dobrostanie psychicznym.

Tekst: Patrycja Kamieniecka,
Spokojnie o ciąży, spokojnieociąży.pl

Nie należy spożywać alkoholu przez kobietę w trakcie połogu, wówczas może to mieć wpływ na zaburzenia związane z produkcją mleka. Warto więc wstrzymać się od picia alkoholu, gdyż nie jest to jeszcze odpowiedni czas.

Co można jeść po porodzie naturalnym, a co po CC?

Kobieta po urodzeniu dziecka powinna zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie żywienie, szczególnie po cesarce dlatego musi być lekkostrawna. W tym czasie organizm potrzebuje regeneracji, dlatego najlepszym rozwiązaniem będzie ograniczenie produktów ciężkostrawnych, które obciążają układ pokarmowy.

Dieta po porodzie

Głównym założeniem diety lekkostrawnej jest wyeliminowanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. Należy zrezygno-

wać m.in z tłustych przetworów mlecznych, wędlin, mięs, ostrych przypraw, nasion roślin strączkowych i słodkich przekąsek. Posiłki powinny być odpowiednio przygotowane, najlepszą obróbką termiczną jest gotowanie na parze, w wodzie, mikrowanie lub pieczenie w folii. Przykładowe propozycje posiłków na diecie lekkostrawnej to np.

Na śniadanie: Kaszka manna na mleku z owocami

Na obiad: Dorsz na parze z puree ziemniaczanym i gotowanymi warzywami

Na podwieczorek: Koktajl owocowy

Na kolację: Zupa marchewkowa

Po porodzie naturalnym kobieta nie musi stosować specjalnej diety, ale należy zwrócić uwagę na to, aby jadłospis zawierał produkty bogate w białko, witaminy i składniki mineralne. Jadłospis nie może być restrykcyjny, gdyż może to mieć negatywny wpływ na stan zdrowia kobiety oraz doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

Bibliografia:

- https://www.ptgim.pl/sites/default/files/2021-09/05_2008%20-%20TRAKCIE%20AKTYWALIZACJI%20-%20C-9%24%9b%20cesarskie.pdf
- Wielgość M, Bomba-Opoń D, H, Bręborowicz G, Czajkowski K, Dębski R, Leszczyńska-Gorzałek B, Oszkowiński P, Radowski S, Zimmer M. Recommendations of the Polish Society of Gynecologists and Obstetricians regarding caesarean sections. *Gin. Perinat. Prakt.* 2018;89(11):644-657.
- Pomorski M, Wojtoń R, Wojtoń P, Kozłowska U, Zimmer M. Cięża cesarstwie a porody siłami natury – aktualne spożycie. *Ginekol Pol.* 2010;81:347-351.
- Burrows WR, Gingo AJ Jr, Rose SM i in. Bezpieczeństwo i skuteczność wczesnego pooperacyjnego spożycia pokarmów stałych po ciężu cesarskim. 1995;40(6):463-467.
- Wilson RD, Caughey AB, Wood SL, et al. Guidelines for Antenatal and Postoperative care in Cesarean Delivery. *Enhanced Recovery After Surgery Society Recommendations (Part 1)*. *Am J Obstet Gynecol.* 2018;219(6):523.
- Macones GA, Caughey AB, Wood SL, et al. Guidelines for postoperative care in cesarean delivery. *Enhanced Recovery After Surgery (ERAS) Society recommendations (part 3)*. *Am J Obstet Gynecol.* 2019;221(3):247.
- Schweidhelm C, Lipsky LM, Tennant CD, Nansel TR. Eating Patterns during Pregnancy and Postpartum and Their Association with Diet Quality and Energy Intake. *Nutrients.* 2022;14(6):1167.
- Borszusa-Komacka M, Pachta-Lanicka J, Wasowiska A, Socha P, Wielgość M, Żukowska-Flińska M, Pawlis B, Sienawski Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji. *Stand Med. Pediatr.* 2013;10:265-279.
- <https://noz.pzd.gov.pl/cihrnoba-dieta/dieta-lekkostrawna-2/>
- Gólec M, Rajewska-Rąger A, Laros K, Kosmala A, Hirschild A, Mojriska-Gura M. Ocena zaburzeń nastroju u pacjentek po porodzie oraz czynników predysponujących do występowania tych zaburzeń. *Via Medica.* 2016;13(1):1-7.

Dla mamy i dziecka

Jesteśmy dla Was. Naszą misją jest dostarczenie najwyższej jakości produktów potrzebnych w opiece nad najmłodszymi dziećmi. Wspieramy rodziców oferując im asortyment w cenach przyjaznych dla domowego budżetu.



SZCZOTECZKA SONICZNA 360 DLA DZIECI, Model ES3

- Elektryczna szczoteczka soniczna 360 jest innowacyjnym rozwiązaniem dla dzieci.
- Stanowi odpowiedź na problem niechęci dzieci do mycia zębów.
- Służy do nauki prawidłowej higieny jamy ustnej poprzez zabawę (wesoly dinozaur zmieniający kolory w systemie delikatnych drgań).

W naszej ofercie:

Majteczki treningowe



Śniaki bawełniane i silikonowe



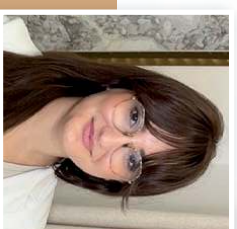
Maty i akcesoria samochoadowe - Nodcar



REKLAMA

Kiedy wypadanie włosów po ciąży

nie jest już fizjologią?



Lek. Natalia Stutz-Woźniak
specjalistka w dziedzinie diagnostyki i leczenia
tyślenia oraz nadmiernego wypadania włosów

„Myślałam, że to minie” – to jedno z najczęstszych zdań, jakie słyszę od kobiet kilka czy kilkanaście miesięcy po porodzie. Na początku uspokajane, że wypadanie włosów po ciąży to norma. Tylko że miewając mijają, a włosów jest coraz mniej. Przedziałek się poszerza, kucyk staje się cieńszy, skóra zaczyna prześwitwać tam, gdzie wcześniej była gęsta fryzura. I pojawia się strach: czy one jeszcze odrosną?

Rzeczywiście, poporodowe wypadanie włosów jest zjawiskiem fizjologicznym, ale nie zawsze. I właśnie o tej granicy między normą a chorobą mówi się zdecydowanie za rzadko.

Co dokładnie dzieje się z włosami po porodzie?

Badania pokazują, że w czasie ciąży nawet 90–95 procent włosów znajduje się „sztucznie” w fazie wzrostu. To zasługa wysokiego poziomu estrogenów, które blokują ich naturalne wypadanie. Po porodzie poziom hormonów gwałtownie spada, a włosy, które przez wiele miesięcy „czekały”, masowo przechodzą do fazy telogenu i zaczynają wypadać. Szacuje się, że nawet 40–50 procent kobiet doświadcz

nasionego wypadania włosów po porodzie, zwykle między drugim a szóstym miesiącem. U większości proces ten wygasa samoistnie w ciągu roku.

Kiedy należy zacząć się martwić?

Jeżeli wypadanie włosów trwa dłużej niż dwa miesiące, nie słabnie albo towarzyszy mu wyraźne przeczucie na czubku głowy, nie jest to już klasyczne łysienie telogenowe poporodowe. Badania pokazują, że ciąża i poród bardzo często ujawniają wcześniej nierozpoznane problemy, zwłaszcza tyśienie androgenowe.

Szacuje się, że nawet co trzecia kobieta zgłaszająca się z przewlekłym wypadaniem włosów po porodzie ma cechy tego typu tyśienia, a poród był jedynie czynnikiem wyzwalającym. To moment, w którym czekanie, aż samo przejdzie przestaje być rozsądne.

Dlaczego warto trafić do dermatologa

W praktyce klinicznej widzimy to bardzo wyraźnie: im dłużej trwa proces miniaturyzacji włosów, tym trud-

niej go zatrzymać. A jednocześnie w wcześniejszym stanie rozpoznany, tym większa szansa, że włosy nie tylko przestaną wypadać, ale realnie zaczną odrastać.

Dlatego w przypadku przedłużającego się wypadania włosów po ciąży kluczowe jest, by trafić do dermatologa. To właśnie dermatolog, dysponując badaniem trichoskopowym i diagnostyką labora-

Badania pokazują, że ciąża i poród bardzo często ujawniają wcześniej nierozpoznane problemy, zwłaszcza tyśienie androgenowe.

toryjna, potrafi odróżnić fizjologię od choroby i – co równie ważne – może od razu wdrożyć leczenie, jeśli jest ono potrzebne. Nie każde wypadanie włosów wymaga terapii farmakologicznej, ale jeśli mamy do czynienia z tyśieniem androgenowym, przewlekłym tyśieniem telogenowym czy chorobami skóry głowy, czas rozpoczęcia leczenia ma ogromne znaczenie.

Dlaczego suplementy to często za mało

Wiele kobiet przez długie miesiące słyszy, że wystarczy suplementy. Tymczasem badania pokazują, że niedobory żelaza, witaminy D czy biłka są tylko jednym z elementów



DESIGNED BY FREEBIEK

eprasa.pl 72ac421ae9

abcdobremamy.pl

Jeśli współistnieją zaburzenie cyklu wzrostowego włosów lub predyspozycja do łysienia androgenowego, same suplementy nie zatrzymają procesu. Potrzebne jest leczenie przyczynowe, dobrane indywidualnie

bardzo szybko „odczuwają” ten deficyt. Dlatego u części kobiet wypadanie włosów nie kończy się po kilku miesiącach, lecz utrzymuje się przez cały okres laktacji. Nie oznacza to jednak, że karmienie pierśią niszczy włosy, lecz że organizm funkcjonuje w warunkach zwiększonego obciążenia i niedoborów, które warto zdiagnozować i korygować.

Czy karmienie pierśią może wpłynąć na utratę włosów?
Wiele kobiet zauważa, że wypadanie włosów nasila się

Wypadanie włosów po ciąży jest częste, ale nie powinno być bagatelizowane, jeśli trwa zbyt długo lub zmienia się charakter włosów.

Najważniejsze, co warto zapamiętać

właśnie w czasie karmienia pierśią i zaczyna się zastanawiać, czy to ono jest winne. Badania nie potwierdzają, by samo karmienie pierśią było bezpośrednią przyczyną łysienia. Może jednak pośrednio wpływać na kondycję włosów, ponieważ wydłuża okres niskiego poziomu estrogenów po porodzie oraz zwiększa zapotrzebowanie organizmu na żelazo, białko i mikroskładniki. Jeśli dieta nie pokrywa tych potrzeb, mięszki włosowe

Wypadanie włosów po ciąży jest częste, ale nie powinno być bagatelizowane, jeśli trwa zbyt długo lub zmienia się charakter włosów. Włosy bardzo często są pierwszym sygnałem, że organizm nie wrócił jeszcze do równowagi po ciąży. Jeśli masz wrażenie, że włosy już nie są takie same, jak kiedyś, to wystarczający powód, by skonsultować się z dermatologiem. Bo w przypadku włosów czas naprawdę ma znaczenie.

Pomogą zadbać o piękne włosy



Serum termochronne Rebulid. Regenerujące serum z ochroną termiczną chroni włosy przed działaniem wysokiej temperatury suszarki, prostownicy czy lokówki, jednocześnie regenerując i wygładzając pasmą. Lekka formuła zapobiega puszeniu i dodaje blasku. INSiGHT, insightshop.pl



INSiGHT Densifying lotion 100 ml. Profesjonalna woltka trychologiczna, która wzmacnia cebulki, stymuluje mikrokrążenie skóry głowy i ogranicza wypadanie włosów. Lekka formuła szybko się wchłania, nie obciąża i wspiera wzrost nowych włosów, idealna do codziennej pielęgnacji ciemnych, osłabionych włosów. INSiGHT, insightshop.pl



Floradix® z żelazem

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje żararc
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią (po konsultacji z lekarzem)



REKLAMA

Suplement diety



Salus

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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



Zima to test dla odporności całej rodziny

Są jednak sposoby, by nie dać się chorobom



Lek. Krzysztof Urban
specjalista medycyny rodzinnej enemed

Okres zimowy to jeden z najbardziej intensywnych momentów dla zdrowia całej rodziny – szczególnie tej z dziećmi. Podczas gdy dorośli chorują zwykle 2-3 razy w roku, dzieci potrafią łapać infekcje nawet kilka razy częściej. Maluchy chorują w każdym wieku, zarażają się nawzajem w przedszkolach i szkołach, a infekcje szybko „wędrują” dalej do dorosłych domowników. Katar, kaszel czy gorączka potrafią krążyć tygodniami, dlatego właśnie zimą warto spojrzeć na zdrowie rodziny szerzej i postawić na codzienną profilaktykę, a nie tylko reagowanie wtedy, gdy pojawią się objawy choroby.

Szczepienia jako fundament profilaktyki

Podstawą zimowej profilaktyki zdrowotnej pozostają szczepienia ochronne, które znacząco zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu chorób zakaźnych. Szczepienia przeciwko grypie oraz COVID-19 mogą być wykonywane już u dzieci od 6. miesiąca życia i są szczególnie rekomendowane w sezonie jesienno-zimowym, kiedy liczba zachorowań gwałtownie rośnie. Grypa u dzieci często przebiega ciężiej niż u dorosłych, z wysoką gorączką i ryzykiem powikłań, a COVID-19 może prowadzić do długotrwałych objawów i zakażeń w całej rodzinie. Coraz większą uwagę zwraca się także na RSV, czyli wirusa oddechowego, który jest jedną z najczęstszych przyczyn infekcji dolnych dróg oddechowych u niemowląt i małych dzieci.

Oprócz wirusów realnym zagrożeniem w sezonie zimowym są również infekcje bakteryjne, którym można skutecznie zapobiegać dzięki szczepieniom. Szczepienie przeciwko pneumokokom jest dostępne już od 2. miesiąca życia i chro-

Fundamentem zdrowia dzieci i dorosłych pozostają sen, regularna aktywność fizyczna oraz codzienny kontakt ze świeżym powietrzem.

ni przed groźnymi powikłaniami, tj. zapalenie płuc, zapalenie ucha środkowego czy sepsa. Równie istotne są szczepienia przeciwko meningokokom, które można rozpocząć od 2. miesiąca życia, w zależności od grupy bakterii i zastosowanego preparatu. Choroby meningokokowe rozwijają się bardzo szybko i mogą mieć dramatyczny przebieg, dlatego profilaktyka odgrywa tu kluczową rolę. Warto pamiętać, że decyzję o szczepieniach najlepiej podejmować wspólnie z lekarzem rodzinnym lub pediatrą, dopasowując kalendarz szczepień do wieku dziecka, jego stanu zdrowia oraz indywidualnych potrzeb całej rodziny.

Codziennie nawyki, które robią różnicę

Odporność buduje się każdego dnia, a nie w aptece „na ostatnią chwilę”, gdy pojawi się katar czy gorączka. Fundamentem zdrowia dzieci i dorosłych pozostają sen, regularna aktywność fizyczna oraz codzienny kontakt ze świeżym





Dr n. med. i n. o. zdr.

Agata Misera

specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, ekspert marki SANPROBI, sanprobi.pl

Stres u dzieci to dziś codzienność?

Stres u dzieci to dziś codzienność, a nie wyjątek. Nadmiar bodźców, presja szkolna, napięcia w domu czy brak odpoczynku sprawiają, że układ nerwowy dziecka działa w trybie alarmowym. Długotrwały stres nie pozostaje jednak tylko „w głowie”. Coraz lepiej wiemy, że silnie wpływa także na jelita i zamieszkującą je mikrobiotę. To właśnie ona współdecyduje o regulacji emocji, snu i odporności na stres. Gdy stres trwa zbyt długo, korzystne bakterie jelitowe ubożeją, a dziecko staje się bardziej drażliwe, zmęczone i mniej odporne psychicznie. Dlatego obok poprawy stylu życia ważnym wsparciem mogą być probiotyki – czyli określone probiotyki wpływające na oś jelito-mózg. Nie są one lekami na receptę, są dobrze tolerowane przez dzieci i mogą bezpiecznie wspierać organizm w budowaniu odporności na stres. To element „żyznej gleby”, która pozwala dziecku lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniem.

powietrzem, też zimą. Spaceruj w chłodniejszej

szere dni hartują organizm i wspierają naturalne mechanizmy obronne. Kluczowe jest też odpowiednio ubieranie dzieci „na cebulkę”, aby chronić je przed wychłodzeniem, ale jednocześnie nie doprowadzać do przegrzowania, które sprzyja infekcjom. W domu warto dbać o regularne wietrzenie pomieszczeń i unikać zbyt wysokiej temperatury, ponieważ suche, przegrzane powietrze osłabia śluzówki, czyli pierwszą linię obrony przed wirusami i bakteriami.

Nie bez znaczenia jest również codzienna dieta, która powinna wspierać organizm w sezonie zwiększonej zachorowalności.

Zimą warto sięgać po sezonowe warzywa i owoce, takie jak marchew, buraki, dynia, kiszonki czy owoce cytrusowe, które dostarczają witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowej pracy układu odpornościowego. Ciepłe, domowe posiłki, zupy i porrawy z dodatkami rozgrzewających przypraw, m.in. imbiru, cynamonu czy kurkumy,



Suplement diety

Więcej niż probiotyk

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



Uzupelnia codzienną dietę

SANPROBI® Immuno + witamina D₃ zawiera unikalną kompozycję trzech szczepów bakterii probiotycznych oraz witaminę D₃. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej, SANPROBI® Immuno + witamina D₃ posiada pozytywną opinię Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 165/OP. SANPROBI® Immuno + witamina D₃ SANPROBI, sanprobi.pl



Bądź spokojna

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



pomagają utrzymać równowagę organizmu w chłodniejszych miesiącach. Odporność wspierają także proste nawyki higieniczne, takie jak mycie rąk po powrocie do domu, zastawianie ust podczas kaszlu czy kichania oraz dbanie o regularne posiłki i odpowiednie nawodnienie. To właśnie suma codziennych, drobnych decyzji ma największy wpływ na zdrowie całej rodziny zimą.

Rozsządek zamiast mitów o leczeniu

W sezonie infekcyjnym wciąż powielane są mity, które mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Antybiotyki nie leczą grypy ani przeziębienia, bo te choroby są wywołane przez wirusy, a gorączka nie zawsze wymaga natychmiastowego „zbijania”, ponieważ często jest naturalnym elementem walki organizmu z infekcją. Równie ostrożnie należy podchodzić do suplementów diety, które nie są lekami i nie zastąpią zdrowej diety ani snu. W razie wątpliwości najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja z lekarzem rodzinnym lub pediatrą, który pomoże odróżnić infekcję wirusową od bakteryjnej i doradzi, jak mądrze wspierać odporność dziecka i całej rodziny w trudnym zimowym okresie.



DESIGNED BY FREEPIK

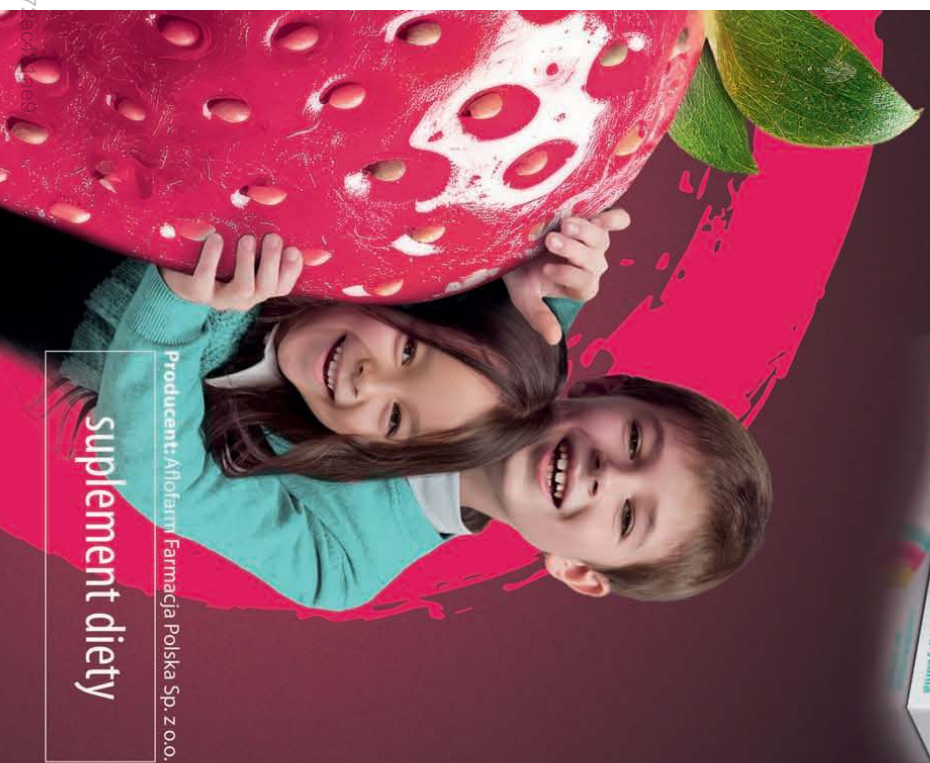
Asecurin kids

więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy**, w tym *Lactobacillus rhamnosus GG* (ATC 53103)
- **laktoferyna** - białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B₂**, 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.
supplement diety

Żywnienie dzieci z ADHD

**Co naprawdę pomaga,
a co jest mitem?**

Rodzice dzieci z ADHD bardzo często szukają wsparcia w diecie – i trudno się temu dziwić. Sposób żywienia ma realny wpływ na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu i regulację nastroju, szczególnie w okresie intensywnego wzrastania. Wokół diety przy ADHD narosło jednak wiele mitów, które potrafią bardziej zaszkodzić niż pomóc. Co więc naprawdę ma znaczenie, a co warto włożyć między bajki?

Dlaczego dieta tak często pojawia się w kontekście ADHD?

Prawidłowo skomponowana dieta może wspierać funkcjonowanie mózgu, stabilizować poziom energii i ograniczać wahania nastroju. U dzieci z ADHD nawet drobne elementy żywieniowe, jak regularność posiłków czy jakość tłuszczów, mogą wpływać na koncentrację i zachowanie. Dieta nie zastępuje leczenia, ale może być jego ważnym uzupełnieniem.

Najczęstsze mity: eliminacje i suplementy „na wszystko”

Jednym z najsilniejszych mitów są diety eliminacyjne, takie jak bezglutenowa czy bez nabiału, promowane jako uniwersalne rozwiązanie problemów z ADHD. Mają one sens wyłącznie wtedy, gdy u dziecka rozpoznano konkretną chorobę lub nietolerancję (np. celiakcję, co zdarza się rzadko). Drugim popularnym błędem jest przekonanie, że suplementy diety są ważniejsze niż leczenie farmakologiczne. Demonizowanie leków przy jednoczesnym przecenianiu suplementów nie jest rozsądnym podejściem. Owszem, niektóre składniki – jak kwasy omega-3 – mogą być wartościowym dodatkiem, zwłaszcza gdy ich podaż z diety jest niewystarczająca. Nadal jednak pozostają jedynie wsparciem, a nie „cudownym lekiem”.

Cukier, barwniki i żywność wysoko przetworzona – co mówią badania?

- Badania naukowe pokazują, że:
- około 8% dzieci z ADHD może reagować nasileniem objawów na syntetyczne barwniki spożywcze (1),
 - cukier sam w sobie nie ma jednoznacznie udowodnionego wpływu na ADHD, ale jego nadmiar może powodować gwałtowne



Damian Dzięwiatowski
dietyk Grupy LUX MED

- skoki i spadki energii, co u części dzieci pogarsza koncentrację (2),
- częste spożywanie żywności wysoko przetworzonej wiąże się z większą nadpobudliwością, impulsywnością i trudnościami z koncentracją (3).

To pokazuje, że jakość diety ma znaczenie, choć reakcje mogą być bardzo indywidualne.

Czy istnieje jedna „dieta na ADHD”?

Nie ma jednej uniwersalnej diety, która zadziała u wszystkich dzieci. Najlepszą bazą jest jednak dieta śródziemnomorska, bogata w warzywa, owoce, ryby, pełnoziarniste produkty zbożowe, oliwę z oliwek i orzechy. Wspiera ona funkcje poznawcze i koncentrację. Szczegóły jadłospis zawsze powinien być dopasowane do wieku, masy ciała i ewentualnych niedoborów.

Kluczowe składniki w diecie dziecka z ADHD

- Kwasy tłuszczowe omega-3 – niezbędne dla pracy mózgu; ich źródłem są tłuste ryby morskie, orzechy włoskie czy olej lniany. Mogą wspierać koncentrację i ograniczać impulsywność.
- Białko – dostarcza aminokwasów potrzebnych do produkcji neurotransmitów (dopaminy i noradrenaliny), odpowiedzialnych za motywację i kontrolę impulsów.
- Żelazo – warunkuje prawidłową syntezę dopaminy; jego niedobór może nasilać problemy z koncentracją i drażliwość.

Niedobory żywieniowe a objawy ADHD

Zarówno literatura naukowa, jak i praktyka kliniczna pokazują, że niedobory omega-3, żelaza, cynku czy witamin z grupy B mogą utrudniać pracę układu nerwowego i regulację neurotransmitów, pogarszając funkcjonowanie dziecka.



DESIGNED BY FREEPIK

Kiedy eliminacje i suplementy mają sens?

Diety eliminacyjne są uzasadnione wyłącznie przy potwierdzonych alergiach lub nietolerancjach. Suplementacja bywa konieczna, gdy dieta z obiektywnych powodów jest niepełna (np. omega-3 przy alergii na ryby). Stosowanie eliminacji „na wszelki wypadek” grozi niedoborami, a nadmiar niektórych składników, jak witamina D3, może być toksyczny. Dlatego każda suplementacja powinna odbywać się pod kontrolą specjalisty.

Praktyczne zasady na co dzień

- regularne pory posiłków,
- źródło białka w każdym posiłku,
- ograniczanie żywności wysoko przetworzonej,
- uważna obserwacja reakcji dziecka na konkretne produkty – każde dziecko jest inne.

Gdzie szukać rzetelnych informacji?

W natłoku sprzecznych doniesień warto opierać się na wiedzy opartej na badaniach naukowych (Evidence Based Medicine). Najbezpieczniej weryfikować informacje u dietetyka oraz korzystać ze sprawdzonych źródeł.

Przypisy:

- (1) Nigg JT, Lewis K, Edinger T, Falk M. Metaanalysis of attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms, restriction diets, and synthetic food color additives. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012 Jan;51(1):86-97.e8. doi: 10.1016/j.jaac.2011.10.015. PMID: 22178942; PMCID: PMC4321798.
- (2) Wolraich ML, Wilson DB, White JW. The Effect of Sugar on Behavior or Cognition in Children: A Metaanalysis. *JAMA*. 1995;274(20):1617-1621. doi: 10.1001/jama.1995.03530200053037
- (3) Akin S, Gulielin F, Ekind O, Karik A, Ustundag B, Tunali BD, Al-Bayati MBA, Yasar C. Processed meat products and snacks consumption in ADHD: A case-control study. *North Clin Isamb*. 2022 Jul 6;9(3):266-274. doi: 10.14774/nci.2021.64497. PMID: 36199857; PMCID: PMC9464890.

REKLAMA

POLSKI POMIDOR

TO NIA



**SOK POMIDOROWY
TO NATURALNY IZOTONIK,
KTÓRY DOSKONALE WSPIERA
ORGANIZM PO DNIU PEŁNYM WYZWAŃ,
PEŁEN WITAMIN I MINERAŁÓW,
TO IDEALNY SPOSÓB NA NAWADNIANIE
I DOSTARCZENIE ENERGII.**



**Pobierz e-book
z przepisami**

www.grunttopomidor.pl

DLA MAMY

Zadanie współfinansowane ze środków
Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

Jak zrozumieć zdrowie psychiczne naszych dzieci?

Justyna Krasuska
psycholożka, łącząca prowadzenie Fundacji Psychoedukacyjnej (www.fopas.pl) z macierzyństwem z ADHD



W świecie współczesnych rodziców często skupiamy się na zdrowej diecie, zajęciach dodatkowych i sukcesach edukacyjnych naszych dzieci. Jednak równie ważny – a czasem najważniejszy – jest ten niewidoczny gołym okiem fundament: zdrowie psychiczne. Jako mamy i ojcowie często stajemy przed dylematem: czy to, co widzimy, to tylko trudny etap buntu, forma wyrazu, zdrowy sposób na rozładowanie emocji czy może sygnał, że moje dziecko potrzebuje specjalistycznej pomocy? Rozpoznanie problemu na wczesnym etapie to najpiękniejszy prezent, jaki możemy dać naszej pociesze w drodze do dorosłości.

Droga przez etapy rozwoju

Wiek przedszkolny

Trudności psychiczne zniemiają swoje oblicze wraz z wiekiem dziecka. W okresie przedszkolnym, między 3. a 6. rokiem życia, nasza czujność powinna wzbudzić przede wszystkim zaburzenia neurorozwojowe oraz lękowe. To czas, gdy diagnozuje się spektrum autyzmu (ASD) – często objawiające się trudnościami w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami czy sztywnymi wzorcami zabawy. W tym wieku pojawia się też lęk separacyjny, który wykracza poza standardowy płacz przy rozstaniu, oraz mutyzm wybiórczy, czyli sytuacja, w której dziecko swobodnie rozmawia w domu, ale milczy w przedszkolu.

Wiek szkolny

Gdy dziecko wraca w wiek szkolny (7–12 lat), system nerwowy mierzy się z nowymi wyzwaniami. To wtedy najczę-

ściej diagnozujemy ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Szkoła staje się też poligonem doświadczalnym dla fobii szkolnej, która – co ważne – rzadko objawia się samym słowem „boję się”. Znaczenie częściowej dzieci skarżą się na bóle brzucha lub głowy tuż przed wyjściem z domu.

Wiek nastoletni

Prawdziwa burza przychodzi jednak z okresem dojrzewania.

U nastolatków (13–18 lat) diagnozujemy najpoważniejsze stany, takie jak depresja młodzieńcza. Warto pamiętać, że nastolatek w depresji rzadko przypomina smutną postać z reklamy. Częściej jest drażliwy, wybuchowy i zburntowany. To również czas, w którym mogą pojawić się za-

burzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) oraz trudności w regulacji emocji, prowadzące niekiedy do samookaleceń.

Skąd biorą się te trudności?

Wielu rodziców, słysząc o problemach psychicznych dziecka, zadaje sobie bolesne pytanie: „Gdzie popełniałem błąd?”. Warto jed-

Zaburzenia psychiczne rzadko mają jedną przyczynę. Zazwyczaj są one wynikiem splotu trzech grup czynników.

nak wiedzieć, że zaburzenia psychiczne rzadko mają jedną przyczynę. Zazwyczaj są one wynikiem splotu trzech grup czynników. Po pierwsze, są to predyspozycje genetyczne i biologicz-

ne, czyli specyficzna budowa mózgu lub nierównowaga neuroprzekaźników (np. serotoniny czy dopaminy). Po drugie, ogromną rolę odgrywa środowisko – nie tylko atmosfera w domu, ale także relacje z rówieśnikami, presja sukcesu w szkole czy wpływ mediów



DESIGNED BY FREEPIK

społecznościowych. Wreszcie, znaczenie mają trudne doświadczenia, takie jak strata bliskiej osoby, zmiana miejsca zamieszkania czy przewlekły stres. Zrozumienie, że psychika dziecka to delikatny mechanizm zależny od wielu sił, pomaga zdjąć z ramion rodziców nieuzasadnione poczucie winy.

Kiedy zapala się czerwona lampka?

Choć każde dziecko jest inne, istnieją pewne uniwersalne sygnały alarmowe. Najważniejszą wskazówką jest nagła i trwała zmiana zachowania. Jeśli Twoje radosne dotąd dziecko staje się apatyczne, porzucą pasję, które wcześniej kochało, lub drastycznie zmienia nawyki żywieniowe i senne – to znak, by przyjrzeć się mu bliżej. Niepokojący jest także regres, czyli sytuacja, w której starsze dziecko zaczyna zachowywać się jak maluch (np. znów zaczyna się moczyc lub ssać palec), oraz uporczywe dolegliwości fizyczne, których lekarz pediatra nie potrafi wyjaśnić przyczynami medycznymi.

Pierwsza pomoc

Co może zrobić rodzic?

Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, najważniejsza jest Twoja obecność i spójność. Zamiast zasympywać dziecko gradientem pytań, stwórz przestrzeń do rozmowy bez oceniania. Czasem wystarczy proste: „Widzę, że jest Ci ostatnio trudniej. Jestem przy Tobie i razem znajdziemy rozwiązanie”.

Gdy uznasz, że wsparcie domowe to za mało, warto podjąć konkretne kroki:

- Konsultacja z psychologiem – może on ocenić, czy dany problem jest wpisany w normę rozwojową, czy wymaga terapii.
- Wizyta u psychiatry dziecięcego. To lekarz, który postawi diagnozę medyczną. Nie bój się tej wizyty – to taki sam specjalista jak kardiolog czy neurolog.
- Dialog ze szkołą. Pedagog szkolny może być Twoim sprzymierzeńcem w monitorowaniu zachowania dziecka w grupie.

Pamiętaj, szukanie pomocy nie jest Twoją porażką wychowawczą. Wręcz przeciwnie – to dowód Twojej ogromnej siły i dojrzałości. Dbając o emocje swojego dziecka dziś, budujesz jego stabilne i szczęśliwe jutro.



Sedalia® lek działający wspomagająco w stanach niepokoiu, trudności w zasypianiu i zaburzeniach snu. Wygodna postać syropu ułatwia podanie go małym dzieciom. Sedalia® to kompleksowe działanie na objawy stresu u dzieci: zarówno w dzień, jak i w nocy, u dzieci: już od 1. roku życia.

BOIRON SA, boiron.pl

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
4/Sedalia/12.02.2026

Stres szkolny na półmetku

Jak rozpoznać, kiedy mobilizuje, a kiedy przytacza?

Dr n. med. i n. o zdr. Agata Misera
Lekarka medycyny, od 2012 roku pracuje jako psychiatra dziecięcy w Berlinie, gdzie ukończyła studia medyczne. W swojej praktyce wykorzystuje elementy karate w psychoterapii dzieci i młodzieży, łącząc dwie największe pasje.



Za chwilę zakończy się pierwszy semestr nowego roku szkolnego. Dla wielu dzieci to moment podsumowań, oczekiwania na oceny – nawet jeśli mają formę opisową, są dla młodych uczniów bardzo ważne. To także czas, kiedy emocje z ostatnich miesięcy zaczynają wreszcie „wychodzić na powierzchnię”.



Szkoła to przecież nie tylko lekcje. To nowe twarze, pierwszy dzwonek, hałas na korytarzu, zadania, które trzeba oddać na czas, presja bycia „wystarczająco dobrym”. Do tego dochodzi zupełnie nowy rytm dnia, nowe posiłki i nowe towarzystwo. Wszystko to wymaga ogromnej elastyczności – nie tylko od dziecka, ale także od jego mikrobioty jelitowej.

Stres nie jest wrogiem, ale sygnałem

W naturalnych dawkach stres jest potrzebny: podtrzymuje czujność, mobilizuje i uczy pokonywania trudności. Tak działała nasze mózgi – także te najmłodsze. Dziecko, które mierzy się z wyzwaniem, rośnie w siłę. Tak buduje się odporność psychiczna.

Ale gdy napięcie pojawia się zbyt często albo trwa zbyt długo, zaczyna obciążać zarówno psychikę, jak i ciało. Rodzice zwykle jako pierwsi widzą, że z ich dzieckiem dzieje się coś niepokojącego. Dziecko, które wcześniej było rozmowne, nagle zamyka się w sobie. Inne staje się rozdrażnione, reaguje płaczem na drobniarzi, jest tak zmęczone, że nawet nie ma ochoty się bawić. Coraz częściej pojawia się ból brzucha, chwilowe nudności, uczucie „ściśniętego gardła”.

Zmienia się rytm snu – dziecku trudniej jest zasnąć, może częściej budzić się w nocy z głową pełną myśli o tym, co je czeka w ciągu dnia. Czasem rośnie potrzeba kontroli: dziecko kilka razy sprawdza tornister, pyta w kółko o to samo, martwi się, że czegoś zapomni. U innych pojawiają się trudności z koncentracją, rozłargnienie i szybkie zniechęcenie.

To wszystko może być naturalną reakcją na kumulację szkolnych trudności.

Dlaczego szkoła to wyzwanie także dla jelit?

Rodzice często mówią, że „szkoła idzie dziecku w brzuch” – i to wcale nie jest metafora. Jelita dzieci są bardzo wrażliwe na zmiany, a start szkoły to prawdziwa rewolucja także dla mikrobioty. Inny rytm wstawania, inne przerwy między posiłkami, nowe jedzenie – czasem bardziej przetworzone, czasem jedzone w pośpiechu – a do tego bliski kontakt z wieloma rówieśnikami, co zwiększa narażenie na drobnoustroje.

Wszystko to wpływa na skład mikrobioty i może zaburzać jej równowagę.

A mikrobiota to fundament dwóch kluczowych obszarów dziecięcego zdrowia: odporności na infekcje oraz odporności na stres. To właśnie w jelitach dojrzewa układ immunologiczny, tam powstaje większość serotoniny i tam toczy się subtelna komunikacja na osi mózg–jelita. Dlatego w okresach wzmożonego obciążenia – takich jak szkolny półmetek – dzieci częściej łapią infekcje, częściej boją, je brzuchy i szybciej reagują emocjonalnym przeciążeniem.

Z drugiej strony, kiedy odpowiednio zadbamy o mikrobiotę, jelitową naszego dziecka, może mu ona pomóc lepiej radzić sobie z trudnościami.

Psychobiotyki – wsparcie od środka

Coraz więcej rodziców zwraca uwagę na możliwość wspomagania odporności na stres poprzez psychobiotyki, czyli probiotyki wpływające pozytywnie na samopoczucie i równowagę emocjonalną. Szczególnie połącze-

nie szczepów *Lactobacillus helveticus* Rosell-52 i *Bifidobacterium longum* Rosell-175 jest jednym z najlepiej przebadanych w tym obszarze. Badania wskazują, że taka kombinacja wspiera stabilność emocjonalną i obniża poziom napięcia poprzez regulację komunikacji na osi mózg–jelita.

Oczywiście psychobiotyk nie jest „szybkim rozwiązaniem” i nie ochroni dziecka przed całym stresem tego świata, ale z czasem pomoże w lepszym radzeniu sobie ze szkolnymi wyzwaniami. Warto też wiedzieć, że psychobiotyki są dostępne bez recepty i mogą być stosowane u dzieci.

Rola rodzica – obecność zamiast perfekcji

Równie ważne jak kondycja mikrobioty jelitowej jest też to, co dzieje się w codziennym kontakcie z dzieckiem. Rodzic nie musi usuwać wszystkich trud-

ności z jego drogi. Wystarczy, że jest obok – dostępny, uważny i spokojny. Dziecko potrzebuje wiedzy, że może mówić o zmęczeniu bez lęku, że nie musi być „zawsze dzielne”, że ma prawo czuć i przeżywać.

Warto unikać nadmiernej kontroli. Dzieci świetnie wyczuwają napięcie dorosłych: jeśli rodzic kilka razy dziennie pyta o zadanie domowe, sprawdza każdy szczegół i reaguje stresem na każdą ocenę, dziecko odbiera komunikat, że szkoła to źródło zagrożenia – a to potęguje napięcie. Najlepszym wsparciem jest spokojny rytm dnia, czas na odpoczynek po lekcjach, czułe rozmowy przed snem i drobne rytuały, które stabilizują układ nerwowy. Do tego zbilansowana dieta, sen i dbanie o mikrobiotę – bo odporność na stres i dobre samopoczucie naprawdę zaczynają się w jelitach.

Warto unikać nadmiernej kontroli. Dzieci świetnie wyczuwają napięcie dorosłych: jeśli rodzic kilka razy dziennie pyta o zadanie domowe, sprawdza każdy szczegół i reaguje stresem na każdą ocenę, dziecko odbiera komunikat, że szkoła to źródło zagrożenia – a to potęguje napięcie. Najlepszym wsparciem jest spokojny rytm dnia, czas na odpoczynek po lekcjach, czułe rozmowy przed snem i drobne rytuały, które stabilizują układ nerwowy. Do tego zbilansowana dieta, sen i dbanie o mikrobiotę – bo odporność na stres i dobre samopoczucie naprawdę zaczynają się w jelitach.

REKLAMA



Psychobiotyki Twoją siłą spokoju



Suplement diety

Psychobiotyki
SANPROBI
Stress IBS Barrier

SANPROBI.PL



Zeskanuj kod QR
i dowiedz się więcej
o psychobiotykach



Jak stworzyć emocjonalną apteczkę

i zadbać o odporność emocjonalną dziecka?

Agnieszka Machnicka

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



Uczymy dzieci tego, jak dbać o ciało: myć ręce, brać leki, odpoczywać, gdy są chore, ale kiedy boili nie brzuch, tylko serce – gdy pojawia się lęk, smutek, porażka albo poczucie winy – często zostają z tym same. Odporność emocjonalna nie jest cechą wrodzoną, to umiejętność, której dziecko uczy się w relacji z dorosłym.

Emocjonalne urazy też wymagają opieki

Psycholog kliniczny dr Guy Winch zwrócił uwagę, że choć fizyczne urazy dzieci traktujemy z troską, ich psychiczne „skaleczenia” często są bagatelizowane. Odrzuconie, samotność, strata, porażka czy niska samoocena bywają zbywane słowami: „nie przesadzaj”, „weź się w garść”. W dobiej wierze, ale bez realnego wsparcia. W efekcie dzieci uczą

się strategii, które nie pomagają: tłumienia emocji, zaprzeczania im, wywierania czy odcinania się od tego, co czują. Tymczasem sfilmione emocje nie znikają. Najczęściej się nasilają, prowadząc do większego napięcia, stresu, zamknięcia w sobie i trudności w regulowaniu reakcji.

Konstruktywne radzenie sobie z emocjami polega na ich dostrzeganiu, nazywaniu i wyrażaniu w sposób, który nie rani ani nas, ani innych.

Kie ty możesz mieć problemy?”. Tymczasem brak konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami skazuje dzieci i dorosłych na samotne mierzenie się z presją i trudnościami życia.

Emocje jako fundament odporności

Jak podkreśla Daniel Goleman, nawet 80% sukcesu w dorosłości wiąże się z inteligencją emocjonalną. To ona wpływa na poczucie własnej wartości, relację, zdolność radzenia sobie ze stresem i adaptację do zmian. Bez emocji nie ma empatii, współpracy ani wewnętrznej równowagi.

Konstruktywne radzenie sobie z emocjami polega na ich dostrzeganiu, nazywaniu i wyrażaniu w sposób, który nie rani ani nas, ani innych. To proces, który trwa całe życie – dlatego warto być wyrozumiałym zarówno wobec dzieci, jak i wobec siebie.

Emocjonalna apteczka – czego warto uczyć dziecko

Dbaj o higienę psychiczną tak jak o higienę ciała

Psychiczne urazy wymagają takiej samej uwagi jak fizyczne. Pomaga myślenie o nich przez metafory ciała: odrzucenie

działa jak skaleczenie, strata jak złamanie, a uporczywe poczucie winy jak rozdrapywanie rany. Niska samoocena osłabia psychiczny „układ odpornościowy”, dlatego nie warto jej bagatelizować.

Nazywaj emocje, rozmawiaj o nich i dawaj czas na refleksję

Warto uczyć się rozpoznawania i nazywania emocji – swoich i dziecka – oraz ciekawości wobec tego, co one mówią o sytuacji i potrzebach. Pomaga szukanie źródła emocji: konkretnego bodźca, słów, tonu głosu czy zdarzenia. Dobrym ćwiczeniem są rozmowy o emocjach bohaterów książek, bajek czy filmów.

Traktuj emocje jak ważne wiadomości

Emocje są jak kontrolki w samochodzie – informują, co dzieje się „pod maską”. Złość sygnalizuje przekroczone granice i niezaspokojone potrzeby, smutek zaprasza do zatrzymania i regeneracji, radość daje energię i motywację, a strach ostrzega lub informuje o rozwoju. Żadna z tych emocji nie jest błędem.

Łącz emocje z sygnałami z ciała

Emocje zawsze mają swój ślad w ciele: w oddechu, napięciu mięśni czy doznaniach z brzośca. Uczenie dziecka zauważania tych sygnałów pomaga szybciej rozpoznać, co się z nim dzieje. Skurcz w żołądku może oznaczać lęk, a napięte ramiona – złość lub stres.

Dlaczego emocje wciąż są niedoceniane

W szkole dzieci uczą się budowy pantofelka, ale rzadko ktoś pokazuje im, jak naprawdę to, co właśnie przeżywają. W kulturze przez lata emocjonalność była utożsamiana ze słabością lub brakiem kontroli. Wiele dorosłych dorastało w przekonaniu, że „lepiej nie czuć nic”. Rodzice często nieświadomie zaprzeczają emocjom dziecka, umniejszają je lub wyśmiewają: „chłopaki nie płaczą”, „nie histeryzuj”, „ja-

Pozwól emocjom przepływać

Emocji nie trzeba zatrzymywać ani odpychać — można je przeżywać. Pomagają w tym świadomy oddech, obserwacja myśli, kontakt z ciałem czy metatęora cłmur pływających po niebie. Warto zauważyć, czy emocje są tłumione, czy rzeczywiście doświadczone.

Nie dziel emocji na dobre i złe

Każda emocja jest potrzebna i ma sens — sam fakt jej odczuwania jest wystarczającym powodem, by ją uznać. Zaprzeczanie uczuciom dziecka nie sprawi, że one znikną, lecz że dziecko poczuje się niezrozumiane i bezradne. Zamiast „nie bój się” czy „nie smuć się” lepiej powiedzieć: „widzę, że jest ci trudno”.

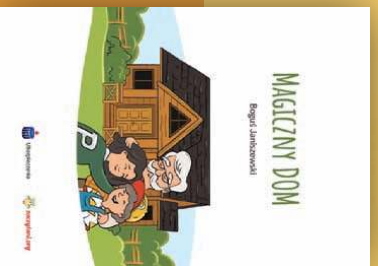
Bądź odpowiedzialny za swoje zachowanie

Akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde zachowanie. Można czuć złość, ale nie wolno ranić innych. Ważne jest rozóżnienie między przeżywaniem emocji a sposobem ich wyrażania — to fundament bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Ucz się regulować emocje

Regulacja emocji przypomina regulowanie światła lub głośności — chodzi o dostosowanie, nie o wyłączenie. Pomagają w tym oddech, ruch, relaksacja, rozmowa, kontakt z innymi i prośzenie o pomoc. Trzeba pamiętać, że każda zmiana i adaptacja wiąże się z emocjami i stresem — to naturalna część rozwoju.

Na koniec warto zapamiętać jedno: to, co najbardziej wzmocnia odporność emocjonalną dziecka, to bliskość, bezpieczeństwo, zdrowe relacje, poczucie humoru, samokceptacja i zabawa.



Na stronie www.magicznydom.zaczyniamy.org udostępniono bezpłatną publikację edukacyjną „Magiczny Dom”, zawierającą bajkę, wstęp do bajkoterapii oraz artykuł o edukacji emocjonalnej dzieci.



mgr farm.
Magdalena Wojciechowska-Budzisz
farmaceutka, specjalistka
w dziedzinie medycyny naturalnej oraz homeopatii.
boiron.pl

Stres i niepokój u dzieci – kiedy są normą rozwojową, a kiedy sygnałem ostrzegawczym?

Dzieci reagują na stres inaczej niż dorośli. Stres i niepokój u dzieci wynikają z intensywnego rozwoju układu nerwowego. Dziecko, wraz z wiekiem, coraz silniej doświadcza własnych emocji i potrzeb, lecz jednocześnie nadal ma bardzo ograniczone zdolności, aby sobie z nimi poradzić. Reakcje stresowe mogą się objawiać drażliwością, płaczem, wybuchami złości czy problemami ze snem i apetytem. Nadmiar bodźców, zmiany w otoczeniu, presja czy brak poczucia bezpieczeństwa również mogą zwiększać napięcie. Niepokój wykracza poza normę, gdy objawy są częste, intensywne i długotrwałe. Kluczową rolę pełni tu obecność wspierającego rodzica/opiekuna, który rozumie mechanizmy dojrzewania emocjonalnego dziecka. Dużą wartość niesie również włączenie do terapii naturalnych metod leczniczych, bezpiecznych dla dzieci, np. leków homeopatycznych lub dobranych do wieku ziół.



DESIGNER: PAULINA

Zaopiekowana mama w lęku



Aleksandra Sienińska
psycholożka i psychoterapeutka
w trakcie certyfikacji

Kiedy patrzę na swoje macierzyństwo z perspektywy czasu, to właśnie momenty największego lęku były dla mnie najbardziej wzbogacające. Zawsze miałam wtedy okazję się przekonać, co jest dla mnie prawdziwie ważne, na czym lub na kim mi zależy, a także co przynosi mi największe ukojenie. Nie myślił jednak, że jego doświadczenie było dla mnie łatwe! Czas, kiedy nasze serce drży z niepokoju, jest zawsze okropny, bolesny i pełen cierpienia. Doświadczając go, trudno dostrzec sens takich chwil, a myślenie o tym, że tak parszywy etap może wnieść coś dobrego do mojego życia, jest zupełnie niewiarygodne. Zupełnie tak, jakbyśmy chcieli same siebie przekonać, że białe jest czarne.

ednak bardzo ważne jest to, żebyś dostrzegła, że właśnie z trudności bierze się twoja życiowa mądrość.

W takich chwilach masz okazję dobitnie poznać prawdę o tym, czego potrzebujesz, co Ci służy, jakie są twoje życiowe wartości. Dlatego zatrzymuj się na takich chwilach. Nawet teraz, czytając ten fragment, przystań i pomyśl o ostatek sytuacji, w której obezwładnił Cię Twój lęk. Czego miałaś okazję się dzięki temu o sobie dowiedzieć? Jakie zasoby odkryłaś? Kto lub co przyniosło Ci największe ukojenie? Z czym sobie poradziłaś? Wszyskie uczucia, którymi wypełnia się nasze życie, mają dla nas ja-

kąś ważną wiadomość. One nigdy nie rodzą się przypadkowo, żeby nas zniszczyć, zdołować, złamać. Emocje to nasi wewnętrzni strażnicy, którzy pojawiają się po to, by powiedzieć: „Hej! Osiądz. Pobażź ze sobą, bo właśnie teraz dzieje się coś, co zasługuje na Twoją uwagę. Chcemy Ci pomóc, żebyś coś ważnego o Tobie. Coś, co pomoże Ci w życiu”.

Choć może trudno Ci w to uwierzyć, lęk również pełni taką funkcję. Może nawet bardziej niż inne uczucia, bo to przecież dzięki niemu ludzkość przetrwała na naszej planecie tak długo. Myślenie o lęku jako wartościowym

towarzyszu naszego życia jest pierwszym krokiem do poradzenia sobie z nim. Niebędącym, jednak niewystarczającym. (...) Przekonałam się o tym już w pierwszych dobach życia mojej córki, ale prawda jest taka, że niekiedy możemy go poczuć już na etapie ciąży. Często, opowiadając w gabinecie o tym lęku, wyjaśniam, że dostajemy go razem z naszymi dziećmi „w pakiecie”. Jeżeli będziemy przed nim uciekać albo wypychać go pod dywan, nic dobrego z tego nie wyniknie, bo on cały czas będzie dawał o sobie znać i to w ten najgorszy sposób – obezwładniając nas, spinając nasze ciało, paraliżując na-



DESIGNED BY FREEPIK

sze myśli, zaskakując w niespodziewanych momentach jak zioczyńca z za drzewa.

Najbardziej skuteczne, ale też najtrudniejsze w radzeniu sobie z lękiem jest konfrontowanie się z nim.

Jeśli wiesz, że w tym momencie twoje ciało z lękiem jest dla ciebie za trudna, zrób ją etapami. Zastosuj swoją ulubioną metodę krasnala i drobnymi krokami idź w kierunku tego, cze-

go się boisz. Jestem pewna, że twoje życie da Ci do tego okazję. Dla

Najbardziej skuteczne, ale też najtrudniejsze w radzeniu sobie z lękiem jest konfrontowanie się z nim.

nie takim sprawdzianem jest zawsze czas choroby moich dzieci. W momencie gdy trzymam na rękach rozpalone od wysokiej gorączki ciało mojej córki, lubię sobie czasem wyobrazić, że mój lęk patrzy na mnie jak jakiś mroczny stwór. Rozmawiam z nim wtedy w myślach, spoglądając w tego jego złowrogie oczyska, i mówię: „Mi-

dzę cię i czuję, ale trzymał się na dystans”.

Wizualizacja lęku zawsze mi pomaga. To jedno z narzędzi, które otrzymalam w czasie kursu psychoterapii systemowej, i z ufnością wykorzystuję je w pracy i swoim życiu. Nie odwracam wzroku od lęku, tylko konkretyzuję go, wyobrażam sobie, by lepiej go zobaczyć i wiedzieć, z kim mam się teraz mierzyć. Robię to, bo w głębi serca wiem, że obecność tego niemilego gościa jest normalnym elementem rozwoju nas jako rodziców.

Zawsze warto mieć gdzieś z tyłu głowy to, że lęk o zdrowie dziecka ma swoje dobre strony. Po pierwsze,

uzmysławia nam, co jest dla nas ważne, i ukierunkowuje na pielęgnowanie tej wartości na co dzień. Po drugie, jego pojawienie się jest zawsze czerwona lampką ostrzegawczą. Dzięki niemu wiemy, że dzieje się coś, co wymaga zwiększenia naszej uważności lub podjęcia konkretnych działań.

Ale nie czaruujemy się! Większość z nas kojarzy tego niechlubnego towarzysza rodzicielskiej codzienności z jego mroczną stroną. To on nierządko leży u podstaw naszych koszmarnych wizji, w których naszemu dziecku dzieje się krzywda lub grozi mu niebezpieczeństwo. Świat zewnętrzny nieustannie podsuwa nam informacje, które jak za naciśnię-

bre samopoczucie. Przypominaj sobie o tym również z tego powodu, że lękowe napięcie może zacząć oddziaływać na Twoich najbliższych, z Twoimi dziećmi na czele. A przecież już doskonale wiesz, że dbając o siebie, dbasz o swoją rodzinę. Opowiedziałam Ci dotychczas o kilku ważnych „sposobach na lęk”. Może któryś z nich stanie się dla Ciebie skutecznym narzędziem. Podsumujmy:

Mysł o lęku jako wartościowym towarzyszu, który pojawia się po to, by pokazać, że właśnie coś naprawdę ważnego dzieje się w Twoim życiu i dlatego warto przekierować na to uwagę. Spróbuj wizualizować lęk. Wyobraź

Pamiętaj, że czasami jedno spotkanie ze specjalistą może dać Ci nowy punkt odniesienia, który pozwoli Ci spojrzeć na siebie i swoje życie z zupełnie innej perspektywy.

go sobie jako jakąś osobę, przedmiot lub postać. Nadaj mu kształt, cechy, wygląd i porozmawiaj z nim. Nie udawaj, że go nie ma. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz, o tym, co czujesz.

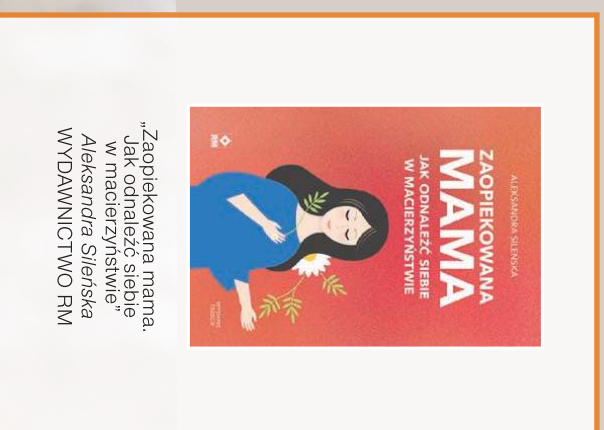
Jednak są jeszcze inne doraźne sposoby układania rela-

cję ze swoim lękiem, po które w każdej chwili możesz sięgnąć. Testuj je, żeby zobaczyć, czy są dla Ciebie wspierające. Przeczytaj poniższe rady i skorzystaj z tej, która najbardziej do Ciebie przemawia:

• Zauważ, zatrzymaj się, pogadaj. Pamiętaj, że lęk jest wytworem twojego umysłu. Dlatego jeśli w swojej głowie zaczną się pojawiać myśli lękowe, zauważ je, zatrzymaj się i zadaj sobie pytania: „Co lęk chce mi powiedzieć? Dlaczego pojawił się właśnie teraz?”.

• Umów go na określona godzinę. Jeśli wiesz, że masz tendencję do zamartwiania się, przeznacz na to określony czas w ciągu dnia. Parafrazując znany cytat z księdza Kaczkowskiego, przeznacz na zamartwienie dziesięć minut dziennie, a później żyj!

• Nie rób tego, co Ci nie służy. Jeśli widzisz, że jakiś rodzaj wiadomości, przekazów potęguje Twój lęk, odśunt to od swojego życia. Nie musisz obserwować wszystkich profiliów



na Facebooku, portali pomocowych czy informacyjnych. Masz prawo dbać o siebie, swój spokój i zdrowie. Korzystaj z tego.

- „Uziemiał się”. Jeśli zabrniesz za daleko w lękowe myśli dotyczące przyszłości, zapuść korzenie w tu i teraz. Zadał sobie pytania: „Czy robię wszystko, co mogę zrobić?”, „Na co mam wpływ?”, „Czego potrzebuję, by być spokojniejsza?”.

Pamiętaj, że najważniejsze jest to, aby w danym momencie robić to, co możesz. Nie oczekuj, że lęk zniknie i nagle wszystko będzie dobrze. On przyszedł, bo był potrzebny, bo sytuacja, w której znalazłaś się Ty i Twój najbliżsi, go do tego zobligowała. Masz prawo czuć, że jego złowieszczy wzrok wcale cię nie wspiera, ale dzięki temu, że on jest, Ty wiesz, że potrzebna jest Twoja mobilizacja do działania.

Nie oczekuj, że lęk zniknie i nagle wszystko będzie dobrze. On przyszedł, bo był potrzebny, bo sytuacja, w której znalazłaś się Ty i Twój najbliżsi, go do tego zobligowała.

Rodzinny wyjazd narciarski w Alpy

Jak go dobrze zaplanować i skorzystać z wyjątkowych atrakcji poza stokiem?

Lukasz Kalemba

ekspert turystyki zimowej, właściciel SkiBooking – nowoczesnej platformy umożliwiającej samodzielną rezerwację wyjazdów narciarskich online w Alpach



Zagraniczne wyjazdy narciarskie z dziećmi z roku na rok zyskują na popularności wśród polskich rodzin. Stabilne warunki śniegowe, rozbudowana infrastruktura dla najmłodszych oraz wysoki poziom szkół narciarskich sprawiają, że alpejskie kurorty coraz częściej wygrywają z krajowymi stokami. Co więcej, zimowy urlop w Alpach coraz rzadziej ogranicza się wyłącznie do jazdy na nartach - ośrodki kuszą turystów dodatkowymi atrakcjami poza stokiem, które czynią wyjazd pełnym, wielowymiarowym doświadczeniem.

DESIGNED BY FREEPIK

Połączenie rodzinnego charakteru wyjazdu, nauki jazdy dziecka oraz bogatej oferty poza narciarskiej wymaga jednak dobrego przygotowania. Rodzinny wyjazd narciarski powinien być planowany z myślą o dziecku, a nie podporządkowany ambicjom dorosłych. Odpowiednie przygotowanie sprawia, że ferie stają się przyjemnością dla wszystkich, a nie logistycznym wyzwaniem.

Sprzęt, plan dnia i instruktor – fundamenty udanego wyjazdu

Podstawą komfortu dziecka na stoku jest właściwie dobrany sprzęt. Narty powinny być dopasowane do wzrostu i umiejętności, a nie kupowane „na zapas”. Krótsze, bardziej miękkie modele ułatwiają naukę skrętów i dają lepszą kontrolę, co przekłada się na szybsze postępy i mniejszą frustrację. Równie istotne są dobrze dopasowane buty, kask z regulacją oraz gogle zapewniające dobrą widoczność przy zmiennej pogodzie. Planowanie dnia na stoku warto trakto-

wać kompleksowo. W wielu alpejskich kurortach zajęcia w szkółkach zaczynają się wcześnie i trwają kilka godzin, często z przerwą obiadową pod opieką instruktora. Dla młodszych dzieci najlepszej sprawdzają się krótsze, 2–3-godzinne bloki, zwłaszcza na początku pobytu. Kluczowe znaczenie ma także lokalizacja noclegu – im bliżej wyciągów lub skibusów, tym mniej zmęczenia i nerwów już do poranka. Dzieci uczą się najlepiej wtedy, gdy nie są przemęczone i nie czują presji. Elastyczny plan dnia i czas na odpoczynek są tak samo ważne jak sama nauka jazdy.

Przygotowanie dziecka i bezpieczeństwo

Zanim dziecko stanie na nartach w Alpach, warto zadbać o jego podstawową sprawność fizyczną – równowagę, koordynację i siłę nóg. Pomogą w tym proste aktywności, takie jak hułajnoga, rolki czy zabawy równoważne. Równie ważne jest nastawienie mentalne: nauka ma być zabawą, a nie wyścigiem o postępy.

Upadki są naturalnym elementem procesu, a tempo może się zmieniać w zależności od pogody i samopoczucia. Niezbędnym elementem wyjazdu jest także odpowiednie ubezpieczenie obejmujące sporty zimowe, koszty ratownictwa górskiego, transport medyczny oraz OC. Warto zadbać również o podstawowe zasady bezpieczeństwa na stoku i oznaczenie kasku dziecka numerem telefonu do rodzica.

Regeneracja i komfort po dniu na stoku

Intensywny wysiłek, niskie temperatury i nadmiar bodźców sprawiają, że dzieci męczą się szybciej niż dorośli. Regularne przerwy, ciepłe napoje, pełnowartościowe posiłki oraz odpowiedni komfort termiczny często decydują o tym, czy dziecko kolejnego dnia chętnie wróci na stok. Dobrze zaplanowany nocleg – z basenem, strefą zabaw czy miejscem do spokojnego odpoczynku – pomaga szybciej się zregenerować i utrzymać pozytywne nastawienie do całego wyjazdu.



Alpy to nie tylko narty

Coraz więcej rodzin planuje wyjazdy tak, aby połączyć naukę jazdy z dodatkowymi atrakcjami. Alpejskie kurorty oferują dziś znacznie więcej niż tylko trasy narciarskie - od wejść do wnętrza lodowców, przez nocne zjazdy i pokazy na stokach, po kulinarne doświadczenia w górskich schroniskach.

Dodatkowym atutem Alp jest długi sezon zimowy, który w wielu regionach trwa nawet do marca i kwietnia. Wysoko położone osirotki i lodowce pozwalają korzystać z bardzo dobrych warunków narciarskich także wiosną, gdy sezon w Polsce dobiega już końca. To czas szczególnie sprzyjający rodzinom – na stokach

Pierwszy zagraniczny wyjazd narciarski z dzieckiem może stać się początkiem wieloletniej pasji, jeśli zostanie odpowiednio zaplanowany.

Pierwszy zagraniczny wyjazd narciarski z dzieckiem może stać się początkiem wieloletniej pasji, jeśli zostanie odpowiednio zaplanowany.

panuje większy spokój, dni są dłuższe i cieplejsze, a nauka jazdy odbywa się w bardziej komfortowej atmosferze. Wyjazdy poza szczytlem sezonu pozwalają również w pełni skorzystać z atrakcji poza narciarskich, które wiosną zysku-

ją bardziej kameralny charakter. Lodowcowe jaskinie, oświetlone trasy saneczkowe, zimowe szlaki spacerowe, relaks w kompleksach termalnych czy kolacje w górskich schroniskach z panoramicznymi widokiem stają się wówczas ważnym elementem wyjazdu, a nie jedynie dodatkkiem do jazdy na nartach. Wiosenny wyjazd w Alpy to dla wielu rodzin idealny kompromis między aktywnym wypoczynkiem, a spokojem. Nadal można korzystać z bardzo dobrych warunków narciarskich, a jednocześnie cieszyć się bogatą ofertą atrakcji poza stokiem, bez tłumów typowych dla terii. Pierwszy zagraniczny wyjazd narciarski z dzieckiem może stać się początkiem wieloletniej pasji, jeśli zostanie odpowiednio zaplanowany. Dobrze dobrany sprzęt, rozsądne tempo nauki, bezpieczeństwo oraz możliwość skorzystania z bogatej oferty zimowych atrakcji sprawiają, że Alpy pozostają atrakcyjnym kierunkiem na rodzinny wyjazd przez większą część sezonu.



Psogellum. Kompleksowa pielęgnacja dla skóry atopowej, bardzo suchej oraz ze zmiłanami iuszycowymi. Jego zaawansowana formuła, zawierająca unikalny kompleks sylimaryny i fosfolipidów, wspiera regenerację skóry, zapewniając jej ujędrnienie i komfort. Ten specjalistyczny krem tworzy na skórze ochronną warstwę, która zatrzymuje wilgoć, zapobiegając dalszemu wysuszeniu i przywracając skórze jej naturalną elastyczność. HERBAPOL POZNAN, herbapol.net

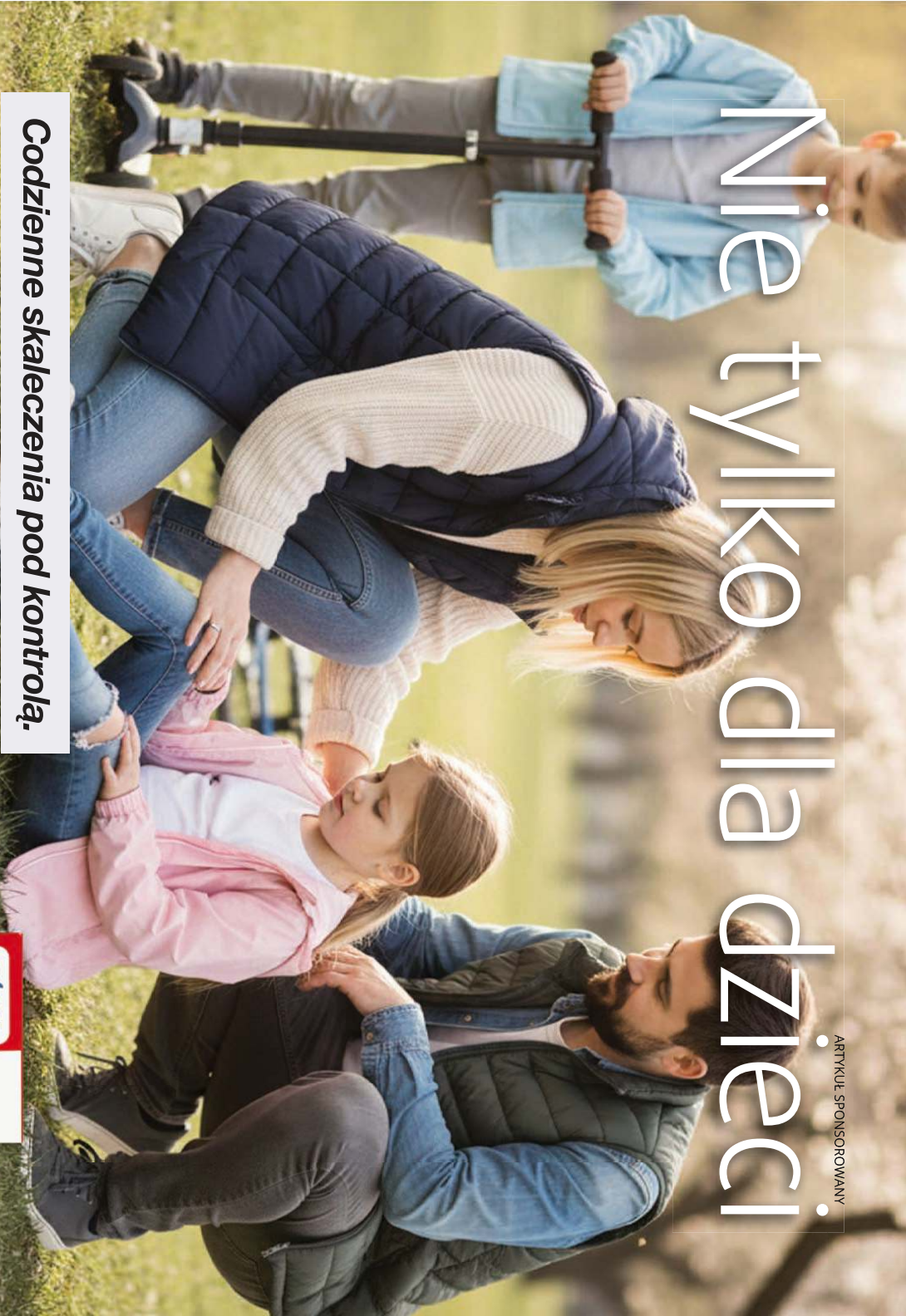


Tampony Stop Hemo. Sterylne tampony z alginianu wapnia do szybkiego iarnowania krwawień. W kontrolcie z krwią, zeluja, uwalniając jony wapnia wspierające krzepnięcie i gojenie. Naturalna pomoc na krwawienia z nosa w mroźne i suche dni, w jamie ustnej oraz w miejscach trudno dostępnych. Bezpieczne i łatwe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

DESIGNED BY FREEPIK



Nie tylko dla dzieci.



Codziennie skaleczenia pod kontrolą.

Wraz z nadejściem wiosny coraz więcej czasu spędzamy na zewnątrz. Dzieci wracają na plac zabaw, rowery i hulaj-nogi, a dorośli chętniej są w ruchu – w ogrodzie, podczas spacerów czy codziennych aktywności. Więcej ruchu oznacza jednak także większe ryzyko drobnych skaleczeń, otarć i nagłych krwawień – nie tylko u najmłodszych.



STOP HEMO
PLASTRY

W takich sytuacjach liczy się szybko i skuteczna reakcja, a nowoczesna domowa apteczka powinna oferować pomoc dopasowaną do rodzaju urazów. Bioaktywne opatrunki Stop Hemo to innowacyjne, skuteczne i łatwe w użyciu rozwiązanie dla całej rodziny. Dostępne w formie pudru, plastrów oraz tamponów, pozwalają dobrać odpowiednie wsparcie zarówno przy drobnych, powierzchownych skaleczeniach, jak i przy krwawieniach z nosa czy ranach w miejscach trudno dostępnych. Opatrunki Stop Hemo są pochodzenia roślinnego, a swoją siłę czerpią z oceanów.

Powstają na bazie alginianu wapnia pozytywnego z wodorostów morskich, który w kontakcie z raną oddaje jony wapnia i żeluzę wspomagając szybkie tworzenie skrzepu, zatrzymując krwawienia oraz naturalny proces gojenia. Powstała warstwa ochronna zabezpiecza ranę, a po ustąpieniu krwawienia umożliwia usunięcie opatrunku bez bólu i naruszania rany — co ma szczególne znaczenie dla dzieci.



STOP HEMO
PUDER

Dzięki różnorodnym formom i gotowości do użycia opatrunki Stop Hemo sprawdzają się w codziennych, nieprzewidywalnych sytuacjach, zapewniając poczucie bezpieczeństwa całej rodzinie — zarówno w domu, jak i poza nim.

Powstają na bazie alginianu wapnia pozytywnego z wodorostów morskich, który w kontakcie z raną oddaje jony wapnia i żeluzę wspomagając szybkie tworzenie skrzepu, zatrzymując krwawienia oraz naturalny proces gojenia. Powstała warstwa ochronna zabezpiecza ranę, a po ustąpieniu krwawienia umożliwia usunięcie opatrunku bez bólu i naruszania rany — co ma szczególne znaczenie dla dzieci.

Powstają na bazie alginianu wapnia pozytywnego z wodorostów morskich, który w kontakcie z raną oddaje jony wapnia i żeluzę wspomagając szybkie tworzenie skrzepu, zatrzymując krwawienia oraz naturalny proces gojenia. Powstała warstwa ochronna zabezpiecza ranę, a po ustąpieniu krwawienia umożliwia usunięcie opatrunku bez bólu i naruszania rany — co ma szczególne znaczenie dla dzieci.



STOP HEMO
TAMPONY

MAMA na zakupach

**Co kupić? Co powinno być
warte uwagi rodziców? Co może
się okazać szczególnie przydat-
ne w opiece nad maluszkami?
Oto najciekawsze propozycje.**



Regenerujący szampon

Z linii Rebuild

Intensywnie odżywiająca formuła, która wzmacnia i regeneruje włosy od nasady aż po same końce. Dzięki połączeniu białek roślinnych, ekstraktów morskich i oleju z awokado skutecznie odbudowuje strukturę włosa, przywracając mu miękkość, elastyczność i zdrowy blask.

INSiGHt, insighshop.pl



Pelpasso

Wózek z wentylowaną gondlą

Z materiałem UV50, amortyzowanymi kołami i kompaktowym składaniem. Komfortowe siedzisko, duża budka i możliwość przenoszenia na ramieniu za pomocą paska przy konstrukcji.

2999 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Golden Queen

Legginsy
ciążowe

Ocieplane i miękkie, stworzone na chłodniejsze dni. Wysoki panel na brzuch i elastyczny materiał gwarantują komfort na co dzień.

59,90 zł,
GOLDEN QUEEN,
empik.com



Nuna TRIV IX all-season

Zestaw całoroczny TRIV IX

To wysoka jakość wózek spacerowy z gondlą, adapterem do fotelika, spiworkiem, rekawicami i osłonami przeciwdeszczowymi, zapewniający komfort i bezpieczeństwo o każdej porze roku.

3999 zł, NUNA, nunadoty.eu/pl



X-RAY SE

Nowoczesna spacerówka

Spacerówka z automatycznym składaniem, pełną regulacją oparcia do pozycji leżącej i ergonomicznym siedziskiem. W zestawie dedykowana wkładka, która otula i wspiera malucha podczas spacerów.

1119 zł, FUTURE DESIGN, future-design.pl



Zmywarki Miele

G 5651 SCVi Active

Energooszczędne. Mają najwyższą klasę energetyczną A. Oferują równowagę między niskim zużyciem energii a czasem twania programów i temperaturą. Wszystkie modele mają też funkcję automatycznego otwierania drzwi. Są testowane na 20 lat użytkowania.

4999 zł, MIELE, miele.pl

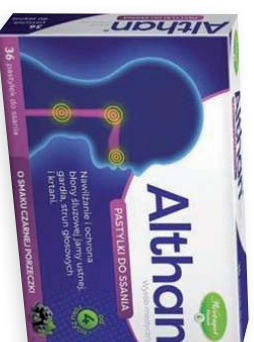


Zegarek Tweet Tweet

Z kolekcji Pattern Parade

Fioletowe paszki na turkusowym pasku nadają wyjątkowy styl, a edukacyjny design wspiera naukę godzin, tygodni i użyteczny prezent, dzięki któremu każda godzina będzie radośnym ciekawianiem.

FLIK FLAK, flikflak.com



Althian®

Pastyłki do Ssania

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

HERBAPOL POZNAN, herbapol.net
To jest wyrób medyczny. Używey go zgodnie z instrukcją użycia lub etykietą.



SANPROBI® IBS krople

Bez laktozy, glutenu i białek mleka

Uzupelnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactiplantibacillus plantarum* 299v (wcześniejszy *Lactobacillus plantarum* 299v) – składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® IBS posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. SANPROBI IBS krople posiada certyfikat opinii Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” nr 138/OP (2025). Produkt zawiera naturalne masło shea. SANPROBI, sanprobi.pl



Floradix Kindervital

Nowa owocowa formuła

Pyszny suplement diety dla dzieci, który dostarcza niezbędny wapń i dzienne witaminy. Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Nie zawiera glutenu. W skład preparatu wchodzi także wyciąg z anżu, kolendry i rumianku. Pobudzają one apetyt i wspomogają trawienie. Kinder vital polecany jest wszystkim dzieciom, jako uzupełnienie ich codziennego jadłospisu. SALUS HAUS, floradix.pl



Stop Hemo Puder

Opatunek 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 ściszające, np. ramię pieluszkowy. Skuteczna pomoc dla rodziców niemowląt i dzieci. 29,99 zł; STOP-HEMO, stophemo.pl



Minimalistyczne modele

od marki Australia Luxe

Oparte na oryginalnym projekcie – pozrywnie emanują koncepcją hygge, przytulnego zadowolenia, które pochodzi, powiedzmy, z wsunęcia stóp w klapki bez większego wysiłku. Fenomen marki Australia Luxe wynika z połączenia komfortu, jakości i unikalnego designu. Marka stała się symbolem wygodny i zdrowego stylu życia, a jej produkty wykonane z wysokiej jakości naturalnych materiałów gwarantują trwałość. AUSTRALIA LUXE, pitthimbo.pl/brand/australia-luxe/



Kelo-Cote® Solaire SPF30

Paster silikonowy w żelu do leczenia

blizn na twarzy z filtrem UVA/UVB 15 g

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



Miele TSA 523WP

8kg Active

Suszarka z automatycznym systemem zapachowym i FragranceDOS

Technologia EcoDry zapewnia niskie zużycie energii i krótkie czasy tywania programów. Funkcja EcoSpeed skraca czas suszenia o 20 minut. Testowana na 20 lat użytkowania. 4899 zł; MIELE, miele.pl



Nowość w serii Sonata

Ospreż w kolorze Szary grafit

Ospreż w kolorze Szary grafit. Nowość w serii Sonata o matowym wykończeniu to odpowiedź na trendy 2026 roku. Jest to odcielenie głębości, ale stonowany, który stanowi doskonałą alternatywę dla klasycznej czerni i antracytu. OSPPEL, ospel.com.pl



Rampers

100% bawełny

Zapewnia komfort, oddychalność i swobodę ruchu. Bezpieczny dzięki certyfikatom, delikatny dla skóry, a także wygodny do ubierania i przewijania. Idealny na sen, spacer i na co dzień. MILLEO BABY, milleobaby.pl



Tickless Kid Pro

Ochrona na kleszcze, bez chemii

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

Szkoły

rodzenia

*Wiecej szkół rodzenia
dostępnych na
abcbodrejmamy.pl*

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAPSTOK

Szkoła Rodzenia na Berna,
ul. Berna 89 D, 15-370 Biakystok, tel. 85 741 58 95,
szkolarodzenia.biakystok@wvp.pl

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

BOLESZAWIEC

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

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

CHOJNICE

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

CIESZYN

Rodzimy w Cieszynie – szkoła Rodzenia
Szpitala Śląskiego,
ul. Bielecka 4, 43-400 Cieszyn,
tel. 33 854 92 00 wew. 432,
rodzimywczeszyne@szpitalaslaski.pl

DĄBROWA GÓRNICZA

Szkoła Rodzenia – Przychodnia Merkury
ul. Adamińskiego 13, Dąbrowa Górnicza 41-300,
tel. 32 262 36 7172, 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

GDĄŃSK

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

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

GNIĘZNO

Centrum Okotoprodowe i Pokoźnicze „Stodziak”
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno,
tel. 697 357 219, biuro@stodziak.edu.pl

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia Miś KULECZKA,
ul. Radziborska 27, 40-001 Katowice,
tel. 601 558 953, kontakt@mskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

„Odrzańskie Maluchy”, ul. Doktora Judygma 4,
47-200 Kędzierzyn-Koźle, tel. 690 185 589,
odrzanskiemaluchy@e-szpital.eu

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

Agnieszka Radchwałk Fizjoterapia uroginekologiczna,
os. Centrum B 11, 31 - 872 Kraków, tel. 668 300 533,
gabINET@krakowskafizjoterapeutka.com

LIPSKO

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

LUBLIN

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

Szkoła Rodzenia Udia, ul. Żulńskiego 8, 20-706 Lublin,
tel. 607 217 417, Udia@szkolarodzenia-lublin.pl

ŁÓMŻA

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

ŁÓDŹ

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

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

MIŃSK MAZOWIECKI

Artemida Szkoła Rodzenia i Rehabilitacja Sp. z oo,
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@szpitalnymyslence.pl

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni,
ul. Rokitmanczyków 32, 33-300 Nowy Sącz,
tel. 606 906 815, ekaminska2@wp.pl

OBORNIKI ŚLĄSKIE

Mama Care Centrum Potóżniczo-Rodzinne,
ul. Trzabnicka 36/7, Oborniki Śląskie 55-120,
tel. 601 204 105, centrummamacare@gmail.com

PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja Przedporodowa w Ramach POZ,
ul. Tarnogorska 46 A, 41-945 Piekary Śląskie,
tel. 509 951 180, sonia.medispus@gmail.com

Szkoła Rodzenia i Babczare, ul. Bytomska 64,
41-940 Piekary Śląskie, tel. 515 679 613,
nrozmedicarel@gmail.com

PIŁCZ

W Czeku Urodzeni - Centrum Wsparcia
Okotoporodowego, ul. Póscickiego 25,
09-400 Piłcz, tel. 796 753 420,
wczepkuurodzeni@plock@gmail.com

POZNAŃ

HEGET Nauka Rodzenia, ul. Kandelerska 2, 60-327
Poznań, tel. 795 884 4122, biuro@heget.pl

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

Fundacja Matecznik,
ul. Jabłoniowa 9/1, 60-185 Skórzewo,
tel. 660 715 059, kontakt@fundacjamatecznik.pl
Szkoła Rodzenia Moi Mili, ul. Świebodzinska 38,
lok. 1, 60-161 Poznań, tel. 501 238 125,
szkolarodzenia@moimililonline

Pokoźna z sercem, ul. Jeżycka 13 lok. 4,
60-538 Poznań, tel. 714 091 325,
biuro@poloznaszsercem.pl

Wielkopolskie Centrum Opieki Okotoporodowej
Os. Bohaterów II Wojny Światowej 33,
61-386 Poznań, tel. 451 500 521,
szkolarodzenia.wcoco@wcl.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,
nroz_vitamedp@wp.pl

RADOM

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

RYBNIK

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

PRO FEMINAE NZOZ,

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

RZESZÓW

Przystanek Rodzina Szkoła Rodzenia,
ul. Leszczyńskiego 4/2, 35-061 Rzeszów,
tel. 502 963 531,
przystanekrodzina@opp.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,
naszskarbak@gmail.com

Praktyczna Szkoła Rodzenia,
ul. Lwowska 82, 35-302 Rzeszów,
tel. 732 134 234, zdrojowa.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-Potóżniczym 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 MAMA,
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. Jarostawa,
tel. 500 483 122,
wyprawkakurs@gmail.com

TARNOWSKIE GÓRY

Porzywna Szkoła Rodzenia
Pozywne Zamolani, ul. Słomianka 40/1,
42-680 Tarnowskie Góry, tel. 726 383 766,
pozywne.szkolarodzenia@wp.pl

TARNÓW

Szkoła Rodzenia „Humanó”,
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-Potóżniczym
Szpitala Wojewódzkiego,
Im. Św. Łukasza w Tarnowie,
ul. Lwowska 178 A, 33-100 Tarnów,
tel. 14 631 57 98

WARSZAWA

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

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

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

WIEJCHEROWO

Szkoła Rodzenia Supermama,
ul. Dworcowa 5, 84-200 Wiejcherowo
tel. 505 091 020, 535 555 536
email: biuro@supermama.edu.pl

WIŚLICA

Szkoła Rodzenia-Usługi Potóżnicze,
lekarza Gawlas-Kaczmarczyk
ul. Powiatowa 62, 43-430 Wiślica,
tel. 509 546 612,
lekadiagawlas@poczta.fm

WROCŁAW

Świadomi Rodzice, ul. Przyazińki 54/UOZ,
53-030 Wrocław, tel. 607 855 212,
marolb@interia.pl

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

Szkoła Rodzenia Urodzimy.pl
ul. Bulwar Karła 16 lok 11u,
Wrocław 54-130,
tel. 888 964 774,
kontakt@urodzimy.pl

ZMIGRÓD

Szkoła Rodzenia
Przy PZLLA w Zmigrodzie,
ul. Lipowa 4, 55-140 Zmigród,
tel. 662 194 471, pzzla@pzzla.pl

I Sprawdzone przez mamy

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com.pl
ANITA anita.com
AFLOFARM aflorafarm.com.pl
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
AUSTRALIA LUXE
pittibimbo.pl/brand/australia-lux/
4BABY 4baby.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEBETTO bebetto.eu
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bociarnek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EKOPHARM ekopharm.pl

EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FLIK FLAK flikflak.com
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KALOO smyk.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lioneloc.com
LOVI lovi.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MIELE miele.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
NOVAKID novakid.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
PHARMACERIS pharmacistis.com

PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH
pbk.com.pl
STOWARZYSZENIE POLSKIEGO POMIDORA
GRUNTOWEGO grunttopomidor.pl
PROLAB prolabnako.pl
REAL SHADES realsnades.pl
REGARO regaro-kids.pl
REUTTER rzakpol.pl
SANPROBI sanprobi.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOSUN sosun.pl
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URGO urgocom
URIAGE uriage.com
YOONCO yoonco.eu

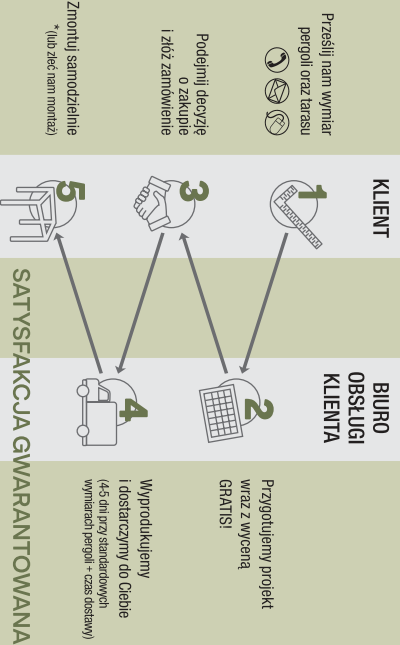
REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI NA NASZEJ STRONIE:



www.sosun.pl



530 509 110



bok@sosun.pl

Lifting organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIĘSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmiarze - czeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając im prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KOLAGEN A ODPORNOSĆ
Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten nieco spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik

można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDALI!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzucho i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobołwiają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kregosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i

regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wpomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reuter. Każda przemyślana receptura firmy Reuter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reuter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonalej KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach meryczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok 43 zł.



KolagenCito – radość z życia!



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

*Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTORKOŚĆ

Zamów już dziś:

www.prasaonline.pl

Infolinia: 669 446 464

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:
www.abcdobrej mamy.pl
www.dobra-mama.pl

dobra
MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 266013 nr 1 (86) 2026

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzeszawska Romanówka 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

 **dobrydom**
www.prasaonline.pl

 **ekiosk.pl**  **gazety.pl**  **nexto.pl**
 **publiopl**  **virtualo**  **eprasa.pl**

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

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

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2026. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są aktualne na okresie redagowania pisma (Luty 2026). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyjątkowo informacyjno-edukacyjny, jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zastrzeżenie: Zastrzeżenie dotyczące konkretnych przypadków należy bezwzględnie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnej 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 Wrzeszawska Romanówka 6. Możesz zapoznać się z naszą polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

Nakład rozpowszechniany plany to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych plany form rozpowszechniania wydań drukowanych i inne plany dystrybucji e-wydań.

Sprzedaż ogółem to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

cybex
GOLD



TALOS LUX

MADE FOR
THE CITY &
NATURE

CYBEX.ONLINE.COM

REKLAMA



Floradix
KINDERVITAL
nowa owocowa formuła
dla dzieci



**W TROSCE
O ZDROWIE
TWOJEGO DZIECKA**



Suplement diety

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



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



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

Salus

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku