dobra MAMA

MAMA NA ZAWSZE!

nr 4 (89) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)



CESARSKIE CIĘCIE

To nie łatwiejszy poród

TWARZ MAMY POD LUPĄ

Dlaczego wyglądamy na zmęczone i jak dbać o pielęgnację?

TĘŻYCZKA UTAJONA

Zaburzenie, które dotyka tysięcy kobiet

TEMAT NUMERU

Zwierzęta uczą nas troski

Odpowiedzialna opieka, mądre wybory i uważność na naturę

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013

Niezbędniki: Wyprawka do żłobka i przedszkola, Jesienne nowości dla Malucha, Jesienna moda dziecięca, Health and beauty, Wózki do zadań specjalnych

eprasa.pl 8194a1c2bf

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy,** w tym Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 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





REKLAMA

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

suplement diety

eprasa.pl/8194a1c2bf

Simed
Produkty dla Mamy i Dziecka

MAJTECZKI TRENINGOWE

MAŁE KROKI - WIELKA SAMODZIELNOŚĆ



Majteczki treningowe niezbędne przy odpieluchowywaniu

- **Nauka nocnikowania** i samodzielnego ubierania się
- **100% bawełny -** miękkość i wygoda
- Warstwa PUL - ogranicza przemoczenie ubranek
- **Wersja PREMIUM: 6-warstwowym wkładem** chłonnym,

Dostępne w rozmiarach:
R.1 12-14kg , R.2 - 14-17kg

ŚLINIACZKI BAWEŁNIANE i SILIKONOWE

DOBRZE BYĆ SAMODZIELNYM - TAKŻE PRZY JEDZENIU





- **Ochrona ubranek – mniej zabrudzeń podczas posiłków.**
- **Bawełniane – miękka bawełna 100% i ochronna warstwa PUL.**
- **Silikonowe – kieszonka na resztki i łatwe czyszczenie.**
- **Regulowane zapięcia – wygodne dopasowanie do dziecka.**

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI JESIENNEJ na stronie SIMED.pl

REKLAMA

Producent:
SIMED PPH
Palisadowa 59, 01-940 Warszawa

www.simed.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Zobacz nas w sieci!
/DOBRA.MAMA



Od redakcji

Kochani rodzice!

Z ogromną przyjemnością oddajemy w Wasze ręce jesienny numer magazynu „Dobra Mama". Za oknami króluje piękna, złota jesień, ale czy nie tęsknimy za letnimi wyjazdami, beztroskimi chwilami i wakacyjnym odpoczynkiem? Jesień wcale nie musi oznaczać rezygnacji z podróży i wspólnych przygód. Warto jednak pamiętać, że każda wyprawa wiąże się z odpowiedzialnością za wszystkich członków rodziny – również tych czworonożnych. Temat przewodni tego wydania poświęcamy naszym zwierzęcym przyjaciołom. Podpowiadamy, jak zadbać o ich bezpieczeństwo i komfort podczas wyjazdów, a także co zrobić, gdy nie możemy zabrać pupila ze sobą. Poruszamy również trudny, ale niezwykle ważny temat oddawania i porzucania zwierząt. To doskonała okazja, by uczyć dzieci empatii, odpowiedzialności i szacunku do wszystkich żywych istot. A skoro już o zwierzętach mowa – zachęcamy do wspólnego obserwowania ptaków, które rozwija dziecięcą ciekawość świata i uczy uważności. Przygotowaliśmy także przegląd akcesoriów oraz karm dla zwierząt, które warto poznać. W tym numerze nie zapominamy również o mamach. Polecamy artykuł „Twarz mamy pod lupą. Dlaczego wyglądam na zmęczoną, nawet gdy się uśmiecham?". Codzienność pełna obowiązków, troski o bliskich i nieustannego pośpiechu potrafi dać się we znaki. Dlatego tak ważne jest, by znaleźć chwilę także dla siebie – na odpoczynek, oddech i odzyskanie wewnętrznej równowagi. Pamiętajmy, że troska o własne potrzeby nie jest egoizmem. To jeden z elementów dbania o siebie, swoich bliskich i relacje, które tworzymy. Przygotowaliśmy dla Was również artykuły, które pomagają lepiej zrozumieć kobiece ciało i zdrowie. W tekście „Cesarskie cięcie to nie łatwiejszy poród – co naprawdę dzieje się z ciałem kobiety podczas operacji?" przyglądamy się jednemu z najczęściej poruszanych tematów związanych z narodzinami dziecka. Z kolei w materiale poświęconym tężyczce utajonej autorka pierwszych e-booków na ten temat w Polsce przybliża czytelnikom specyfikę tego schorzenia, rozprawia się z wątpliwościami i opowiada o poszukiwaniu równowagi. Sprawdzamy również, czym właściwie jest tężyczka utajona i czy można ją wiązać z zaburzeniami hormonalnymi.

Życzymy Wam przyjemnej lektury!

Redakcja „Dobrej Mamy"

Nasi eksperci



Amanda Majchrzak
Ekspertka specjalizująca się w pielęgnacji manualnej twarzy. Skin Care Expert LANCÔME



Dominika Suchodolska
Magister położnictwa, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa neonatologicznego i ginekologiczno-położniczego



lek. Weronika Tomaszczuk-Kłak
Lekarka w trakcie specjalizacji z ginekologii i położnictwa, mama dwóch chłopców



Magdalena Gagatek
Product Manager SILESIAN PHARMA



Anna Gapińska-Krenz
Dietetyk, autorka pierwszych w Polsce e-booków o tężyczce utajonej



Rafał Mazurkiewicz
ekspert MAXI-COSI, @ten_z_maxicosi



Dorota Jaworska-Kaźmierczak
Mama Psycholog, pomysłodawczyni ŚWIADOMEJ MAMY



lek. Agata Błońska
Specjalista chorób wewnętrznych z Centrów Medycznych MEDYCEUSZ w Łodzi



Mgr. farm. Zosia Winczewska
Farmaceutka, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego



Małgorzata Gurba
Ekspertka w zakresie wypożyczania eleganckiej odzieży dziecięcej, Założycielka wypożyczalni KRUSZYNA



Agata Chmiel
Ekspertka Wakacje.pl – marki organizującej kampanię społeczną NajlePSIE WAKACJE



Daria Kamińska
Kocia behawiorystka i dietetyczka zwierzęca MONGE Polska



Joanna Zych
Ekspert marki CYBEX



Łukasz Rutkowski
51 DEGREES NORTH



Wojciech Schwartz
Właściciel marki TURDUS, producenta pokarmu dla dziko żyjących ptaków i małych zwierząt



Patrycja Krogul
Marketing Manager QUICK-STEP



Magdalena Głowala
FDM FABRYKA DOBRYCH MATERACY



Agnieszka Machnicka
Edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji ZACZYTANI.ORG



mgr Kamil Radlak
Fizjoterapeuta PORTAL FIZJOTERAPEUTY

Współpraca:

ALL4MOM.PL | Specjalistka ds. bielizny ASTRATEX | Ekspert marki NOS I ZATOKI | BEBETTO | Ekspert marki BOBUX

eprasa.pl 8194a1c2bf

STÉRIMAR™

Aby udrożnić nos dziecka

Delikatnie oczyszcza i udrażnia nos

Zapobiega nadkażeniu i rozwojowi grypy*

MIĘKKA SILIKONOWA KOŃCÓWKA



WYRÓB MEDYCZNY

*W sytuacji ekspozycji na egzogenne czynniki odpowiedzialne za grypę.

Wskazania: **Sterimar Zatkany Nos:** szybko udrożnia nos, usuwa wydzielinę, pomaga zwalczyć przeziębienie i ogranicza ryzyko wystąpienia wtórnego zakażenia. Producent: SOFIBEL-Laboratories – Furnouze 110-114, rue Victor Hugo, 926886 Levallois-Perret Cedex-Francja. Reklama na zlecenie: Biocodex Polska Sp. z o. o. | STEJB-025-26

REKLAMA

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

eprasa.pl 8194a1c2bf



Spis treści

NUMER 89 /listopad 2026

22

Temat numeru

54 **Urlop jest dla wszystkich członków rodziny**
Także tych na czterech łapach.

58 **Pet trendy**
Przegląd akcesoriów i karm dla zwierząt.

60 **Jak obserwacja ptaków rozwija dziecięcą ciekawość świata?**
Wystarczy chwila, aby spacer zamienił się w odkrywanie świata przyrody.

Niezbędnik

8 **Co nowego? Jesienne otulenie!**
Inspiracje, które rozgrzewają nawet wtedy, gdy za oknem pada deszcz.

12 **Wyprawka do żłobka i do przedszkola**
Mali pomocnicy mamy i malucha, którzy ułatwiają każdy dzień.

21 **Health and Beauty**
Produkty, które wspierają codzienną pielęgnację i pomagają zadbać o siebie.

Psychologia

39 **Instynkt macierzyński**
Czy zawsze pojawia się od razu?

74 **Moje dziecko nie dokucza innym**
Ale czy będzie umiało stanąć po stronie słabszego?

Ciąża i poród

22 **Ten moment, kiedy zaczynasz wsłuchiwać się w swoje ciało**
Pierwsze sygnały ciąży – kiedy ciało zaczyna mówić ciszej, ale wyraźniej.

28 **Dlaczego warto przygotować się do karmienia piersią jeszcze w ciąży?**
Zdobądź wiedzę, spokój i pewność siebie przed narodzinami dziecka.

32 **Cesarskie cięcie to nie „łatwiejszy poród"**
Podpowiadamy, jak skompletować praktyczną wyprawkę dla mamy i dziecka.

36 **Tężyczka utajona**
Zaburzenie, które może dotknąć kobiety w ciąży i młode mamy.

Strefa dziecka

40 **Co na odparzenia u noworodka?**
Ochroń dziecko przed pieluszkowym zapaleniem skóry i odparzeniami.

42 **Higiena noska**
Jak robić to prawidłowo, jakie akcesoria warto mieć pod ręką i na co zwrócić uwagę?

46 **Jesienne infekcje u dzieci**
Mity na temat odporności.

50 **Co w dziecięcej modzie piszczy?**
Jesienne trendy.

Strefa mamy

18 **Twarz mamy pod lupą**
Dlaczego wyglądamy na zmęczone, nawet gdy się uśmiechamy?

26 **Komfort mamy**
Przegląd bielizny ciążowej i do karmienia

Strefa rodziców

62 **Jak urządzić pokój dziecka na lata?**
Od pierwszych zabaw do nastoletnich pasji.

66 **Innowacje w wózkach dziecięcych**
Amortyzacja, składanie i modułowość – co naprawdę zmienia codzienność rodziców?

70 **Wózki na trudne warunki atmosferyczne**
Modele, które zostały stworzone z myślą o aktywnych rodzicach i spacerach także wtedy, gdy aura nie rozpieszcza.

Sprawdzone przez mamy

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

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

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

dobra MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 4 (89) 2026

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:
dobrydom www.prasaonline.pl · eprasa.pl · e-kiosk.pl · e-gazety.pl · nexto.pl · publio.pl · virtualo

© *Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2026* Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (październik 2026). Przewodnik DOBRA MAMA ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

Nakład rozpowszechniany płatny to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej dystrybucji e-wydań.
Sprzedaż ogółem to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

eprasa.pl 8194a1c2bf

BOBUX

KAPCIE **BAREFOOT SOFT SOLE**

NAJLEPSZE ZARAZ PO BOSEJ STOPIE



naturalna skóra premium • elastyczna podeszwa 0 drop • ultralekkie
miękkie • szerokie w palcach

www.bobuxpolska.pl | @bobuxpolska

Doskonałe na jesień i zimę i mamy na to

DO**WODY**!

- **bezpieczne materiały**
- **ochrona antybakteryjna**
- **lekkość i komfort**



BOATILUS™

www.boatilus.pl | @boatilus_polska

REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf

Gatta Care Atopic Sensitive. Specjalistyczna odzież wspierająca codzienną pielęgnację skóry osób z AZS. Stworzona we współpracy ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym. GATTA, gatta.pl



Beaba Poduszka z termoforem 2 w 1. Poduszka z wyjmowanym wkładem z nasion lnu. Stosowana na ciepło lub na zimno przynosi ulgę w codziennych dolegliwościach, zwiększając komfort i dobre samopoczucie mamy i dziecka. Kompaktowy rozmiar sprawia, że można mieć ją zawsze pod ręką. 219 zł, BEABA, beaba.pl



Miękki komplet pościeli z bawełny z wszytym wypełnieniem. W zestawie kołdra 135 × 100 cm i poduszka 60 × 40 cm. Łatwy w pielęgnacji, można prać w pralce. SENSILLO, sensillo.pl



CYBEX Snogga 2. Uniwersalny śpiworek do wózka na każdą porę roku. Lekki, kompaktowy i wyjątkowo ciepły dzięki wypełnieniu 3M Thinsulate™ z materiałów pochodzących z recyklingu. Zapewnia dziecku komfort podczas codziennych spacerów, niezależnie od pogody. CYBEX, cybex-online.com



Co nowego?

Jesienne otulenie!





Butelka Canpol babies Natural Shape™. Została zaprojektowana we współpracy z neurologopedą i wyprodukowana w Polsce. Została stworzona z myślą o dzieciach karmionych piersią – aż 85% z nich zaakceptowało butelkę już przy pierwszym użyciu, co potwierdzono w przeprowadzonym badaniu. CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Donsje Beller Hat Bunny. Urocza miękka czapka dziecięca z bawełny organicznej. Ma wywijany brzeg i uroczy haft z przodu. Elastyczna dzianina dobrze dopasowuje się do głowy i chroni uszy w chłodniejsze dni. DONSJE, sofiberi.pl



MYMINI. Miękkie i stylowe koce z wysokiej jakości bawełny, stworzone z myślą o komforcie najmłodszych. Dostępne w pięknych, ponadczasowych wzorach. Posiadają certyfikat OEKO-TEX® STANDARD 100, potwierdzający bezpieczeństwo materiałów. MYMINI, mymini.pl

Baldachim Blink Camel. Wykonany z muślinu bawełnianego z kolekcji Blink to wyjątkowa dekoracja pokoju dziecięcego. Montowany do haczyka sufitowego (brak w zestawie) delikatnie ogranicza przestrzeń nad łóżeczkiem, zapewniając dziecku komfort i poczucie bezpieczeństwa. 299 zł, MUZPONY, muzpony.com

eprasa.pl



MIŁOŚĆ, KTÓREJ MOŻNA DOTKNĄĆ



mary meyer®

PLUSZAKI
I ZABAWKI
NIEMOWLĘCE

FAJNEKLOCKI

www.fajneklocki.pl







REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf

Śliniak bandana 2 szt. Uroczy śliniaczek wykonany z najwyższej jakości bawełny organicznej. Dzięki swojej wszechstronności może pełnić funkcję zarówno śliniaczka, jak i lekkiego szalika, który ochroni szyję przed chłodem.
Cam Cam Copenhagen, sofiberi.pl



Attipas Rabbit Pink. Lekkie jak skarpetka i stabilne jak bucik. Cienka, elastyczna podeszwa i szeroki nosek dają małym stopom maksimum swobody. Idealne na jesienne spacery i jako buciki na zmianę.
99,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



LOVI Prime z kolekcji Urban Nature. Nowa odsłona. Smoczek LOVI Prime uspokaja maluszki barwami inspirowanymi naturą. Jesień to czas bliskości, spokojniejszego rytmu i ciepłych, otulających barw. Właśnie nimi inspirowana jest nowa odsłona kolekcji LOVI Prime Urban Nature. Jesienne kolory łączą modny design z rozwiązaniami opracowanymi z myślą o naturalnym rozwoju jamy ustnej dziecka.
LOVI, lovi.pl



Naturalny kocyk z 100% wełny merino. Miękki, lekki i hipoalergiczny, zapewnia termoregulację, odprowadza wilgoć i otula dziecko komfortem. Wykonany w Polsce.
SENSILO, sensillo.pl



Liście szeleszczą pod stopami, poranki robią się chłodniejsze, a wieczory aż proszą się o koc, kakao i dobrą historię. Jesień zagląda do nas na dobre – dlatego w tym wydaniu magazynu zapraszamy Was do świata pełnego ciepła, kolorów i małych przyjemności. Będą jesienne inspiracje, pomysły na wspólne spędzanie czasu, ciekawostki, zabawy i historie, które rozgrzewają nawet wtedy, gdy za oknem pada deszcz.



eprasa.pl 8194a[illegible]2bf



Lassig Plecak mini frotte Tiny Team. Mini plecak z uroczym motywem pieska. Lekki i wygodny, idealny do żłobka, przedszkola i na spacery. Wyposażony w wyścielane, regulowane szelki, stabilizujący plecy pasek piersiowy, wewnętrzny uchwyt na butelkę i adresówkę.
134 zł, LASSIG, lassig.pl



Beżowy rogal do karmienia z uroczą falbanką i wiązaniem. Ręcznie uszyty z certyfikowanych, naturalnych materiałów. Odciąża kręgosłup mamy i zapewnia maluszkowi stabilną, bezpieczną pozycję. Piękny i niezastąpiony w wyprawce.
MUMINKY, muminky.pl



Urocza poduszka literka z personalizacją. Szyta z certyfikowanych, miękkich i bezpiecznych materiałów. Można wybrać literę, imię, datę urodzenia lub czułe słowo – powstaje niepowtarzalna dekoracja pokoju malucha. Idealny, osobisty prezent na chrzest, urodziny czy narodziny.
MAMA OTULA, mamaotula.pl

Wyjątkowe śpiworki do przedszkola i żłobka. Miękkie, wygodne i pełne uroku. Starannie dobrane tkaniny, piękne wzory i dbałość o każdy detal sprawiają, że dziecko może poczuć w przedszkolu odrobinę domowego ciepła.
NASZE RAJSKO, naszerajsko.pl

cybex PLATINUM

Engineered in GERMANY

MODULAR *System*



Kiedy pierwsza decyzja staje się jedyną, której potrzebujesz.
Odkryj naszą najbardziej wszechstronną rodzinę produktów,
w której jedna baza i trzy foteliki dopasowane do kolejnych etapów rozwoju dziecka
zapewniają elastyczność użytkowania aż do 7. roku życia.
Na kolejny etap wybierz fotelik Solution S.

CYBEX-ONLINE.COM

REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf



Chusta/apaszka/szaliczek. Miło otuli na chłodniejsze dni. Idealny stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów). Może służyć również jako zwykły śliniaczek. Od zewnątrz i wewnątrz miękka 100% bawełna. Ok. 10,95 zł, SIMED, simed.pl

48 dwustronne markery akrylowe. 96 kolorów i mnóstwo kreatywnych możliwości. Maluj na papierze, drewnie, szkle i kamieniach. Twórz, dekoruj i baw się kolorami. MALUJ TO, malujto.pl





Zakręcony Sorter SortAgain. Zabawka sensoryczno-aktywizująca dla maluchów. Kręć, naciskaj i przesuwaj, by mieszać kolorowe kuleczki, aby potem jest posortować. Wspiera małą motorykę, logiczne myślenie i koncentrację. 99 zł, FAT BRAIN TOY, fajneklocki.pl

Wyprawka

do żłobka i do przedszkola

Wyprawka do żłobka to coś więcej niż komplet ubranek i akcesoriów – to także mali pomocnicy mamy i malucha, którzy ułatwiają codzienne przygotowania, pomagają zadbać o komfort dziecka i sprawiają, że pierwsze dni w nowym miejscu stają się nieco łatwiejsze.



Łóżko Hermes. Rozkładane łóżko dziecięce, które po rozłożeniu oferuje dwa miejsca do spania. Dwie pojemne szuflady pomagają przechować pościel i drobiazgi, a materace są dostępne w zestawie. FABRYKA DOBRYCH MATERACY, fdm.pl



Kapcie barefoot Soft Sole. Wykonane są w całości z naturalnej skóry premium. Ultramiękkie i elastyczne. Szeroki przód zapewnia palcom swobodę, a anatomiczna konstrukcja wspiera naturalny rozwój stóp. Dostępne w wielu wzorach i kolorach. Polecane przez specjalistów. Od 149 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl

Kapcie do żłobka i przedszkola – równie ważne jak buty!

Dzieci spędzają w żłobku i przedszkolu często nawet 6–8 godzin dziennie. Dlatego wybór kapci jest równie ważny jak wybór butów na zewnątrz. Stopy dziecka intensywnie rosną i rozwijają się, a zbyt małe lub wąskie obuwie może ograniczać ruchomość palców i zwiększać ryzyko ich deformacji. Dobre kapcie powinny być lekkie, miękkie i elastyczne, aby nie krępowały naturalnych ruchów stóp. Szczególnie ważny jest szeroki, anatomicznie ukształtowany przód, który pozwala palcom swobodnie się rozkładać i pracować podczas chodzenia oraz utrzymywania równowagi. Warto wybierać oddychające, bezpieczne dla skóry materiały, które pomagają odprowadzać wilgoć i ograniczają przegrzewanie się stóp, oraz elastyczne podeszwy. Nie zapominajmy o samodzielności malucha – np. proste zapięcia na rzepy ułatwiają dziecku zakładanie kapci bez pomocy dorosłych. Pamiętajmy też o regularnym sprawdzaniu rozmiaru, ponieważ dziecięce stopy rosną szybciej, niż nam się wydaje!

Ekspert marki Bobux, bobuxpolska.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf



Mom's Care szmatka sensoryczna 0+. Cztery dłonie o różnych fakturach zachęcają do zabawy „rączka do rączki". Kontrastowe wzory, szelest, lusterko i metki pobudzają zmysły maluszka. Wyprodukowano w Polsce.
MOM"CARE, momscare.pl



Oillan Cold Cream. Odżywczy krem do twarzy i ciała SPF30 na każdą pogodę. Ochrona przed mrozem, wiatrem i słońcem dla dorosłych i dzieci od 1. dni życia. Odpowiedni dla skóry wrażliwej, suchej i skłonnej do alergii i podrażnień.
OILLAN, oceanic.pl



Misie Mali Wirtuozi. Wartościowa alternatywa dla hałaśliwych zabawek, która budzi wrażliwość muzyczną od urodzenia. Autentyczne brzmienia i kojący biały szum tworzą idealny rytuał wyciszenia i zasypiania. Odkryj magię muzyki klasycznej.
MALI WIRTUOZI, maliwirtuozi.pl





SANPROBI® IBS krople. Uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne *Lactiplantibacillus plantarum* 299v (wcześniej *Lactobacillus plantarum* 299v) - składnik mikrobioty jelitowej. SANPROBI® IBS posiada dobre właściwości probiotyczne i jest bezpieczny dla konsumenta. Produkt bez laktozy, glutenu i białek mleka. Produkt zawiera naturalne masło shea.
SANPROBI, sanprobi.pl



Gerber Kids Batoniki owsiano-daktylowe z migdałami i jagodami dla dzieci po 3. roku życia. Powstały z połączenia pełnoziarnistego owsa, daktyli, migdałów i jagód, bez dodatku cukru (zawierają naturalnie występujące cukry). Batoniki są źródłem błonnika. Po tę smaowitą przekąskę warto sięgnąć w chwili małej przerwy w ciągu dnia.
GERBER, gerber.pl



Ekspres do mleka Baby Brezza Formula Pro Advanced. Rewolucyjny ekspres do mleka dla niemowląt, który sprawi, że przygotowanie każdej butelki dla maluszka będzie szybsze i mniej stresujące. Dzięki automatycznemu mieszaniu, dozowaniu i podgrzewaniu mleka urządzenie pozwala przygotować butelkę w kilka sekund. Teraz dostępny w nowym kolorze – Oat/Beige.
1399 zł, BABY BREZZA,
babybrezza.pl



Stempel do tkanin z literkami Kidea. Pozwala szybko i wygodnie oznaczyć ubrania, torby i akcesoria. Imię, inicjały, a może własny symbol? Żadnego szycia, żadnego czekania - tylko klik i gotowe. Koniec z zagubionymi ubraniami w żłobku, przedszkolu i szkole.
KIDEA, kidea.pl



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

eprasa.pl 8194a1c2bf

Rücken

Z troski o spokojny i bezpieczny sen

najmłodszych

Sen dziecka to nie tylko odpoczynek. To czas regeneracji i ważny element codziennego rozwoju. Właśnie dlatego rodzice tak wiele uwagi poświęcają wyborowi materaca. Polska marka Rücken od ponad 13 lat projektuje materace dziecięce, łącząc doświadczenie, nowoczesne technologie i współpracę ze specjalistami. Cel pozostaje niezmienny od lat: tworzyć komfortowe, przemyślane miejsca do snu – od pierwszych dni życia po kolejne etapy dzieciństwa.



Zaufanie zaczyna się od jakości

W świecie, w którym ilość produktów i usług przytłacza, coraz większe znaczenie ma nie tylko jakość, ale również zaufanie, autentyczność i pewność pochodzenia surowców. Dla Rücken punktem wyjścia są potrzeby dziecka i codzienność rodziców: spokojny odpoczynek, łatwe utrzymanie higieny i pewność, że produkt został starannie zaprojektowany. Firma wdrożyła system zarządzania jakością zgodny z normą ISO 13485:2016, a jej działania zostały wyróżnione certyfikatem Quality International. Nad rozwojem materacy pracuje zespół inżynierów, projektantów i specjalistów zajmujących się snem oraz ergonomią. Marka współpracuje również z fizjoterapeutami i partnerami badawczymi, w tym z Siecią Badawczą Łukasiewicz. W procesie projektowania wykorzystywane są m.in. maty tensometryczne XSENSOR. Umożliwiają one analizę rozkładu nacisku ciała na powierzchnię materaca. Takie pomiary pomagają oceniać rozwiązania konstrukcyjne i udoskonalać je na podstawie danych. To przykład podejścia, w którym za deklaracjami o komforcie stoją konkretne narzędzia badawcze.

Co naprawdę liczy się w materacu dziecięcym?

Niemowlę spędza znaczną część doby w pozycji leżącej. Dlatego materac jest jednym z najważniejszych elementów wyposażenia łóżeczka czy gondoli. W przypadku najmłodszych podstawą bezpiecznego snu jest płaska, odpowiednio twarda i stabilna powierzchnia, która nie zapada się pod ciężarem główki i ciała dziecka. Materac musi też dokładnie pasować do łóżeczka, bez niebezpiecznych szczelin przy jego bokach. Warto zwrócić uwagę na materiały, wentylację i pokrowiec. Przewiewna konstrukcja może wspomagać odprowadzanie wilgoci, a możliwość zdjęcia i wyprania pokrowca ułatwia zachowanie czystości. Przy zakupie należy sprawdzić zalecenia producenta dotyczące wieku użytkownika, dopasowania rozmiaru oraz pielęgnacji. Żaden system wentylacji ani certyfikat nie zastępuje podstawowych zasad bezpiecznego snu niemowlęcia.

> ***Podstawą bezpiecznego snu jest płaska, odpowiednio twarda i stabilna powierzchnia, która nie zapada się pod ciężarem główki i ciała dziecka.***

Technologie, które mają praktyczne znaczenie

Jednym z rozwiązań stosowanych przez Rücken jest system AIR PRO, zaprojektowany w celu usprawnienia przepły-

eprasa.pl 8194a1c2bf





Rücken Aero – od pierwszych dni życia. Dwie powierzchnie użytkowe dopasowane do wieku dziecka, przestrzenna mata 3D wspierająca przepływ powietrza oraz certyfikat IGR i Pozytywna Opinia Instytutu Matki i Dziecka.
RÜCKEN, rucken.pl



Rücken Stark – dla starszych dzieci. Dwustronny materac z pianką wysokoelastyczną Vita-Rest® HR 35 (H2) i pianką T30 zapewniającą twardsze podparcie. System AIR PRO wspomaga cyrkulację powietrza.
RÜCKEN, rucken.pl

wu powietrza wewnątrz materaca. Odpowiednio rozmieszczone strefy wentylacyjne wspomagają cyrkulację i odprowadzanie wilgoci. W wybranych modelach marka wykorzystuje także sprężyste pianki wysokoelastyczne, pozwalające uzyskać określone parametry podparcia. Istotną rolę odgrywają pokrowce, w których zastosowano włókna TENCEL™, znane z właściwości związanych z zarządzaniem wilgocią, oraz rozwiązanie Hydro Max wspierające jej odprowadzanie. Zdejmowany pokrowiec to przy tym nie tylko detal techniczny, ale realne ułatwienie dla rodziców – szczególnie w okresie niemowlęcym, gdy zabrudzenia zdarzają się często.

Dwa modele, różne etapy rozwoju

Przykładem podejścia marki są bestsellerowe materace Aero i Stark. Choć powstały z myślą o dzieciach w różnym wieku, łączy je nacisk na przemyślaną konstrukcję i komfort codziennego użytkowania.

Rücken Aero – od pierwszych dni życia Model Aero zaprojektowano dla najmłodszych. Ma dwie powierzchnie użytkowe: jedną rekomendowaną do około 12. miesiąca życia i drugą przeznaczo-

Materace AERO, BASIC, STABIL, NATURA i ASEPTIC są przeznaczone dla niemowląt i dzieci jako powierzchnia do leżenia, do stosowania w połączeniu z łóżkiem dziecięcym lub wybranymi produktami, w szczególności dla dzieci z ograniczoną mobilnością, w okresie rekonwalescencji oraz ze skłonnością do potówek, odparzeń i podrażnień skóry związanych z wilgocią i ciepłem.

Podmiot prowadzący reklamę i producent wyrobu medycznego: Rucken Sp. z o.o.

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

eprasa.pl 8194a1c2bf



ną dla starszych maluchów. Dzięki temu sposób użytkowania materaca można dostosować do etapu rozwoju dziecka, zgodnie z zaleceniami producenta. Charakterystycznym elementem Aero jest przestrzenna mata 3D, która wspomaga przepływ powietrza między ciałem dziecka a powierzchnią materaca. Model otrzymał certyfikat IGR niemieckiego Institut für Gesundheit und Ergonomie oraz Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dzieck IMIDOP:5066/2/18/2024:15082027. To ważne informacje dla rodziców, którzy oprócz parametrów produktu zwracają uwagę na niezależne oceny.

Rücken Stark – dla starszych dzieci Stark odpowiada na potrzeby dzieci, które wyrosły już z niemowlęcego łóżeczka. Jego dwustronna konstrukcja łączy dwa rodzaje pianek: wysokoelastyczną VitaRest® HR 35, tworzącą powierzchnię o średniej twardości H2, oraz piankę T30, zapewniającą twardsze podparcie. Pozwala to wybrać jedną z dwóch charakterystyk użytkowych materaca. W modelu zastosowano także system AIR PRO, wspomagający cyrkulację powietrza. Według informacji producenta komponenty materaca posiadają certyfikację OEKO-TEX® STANDARD 100, a sam model uzyskał Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka-IMIDOP:5066/2/18/2024:15082027. To połączenie funkcjonalności i rozwiązań, które warto uwzględnić przy wyborze materaca dla starszaka.

Oferta Rücken obejmuje nie tylko materace do łóżeczek niemowlęcych i łóżek dziecięcych, lecz także modele do łóżeczek dostawnych i gondoli.

Komfort w codziennym życiu rodziny

Oferta Rücken obejmuje nie tylko materace do łóżeczek niemowlęcych i łóżek dziecięcych, lecz także modele do łóżeczek dostawnych i gondoli. Dostępne są również ochraniacze na materace i prześcieradła. Różne rozmiary pozwalają dobrać produkt do konkretnego wyposażenia, co ma znaczenie zarówno dla wygody, jak i bezpieczeństwa użytkowania. Marka podkreśla także odpowiedzialność środowiskową: korzysta z opakowań zawierających surowce z recyklingu i z odnawialnych źródeł energii. To kolejny obszar, w którym decyzje podejmowane na etapie produkcji mają znaczenie dla rodzin myślących o przyszłości swoich dzieci.

Dobry materac nie musi obiecywać cudów. Powinien być odpowiednio dobrany, starannie wykonany, łatwy do utrzymania w czystości i dostosowany do wieku dziecka. Rücken stawia na połączenie tych praktycznych cech z badaniami i technologią. Bo troska o spokojny sen najmłodszych zaczyna się od szczegółów, które mają znaczenie każdego dnia.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Podmiot prowadzący reklamę i Producent wyrobu medycznego: Rucken Sp. z o.o.

eprasa.pl 8194a1c2bf

Rücken

Dobry sen zaczyna się od troski

Rucken wspiera codzienny komfort i spokojny sen najmłodszych.

Jakość, wygoda i przyjazne rozwiązania stworzone z myślą o dzieciach i ich rodzicach. Bo każdy rodzic wie, jak ważny jest sen dziecka.



REKLAMA

Delikatne

Bezpieczne

Komfortowe

Materace AERO, BASIC, STABIL, NATURA i ASEPTIC są przeznaczone dla niemowląt i dzieci jako powierzchnia do leżenia, do stosowania w połączeniu z łóżkiem dziecięcym lub wybranymi produktami, w szczególności dla dzieci z ograniczoną mobilnością, w okresie rekonwalescencji oraz ze skłonnością do potówek, odparzeń i podrażnień skóry związanych z wilgocią i ciepłem.

Podmiot prowadzący reklamę i producent wyrobu medycznego: Rucken Sp. z o. o.

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

eprasa.pl 3194a1c2bf

Twarz mamy pod lupą

Dlaczego wyglądam na zmęczoną, nawet gdy się uśmiecham?



Amanda Majchrzak
Ekspertka specjalizująca się w pielęgnacji manualnej twarzy, Skin Care Expert Lancôme

Patrzysz w lustro i widzisz opuchnięte oczy, bardziej zaznaczone bruzdy, ziemistą cerę i twarz, która wygląda na zmęczoną bardziej niż Ty sama się czujesz? Wiele mam jest przekonanych, że to po prostu naturalna konsekwencja macierzyństwa. Tymczasem twarz często wysyła sygnały ostrzegawcze dużo wcześniej, zanim organizm zacznie głośno domagać się odpoczynku.

Co twarz próbuje nam powiedzieć?

Skóra jest jak ekran, na którym wyświetla się kondycja całego organizmu. Nieprzespane noce, przewlekły stres, niedobory składników odżywczych, odwodnienie czy przeciążenie układu limfatycznego bardzo szybko stają się widoczne.

Poranna opuchlizna pod oczami może świadczyć nie tylko o zmęczeniu. Często jest efektem zatrzymywania wody, spowolnionego przepływu limfy lub nadmiaru soli w diecie. Z kolei szara, pozbawiona blasku cera bywa sygnałem, że organizm potrzebuje więcej regeneracji.

Twarz mamy opowiada historię codziennych wyzwań. Czasem mówi o zarwanej nocy, czasem o stresie, a czasem o tym, że od dawna stawiamy potrzeby wszystkich wokół ponad własne.

Dlatego współczesna pielęgnacja nie powinna być przypadkowa. Kluczowe jest świadome dobranie kosmetyków do aktualnych potrzeb skóry.

Zmarszczki ze stresu naprawdę istnieją

Większość z nas kojarzy zmarszczki wyłącznie z wiekiem. Tymczasem ogromny wpływ mają emocje. Mamy często nieświadomie zaciskają szczęki, marszczą czoło podczas koncentracji lub unoszą ramiona pod wpływem napięcia. Po miesiącach takich mikronawyków twarz zaczyna wyglądać na starszą i bardziej zmęczoną. Pojawiają się pionowe zmarszczki między brwiami, napięta linia żuchwy, a nawet bóle głowy wynikające z przeciążenia mięśni twarzy i szyi.

Coraz częściej podkreśla się, że młody wygląd twarzy nie zależy wyłącznie od skóry, ale również od kondycji mięśni, powięzi, krążenia oraz umiejętności rozluźniania napięć gromadzonych na co dzień.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 8194a1c2bf



Niewidzialny bohater – układ limfatyczny

Układ limfatyczny odpowiada za usuwanie nadmiaru płynów i produktów przemiany materii. Kiedy działa wolniej, twarz może wydawać się cięższa, bardziej opuchnięta i mniej wyrazista. Dlatego coraz większą popularnością cieszą się masaże twarzy, szczególnie drenaż limfatyczny i masaż kobido. Regularnie wykonywane pomagają pobudzić krążenie, zmniejszyć obrzęki i przywrócić twarzy świeżość.
Masaż nie jest wyłącznie zabiegiem estetycznym. To również sposób na rozluźnienie napięć, poprawę samopoczucia i moment zatrzymania w intensywnym dniu.

Pielęgnacja i masaż – duet idealny

W świecie urody często szukamy jednego rozwiązania, które odmieni wygląd skóry. Tymczasem najlepsze efekty przynosi połączenie świadomej pielęgnacji z regularnym masażem twarzy. Współczesna pielęgnacja oferuje zaawansowane formuły i składniki aktywne wspierające nawilżenie, regenerację oraz ochronę skóry przed przedwczesnym starzeniem. Dobrze dobrane serum, krem czy maska mogą znacząco poprawić kondycję skóry, jej elastyczność i naturalny blask.
Masaż natomiast wspiera mikrokrążenie, poprawia dotlenienie tkanek i pomaga skórze lepiej wykorzystać potencjał kosmetyków. To właśnie dlatego eksperci coraz częściej mówią o synergii pielęgnacji i pracy manualnej z tkankami twarzy.

Skóra mamy ma inne potrzeby niż kilka lat temu

Wiele kobiet zauważa, że kosmetyki, które kiedyś działały idealnie, dziś nie przynoszą już tych samych efektów. To naturalne — skóra zmienia się wraz z nami.
Wpływ na jej kondycję mają hormony, stres, sen, dieta oraz naturalne procesy starzenia, które zaczynają się znacznie wcześniej, niż pojawiają się pierwsze zmarszczki.
Dlatego współczesna pielęgnacja nie powinna być przypadkowa. Kluczowe jest świadome dobranie kosmetyków do aktualnych potrzeb skóry.
Szczególnie ważne są składniki wspierające barierę hydrolipidową, nawilże-

eprasa.pl 8194a1c2bf

nie i regenerację. Dobrze dobrana pielęgnacja to nie tylko komfort, ale również realne wsparcie dla zdrowia skóry i jej długofalowej kondycji.
Najlepsze efekty obserwujemy wtedy, gdy wysokiej jakości pielęgnacja spotyka się z regularnym masażem twarzy, nawodnieniem, zdrowym stylem życia i regeneracją.
To właśnie takie holistyczne podejście sprawia, że skóra wygląda świeżo, zdrowo i naturalnie pięknie.

5 minut dziennie, które mogą zrobić różnicę

Nie każda mama ma czas na rozbudowane rytuały pielęgnacyjne. Dobra wiadomość jest taka, że skóra kocha regularność bardziej niż perfekcję.
Wieczorem, podczas aplikacji serum lub kremu, warto poświęcić kilka minut na prosty automasaż: rozpocząć od delikatnego masażu obojczyków, następnie wykonać kilka ruchów drenujących na szyi, przesuwając dłonie od środka twarzy ku uszom. Warto również rozluźnić okolice żuchwy, skroni oraz przestrzeń między brwiami, gdzie najczęściej gromadzi się napięcie.
To niewielki rytuał, który może przynieść zauważalne efekty zarówno dla wyglądu skóry, jak i samopoczucia.

Moment, w którym możemy wsłuchać się w potrzeby ciała, rozluźnić napięcia zgromadzone przez dzień i podarować sobie odrobinę uwagi.

Wieczorny rytuał zamiast kolejnego obowiązku

Dla wielu mam pielęgnacja jest jedynym momentem w ciągu dnia, który mogą poświęcić wyłącznie sobie. Kilka minut z ulubionym serum, kremem i krótkim masażem twarzy to nie tylko element pielęgnacji, ale również chwila wyciszenia i regeneracji.
W świecie pełnym pośpiechu taki rytuał staje się małym luksusem — świadomym wyborem, który pozwala zadbać nie tylko o skórę, ale również o siebie jako kobietę.

Mama też zasługuje na troskę

W codziennym pędzie łatwo zadbać o wszystkich wokół i zapomnieć o sobie. Tymczasem kilka minut poświęconych własnej pielęgnacji może stać się czymś znacznie więcej niż tylko rutyną przed lustrem.
To chwila zatrzymania. Moment, w którym możemy wsłuchać się w potrzeby swojego ciała, rozluźnić napięcia zgromadzone przez cały dzień i podarować sobie odrobinę uwagi.
Piękna skóra nie jest efektem jednego produktu ani jednego zabiegu. To rezultat codziennych wyborów, świadomej pielęgnacji, odpowiednio dobranych kosmetyków, regularnego masażu i troski o siebie każdego dnia.
Bo kiedy mama czuje się dobrze we własnej skórze, promienieje czymś znacznie ważniejszym niż perfekcyjny wygląd – spokojem, pewnością siebie i wewnętrznym blaskiem. A na ten luksus zasługuje każda kobieta.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 8194a1c2bf



Dr Irena Eris Hybrid Face & Eye Palette. Neutralne hybrydowe kolory i miękki blask. Wielofunkcyjne formuły do oczu, ust, twarzy i ciała można stosować na sucho lub mokro.
DR IRENA ERIS
sklep.drirenaeris.com



Kelo-Cote® Solaire. Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g. Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny, przyspieszając jej leczenie.
KELO-COTE®, kelo-cote.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.
Producent: Advanced Bio-Technologies, USA.



Serum regenerujące poprawiające elastyczność skóry MY BLOOM. Poprawia jędrność i elastyczność skóry, rozświetla cerę oraz wyrównuje jej koloryt. Zmniejsza widoczność oznak zmęczenia.
62,99 zł/30 ml, MIYA COSMETICS,
miyacosmetics.com



SUPLEMENT DIETY

Innofer Immuno ADE. Kompleksowy suplement diety w formie zawiesiny dla dzieci 3+ oraz dorosłych, zawierający żelazo elementarne o wysokiej biodostępności oraz witaminy A, D, E, wzmacniające odporność.
CHIESI Poland sp. z o.o., poradniksmartzdrowie.pl

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Health & Beauty

Zdrowie, pielęgnacja i dobre samopoczucie

Codzienność rodzica potrafi być pełna wyzwań, dlatego warto znaleźć w niej miejsce na troskę o zdrowie, dobre samopoczucie i odrobinę przyjemności. W naszym przeglądzie Health & Beauty zebraliśmy produkty, które wspierają codzienną pielęgnację, pomagają zadbać o siebie i sprawiają, że nawet krótka chwila dla własnego komfortu nabiera znaczenia.



Tricho System Detoxy Peeling. Enzymatyczny peeling do skóry głowy, bogaty w enzymy z ficyny i papainy, aloes, glinkę zieloną oraz naturalne składniki, które w wyjątkowy sposób dbają o skórę głowy.
165 zł, TRICHO SYSTEM,
trichosystem.pl





Ujędrniające i liftingujące serum z peptydam. To pielęgnacyjna perełka – idealna na prezent dla siebie lub bliskiej osoby.
Od 44,99 zł, TK MAXX



SANPROBI® Immuno + witamina D_3. Zawiera unikalną kompozycję trzech szczepów bakterii probiotycznych oraz witaminę D_3. Preparat uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne – składnik mikrobioty jelitowej.
SANPROBI, sanprobi.pl



OmegaMe Prenatal. Formuła łącząca kwasy DHA i EPA oraz witaminę D, opracowana z myślą o kobietach będących w okresie przygotowań do ciąży, w czasie jej trwania i podczas karmienia piersią. Kwasy omega-3 wspierają prawidłowe funkcjonowanie mózgu, wzroku i serca, a kwas DHA odgrywa ważną rolę w rozwoju dziecka.
155 zł/60 dni, HEALTH LABS CARE,
healthlabs.care/pl



Świece Hola Yeso. Powstają ręcznie z wosku kokosowego. Ich wyjątkowe kompozycje zapachowe przywołują wspomnienia, otulają wnętrza i nadają codziennym chwilom wyjątkowy charakter. To małe przyjemności zamknięte w bursztynowym szkle.
HOLA YESO,
holaconceptstore.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Ten moment,

kiedy zaczynasz bardziej wsłuchiwać się w swoje ciało


DESIGNED BY FREEPIK

Ciąża nie zawsze zaczyna się od wielkich zmian, które od razu widać. Często przychodzi dużo ciszej: przez większą potrzebę odpoczynku, inną wrażliwość na zapachy, mocniejsze odczuwanie zmęczenia albo zwykłe poczucie, że organizm działa trochę inaczej niż wcześniej. To właśnie wtedy wiele kobiet zaczyna zauważać, że ich ciało przestaje być tłem codzienności i staje się czymś, czego naprawdę chce się słuchać.

Nie chodzi przy tym o nieustanne analizowanie każdego sygnału. Bardziej o nowy rodzaj uważności. O chwilę, w której zamiast działać wyłącznie z rozpędu, przyszła mama częściej zatrzymuje się przy własnym samopoczuciu. Zaczyna lepiej wyczuwać swoje tempo, potrzeby i granice. W takim przeżywaniu ciąży nie ma nic przesadnego ani nadmiernie emocjonalnego. To po prostu naturalna próba odnalezienia się w czasie, który zmienia codzienność od środka, jeszcze zanim wszystko stanie się widoczne na zewnątrz.

Ciało zaczyna mówić wyraźniej

Na co dzień wiele kobiet funkcjonuje zadaniowo. Trzeba zdążyć, dopilnować, zaplanować, ogarnąć dziesiątki spraw. W takim rytmie łatwo traktować ciało jak coś, co ma po prostu nadążyć. W ciąży ten układ często się zmienia. Organizm szybciej przypomina o sobie i robi to na różne sposoby: większą sennością, potrzebą spokoju, mniejszą tolerancją na pośpiech albo chwilami, w których wyraźnie czuć, że dziś trzeba zwolnić.

Dla części kobiet to zaskakujące doświadczenie. Nagle okazuje się, że plan dnia nie zawsze wygrywa z samopoczuciem. Wcześniejsze przyzwyczajenia przestają działać tak samo jak dawniej. Właśnie wtedy rośnie znaczenie drobnych obserwacji. Nie po to, by doszukiwać się problemów, lecz po to, by lepiej rozumieć siebie. Taka uważność nie jest modą. W ciąży staje się po prostu praktyczna. Pomaga łagodniej przejść przez czas, w którym ciało pracuje inaczej i wyraźniej niż zwykle zaznacza swoją obecność.

Każda kobieta przechodzi ten czas trochę inaczej. Inaczej odbiera emocje, inaczej reaguje na zmęczenie, inaczej oswaja nową sytuację.

Uważność przychodzi stopniowo

Mało kto od pierwszych dni potrafi spokojnie czytać własne sygnały. Najczęściej dzieje się to krok po kroku. Najpierw pojawia się zaskoczenie, potem ciekawość, później ostrożność, a dopiero z czasem coś, co można nazwać większym zaufaniem do samej siebie. Kobieta zaczyna rozumieć, że nie musi reagować na wszystko od razu i że nie każdą zmianę trzeba natychmiast opisać czy porównać z czyjąś historią.

To ważne szczególnie dziś, gdy internet pełen jest cudzych doświadczeń. Jedna osoba opisuje ciążę jako czas pełen energii, inna jako okres dużego wyciszenia, jeszcze inna skupia się niemal wyłącznie na kolejnych etapach zmian. Łatwo wtedy uwierzyć, że istnieje jakiś wzór przeżywania ciąży. W praktyce każda kobieta przechodzi ten czas trochę inaczej. Inaczej odbiera emocje, inaczej reaguje na zmęczenie, inaczej oswaja nową sytuację. Właśnie dlatego wsłuchiwanie się w swoje ciało zaczyna się od prostego pytania: jak ja się dziś naprawdę czuję?

eprasa.pl 8194a1c2bf



To, co ważne, często zaczyna się od środka

Wiele zmian w ciąży przez długi czas pozostaje niewidocznych dla otoczenia. Z zewnątrz może jeszcze niewiele się zmieniać, a jednak w środku buduje się zupełnie nowe doświadczenie. Kobieta częściej zatrzymuje dłoń na brzuchu, mocniej zwraca uwagę na spokój, odpoczynek i własny rytm dnia. To nie musi być spektakularne. Czasem chodzi o bardzo małe rzeczy, które z czasem nabierają znaczenia. Dla części przyszłych mam szczególnie ważnym momentem staje się oczekiwanie na pierwsze ruchy dziecka. Nie dlatego, że od tej chwili wszystko nagle staje się prostsze, ale dlatego, że takie doświadczenie bywa bardzo osobiste. Trudno je porównać z cudzą opowieścią. Jedna kobieta od razu zwraca uwagę na subtelne sygnały, inna potrzebuje więcej czasu, by poczuć się pewniej w tym, co odbiera. Obie perspektywy mieszczą się w spokojnym, indywidualnym przeżywaniu ciąży.

Porównywanie się z innymi rzadko pomaga

Jednym z większych obciążeń bywa dziś presja porównań. W mediach społeczno-

REKLAMA



ściowych łatwo zobaczyć gotowe obrazy ciąży: uporządkowane, estetyczne, wyraźnie opisane. W takim świecie można odnieść wrażenie, że wszystko powinno przebiegać według podobnego schematu. Tymczasem prawdziwe doświadczenie zwykle jest bardziej złożone. Jednego dnia dominuje spokój, innego niepewność, a jeszcze innego zwykłe zmęczenie codziennością. Dotyczy to także obserwowania własnego wyglądu. Dla jednej kobiety to ważna część oswajania zmian, dla innej raczej tło. Dla części przyszłych mam pomocne bywa spokojne czytanie o tym, jak mogą wyglądać zmiany ciała w ciąży, bo porządkuje to emocje i zmniejsza napięcie związane z porównywaniem się z innymi. Najwięcej spokoju daje zwykle świadomość, że ciąża nie musi wyglądać identycznie u każdej osoby, by mogła być przeżywana dobrze i bezpiecznie.

Wsłuchiwanie się w siebie to forma codziennej czułości

W świecie nastawionym na tempo i skuteczność, słuchanie własnego ciała może wydawać się czymś drugorzędnym. W ciąży często okazuje się jednak bardzo potrzebne. Czasem oznacza zgodę na odpoczynek bez wyrzutów sumienia. Czasem odpuszczenie planu, który w danym dniu okazuje się zbyt wymagający. Innym razem zwykłe przyznanie przed sobą, że dzisiaj potrzeba mniej bodźców, mniej pośpiechu i więcej spokoju.

Ta zmiana bywa cenna nie tylko na czas ciąży. Uczy większej łagodności wobec siebie. Przypomina, że nie każdą chwilę trzeba oceniać, a nie każdy dzień musi wyglądać idealnie. Właśnie w takim podejściu pojawia się coś ważnego: zgoda na własne tempo i własny sposób przeżywania zmian. Ten moment, kiedy zaczynasz bardziej wsłuchiwać się w swoje ciało, zwykle nie przychodzi z wielkim rozmachem. Częściej pojawia się cicho, między codziennymi sprawami, w krótkiej pauzie, w potrzebie odpoczynku albo w większej uważności na to, co dzieje się wewnątrz. A jednak potrafi zmienić sposób przeżywania całej ciąży. To właśnie wtedy wiele kobiet odkrywa, że ciąża nie składa się wyłącznie z dat, etapów i widocznych zmian. Tworzą ją także drobne sygnały, emocje i rosnąca bliskość z własnym ciałem. Taka uważność nie wymaga wielkich deklaracji. Wystarczy, że pozwala usłyszeć siebie trochę wyraźniej niż wcześniej.

Ciąża nie składa się wyłącznie z dat, etapów i widocznych zmian. Tworzą ją także drobne sygnały, emocje i rosnąca bliskość z własnym ciałem.

Tekst: all4mom.pl

all4mom.pl



Kelo-cote® – plaster silikonowy w żelu do blizn 15 g. Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu" oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha.
159 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Advanced Bio-Technologies, USA.



SilConil to silikonowy żel na blizny, który pomaga zadbać o estetyczny wygląd blizny po cesarskim cięciu. Tworzy na skórze cienką, niewidoczną warstwę ochronną, wspierając odpowiednie nawilżenie i proces przebudowy tkanki bliznowatej. Regularne stosowanie może pomóc zmniejszyć widoczność blizny, poprawić jej elastyczność oraz ograniczyć uczucie napięcia i dyskomfortu.
SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: GOFARM Sp. z o.o. Sp.k.



Cicatridina®. Globulki dopochwowe z kwasem hialuronowym i składnikami roślinnymi. Wspierają nawilżenie, gojenie i regenerację błony śluzowej pochwy po porodzie naturalnym. Wyrób medyczny.
FARMA-DERMA s.r.l.
Podmiot prowadzący reklamę/dystrybutor:
Miralex Sp. z o.o.
cicatridina.pl



Legginsy ciążowe Makenzie – kod: ATXLeg_mom_leg. Komfortowe legginsy ciążowe z wysokim stanem, który wygodnie otula i dopasowuje się do rosnącego brzuszka. Miękka bawełniana dzianina jest przyjemna dla skóry i zapewnia wygodę na co dzień. Projekt specjalistów z Astratexu.
ASTRATEX, astratex.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Swobodny oddech. Spokojny sen. Prawidłowy rozwój.

Inglesina



Witaj w świecie
Baby Wellness

inglesina_polska

www.inglesina.pl

REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf



Mama Powder Whisper U. Usztywniany biustonosz dla mam karmiących piersią.Usztywniany biustonosz do karmienia z koronką w stylu retro, zapięciem Quick-Click i bawełnianym wykończeniem. Komfort, funkcjonalność i kobiecy design w jednym modelu.
220,95 zł, ALLES, alles.pl

Body Silk Seamless. Biustonosz zaprojektowany z myślą o kobietach w ciąży oraz mamach karmiących. Bezszwowy, wykonany z miękkiej i jedwabistej dzianiny, świetnie podtrzymuje biust i odciąża plecy. W bogatej gamie kolorystycznej.
209 zł, BEBEFIELD, bebefield.pl



Biustonosz do karmienia Miss Lovely 5086. Z odpinanymi, piankowymi miseczkami w odcieniu brudnego różu jest niewidoczny pod jasnymi i obcisłymi ubraniami, kryje wkładki laktacyjne i zapewnia pewne podtrzymanie biustu oraz wygodne karmienie. Rozmiary: 75-95 B-G
ANITA, anita.com





Biustonosz nieusztywniany do karmienia Vivace – beżowy, kod: 25181B. Komfort i kobiecy wygląd na co dzień. Miękki biustonosz zapewnia piersiom komfortowe podtrzymanie, a odpinane miseczki ułatwiają karmienie maluszka.
ASTRATEX, astratex.pl



Biustonosz do karmienia Spacer 3D Elegant Charm – kod: Spacer13283Mama. Komfortowy biustonosz do karmienia z wyjątkowo przewiewnymi miseczkami Spacer 3D. Miseczki można łatwo rozpiąć jedną ręką, co ułatwia karmienie. Całość dopełnia delikatna, elegancka koronka.
ASTRATEX, astratex.pl



Komfort mamy

Przegląd bielizny ciążowej i do karmienia



Muślinowa tunika Mother Nature. Tunika na czas ciąży i do karmienia piersią uszyta z 100% bawełnianej tkaniny organicznej GOTS. Oversizowy krój, który pomieści ciążowy brzuszek i ukryte w dekolcie napy ułatwiające wygodne karmienie piersią.
219 zł, MILK & LOVE, milkandlove.pl

ASTRATEX

eprasa.pl 8194a1c2bf

Biustonosz Touch soft. Nowa definicja komfortu i dotyk luksusu. Wykonany z bardzo miękkiej i elastycznej koronki, a miseczki wykonane są z cienkiej, miękkiej mikrofibry.
MOMTOBE, momtobe.pl



Biustonosz Unique Soft. Delikatność i elegancja w jednym. Wykonany z miękkiej, elastycznej koronki, idealnie dopasowuje się do ciała. Dzięki specjalnej konstrukcji, po odpięciu miseczki pierś pozostaje w swojej pozycji.
169 zł, MILK & LOVE, milkandlove.pl



Biustonosz do karmienia Babyono. Wykonany jest z tkaniny antybakteryjnej zaimpregnowanej substancją zawierającą związki srebra, co zapewnia jego antybakteryjne i antygrzybiczne właściwości.
102,90 zł, DOLCE SONNO, slodkisen.com.pl



Ciąża i karmienie piersią to wyjątkowy czas, w którym komfort nabiera szczególnego znaczenia. Dobrze dobrana bielizna powinna nie tylko zapewniać wygodę, ale także odpowiadać na zmieniające się potrzeby ciała. Sprawdzamy, na co zwrócić uwagę przy wyborze biustonoszy i bielizny ciążowej oraz jakie rozwiązania ułatwiają codzienność przyszłym i świeżo upieczonym mamom.



Koszula nocna. Elegancja i wygoda w jednym. Czarna koszula nocna z kontrastową lamówką, kołnierzykiem i praktycznym zapięciem na guziki to idealny wybór na czas ciąży i po porodzie. Luźny krój zapewnia swobodę ruchów i komfort każdego dnia.
DOCTOR NAP, doctornap.com



3Kamido Pregnant Protect Socks. Bezuciskowe skarpetki z organicznej i naturalnej bawełny powstały specjalnie dla kobiet w ciąży, które w tym szczególnym dla siebie czasie potrzebują wyjątkowej troski, uważności i delikatności.
ŚWIAT BIELIZNY, swiatbielizny.com



Jak odpowiednio wybrać bieliznę?

W okresie ciąży i karmienia ciało kobiety dynamicznie się zmienia, dlatego bielizna powinna przede wszystkim podążać za jego potrzebami. Warto zwrócić uwagę na miękkie, przyjemne dla skóry materiały, odpowiednio szeroki obwód oraz ramiączka, które pomagają równomiernie rozłożyć ciężar biustu. Biustonosz nie powinien uciskać ani ograniczać swobody ruchów, ale jednocześnie powinien zapewniać piersiom odpowiednie podtrzymanie. Do zakupu biustonosza do karmienia warto przygotować się jeszcze w ciąży. Praktycznym rozwiązaniem są modele z miseczkami, które można łatwo odpiąć jedną ręką. Dobrze również, jeśli w miseczkach pozostaje wystarczająco dużo miejsca na wkładki laktacyjne. W pierwszych tygodniach po porodzie szczególnie ważna jest elastyczność materiału, ponieważ rozmiar i objętość piersi mogą się zmieniać. Dobrze dobrana bielizna w tym okresie nie jest jedynie kwestią estetyki. Ma przede wszystkim zapewniać mamie komfort i ułatwiać codzienne funkcjonowanie. W czasie, kiedy jej ciało przechodzi tak wiele zmian, biustonosz powinien dopasowywać się do niej, a nie odwrotnie.

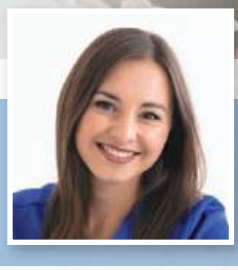
Specjalistka
ds. bielizny Astratex
ASTRATEX,
astratex.pl

Model Anna. Biustonosz dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Wykonany z gładkiej mikrofibry oraz elastycznej dzianiny. Ramiączka odpinane typu Quick Click umożliwiają odpinanie i zapinanie miseczek jedną ręką, co jest udogodnieniem podczas karmienia dziecka.
MEFEMI, mefemi.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Dlaczego warto

przygotować się do karmienia piersią jeszcze w ciąży?



Dominika Suchodolska
Magister położnictwa, edukatorka ds. laktacji, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa neonatologicznego, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, autorka książki „Świadome karmienie". noworodkowelove.pl

„Karmienie piersią jest naturalne. Moje ciało będzie wiedziało, co robić". To przekonanie towarzyszy wielu przyszłym mamom. I rzeczywiście – kobiecy organizm już w czasie ciąży przechodzi szereg fizjologicznych zmian, które przygotowują piersi do produkcji mleka i rozpoczęcia laktacji.

Warto jednak pamiętać, że „naturalne" nie zawsze oznacza „łatwe" ani „intuicyjne"

Laktacja jest procesem fizjologicznym, ale samo karmienie piersią jest również umiejętnością, której mama i dziecko uczą się wspólnie. Znaczenie mają m.in. prawidłowe przystawianie dziecka do piersi, rozpoznawanie jego sygnałów głodu, efektywne ssanie oraz odpowiednio częste opróżnianie piersi. Wiedza zdobyta jeszcze w ciąży może sprawić, że pierwsze dni po porodzie będą bardziej przewidywalne i pozwolą mamie spokojniej reagować na pojawiające się trudności. W swojej pracy jako położna od lat obserwuję kobiety zarówno w okresie przygotowania do porodu, jak i w pierwszych dniach macierzyństwa. Widzę, jak dużą różnicę może zrobić wcześniejsze, spokojne zapoznanie się z podstawami laktacji. Kobieta, która jeszcze przed porodem wie, czego może się spodziewać, ma szansę wejść w ten etap z większym poczuciem przygotowania i mniejszym lękiem przed tym, co nowe. Z kolei mama, która dopiero po narodzinach dziecka zaczyna poznawać podstawy karmienia piersią, może mieć poczucie, że musi nauczyć się wszystkiego jednocześnie – obserwować dziecko, prawidłowo je przystawiać, oceniać skuteczność karmienia i jednocześnie odnaleźć się w nowej roli. Dlatego przygotowanie do karmienia piersią warto rozpocząć jeszcze w ciąży. Nie chodzi o to, aby nauczyć się wszystkiego na pamięć czy przygotować do każdej możliwej sytuacji. Chodzi przede wszystkim o zdobycie rzetelnej wiedzy, poznanie podstaw fizjologii laktacji i świadomość, gdzie szukać profesjonalnej pomocy, jeśli pojawią się trudności. Bo jednym z najczęściej powtarzających się zdań, które słyszę od mam po porodzie, jest: „Dlaczego nikt mi wcześniej o tym nie powiedział?".

Kobieta, która jeszcze przed porodem wie, czego może się spodziewać, ma szansę wejść w ten etap z większym poczuciem przygotowania.

Najważniejsze pytania pojawiają się dopiero po porodzie

Ciąża to czas intensywnego przygotowywania się do narodzin dziecka. Przyszłe mamy kompletują wyprawkę, wybierają wózek i fotelik samochodowy, poznają kolejne etapy porodu i planują pobyt w szpitalu. Wiele z tych przygotowań jest dopracowanych w najdrobniejszych szczegółach. Kiedy jednak pytam o przygotowanie do karmienia piersią, bardzo często słyszę jedno zdanie: „Chcę karmić piersią". To ważna deklaracja, ale sama w sobie nie oznacza jeszcze przygotowania do laktacji. Konkretne pytania często pojawiają się dopiero po narodzinach dziecka: Dlaczego noworodek chce być przy piersi tak często? Czy częste karmienie oznacza, że pokarmu jest za mało? Czy ból podczas karmienia jest prawidłowy? Skąd wiadomo, że dziecko skutecznie pobiera mleko? Czy miękkie piersi świadczą o niedostatecznej ilości pokarmu? Kiedy warto odciągać mleko i czy każda mama potrzebuje laktatora? W jakich sytuacjach konieczne może być dokarmianie dziecka? Samo przekonanie „chcę karmić piersią" nie daje odpowiedzi na te pytania.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 8194a1c2bf



Dlatego warto zdobyć podstawową wiedzę na temat laktacji jeszcze w ciąży – zanim pojawią się emocje, zmęczenie i odpowiedzialność związana z opieką nad noworodkiem.

Laktacja nie zaczyna się w chwili pierwszego przystawienia

Warto spojrzeć na karmienie piersią jako na proces, który rozpoczyna się jeszcze w okresie ciąży. Pod wpływem zmian hormonalnych zachodzących w organizmie kobiety gruczoł piersiowy rozwija się i przygotowuje do produkcji pokarmu. Już w ciąży piersi są biologicznie przygotowywane do swojej funkcji po porodzie. Po narodzinach dziecka zmienia się sytuacja hormonalna organizmu, a szczególnego znaczenia nabiera regularne opróżnianie piersi. Mechanizm ten jest jednym z kluczowych elementów regulujących produkcję pokarmu. Dlatego tak dużą uwagę zwraca się na pierwsze godziny i doby po porodzie. Kontakt „skóra do skóry", możliwość rozpoczęcia karmienia, częste przystawianie dziecka do piersi oraz obserwowanie, czy dziecko skutecznie pobiera pokarm, są ważnymi elementami wspierania procesu ustanawiania laktacji. I właśnie tutaj ogromne znaczenie ma edukacja. Kobieta, która wie, że produkcja mleka jest w znacznym stopniu regulowana przez częstotliwość i skuteczność opróżniania piersi, może zupełnie inaczej interpretować zachowanie swojego noworodka. Dla jednej mamy częste domaganie się piersi może oznaczać: „Moje dziecko chyba się nie najada, może mam za mało pokarmu". Dla innej będzie to sygnał: „Noworodek często potrzebuje kontaktu i karmienia, a częste przystawianie jest również jednym z elementów stymulujących produkcję mleka". Ta sama sytuacja może więc zostać zinterpretowana na dwa zupełnie różne sposoby. Rzetelna wiedza nie gwarantuje, że początki karmienia zawsze będą łatwe, ale pozwala lepiej rozumieć to, co dzieje się z mamą i dzieckiem oraz szybciej rozpoznać moment, w którym potrzebna jest pomoc.

Wiedza zmienia sposób, w jaki kobieta reaguje na trudność

I właśnie tutaj, moim zdaniem, znajduje się największa wartość edukacji przedporodowej. Nie chodzi o to, aby przyszła mama znała na pamięć wszystkie pozycje do karmienia czy potrafiła przewidzieć każdą możliwą trudność. Najważniejsze jest, aby wiedziała, czego może się spodziewać i kiedy warto poprosić o pomoc. Początek laktacji może być wymagający. Kobieta jest zmęczona, dochodzi do siebie po porodzie, poznaje swoje dziecko, a jednocześnie często otrzymuje wiele – nie zawsze spójnych informacji. Bez podstawowej wiedzy łatwo się w tym wszystkim zagubić. Edukacja nie chroni przed trudnościami, ale może sprawić, że pojawiający się problem nie będzie automatycznie interpretowany jako dowód, że „coś robię źle" albo „nie potrafię karmić".

„Naturalne" nie znaczy „łatwe"

Karmienie piersią jest procesem fizjologicz-

eprasa.pl 8194a1c2bf



Floradix Floravital Żelazo i witaminy.
To odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak.
Ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl



Amaderm lanolina + E. Produkt o właściwościach ochronnych, zmiękczających i natłuszczających. Polecany szczególnie do stosowania w celu pielęgnacji brodawek sutkowych u kobiet w okresie ciąży i karmienia piersią. Nie wymaga zmywania, jest więc bezpieczna dla dziecka.
AMARA, amara.pl



Natural Shape™. Pierwszy smoczek adaptacyjny, który wprowadza nowe podejście do kategorii smoczków uspokajających. Spłaszczona i poszerzona na bokach gumka oraz wyjątkowo cienka i elastyczna końcówka pomagają smoczkowi naturalnie dopasować się do buzi dziecka.
CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Baby Brezza Bottle Washer Pro. Innowacyjne urządzenie 3 w 1, które automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki oraz akcesoria dziecięce. 20 dysz skutecznie usuwa zabrudzenia, a filtr HEPA dba o higienę.
BABY BREZZA, babybrezza.pl



Smoczek fizjologiczny SX Pro MINI. Najmniejszy rozmiar w kolekcji Colour Essence – zaprojektowany specjalnie dla noworodków i wcześniaków (rozmiar -2/+2 m). Ultra miękki i ultra lekki. Aksamitne wykończenie i płaska budowa sprawiają, że dziecko niemal nie odczuwa jego obecności w buzi.
SUAVINEX, suavinex.pl



Delicol. Na kolkę niemowlęcą. Produkt działający przyczynowo w kolce niemowlęcej, wywołanej nietolerancją laktozy. Laktaza zawarta w produkcie, rozkłada laktozę zawartą w mleku i sprawia, że staje się ono lepiej przyswajalne. Bezpieczny od 1. dnia życia. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.
AFLOFARM Farmacja Polska sp. z o.o., delicol.pl

nym, ale to nie oznacza, że każda kobieta od razu wie, jak prawidłowo go rozpocząć. Mama i dziecko uczą się siebie nawzajem. Dziecko uczy się skutecznie pobierać pokarm, a mama – rozpoznawać jego sygnały, obserwować karmienie i reagować na potrzeby swoje oraz dziecka. Dlatego przygotowanie do karmienia piersią nie powinno zaczynać się dopiero po porodzie.

Edukacja, która wspiera, a nie straszy

Jako położna i edukatorka laktacyjna uważam, że dobra edukacja nie powinna być kolejną listą rzeczy, które mama musi zrobić. Powinna przede wszystkim pomóc jej zrozumieć fizjologię laktacji, wiedzieć, czego może się spodziewać w pierwszych dniach oraz rozpoznać sytuacje, w których potrzebna jest konsultacja lub dodatkowe wsparcie.

Przygotowanie zaczyna się przed narodzinami dziecka

Dzisiaj coraz częściej mówimy o edukacji przedporodowej jako o ważnym elemencie przygotowania do porodu. Moim zdaniem dokładnie tak samo powinniśmy mówić o przygotowaniu do karmienia.

Nie dlatego, że każda kobieta musi karmić piersią za wszelką cenę. Nie dlatego, że dobra edukacja ma doprowadzić do jednego, z góry określonego rezultatu. Ale dlatego, że kobieta ma prawo podejmować decyzje dotyczące siebie i swojego dziecka na podstawie rzetelnej wiedzy, a nie przypadku, presji czy mitów. Karmienie piersią rzeczywiście jest naturalne. Ale naturalność nie odbiera mu złożoności. A skoro wiemy, że pierwsze godziny i dni mogą mieć znaczenie dla ustanowienia laktacji, trudno uznać edukację dotyczącą karmienia za temat, którym należy zainteresować się dopiero po porodzie. Możemy zrobić coś znacznie lepszego. Możemy sprawić, żeby kobieta przekroczyła próg porodówki nie tylko z torbą pełną rzeczy dla dziecka, ale również z czymś, czego nie da się kupić w żadnym sklepie – z wiedzą, która pozwoli jej lepiej zrozumieć własne ciało, zachowanie noworodka i sam proces laktacji. I właśnie to, moim zdaniem, jest jednym z najważniejszych elementów świadomego przygotowania do macierzyństwa.



Właśnie z takich doświadczeń zawodowych narodziła się moja książka „Świadome karmienie". Wielokrotnie słyszałam od mam: „Szkoda, że nikt mi tego wcześniej nie powiedział". Dlatego chciałam stworzyć publikację, która daje wiedzę, ale nie buduje presji na osiągnięcie jednego, z góry określonego rezultatu. Bo im lepiej rozumiemy proces, tym mniej rzeczy nas zaskakuje.

Sensillo
www.sensillo.pl

Wszystko, czego potrzebujesz na pierwsze wspólne chwile

www.sensillo.pl

REKLAMA



Kolekcja Merino
100% naturalna wełna



Śpiworki NORTH 3w1
Wodoodporna tkanina Oxford



Safi
Miękka mata do przewijania

Znajdziesz nas na sensillobrand sensillopl

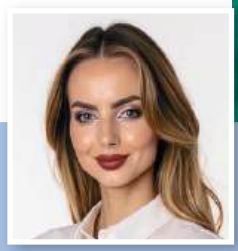
Zobacz nasz oficjalny sklep na Allegro ›››

IKS2_Group

eprasa.pl 8194a1c2bf

Cesarskie cięcie to nie „łatwiejszy poród”

Co naprawdę dzieje się z ciałem kobiety podczas operacji?



lek. Weronika Tomaszczuk-Kłak
Lekarka w trakcie specjalizacji z ginekologii i położnictwa, pracuje również w podstawowej opiece zdrowotnej. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, a prywatnie – mama dwóch chłopców



„Najważniejsze, że dziecko jest zdrowe”. To zdanie słyszy wiele kobiet po cesarskim cięciu. I oczywiście - zdrowie dziecka jest najważniejsze. Ale za tym jednym zdaniem kryje się historia operacji, bólu, lęku, ograniczonej sprawności i rekonwalescencji, o których wciąż mówi się zbyt mało.

Jako lekarka w trakcie specjalizacji z ginekologii i położnictwa, a jednocześnie mama, wiem, jak łatwo patrzeć na cesarskie cięcie wyłącznie przez pryzmat jego efektu: dziecko jest już na świecie, więc „wszystko poszło dobrze”. Tymczasem cesarskie cięcie jest dużą operacją jamy brzusznej. Współczesna medycyna pozwala wykonywać je szybko i bezpiecznie, ale organizm kobiety nie traktuje go jak prostszego sposobu na urodzenie dziecka.

Zanim zacznie się operacja, może pojawić się lęk

Dla wielu kobiet najbardziej intensywnym momentem wcale nie jest samo nacięcie skóry. To chwila, kiedy leżą na stole operacyjnym, otoczone aparaturą i personelem, wiedząc, że za moment ich dziecko przyjdzie na świat. Może pojawić się przyspieszone bicie serca, napięcie, płacz, czy poczucie utraty kontroli. To zupełnie naturalna reakcja organizmu na stres. Cesarskie cięcie najczęściej wykonuje się w znieczuleniu regionalnym – podpajęczynówkowym lub zewnątrzoponowym. Kobieta pozostaje przytomna. Dolna połowa ciała zostaje znieczulona, ale świadomość pozostaje zachowana. I wtedy mogą pojawić się odczucia, o których wiele kobiet nie jest wcześniej uprzedzanych.

Cesarskie cięcie najczęściej wykonuje się w znieczuleniu regionalnym - podpajęczynówkowym lub zewnątrzoponowym.

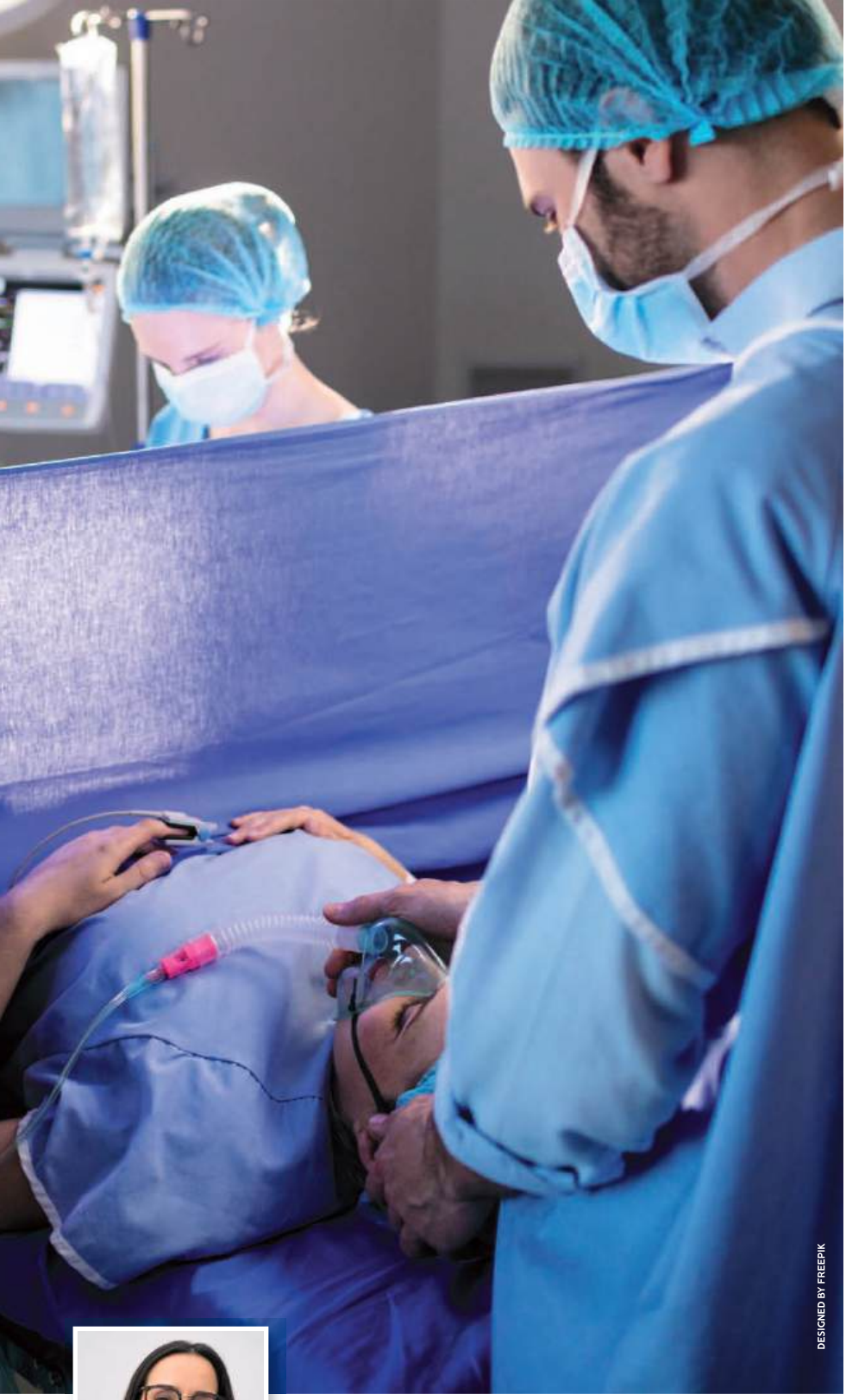
„Trzęsły mi się nogi. Czy coś było nie tak?”

Drżenie całego ciała lub nóg podczas cesarskiego cięcia jest stosunkowo częstym zjawiskiem. Może być związane zarówno ze stresem i reakcją organizmu, jak i działaniem znieczulenia oraz zmianami temperatury. Kobieta może również czuć, że nogi są bardzo ciężkie, zupełnie obce, zdrętwiałe albo niemożliwe do poruszenia. To efekt blokady przewodzenia impulsów nerwowych przez znieczulenie. Mogą pojawić się również nudności, czasem nawet wymioty. Jedną z przyczyn może być spadek ciśnienia tętniczego po znieczuleniu, dlatego podczas operacji ciśnienie jest regularnie monitorowane. I jest jeszcze jedno charakterystyczne odczucie: ciągnięcie, nacisk, pociąganie, ucisk. Pacjentka może wręcz powiedzieć: „Czuję, że coś się dzieje”. Tak, może czuć dotyk i manipulację w obrębie jamy brzusznej. Nie powinna natomiast czuć bólu. To bardzo ważne rozróżnienie. Znieczulenie nie sprawia, że ciało przestaje odbierać wszystkie bodźce. Wyłącza przede wszystkim przewodzenie bodźców bólowych, podczas gdy odczuwanie ucisku czy pociągania może pozostać.

A potem przychodzi ten moment

Po rozpoczęciu zabiegu lekarz przechodzi przez kolejne warstwy tkanek: skórę, tkankę podskórną, powięź, mięśnie proste brzucha, otrzewną, aby dostać się do macicy. Technika może się różnić w zależności od sytuacji klinicznej i wcześniejszych operacji. Następnie wykonywane jest nacięcie macicy, najczęściej w jej dolnym odcinku. Jeśli błony płodowe nie pękły wcześniej, zostają otwarte podczas zabiegu, aby umożliwić wydobycie dziecka.
I nagle – po kilku minutach – dziecko jest

eprasa.pl 8194a1c2bf



na świecie. Dla rodziców to często najbardziej emocjonalny moment całego zabiegu. Dla zespołu operacyjnego praca jednak trwa dalej. Trzeba urodzić łożysko, ocenić macicę, zabezpieczyć krwawienie i zamknąć kolejne warstwy tkanek. Macica zaczyna się obkurczać, a jej mięsień pomaga fizjologicznie ograniczać utratę krwi. Dlatego narodziny dziecka nie oznaczają końca operacji.

„Dlaczego tak bardzo chce mi się pić?"

Po cesarskim cięciu wiele kobiet doświadcza silnego pragnienia. Może ono wynikać m.in. z ograniczenia przyjmowania płynów przed zabiegiem, utraty płynów, wysiłku organizmu, działania leków i warunków panujących na sali operacyjnej. Może również pojawić się suchość w ustach, osłabienie, uczucie zimna lub drżenia. To dlatego pierwsze godziny po operacji nie powinny być postrzegane jako moment, w którym kobieta ma po prostu „cieszyć się dzieckiem". Jej organizm właśnie zakończył poważną operację i intensywnie wraca do równowagi.

Pierwsze wstanie z łóżka

Kiedy znieczulenie zaczyna ustępować, stopniowo i często nierównomiernie wraca czucie w nogach. Pojawia się możliwość poruszania stopami, kolanami, a następnie pionizacji. I właśnie wtedy wiele kobiet po raz pierwszy naprawdę odczuwa, że przeszły operację. Wstanie może być trudne. Rana ciągnie, brzuch jest obolały, pojawia się osłabienie, a każdy ruch wymaga zaangażowania mięśni brzucha. Mimo to wczesne uruchamianie jest bardzo ważnym elementem rekonwalescencji. Pomaga ograniczać ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych, wspiera pracę przewodu pokarmowego i stopniowy powrót do sprawności.

A co z pęcherzem?

Po znieczuleniu i podczas operacji często stosuje się cewnik do pęcherza moczowego. Po jego usunięciu kobieta musi ponownie rozpocząć samodzielne oddawanie moczu. Pierwsze oddanie moczu może być stresujące. Może pojawić się pieczenie, parcie albo trudność z rozpoznaniem prawidłowego wypełnienia pęcherza. Właśnie dlatego personel obserwuje, czy mikcja po zabiegu przebiega prawidłowo. Ma to ogromne znaczenie, ponieważ zatrzymanie moczu po porodzie i operacji wymaga oceny i odpowiedniego postępowania.



Magdalena Gagatek
Product Manager Silesian Pharma, silesianpharma.pl

Pielęgnacja blizny po cesarskim cięciu

Cesarskie cięcie to nie tylko narodziny dziecka, ale również czas regeneracji organizmu i troski o siebie. Ważnym elementem rekonwalescencji jest odpowiednia pielęgnacja blizny, która pomaga zadbać o jej wygląd i komfort skóry. Po całkowitym zagojeniu rany i zgodnie z zaleceniami lekarza można rozważyć stosowanie żelu silikonowego. Tworzy on na powierzchni blizny ochronną warstwę, pomagając utrzymać odpowiednie nawilżenie i wspierając poprawę jej wyglądu. Lekka konsystencja żelu, łatwość aplikacji i szybkie wysychanie mogą sprawić, że codzienna pielęgnacja będzie wygodna i łatwa do włączenia w rutynę młodej mamy. Warto pamiętać, że regularność i cierpliwość mają znaczenie, ponieważ proces dojrzewania blizny trwa wiele miesięcy.

eprasa.pl 8194a1c2bf

„Kiedy wreszcie ruszą moje jelita?”

To pytanie po cesarskim cięciu pada bardzo często. Podczas operacji jama brzuszna jest manipulowana, a znieczulenie i leki przeciwbólowe mogą przejściowo spowalniać perystaltykę jelit. Dlatego kobieta może odczuwać wzdęcie, przelewanie, rozpieranie lub charakterystyczny ból związany z gazami. Jelita potrzebują czasu, żeby wrócić do swojej normalnej pracy. Pomagają w tym m.in. odpowiednie nawodnienie, stopniowe rozszerzanie diety i wczesne uruchamianie – oczywiście zgodnie ze stanem klinicznym pacjentki. A potem przychodzi temat, o którym mało kto chce mówić.

Pierwsze wypróżnienie

Po porodzie może być trudne i bolesne. Kobieta może bać się parcia, szczególnie kiedy jednocześnie boli rana pooperacyjna. Zaparcia dodatkowo nasilają dyskomfort, a ich występowaniu sprzyjają m.in. mniejsza aktywność, odwodnienie i niektóre leki przeciwbólowe. To nie jest „nieistotny szczegół”. Komfort oddawania stolca jest częścią rekonwalescencji po porodzie.

Blizna to dopiero początek gojenia

Na skórze widzimy jedną kreskę. W środku organizmu proces jest znacznie bardziej złożony. Po operacji rozpoczyna się proces gojenia tkanek: odpowiedź zapalna, odbudowa uszkodzonych struktur, tworzenie nowej tkanki i stopniowa przebudowa blizny. Blizna nie jest więc „gotowa” w momencie zdjęcia opatrunku. Jej dojrzewanie może trwać wiele miesięcy. Z czasem zwykle blednie i staje się bardziej miękka, ale jej wygląd i odczuwanie mogą być różne u każdej kobiety. Niektóre kobiety przez długi czas odczuwają w okolicy blizny drętwienie, mrowienie, nadwrażliwość albo uczucie ciągnięcia. I właśnie dlatego cesarskie cięcie nie kończy się w chwili opuszczenia sali operacyjnej.

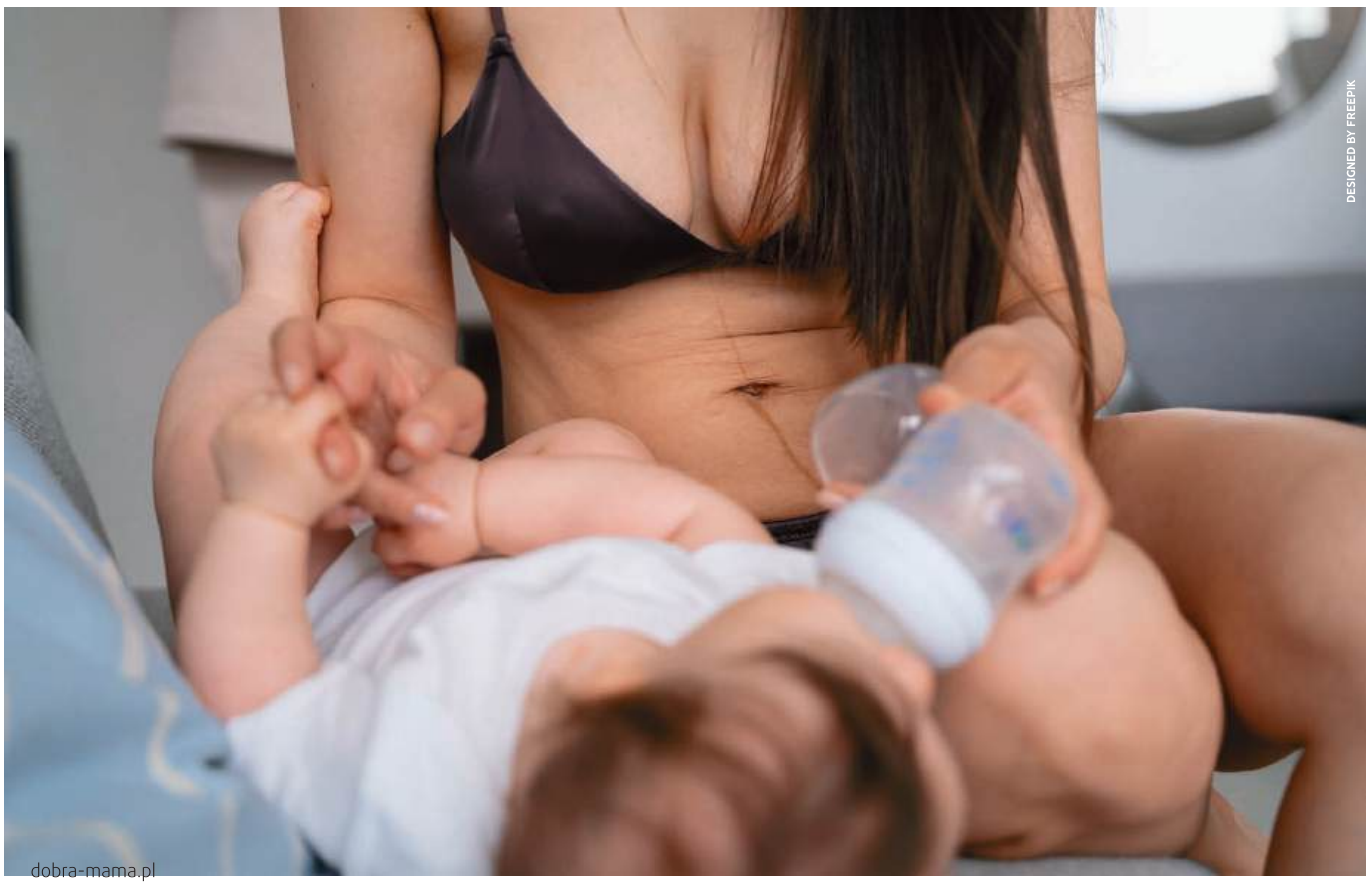
Cesarskie cięcie nie jest „łatwiejszym porodem”

Tak, sama operacja może trwać krócej niż wielogodzinny poród drogami natury. Ale czas trwania zabiegu nie mówi nic o tym, jak dużym obciążeniem jest on dla organizmu. W określonych sytuacjach cesarskie cięcie jest zabiegiem, który może uratować życie matki lub dziecka, wówczas jest najbezpieczniejszym, a czasem jedynym sposobem zakończenia ciąży. Nie jest więc ani „gorszym”, ani „lepszym” porodem. Jest inną drogą narodzin i jednocześnie operacją.

A za słowem „cesarka” stoi konkretna kobieta

Kobieta, która mogła się bać. Która mogła drżeć na stole operacyjnym. Która mogła czuć ciągnięcie, nudności i ogromne pragnienie. Która później musiała nauczyć się wstawać, chodzić, korzystać z toalety, uruchomić jelita i jednocześnie zajmować się noworodkiem, podczas gdy jej organizm rozpoczynał skomplikowany proces gojenia. Jako lekarka chcę mówić o cesarskim cięciu bez niepotrzebnego straszenia kobiet, ale również bez sprowadzania go do prostego sposobu narodzin dziecka. A jako mama wiem, że kiedy po miesiącach oczekiwania słyszysz pierwszy płacz swojego dziecka, świat może naprawdę zatrzymać się na chwilę. Tylko że ciało nie zatrzymuje się ani na moment. Przez kolejne godziny, dni i tygodnie wykonuje ogromną pracę: stopniowo zatrzymuje krwawienie, obkurcza macicę, przywraca prawidłową pracę jelit i pęcherza, goi ranę i przebudowuje bliznę. Dlatego kobieta po cesarskim cięciu potrzebuje nie tylko gratulacji. Potrzebuje również czasu, leczenia bólu, opieki, wsparcia i prawa do powiedzenia: „To było dla mnie trudne”. Bo zdrowie dziecka jest ogromnym szczęściem. Ale zdrowie matki również jest częścią tego szczęśliwego zakończenia.

Kiedy po miesiącach oczekiwania słyszysz pierwszy płacz swojego dziecka, świat może naprawdę zatrzymać się na chwilę.



eprasa.pl 8194a1c2bf

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



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

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

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

instagram: kelocote_polska

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

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf

Tężyczka utajona

Zaburzenie, które może dotknąć kobiety w ciąży i młode mamy



Anna Gapińska-Krenz
Dietetyk, autorka pierwszych w Polsce e-booków o tężyczce utajonej, tezyczkautajona.pl

Tężyczka utajona to zaburzenie regulacyjne, w którym układ nerwowy reaguje zbyt intensywnie na bodźce, ponieważ zaburzona jest równowaga elektrolitowa – przede wszystkim magnezu, ale też wapnia i potasu oraz występują niedobory witamin m.in. z grupy B i D. Kobiety w ciąży i młode mamy karmiące piersią są na nią bardziej narażone.

Czym jest tężyczka utajona?

Tężyczka utajona to jedno z najbardziej niejednoznacznych zjawisk. Leży na styku neurologii, endokrynologii, kardiologii i psychiatrii. Żaden z tych działów nie „posiada jej na własność", gdyż nie jest to choroba sensu stricte, a zestaw wielu różnych objawów.
To stan, który potrafi latami chować się za „dobrymi wynikami" badań.

Objawy, które trudno połączyć w całość

Tężyczka utajona rzadko zaczyna się gwałtownie. Najczęściej narasta po cichu, a jej objawy są zmienne i pochodzą z kilku układów naraz, przez co trudno spiąć je w jeden obraz, zwłaszcza w ciąży i okresie laktacji, kiedy organizm kobiety funkcjonuje inaczej. Najczęstsze objawy to:

- nerwowo-mięśniowe: mrowienia i drętwienia (palce, okolice ust), skurcze, drżenia, „uczucie prądu", napięcie mięśni utrzymujące się mimo odpoczynku.
- autonomiczne: kołatanie serca, duszność, uczucie braku pełnego oddechu, zawroty głowy, nagłe fale ciepła i zimna, dolegliwości żołądkowo-jelitowe.
- psychiczne: lęk, napady paniki, „wewnętrzne drżenie", drażliwość, kłopoty ze snem.

Diagnostyka opiera się na kilku krokach: dokładnym wywiadzie, badaniach laboratoryjnych oraz na prostych testach klinicznych.

Przyczyny tężyczki utajonej

Głównym, choć nie jedynym, winowajcą tych wszystkich objawów jest brak magnezu. Magnez w ciąży i podczas karmienia piersią jest jednym z kluczowych minerałów dla zdrowia mamy i prawidłowego rozwoju dziecka. Wpływa na układ nerwowy, mięśniowy, hormonalny, krążenie, gospodarkę glukozy, ciśnienie krwi, jakość snu, poziom stresu oraz, co dla Ciebie szczególnie ważne, pobudliwość nerwowo-mięśniową i ryzyko objawów tężyczkowych. Ale nie tylko. Ważny jest też wapń i potas, gdyż wspólnie z magnezem współtworzą równowagę elektrolitową, od której zależy pobudliwość nerwów i mięśni.

eprasa.pl 8194a1c2bf



Skąd bierze się tężyczka utajona

Tężyczka utajona rzadko ma jedną przyczynę. Najczęściej to splot różnych czynników. U jej podłoża leżą przede wszystkim niedobory magnezu, a także zaburzenia równowagi wapnia, potasu i witamin D oraz z grupy B. Do tego dochodzi stres, który ma wymiar nie tylko psychiczny, ale i biochemiczny – hormony stresu zwiększają utratę magnezu, tworząc błędne koło, w którym niedobór nasila pobudliwość, a pobudliwość napędza napięcie. Obraz dopełniają złe nawyki w okresie przed ciążą: niezdrowy styl życia, alkohol, uboga lub wysoko przetworzona dieta. Winowajcą mogą też być zaburzenia wchłaniania w jelitach, przez które niedobory powstają mimo właściwego odżywiania. Tężyczka utajona rzadko również występuje w izolacji. Często współistnieje z chorobami tarczycy (w tym Hashimoto), insulinoopornością, migreną czy zaburzeniami wchłaniania (celiakia, SIBO), które same zaburzają gospodarkę mineralną i hormonalną, dodatkowo utrudniając rozpoznanie.

Jak sprawdzić, czy to tężyczka?

Tężyczka utajona potrafi chować się za „dobrymi wynikami". Nierozpoznana w porę potrafi latami obniżać jakość życia i prowadzić do błędnych, zastępczych diagnoz. Tymczasem, choć bywa „mistrzynią kamuflażu", można ją wykryć. Diagnostyka opiera się na kilku krokach: dokładnym wywiadzie, badaniach laboratoryjnych (elektrolity, badanie magnezu w erytrocytach a nie w samej surowicy!, wapń, potas, a także witamina D i witaminy z grupy B) oraz na prostych testach klinicznych. Badaniem, które najczęściej zamyka diagnozę, jest EMG z próbą tężyczkową. To kontrolowana prowokacja ujawniająca nadpobudliwość niewidoczną w spoczynku. Można je wykonać w ciąży, ale musi być uzasadnione klinicznie i wykonane przez doświadczonego elektroneurologa. Nie jest to badanie szkodliwe dla płodu, bo nie wykorzystuje promieniowania, a jedynie elektrody powierzchniowe lub igłowe oraz bodźce elektryczne o bardzo niskiej energii.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 8194a1c2bf

Podwyższone ryzyko u kobiet w ciąży i karmiących piersią

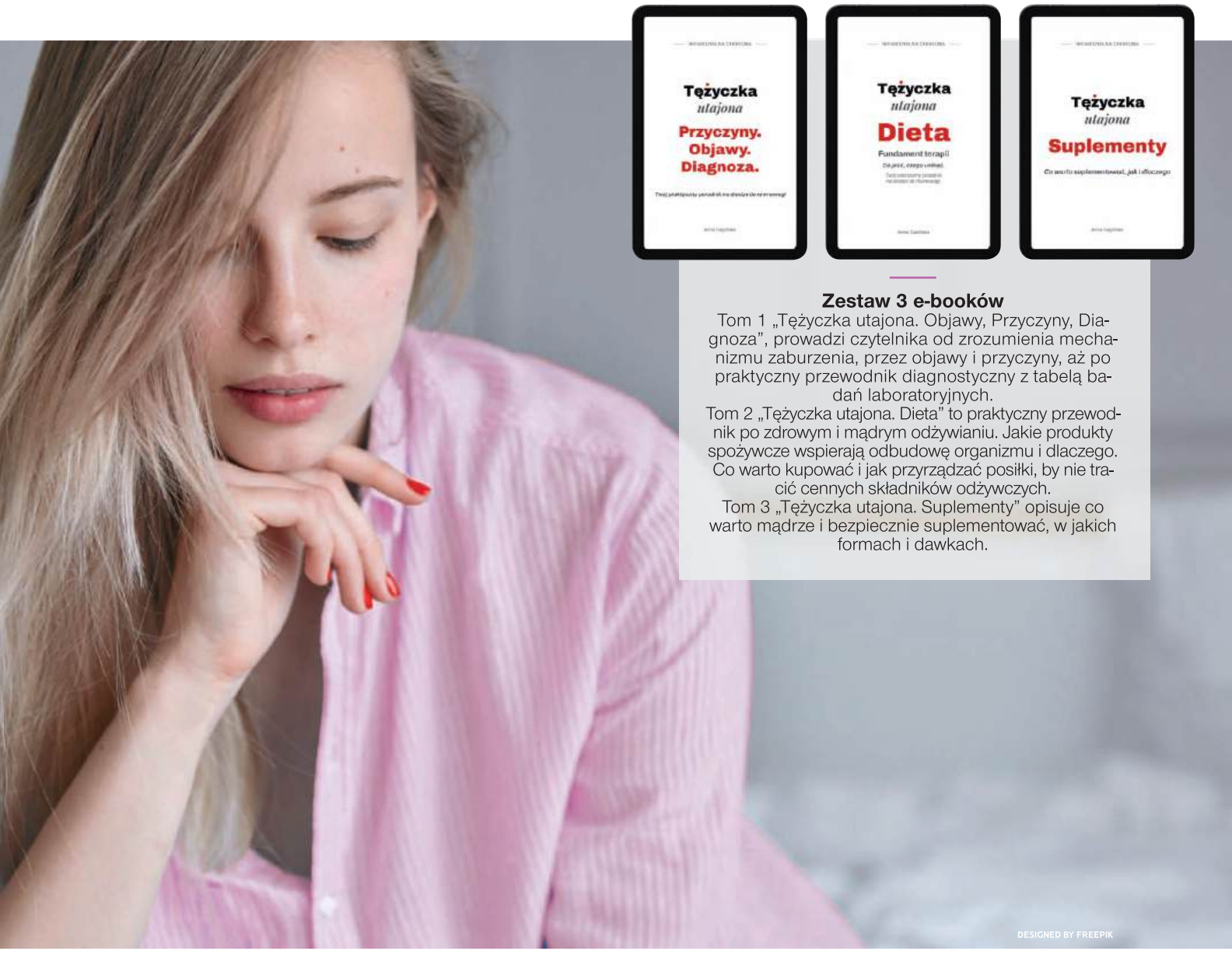
W ciąży i podczas karmienia piersią rośnie zapotrzebowanie na większość makro- i mikroskładników, a dla kobiet ze zdiagnozowaną tężyczką utajoną jest to szczególnie istotne. Trzeba dbać przede wszystkim o dostarczanie organizmowi magnezu, zachowanie równowagi elektrolitowej (wapń, potas, sód), żelazo, jod, DHA, witaminę D, B6, B12, foliany. Są one kluczowe nie tylko dla zdrowia płodu i młodego człowieka pijącego mleko mamy ale również dla układu nerwowo-mięśniowego w kontekście tężyczki utajonej.

Tężyczka utajona nie jest zaburzeniem, które można wyeliminować tylko tabletką. Powrót do równowagi wymaga od przyszłej mamy odbudowy na kilku poziomach.

Co warto jeść?

Przede wszystkim produkty bogate w wyżej wymienione składniki odżywcze, czyli: pestki dyni i słonecznika, orzechy, kakao, pełne ziarna, strączki, banany, chude mięso i jajka, zielone warzywa, tłuste ryby morskie, fermentowane produkty mleczne, kiszonki. Dobrej jakości woda mineralna bogata w elektrolity jest podstawą. Zbilansowana dieta w tężyczce utajonej jest niezwykle ważna. Jeśli diagnostyka pokaże tężyczkę utajoną, warto, w porozumieniu z lekarzem lub dietetykiem włączyć również suplementację, choć zdrowe odżywianie zawsze jest fundamentem. Tężyczka utajona wykryta w okresie ciąży jest znakiem dla przyszłych mam, że ich organizm nie był w równowadze już wcześniej. Dlatego w tym szczególnym okresie trzeba dbać o siebie w sposób szczególny. Eliminacja czynników stresogennych, zdrowe odżywianie, odpoczynek. W ciągu dnia spacer na świeżym powietrzu, wieczorem zamiast telewizji dobra lektura do poduszki, medytacja, ćwiczenie technik poprawnego oddychania.

Tężyczka utajona nie jest zaburzeniem, które można wyeliminować tylko tabletką. Powrót do równowagi wymaga od przyszłej mamy odbudowy na kilku poziomach. Świadomość własnych objawów bywa pierwszym krokiem do głębszej troski o zdrowie. Gdy organizm otrzymuje właściwe wsparcie i czas, potrafi odzyskać równowagę. Zmiana szkodliwych nawyków będzie pięknym prezentem, jaki mama może dać swojemu ciału i dziecku.



Zestaw 3 e-booków

Tom 1 „Tężyczka utajona. Objawy, Przyczyny, Diagnoza", prowadzi czytelnika od zrozumienia mechanizmu zaburzenia, przez objawy i przyczyny, aż po praktyczny przewodnik diagnostyczny z tabelą badań laboratoryjnych.

Tom 2 „Tężyczka utajona. Dieta" to praktyczny przewodnik po zdrowym i mądrym odżywianiu. Jakie produkty spożywcze wspierają odbudowę organizmu i dlaczego. Co warto kupować i jak przyrządzać posiłki, by nie tracić cennych składników odżywczych.

Tom 3 „Tężyczka utajona. Suplementy" opisuje co warto mądrze i bezpiecznie suplementować, w jakich formach i dawkach.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 8194a1c2bf



Instynkt macierzyński

– a co, jeśli nie pojawił się od razu?

Dorota Jaworska-Kaźmierczak
Mama Psycholog,
pomysłodawczyni Świadomej Mamy
swiadomamama.pl



W społecznym wyobrażeniu instynkt macierzyński to magiczny przycisk, który „klika" w momencie ujrzenia dwóch kresek na teście lub w chwili pierwszego krzyku noworodka. Jako psycholog i pomysłodawca projektu „Świadoma Mama", często spotykam kobiety, które z lękiem pytają: „Co ze mną nie tak, skoro nie poczułam tej fali miłości od razu?"

Macierzyństwo jako kryzys rozwojowy

Spróbujmy odczarować to słowo: kryzys. W psychologii każda ciąża – nawet ta najbardziej wyczekana – jest sytuacją stresogenną, nazywaną kryzysem rozwojowym. Dlaczego? Ponieważ wymusza całkowitą zmianę dotychczasowego funkcjonowania: rodzinnego, społecznego i zawodowego. To naturalne, że w obliczu tak wielkiej zmiany nasz mózg potrzebuje czasu na adaptację, a nie tylko „instynktownego" uniesienia.

Huśtawka, której nie da się zatrzymać

Ciąża to czas, w którym kobieta doświadcza pełnego spektrum emocji – od dumy i szczęścia, po lęk o zdrowie dziecka, niepewność co do przyszłości, a nawet żal za utraconymi aktywnościami. W pierwszym trymestrze dominują gwałtowne wahania nastroju i płaczliwość wynikająca z rewolucji hormonalnej. W trzecim trymestrze dochodzi zniecierpliwienie, zmęczenie fizyczne i naturalny lęk przed porodem. Doświadczanie tych sprzecznych uczuć jednocześnie jest normą. Możesz kochać swoje dziecko i jednocześnie czuć stres związany z nową rolą.

> ***Doświadczanie sprzecznych uczuć jednocześnie jest normą. Możesz kochać swoje dziecko i jednocześnie czuć stres związany z nową rolą.***

Baby blues czy coś więcej?

Pamiętajmy o danych: aż 80% kobiet doświadcza tzw. Baby Bluesa – krótkotrwałego smutku poporodowego, który zazwyczaj mija samoistnie po około dwóch tygodniach. Jeśli jednak przygnębienie i lęk utrzymują się dłużej, możemy mieć do czynienia z depresją poporodową, która bezwzględnie wymaga wsparcia specjalisty.

Jak sobie pomóc, gdy miłość potrzebuje czasu?

Jeśli czujesz, że „instynkt" nie nadąża za rzeczywistością:

1. Daj sobie przyzwolenie: Akceptacja wszystkich emocji (także tych trudnych) to pierwszy krok do równowagi.
2. Praktykuj samowspółczucie: Bądź dla siebie tak dobra, jak byłabyś dla najlepszej przyjaciółki.
3. Szukaj wsparcia: Rozmawiaj z partnerem, bierz udział w grupach wsparcia, a jeśli czujesz, że to za dużo – nie bój się konsultacji z psychoterapeutą.
4. Zadbaj o ciało: Sen, zbilansowana dieta i techniki relaksacyjne (jak trening Jacobsona czy joga) realnie pomagają kontrolować wahania nastroju.

Ciąża i wczesne rodzicielstwo to czas intensywnych zmian „w głowie". Daj sobie czas na poznanie swojego dziecka i... samej siebie w tej nowej roli. Miłość to proces, a nie wyścig.

eprasa.pl 8194a1c2bf

Co na odparzenia

u noworodka?

mgr Kamil Radlak
Fizjoterapeuta
Portal Fizjoterapeuty,
fizjoterapeuty.pl



Każdy rodzic powinien wiedzieć, co na odparzenia u noworodka sprawdzi się najlepiej. Noworodkiem jest dziecko do 28. dnia swojego życia, po czym wchodzi w okres niemowlęcy. To czas, gdy jego skóra jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa, podatna nawet na niewielkie podrażnienia. Dlatego obowiązkiem rodziców jest dbanie o komfort, zdrowie i bezpieczeństwo dziecka, chroniąc je m.in. przed pieluszkowym zapaleniem skóry i odparzeniami.

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl 8194a1c2bf

Odparzenia u noworodka – przyczyny

Aby wiedzieć, jak skutecznie leczyć odparzenia (i jak im zapobiegać), w pierwszej kolejności należy poznać ich przyczyny. Kluczowymi przyczynami odparzeń u noworodków i niemowląt są:

- brak dostępu powietrza do skóry dziecka, a więc zakładanie ubranek z nieprzewiewnych, sztucznych materiałów oraz zbyt rzadkie pozostawianie go bez pieluszki;
- infekcje grzybicze w konsekwencji antybiotykoterapii lub chorób ogólnoustrojowych;
- brak stosowania odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji skóry noworodków, a stosowanie silnych, drażniących detergentów i kosmetyków, np. przeznaczonych dla starszych dzieci czy osób dorosłych;
- zbyt mocne pocieranie skóry dziecka ręcznikiem po kąpieli;
- zbyt rzadkie przewijanie dziecka, wskutek czego skóra ma częsty kontakt z moczem i kałem – jest to najczęstsza przyczyna odparzeń i podrażnień u dzieci pieluszkowanych;
- zbyt ciasne zapinanie pieluszki w gorące dni;
- nagła zmiana pokarmu powodująca biegunki.

Odparzenia w początkowym stadium rokują bardzo dobrze. Warto więc codziennie oglądać skórę dziecka, aby jak najszybciej wykryć ewentualne zaczerwienienia i podrażnienia, a następnie dzięki temu wdrożyć właściwe postępowanie.

Co na odparzenia u noworodka?

Odparzenia powinno leczyć się kompleksowo, choć obowiązkowym, podstawowym elementem postępowania jest tzw. wietrzenie skóry. Należy jak najczęściej zostawiać dziecko bez pieluszki, aby skóra była sucha i mogła oddychać dzięki dobrej cyrkulacji powietrza. Wszelkie ranki goją się w ten sposób najlepiej. Noworodek nie trzyma jeszcze moczu i kału, dlatego aby nie zabrudzić łóżeczka warto podłożyć pod nie matę nieprzepuszczalną, którą koniecznie należy wymienić nawet po niewielkim załatwieniu się dziecka. Alternatywą dla syntetycznych, jednorazowych pieluszek są pieluszki tetrowe wielokrotnego użytku. Udowodniono, że są znacznie bezpieczniejsze dla skóry i pozwalają na swobodny przepływ powietrza. Ich stosowanie będzie również sporą oszczędnością finansową. Wymaga to jednak zwiększonego nakładu pracy, ponieważ pieluszki należy regularnie prać.

Miejscowo na skórę aplikować można maści i preparaty lecznicze zakupione w aptece, których celem jest łagodzenie odparzeń i przyspieszanie gojenia się uszkodzeń skóry. Kremy na odparzenia dla noworodka zawierają przeważnie alantoninę lub pantenol, dobroczynne substancje działające kojąco i przeciwzapalnie. Brak reakcji może skutkować nawet pieluszkowym zapaleniem skóry, dlatego tak konieczna jest wczesna reakcja na pierwsze zmiany skórne. Brak poprawy w ciągu kilku dni lub wręcz nasilanie się dolegliwości powinny być skonsultowane z lekarzem pediatrą.

Noworodek nie trzyma jeszcze moczu i kału, dlatego aby nie zabrudzić łóżeczka warto podłożyć pod nie matę nieprzepuszczalną, którą koniecznie należy wymienić nawet po niewielkim załatwieniu się dziecka.

Jak myć skórę noworodka z odparzeniami?

Jeśli u noworodka pojawiły się odparzenia, mycie powinno być szczególnie delikatne. Zgodnie z rekomendacjami pediatrów, tak małe dziecko potrzebuje maksymalnie 3 kąpieli tygodniowo, nie więcej. Zaleca się mycie go ciepłą wodą z dodatkiem bardzo delikatnego preparatu myjącego, przeznaczonego dla noworodków i niemowląt. Środka myjącego nie należy nakładać bezpośrednio na skórę. Wcześniej rozpuszcza się go w wannience z wodą i tak przygotowaną mieszaniną polewa skórę dziecka. Należy pamiętać, aby na koniec kąpieli dokładnie obmyć skórę ciepłą wodą bez żadnych dodatków. Osuszanie skóry noworodka powinno opierać się na delikatnym owinięciu go miękkim ręcznikiem lub tetrową pieluszką, aby materiał mógł samodzielnie wchłonąć nadmiar wody. Całkowicie zabronione jest pocieranie skóry, tym bardziej przy odparzeniach. Rodzice powinni pamiętać, aby nie zakładać ubranka czy pieluszki na wilgotną jeszcze skórę.

Osuszanie skóry noworodka powinno opierać się na delikatnym owinięciu go miękkim ręcznikiem lub tetrową pieluszką, aby materiał mógł samodzielnie wchłonąć nadmiar wody.

Bibliografia

1.Czarnecka-Operacz M., Pieluszkowe zapalenie skóry – aktualne wytyczne dotyczące postępowania i prawidłowej pielęgnacji, Pediatria po Dyplomie, 1/2020.
2.Czarnecka-Operacz M., Pieluszkowe zapalenie skóry i „odparzenia" skóry u dzieci, Forum Pediatrii Praktycznej, 15/2017.
3.Kawalec W., Grenda R., Kulus M., Pediatria, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.
4.Burkhart C., Morrell D., Praktyczna dermatologia dziecięca, Wydawnictwo Czelej, Lublin 2014.



ATOPIGO® balsam emolientowy dla dzieci. Od 1. dnia życia, skóra atopowa i sucha. Składniki zawarte w balsamie regenerują skórę, przywracając jej funkcje barierowe. Balsam kompleksowo pielęgnuje i koi skórę, przynosząc natychmiastową ulgę. Regularne stosowanie zapobiega nawrotom suchości skóry.
ATOPIGO, atopigo.pl

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



eprasa.pl 8194a1c2bf

Higiena noska



Zestaw do pielęgnacji dziecka SCH401/00. Kompaktowy zestaw zawiera aspirator do nosa z miękką końcówką, nakładkę na palec do czyszczenia zębów, a także zestawy do pielęgnacji paznokci i włosów.
129 zł, PHILIPS AVENT, philips.pl



Beaba Oczyszczacz powietrza Zen Clear. Dba o jakość powietrza w pokoju malucha. Filtr HEPA i węglowy usuwają 99,97% zanieczyszczeń. Wydajność 150 m^3/h pozwala na całkowite przefiltrowanie powietrza w 18-metrowym pokoju co 20 minut.
599 zł, BEABA, beaba.pl



Miteless. Innowacyjne urządzenie ultradźwiękowe, które pomaga zmniejszać liczbę roztoczy kurzu domowego, ograniczając kontakt z alergenami i wspierając komfort oddychania. Bez chemii, bezzapachowe i łatwe w użyciu. Idealne do sypialni i pokoju dziecka szczególnie w okresie jesienno-zimowym.
249 zł, MITELESS, miteless.pl

Mały nosek potrafi przysporzyć rodzicom całkiem sporo trosk – szczególnie wtedy, gdy pojawia się katar, suche powietrze czy sezon infekcyjny. Tymczasem regularna i delikatna higiena nosa może być prostym elementem codziennej pielęgnacji malucha. Jak robić to prawidłowo, jakie akcesoria warto mieć pod ręką i na co zwrócić uwagę, wybierając preparaty do noska? Przyglądamy się rozwiązaniom, które mogą pomóc zadbać o komfort najmłodszych.





Stop Hemo tampony. Sterylne tampony z alginianu wapnia do szybkiego tamowania krwawień. W kontakcie z krwią żelują, uwalniając jony wapnia wspierające krzepnięcie i gojenie. Naturalne, bezpieczne i łatwe w użyciu dla wszystkich. Idealne przy krwawieniach z nosa, w jamie ustnej oraz w miejscach trudno dostępnych. Dla dzieci w każdym wieku i dorosłych.
29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl



Sinus Rinse Pediatric Kit. Zestaw do płukania nosa i zatok dla dzieci od 2. roku życia. Pomaga delikatnie usuwać zalegającą wydzielinę, alergeny i zanieczyszczenia, wspierając codzienną higienę nosa oraz swobodne oddychanie. Zawiera miękką butelkę o pojemności 120 ml i 60 saszetek z roztworem. Łatwy w użyciu, pomocny podczas kataru, infekcji i alergii.
65 zł, NEILMED, nosizatoki.pl

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



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

Higiena noska u dzieci – dobry nawyk od najmłodszych lat

Prawidłowa higiena nosa ma duże znaczenie dla zdrowia i komfortu dziecka już od pierwszych lat życia. W nosie każdego dnia gromadzą się zanieczyszczenia, alergeny i nadmiar wydzieliny, które mogą utrudniać swobodne oddychanie. Dlatego warto od najmłodszych lat uczyć dzieci właściwej pielęgnacji nosa i zatok. Jedną z metod jest regularne płukanie nosa, które pomaga usuwać zalegającą wydzielinę i zanieczyszczenia oraz wspiera naturalne mechanizmy oczyszczania śluzówki. Jest szczególnie pomocne w okresie infekcji i nasilonych objawów alergii. Ważne jednak, aby sposób płukania był dostosowany do wieku i możliwości dziecka, a sam zabieg wykonywany delikatnie, zgodnie z zaleceniami. Regularna troska o higienę nosa może stać się prostym elementem codziennej rutyny.

Ekspert marki Nos i Zatoki, nosizatoki.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

SilMed

Kokoro®

mamy serce do nosków



wygodne etui do przechowywania

0+ już od 1. dnia życia

Regulacja siły ssącej

2 końcówki

W pełni rozkładany

Miękka nasadka

aspirator kataru do odkurzacza



Moje Pierwsze Przeziębienie

Mamo, Tato, Pobierz DARMOWY PORADNIK

REKLAMA

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

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

eprasa.pl 8194a1c2bf

Jelita – centrum odporności



ARCHIWUM PRYWATNE

Jak probiotyki mogą wspierać dzieci i dorosłych?

Mgr. farm. Zosia Winczewska

Farmaceutka, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz popularyzatorka wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i medycyny stylu życia



Jelita to niezwykle dynamiczny i złożony ekosystem, który odpowiada nie tylko za procesy trawienne, lecz także odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. To właśnie tutaj komórki odpornościowe, mikroorganizmy i składniki odżywcze nieustannie oddziałują na siebie, wspierając równowagę immunologiczną i ochronę organizmu przed infekcjami. Jednym z elementów wspierania odporności mogą być odpowiednio dobrane probiotyki. Ważne jednak, aby wybierać produkty przebadane, czyli konkretne szczepy o działaniu potwierdzonym w badaniach.

Odporność
budujemy ją każdego dnia

Chyba każdy rodzic zna ten scenariusz: dziecko idzie do żłobka lub przedszkola i niemal od razu w całym domu rozpoczyna się niekończący sezon katarów i infekcji. Choć bywa to wyczerpujące, częstsze chorowanie w pierwszych latach życia wynika między innymi z tego, że dziecięcy układ odpornościowy wciąż dojrzewa i zdobywa doświadczenie. Odporność wrodzona reaguje na zagrożenie od razu, natomiast nabyta stopniowo uczy się rozpoznawać patogeny, budując pamięć immunologiczną. Kontakt z wieloma nowymi drobnoustrojami sprawia więc, że rozpoczęcie żłobka, przedszkola czy szkoły staje się dla odporności wyjątkowo intensywnym okresem nauki. I choć nie mamy wpływu na wszystkie czynniki decydujące o odporności, to wiele możemy wypracować poprzez codzienne nawyki. Sen, różnorodna dieta, regularny ruch, czas na regenerację oraz szczepienia tworzą jej najważniejsze fundamenty. Co ciekawe, coraz więcej uwagi poświęcamy również mikrobiocie jelitowej, która aktywnie uczestniczy w dojrzewaniu i regulowaniu odpowiedzi immunologicznej. Na jej kondycję wpływają te same codzienne wybory – szczególnie dieta bogata w błonnik, regularna aktywność fizyczna czy odpowiednia ilość snu.

Jelita
centrum komunikacji immunologicznej

Jelita są jednym z najważniejszych miejsc kontaktu organizmu ze światem zewnętrznym. W ich obrębie znajduje się rozbudowana i zróżnicowana tkanka limfatyczna nazywana GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue), którą można porównać do centrum szkoleniowego układu odpornościowego. To właśnie tutaj organizm uczy się rozpoznawać, co może stanowić zagrożenie, a co (jak składniki pożywienia i korzystne mikroorganizmy) powinno być tolerowane. W procesie tym uczestniczy również mikrobiota jelitowa, której metabolity, m.in. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, wspierają barierę jelitową i regulują reakcje zapalne. Dieta i regularny ruch mogą więc wspierać odporność także poprzez wpływ na mikrobiotę. Uzupełnieniem tych działań mogą być probiotyki pod warunkiem wyboru konkretnych szczepów o działaniu potwierdzonym w badaniach.

Celowana probiotykoterapia
dlaczego szczep ma znaczenie

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które podawane w odpowiedniej ilości przynoszą korzyści zdrowotne. Przegląd Cochrane obejmujący 23 badania i niemal 7000 uczestników wskazuje, że oceniane preparaty mogą zmniejszać ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych, skracać ich przebieg i ograniczać stosowanie antybiotyków. Działanie zależy jed-

eprasa.pl 8194a1c2bf

nak od konkretnego szczepu - wyników nie można więc przenosić na wszystkie probiotyki. Przykładem jest połączenie *Lactiplantibacillus plantarum* HEAL 9 i *Lacticaseibacillus paracasei* 8700:2. W 12-tygodniowym badaniu u dorosłych jego stosowanie wiązało się z mniejszym odsetkiem przeziębień, krótszym utrzymywaniem się objawów i łagodniejszymi dolegliwościami gardła. U dzieci w wieku 1-6 lat ta sama mieszanka łagodziła katar i zatkanie nosa oraz ograniczała potrzebę stosowania dodatkowych leków. Korzyścią może być więc także łagodniejszy przebieg infekcji. Probiotyki mogą wspierać również osoby intensywnie trenujące, u których duże obciążenia i niewystarczająca regeneracja zwiększają podatność na infekcje. Metaanaliza badań z udziałem sportowców wskazała na łagodniejsze objawy, ale bez skrócenia choroby. Z kolei w niewielkim badaniu obejmującym 29 sportowców po 12 tygodniach stosowania mieszanki sześciu szczepów objawy infekcji zgłosiło 35% uczestników wobec 79% w grupie placebo – wynik obiecujący, choć wymagający potwierdzenia w większych badaniach. Odpowiednio dobrane probiotyki mogą stać się kolejną cegiełką wspierającą odporność, choć należy pamiętać, że nie zastąpią nam snu, różnorodnej diety, aktywności fizycznej czy szczepień. Przy wyborze warto zwracać uwagę nie tylko na liczbę bakterii, lecz przede wszystkim na pełną nazwę szczepu. W przypadku wspierania odporności optymalnie jest stosować probiotyki przez okres co najmniej 3 miesięcy. Myśląc o suplementacji wspierającej odporność, nie należy zapominać o jej podstawowym elemencie – witaminie D_3, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. Uczestniczy ona w regulacji zarówno wrodzonej, jak i nabytej odpowiedzi odpornościowej, a jej niedobór jest w Polsce bardzo powszechny. Ze względu na tryb życia i niewystarczającą syntezę skórną u wielu osób suplementacja może być zasadna przez cały rok – stosowana w dawkach profilaktycznych, zgodnych z aktualnymi zaleceniami, jest uznawana za bezpieczną. Dla ułatwienia regularnego stosowania witaminę D_3 można przyjmować razem z kwasami omega-3 i odpowiednio dobranym probiotykiem. To kluczowe dla odporności trio, które stanowi cenne uzupełnienie zdrowego stylu życia i wspiera sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego.

Ze względu na tryb życia i niewystarczającą syntezę skórną u wielu osób suplementacja może być zasadna przez cały rok.

Bibliografia: [1] Mazziotta C, Tognon M, Martini F, Torreggiani E, Rotondo JC. Probiotics Mechanism of Action on Immune Cells and Beneficial Effects on Human Health. Cells. 2023 Jan 2;12(1):184. doi: 10.3390/cells12010184. PMID: 36611977; PMCID: PMC9818925. [2] Zhao Y, Dong BR, Hao Q. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. Cochrane Database Syst Rev. 2022 Aug 24;8(8):CD006895. doi: 10.1002/14651858.CD006895.pub4. PMID: 36001877; PMCID: PMC9400717. [3] Berggren A, Lazou Ahrén I, Larsson N, Önning G. Randomised, double-blind and placebo-controlled study using new probiotic lactobacilli for strengthening the body immune defence against viral infections. Eur J Nutr. 2011 Apr;50(3):203-10. doi: 10.1007/s00394-010-0127-6. Epub 2010 Aug 28. PMID: 20803023. [4] Busch et al. Randomized, Double Blind and Placebo Controlled Study Using a Combination of Two Probiotic Lactobacilli to Alleviate Symptoms and Frequency of Common Cold; Food and Nutrition Sciences > Vol.4 No.11A, November 2013; doi: 10.4236/fns.2013.411A003. [5] Lazou Ahrén I, Berggren A, Teixeira C, Martinsson Niskanen T, Larsson N. Evaluation of the efficacy of Lactobacillus plantarum HEAL9 and Lactobacillus paracasei 8700:2 on aspects of common cold infections in children attending day care: a randomised, double-blind, placebo-controlled clinical study. Eur J Nutr. 2020 Feb;59(1):409-417. doi: 10.1007/s00394-019-02137-8. Epub 2019 Nov 16. Erratum in: Eur J Nutr. 2020 Feb;59(1):419. doi: 10.1007/s00394-019-02156-5. PMID: 31734734; PMCID: PMC7000506. [6] Strasser B, Geiger D, Schauer M, Gostner JM, Gatterer H, Burtscher M, Fuchs D. Probiotic Supplements Beneficially Affect Tryptophan-Kynurenine Metabolism and Reduce the Incidence of Upper Respiratory Tract Infections in Trained Athletes: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial. Nutrients. 2016 Nov 23;8(11):752. doi: 10.3390/nu8110752. PMID: 27886064; PMCID: PMC5133134. [7] Łagowska K, Bajerska J. Probiotic Supplementation and Respiratory Infection and Immune Function in Athletes: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. J Athl Train. 2021 Nov 1;56(11):1213-1223. doi: 10.4085/592-20. PMID: 33481001; PMCID: PMC8582629. [8] Ahrén IL, Hillman M, Nordström EA, Larsson N, Niskanen TM. Fewer Community-Acquired Colds with Daily Consumption of Lactiplantibacillus plantarum HEAL9 and Lacticaseibacillus paracasei 8700:2. A Randomized, Placebo-Controlled Clinical Trial. J Nutr. 2021 Jan 4;151(1):214-222. doi: 10.1093/jn/nxaa353. PMID: 33296464; PMCID: PMC7779238.

REKLAMA



eprasa.pl 8194a1c2bf

Jesienne infekcje u dzieci

Mity na temat odporności



lek. Agata Błońska
Specjalista chorób wewnętrznych
z Centrów Medycznych Medyceusz w Łodzi,
centramedycznemedyceusz.pl

Katar, kaszel, ból gardła i gorączka – jesienią takie objawy coraz częściej pojawiają się u dzieci uczęszczających do żłobków, przedszkoli i szkół. Wielu rodziców zastanawia się, jak wzmocnić odporność dziecka i czy częste infekcje powinny budzić niepokój. Czy suplementy rzeczywiście chronią przed chorobami? Dlaczego dzieci chorują częściej w sezonie jesienno-zimowym i kiedy warto skonsultować się z lekarzem?

Wraz z nadejściem jesieni wzrasta liczba infekcji dróg oddechowych. Dzieci spędzają więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach, mają częsty kontakt z rówieśnikami, a wirusy łatwiej przenoszą się w skupiskach ludzi. W takich warunkach katar czy kaszel mogą szybko pojawić się u kolejnych członków rodziny. Rodzice często szukają wtedy sposobów na szybkie wzmocnienie odporności. Lekarze przypominają jednak, że nie ma jednego preparatu, który zagwarantuje dziecku bezproblemowe przejście przez sezon infekcyjny. To jeden z najczęściej powtarzanych mitów. Wielu rodziców szuka sposobu, aby uchronić dziecko przed kolejną infekcją, szczególnie gdy choroby zaczynają się powtarzać. Tymczasem układ odpornościowy jest skomplikowany. Odporność to proces, na który wpływa codzienny styl życia – odpowiednia ilość snu, zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, szczepienia ochronne i ograniczanie przewlekłego stresu. Kontakt z wirusami jest naturalnym elementem rozwoju układu odpornościowego. Szczególnie wśród dzieci uczęszczających do żłobków, przedszkoli i szkół infekcje mogą pojawiać się wielokrotnie w ciągu roku. Ważne jest jednak, by obserwować przebieg choroby i nie bagatelizować niepokojących objawów.

Nie każda infekcja oznacza słabą odporność

Jesienią gabinety lekarskie zapełniają się małymi pacjentami z katarem, kaszlem czy gorączką. Rodzice często obawiają się, że częste chorowanie świadczy o obniżonej odporności. Nie zawsze tak jest.

U dzieci, które mają częsty kontakt z rówieśnikami, kilka infekcji w ciągu roku może być całkowicie naturalnym zjawiskiem. Układ odpornościowy uczy się rozpoznawać drobnoustroje. Niepokój powinny budzić przede wszystkim ciężkie, nawracające zakażenia, szczególnie wymagające hospitalizacji lub częstej antybiotykoterapii, a także sytuacje, gdy infekcje trwają wyjątkowo długo lub pojawiają się nietypowe objawy. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska i ewentualna pogłębiona diagnostyka.

Nie bez znaczenia jest również sposób postępowania w trakcie choroby. Dziecko, które ma objawy infekcji, powinno mieć możliwość odpoczynku i regeneracji. Należy także ograniczyć kontakt z innymi dziećmi, by zmniejszyć ryzyko przenoszenia zakażenia.

Szczególnie wśród dzieci uczęszczających do żłobków, przedszkoli i szkół infekcje mogą pojawiać się wielokrotnie w ciągu roku.

Sen i codzienne nawyki ważniejsze niż suplementy

W sezonie jesienno-zimowym popularność zyskują preparaty reklamowane jako wspierające odporność. Nie oznacza to jednak, że każdy z nich jest potrzebny, a ich stosowanie uchroni dziecko przed zachorowaniem.

Nie istnieje jedna tabletka, syrop czy preparat, który zagwarantuje dziecku brak infekcji. Zdecydowanie większe znaczenie ma regularny sen, codzienna aktywność na świeżym powietrzu oraz odpowiednio zbilanso-

eprasa.pl 8194a1c2bf



wana dieta. Organizm potrzebuje czasu na regenerację, a niedobór snu i nieregularny tryb życia mogą negatywnie wpływać na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu. Suplementację warto dobierać do rzeczywistych potrzeb dziecka, po konsultacji z lekarzem.

Warto zadbać o stałe pory zasypiania i wstawania, odpowiednią długość snu oraz posiłki dostarczające niezbędnych składników odżywczych. W codziennej diecie powinny znaleźć się warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i źródła białka. Istotne jest również regularne picie wody.

Odporność buduje się także na świeżym powietrzu

Chłodniejsze dni nie oznaczają, że dzieci powinny rezygnować z aktywności na zewnątrz. O ile samopoczucie i stan zdrowia na to pozwalają, spacery, jazda na rowerze czy zabawa na świeżym powietrzu pozostają ważnym elementem zdrowego stylu życia.

Nie chodzi o intensywne treningi sportowe. Wystarczą codzienne spacery, jazda na rowerze, zabawa na świeżym powietrzu czy wspólne wycieczki. Organizm dziecka potrzebuje odpowiedniej ilości ruchu, odpoczynku i zbilansowanej diety. Warto też pamiętać o regularnym wietrzeniu pomieszczeń oraz higienie rąk, które pomagają ograniczać ryzyko przenoszenia drobnoustrojów.

W okresie zwiększonej liczby zachorowań znaczenie

REKLAMA

Kidofen max
250 mg/5 mL, zawiesina doustna, *Ibuprofenum*

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?



+ **Pyszny** truskawkowy smak bez cukru i sztucznych barwników
+ **Mała** objętość płynu do podania*
+ **Proste** dawkowanie

już od **3. miesiąca życia**

butelka wystarcza nawet **na ponad 30 dni****

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Kidofen max *Ibuprofenum*, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml. 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (*Ibuprofenum*). **Wskazania do stosowania:** gorączka różnego pochodzenia, bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego: bóle głowy, gardła i mięśni, np. w przebiegu zakażeń wirusowych; - bóle mięśni, stawów i kości, na skutek urazów narządów ruchu (nadwyrężenia, skręcenia); - bóle na skutek urazów tkanek miękkich, bóle pooperacyjne; - bóle zębów, bóle po zabiegach stomatologicznych, bóle na skutek ząbkowania; - bóle głowy; - bóle uszu występujące w stanach zapalnych ucha środkowego. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. **Produkt leczniczy wydawany bez recepty.** *Dzięki dawce 250mg/5ml **Przy dawkowaniu 3ml/dobę

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.

eprasa.pl 8194a1c2bf



Wspomagają odporność



Asecurin Baby. Suplement diety. Zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów LGG. Warto go stosować w celu uzupełnienia mikroflory jelit maluszka m.in. przy antybiotykoterapii czy podczas podróży, kiedy to szczególnie warto zadbać o małe brzuszki. Nie zawiera laktozy, cukru, glutenu ani konserwantów. Już od 1. dnia życia. Suplement diety. Ok. 32 zł, Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. asecurin.pl



Cukierki Czarny Bez. Gdy grasują infekcje i wirusy, czarny bez stosowany jest przy przeziębieniu i na wzmocnie odporności. Dobroczynne cukierki czarny bez zawierają wysokogatunkowy ekstrakt z czarnego bzu oraz wit.C i są skarbnicę cennych składników. Dostępny w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.pl



Gerber Deserek w tubce Jabłko, banan, malina, jagoda z witaminą C dla odporności*. *Witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Możesz znaleźć ją m.in. w tej tubce, która zawiera aż 100% zalecanego dziennego spożycia tego składnika. GERBER, gerber.pl



mają również proste nawyki: zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu lub kichania, unikanie dotykania twarzy brudnymi rękami oraz niewysyłanie chorego dziecka do szkoły, przedszkola czy żłobka.

Szczepienia pomagają chronić przed wybranymi chorobami

W profilaktyce zakażeń istotną rolę odgrywają również szczepienia ochronne. Warto sprawdzić, czy dziecko ma aktualne szczepienia obowiązkowe i czy w jego przypadku wskazane są dodatkowe szczepienia zalecane, w tym przeciw grypie.

Szczepienia pozostają jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania wielu chorobom zakaźnym i ich powikłaniom. Jesień to dobry moment, by porozmawiać z lekarzem o profilaktyce na nadchodzący sezon. Dobór szczepień powinien uwzględniać wiek dziecka, jego sytuację zdrowotną oraz aktualne zalecenia.

W razie wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem, zamiast samodzielnie wdrażać kolejne preparaty lub leki.

5 rzeczy, które warto zrobić jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego

- stopniowo wrócić do regularnych godzin snu,
- zadbać o codzienną aktywność fizyczną dziecka,
- urozmaicić dietę o warzywa, owoce i pełnowartościowe posiłki,
- sprawdzić kalendarz szczepień i wykonać zaległe szczepienia po konsultacji z lekarzem,
- nie stosować suplementów „na odporność” bez wskazań medycznych.

Kiedy z infekcją zgłosić się do lekarza?

Większość typowych infekcji u dzieci ma łagodny przebieg, jednak niektóre objawy wymagają konsultacji medycznej. Rodzice powinni zwrócić szczególną uwagę na:

- gorączkę utrzymującą się kilka dni lub nawracającą po okresie poprawy,
- wyraźne osłabienie, apatię lub pogorszenie ogólnego stanu dziecka,
- duszność, przyspieszony oddech lub inne problemy z oddychaniem,
- trudności z przyjmowaniem płynów i objawy odwodnienia,
- brak poprawy lub nasilanie się objawów,
- częste infekcje o ciężkim przebiegu.

Duszność, poważne zaburzenia oddychania, zaburzenia świadomości lub inne objawy gwałtownego pogorszenia stanu dziecka wymagają pilnej pomocy medycznej. W razie wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem, zamiast samodzielnie wdrażać kolejne preparaty lub leki.

Każdy rodzic chciałby uchronić swoje dziecko przed chorobą, ale całkowite wy-

eprasa.pl 8194a1c2bf



eliminowanie infekcji nie jest możliwe. Naszym celem powinno być wspieranie naturalnych mechanizmów obronnych organizmu, dbanie o codzienne nawyki i właściwe reagowanie na objawy. Zamiast szukać szybkich rozwiązań, warto konsekwentnie stawiać na profilaktykę i konsultować z lekarzem sytuacje, które budzą niepokój – podsumowuje lek. Agata Błońska.

5 zasad, które pomagają ograniczyć ryzyko jesiennych infekcji

- Zadbaj o sen – regularne pory zasypiania i odpowiednia długość snu wspierają regenerację organizmu.
- Stawiaj na zbilansowaną dietę – codzienne posiłki powinny dostarczać warzyw, owoców i innych wartościowych produktów.
- Zachęcaj do ruchu – aktywność na świeżym powietrzu jest ważna również jesienią, jeśli pozwala na to stan zdrowia dziecka.
- Ucz higieny – regularne mycie rąk, wietrzenie pomieszczeń i zasłanianie ust podczas kaszlu pomagają ograniczać rozprzestrzenianie się infekcji.
- Nie stosuj suplementów na własną rękę – preparaty trzeba dobierać do potrzeb dziecka po konsultacji z lekarzem, a w profilaktyce wybranych chorób uwzględniać zalecane szczepienia.



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

Wsparcie układu odpornościowego

W kontekście odporności często mówi się o jej „stymulowaniu", tymczasem z perspektywy immunologii kluczowe znaczenie ma nie tyle pobudzanie układu odpornościowego, ile jego zdolność do precyzyjnego regulowania odpowiedzi immunologicznej. Układ odpornościowy powinien oczywiście umiejętnie reagować na patogeny, ale jednocześnie unikać nadmiernej aktywacji i niepotrzebnego stanu zapalnego. Istotną rolę w utrzymaniu tej równowagi odgrywa mikrobiota jelitowa, która poprzez wytwarzane metabolity uczestniczy w komunikacji z komórkami odpornościowymi. Dlatego coraz większe zainteresowanie budzi celowana probiotykoterapia. Badania kliniczne wskazują, że wybrane szczepy mają potencjał w zmniejszaniu częstości, jak i poprawy przebiegu infekcji dróg oddechowych. Kluczowe jest jednak to, że skuteczność probiotyków jest uzależniona od konkretnego szczepu, dawki i zastosowania.

REKLAMA

Chiesi

Są łatwiejsze sposoby na ciepłą herbatę...



i jest ten łatwiejszy sposób na **budowanie odporności***

Innofer Immuno ADE

Żelazo elementarne i witaminy A, D i E



Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.
*Żelazo, witamina A i witamina B wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

CHIESI/ZAKW/2020/0103

eprasa.pl 8194a1c2bf



Dzianinowy kardigan Yasmine. Zachwyca romantycznymi aplikacjami kwiatowymi i wyrazistą fakturą. Zapinany na guziki, z prążkowanymi wykończeniami, pięknie dopełnia codzienne i eleganckie stylizacje dziewczęce.
LOUISE MISHA, sofiberi.pl

Mały dżentelmen w wielkim stylu. Modna pepitka, karmelowy kardigan i uroczy kaszkiet tworzą ponadczasową stylizację, która skradnie niejedno serce.
Od 69 zł, WYPOŻYCZALNIA KRUSZYNA,
wypozyczalniakruszyna.pl



Co w dziecięcej modzie piszczy?

Jesienne trendy

Spódnica maxi „Happiness". Styl boho w każdym calu – obszerna, zwiewna i kwiecista.„Euroazja" to piękna spódnica midi w zwierzęcy print, z ogromnymi kieszeniami. Wszystkie produkty szyte ręcznie w przydomowej manufakturze.
BOHEMIAN YOUNGSTER, bohemianyoungster.pl



Chłodniejsze poranki, miękkie dzianiny, warstwy, które można szybko zdjąć podczas zabawy, i kolory inspirowane jesiennym krajobrazem – sezon jesienny przynosi do dziecięcych szaf mnóstwo przytulnych inspiracji. W tym roku moda dla najmłodszych łączy efektowne fasony z tym, co w codziennym życiu najważniejsze: swobodą ruchów, wygodą i funkcjonalnością.



Stylowa i wygodna sukienka na wyjątkowe okazje. Zdobiona cekinami i elegancką aksamitną kokardą. Dostępna w rozmiarach od 2 do 10 lat.
206,90 zł, MAYORAL
mayoral.pl

Sweterek Chmurka. To wyjątkowo delikatne i miękkie połączenie wełny alpaki z jedwabiem. Pomimo swojej lekkości jest ciepły. Wykonany ręcznie w Polsce.
269 zł, BOOBOO,
pakamera.pl



eprasa.pl 8194a1c2bf





Małgorzata Gurba
Ekspertka w zakresie wypożyczania eleganckiej odzieży dziecięcej, Założycielka wypożyczalni Kruszyna, wypozyczalniakruszyna.pl

Małe ubrania, wielka skala konsumpcji

Branża odzieży dziecięcej rozwija się dynamicznie, a wybór ubranek, dodatków i okazjonalnych stylizacji jest ogromny. Rodzice często kupują kolejne komplety na chrzest, wesele czy pierwsze urodziny, ponosząc niemałe koszty. Problem polega na tym, że dzieci bardzo szybko rosną, a eleganckie ubrania nierzadko zakładane są zaledwie raz lub dwa. Później trafiają na dno szafy, są odsprzedawane, przekazywane dalej albo wyrzucane. To pokazuje, że warto zastanowić się nie tylko nad tym, co kupujemy, ale również nad tym, jak długo rzeczywiście będziemy z tego korzystać. Alternatywą jest wypożyczanie odzieży na wyjątkowe okazje. Pozwala ono korzystać z wysokiej jakości zestawów bez konieczności kupowania ich na własność. To rozwiązanie, które może ograniczyć niepotrzebne wydatki i nadmiar ubrań, a jednocześnie wspierać bardziej świadome podejście do konsumpcji. Warto pamiętać, że elegancja nie musi oznaczać posiadania – czasem wystarczy dobrze dobrany strój na jeden ważny dzień.



Eleganckie szelki, beżowa mucha i subtelne detale tworzą stylizację pełną uroku. Idealna inspiracja na wyjątkowe chwile. Od 69 zł, WYPOŻYCZALNIA KRUSZYNA, wypozyczalniakruszyna.pl

Uroczy dwuczęściowy zestaw dla dziewczynek. Wykonany z dzianiny w szkocką kratę – idealny na zbliżające się okazje.
MAYORAL, mayoral.pl



Bobux Alpha Ember – skórzane buty barefoot. Ręcznie szyte z naturalnej skóry premium. Miękka cholewka, elastyczna podeszwa 0-drop i anatomiczny kształt zapewniają swobodę ruchu i wspierają prawidłowy rozwój stóp. Dwa rzepy ułatwiają zakładanie i dopasowanie do każdego podbicia. Od 339 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl





Bluza oversize w szeroki prążek we wzór Misie. Wykonana z miękkiej i przyjaznej dla skóry dzianiny, łączy wygodę noszenia z ponadczasowym designem.
MOJKIDDO, mojkiddo.pl

Swetry ze 100% bawełny. Naturalny skład, wygoda i ponadczasowy styl. Towarzyszą mamom i dzieciom w ich codziennych przygodach, zapewniając komfort i pięknie podkreślając wyjątkową więź między nimi. Z myślą o mamach, które chcą czuć się pięknie i swobodnie, oraz o najmłodszych, dla których najważniejsze są ciepło.
FABRYKA BODZIAKÓW, fabrykabodziakow.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Elegancja

w wersji mini



Małgorzata Gurba
Ekspertka w zakresie wypożyczania eleganckiej odzieży dziecięcej, Założycielka wypożyczalni KRUSZYNA, wypozyczalniakruszyna.pl



Elegancki strój na wyjątkową uroczystość nie musi oznaczać zakupu ubranka, które posłuży tylko raz. Z tej idei narodziła się Kruszyna – marka, która od ponad sześciu lat pomaga mamom przygotować najmłodszych chłopców na najważniejsze rodzinne chwile. To, co zaczęło się od jednego kompletu, dziś obejmuje ponad 400 modeli ubranek i szeroki wybór dodatków. Za rozwojem marki stoi nie tylko pasja do dziecięcej mody, ale także uważność na potrzeby mam, dbałość o jakość i chęć odciążania rodziców w codziennych obowiązkach.

Jak Kruszyna przeszła drogę od pierwszego kompletu do tysięcy ubranych chłopców?

Wszystko zaczęło się od jednego zestawu, a z czasem nasza kolekcja rozrastała się, odpowiadając na potrzeby mam. Pierwsze kroki stawiałyśmy w mediach społecznościowych. Później pojawiły się reklamy, coraz więcej rozmów z klientkami i kolejne rezerwacje. Każda następna uroczystość pokazywała nam, jakich modeli brakuje w ofercie, dlatego systematycznie ją poszerzałyśmy. Dziś mamy już ponad 400 modeli w rozmiarach 62–80, a do tego szeroki wybór dodatków. Przygotowujemy stylizacje zarówno dla pojedynczych chłopców, bliźniąt czy nawet trojaczków. Największą satysfakcję daje mi jednak zaufanie, jakim przez ponad sześć lat obdarzyły nas tysiące mam. To właśnie ono motywuje nas do dalszego rozwoju.

> ***Największą satysfakcję daje mi jednak zaufanie, jakim przez ponad sześć lat obdarzyły nas tysiące mam.***

Czy rodzice od razu przekonali się do wypożyczania ubranek?

Na początku trzeba było oswoić rodziców z tym pomysłem, bo dla wielu było to zupełnie nowe rozwiązanie. Pomagały nam jednak otwartość na nowości i szeroka oferta, dzięki której mogłyśmy pokazać, jak wygodne może być wypożyczanie i ile obowiązków zdejmujemy z barków rodziców. Dużą rolę odegrała również pandemia – gdy sklepy stacjonarne były zamknięte, mamy chętniej zaczęły szukać potrzebnych rzeczy w internecie. Ważne było też uświadomienie im, że elegancki strój na wyjątkową okazję często zakładany jest tylko raz. Kiedy rodzice widzą, że mogą wybrać piękny, wysokiej jakości komplet za mniejszą cenę, a po uroczystości nie muszą martwić się o jego przechowywanie, znacznie łatwiej przekonują się do takiego rozwiązania.

Co sprawiło, że postawiła Pani właśnie na modę chłopięcą?

To właśnie ubranka dla chłopców są nam szczególnie bliskie. Zauważyłam, że na polskim rynku wciąż brakuje ciekawych propozycji dla najmłodszych chłopców, zwłaszcza gdy porównamy je z bogatą ofertą dla dziewczynek. Niewiele marek proponuje eleganckie, nowoczesne zestawy, które łączą estetykę z dobrą jakością. Dlatego staramy się wyszukiwać prawdziwe perełki i tworzyć ofertę, dzięki której mamy mogą znaleźć wyjątkowe stylizacje dla swoich synów bez konieczności samodzielnego przeszukiwania.

Na co zwraca Pani uwagę, wybierając ubranka do oferty?

Przede wszystkim liczy się dla nas jakość i estetyka. Obserwujemy aktualne trendy, zwracamy uwagę na modne kolory i tkaniny, pamiętając jednocześnie, że przygotowujemy stylizacje dla niemowląt na wyjątkowe okazje. Wśród mam dużą popularnością cieszą się obecnie beże, brązy i subtelne odcienie błękitu. Najważniejsze jednak, by ubranko było wygodne i nie powodowało żadnego dyskomfortu u maluszka. Musimy też pamiętać, że zestaw trafia do kolejnych dzieci, dlatego powinien dobrze znosić pranie, prasowanie i częste użytkowanie. Zależy nam, aby każdy komplet po raz kolejny prezentował się nienagannie - był czysty i zadbany. Właśnie dlatego stawiamy na sprawdzone marki.

Jak pomaga Pani mamom wybrać idealną stylizację, skoro obsługa odbywa się na odległość?

Wysyłamy nasze zestawy do klientek z całej Polski, dlatego miejsce zamieszkania nie stanowi żadnej przeszkody. Część mam od po-

eprasa.pl 8194a1c2bf



czątku wie, który komplet im się podoba, i chce po prostu dokonać rezerwacji. Są też takie, które potrzebują wsparcia. Wtedy chętnie doradzamy, dbając zarówno o efekt wizualny, jak i wygodę dziecka. Bierzemy pod uwagę między innymi karnację maluszka, kolor jego oczu oraz odcienie, w których mama najchętniej go widzi. Chcemy, aby całość odpowiadała gustom mamy, a jednocześnie pięknie prezentowała się na dziecku i zapewniała mu komfort.

Jak wygląda przygotowanie do uroczystości i zwrot wypożyczonego zestawu?

Staramy się, aby cały proces był dla mamy jak najprostszy i nie dokładał jej dodatkowych obowiązków. W tygodniu uroczystości otrzymuje gotowy komplet – wyprany, starannie wyprasowany i odpowiednio zapakowany. Po wydarzeniu wystarczy, że odeśle ubranka, bez konieczności ich prania. Zajmujemy się organizacją wysyłki i zwrotu, dbając o wygodę naszych klientek. Zależy nam, żeby mama mogła skupić się na przeżywaniu chwil z rodziną, a nie na logistyce.

Czego dowiedziała się Pani o potrzebach mam dzięki rozmowom z klientkami?

Przede wszystkim zobaczyłam, jak wiele obowiązków mają na co dzień mamy i jak dużej presji są poddawane. Oczekuje się od nich, że będą doskonałe w każdej roli, a przecież rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej. Nasze rozmowy czasem rozciągają się na kilka dni, bo mama odpisuje dopiero wtedy, gdy znajdzie chwilę dla siebie i może spokojnie skupić się na wyborze. Doskonale to rozumiemy i podchodzimy do każdej klientki z cierpliwością. Sama jestem mamą, dlatego wiem, jak wygląda codzienność z dzieckiem. Chcemy przede wszystkim wspierać ją, odciążać w przygotowaniach, rozwiać wątpliwości i pomóc w podejmowaniu decyzji. Jesteśmy dostępne telefonicznie, przez SMS-y i media społecznościowe - tak, aby każda mama mogła wybrać najwygodniejszą dla siebie formę kontaktu.

Jakie ma Pani plany na dalszy rozwój Kruszyny?

Chciałabym, aby Kruszyna stawała się miejscem, w którym mama znajdzie wszystko, czego potrzebuje, przygotowując dziecko do ważnej uroczystości. Zależy mi na tym, by zapewnić jej kompleksową ofertę i ułatwić organizację tego wyjątkowego dnia. Dlatego oprócz eleganckich zestawów do wypożyczenia proponujemy już haftowane szatki do chrztu, świece, personalizowane dodatki oraz starannie dobrane akcesoria.





eprasa.pl 8194a1c2bf

Urlop jest dla wszystkich członków rodziny

Także tych na czterech łapach



Agata Chmiel
Ekspertka Wakacje.pl – marki organizującej kampanię społeczną NajlePSIE wakacje, najlepsiewakacje.pl

Rodzinny urlop zwykle planujemy z wyprzedzeniem: wybieramy kierunek, sprawdzamy hotel, loty, pogodę i atrakcje dla dzieci. Jeśli w domu jest pies albo kot, do tej listy od początku powinno dojść jeszcze jedno pytanie: co w tym czasie będzie najlepsze dla niego? Nie na tydzień przed wyjazdem, gdy miejsca w hotelach dla zwierząt są już zajęte, a znajomi mają własne plany, ale już na etapie rezerwowania wakacji. Bo opieka nad zwierzakiem nie jest dodatkiem do urlopu. Jest integralną częścią jego organizacji.

Latem ten temat staje się szczególnie ważny. Według danych Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami w Polsce w okresie wakacyjnym dom traci nawet o 30 proc. więcej psów i kotów niż w innych miesiącach. W każde wakacje odnajdywanych jest około 4,5 tys. zwierząt porzuconych przez właścicieli, a rzeczywista skala może być większa.

Wizja urlopu nie powinna stawiać nas przed wyborem: wyjazd albo zwierzę. Rozwiązań jest wiele, ale każde wymaga wcześniejszego planu i dopasowania go do potrzeb naszego pupila.

Po pierwsze: co będzie najlepsze dla niego?

Dzieci często reagują spontanicznie: „Zabierzmy go z nami!”. To naturalne – skoro pies czy kot jest częścią rodziny, trudno wyobrazić sobie wakacje bez niego. Warto jednak pokazać dziecku, że troska nie zawsze oznacza bycie razem za wszelką cenę. Dla jednego psa podróż i nowe miejsce będą przyjemną przygodą, dla innego długa droga, tłum i zmiana otoczenia mogą być źródłem dużego stresu. Szczególnie koty często lepiej czują się we własnym domu, wśród znanych zapachów i w swojej codziennej rutynie, niż w zupełnie nowym miejscu. To dobra okazja do rodzinnej rozmowy o odpowiedzialności. Możemy wspólnie zastanowić się, czego nasz czworonożny domownik potrzebuje, czego się boi, jak reaguje na zmiany i jaka forma opieki będzie dla niego najlepsza.

Jeśli pies lub kot ma na czas wyjazdu zamieszkać u opiekuna, warto wcześniej zorganizować kilka spotkań albo wspólny spacer.

Bliscy, petsitter czy hotel?

Jednym z rozwiązań jest pozostawienie zwierzęcia pod opieką kogoś, kogo już zna: dziadków, przyjaciół czy sąsiadów. Warto jednak pamiętać, że nawet bliska osoba powinna dobrze poznać jego zwyczaje. Czy pies boi się burzy? Czy źle reaguje na inne zwierzęta? Czy przyjmuje leki? Czy podczas spaceru są sytuacje, na które trzeba szczególnie uważać? Takie informacje mogą bardzo

eprasa.pl 8194a1c2bf



ułatwić opiekę. Przed wyjazdem dobrze przygotować krótką „instrukcję obsługi" zwierzaka: pory karmienia i spacerów, informacje o lekach, jego zwyczaje, reakcje w określonych sytuacjach oraz numer do lekarza weterynarii. Jeśli pies lub kot ma na czas wyjazdu zamieszkać u opiekuna, warto wcześniej zorganizować kilka spotkań albo wspólny spacer. Im mniej rzeczy wydarzy się nagle, tym łatwiej zwierzęciu odnaleźć się w nowej sytuacji.

Jeśli wśród bliskich nie ma osoby, która może przejąć opiekę, alternatywą jest opieka petsittera lub hotel dla zwierząt. Tu także nie warto kierować się wyłącznie wolnym terminem. Dobrze wcześniej poznać opiekuna lub odwiedzić wybrane miejsce, sprawdzić warunki, zasady opieki i sposób postępowania w nagłych sytuacjach.

Petsitting nie zawsze oznacza też przeprowadzkę zwierzęcia do domu opiekuna. Petsitter może regularnie przycho-

eprasa.pl 8194a1c2bf

dzić do naszego mieszkania, nakarmić zwierzaka, pobawić się z nim i zadbać o jego potrzeby.

A może jednak razem?

Jeśli nasz pupil dobrze znosi podróże i chcemy zabrać go ze sobą, planowanie zaczyna się jeszcze przed wyborem noclegu. Trzeba sprawdzić, czy obiekt akceptuje zwierzęta i na jakich zasadach, a przy podróży samolotem – jakie wymagania ma konkretna linia lotnicza. Zasady dotyczące wagi zwierzęcia, wymiarów transportera czy przewozu w kabinie albo luku mogą się różnić. Przy wyjeździe za granicę dochodzą formalności. Podczas podróży z psem lub kotem między państwami Unii Europejskiej potrzebne są mikroczip, ważne szczepienie przeciw wściekliźnie i paszport zwierzęcia. Podróż poza UE może oznaczać kolejne dokumenty lub badania. Dlatego nie warto zostawiać formalności na ostatnią chwilę - po pierwszym szczepieniu przeciw wściekliźnie trzeba odczekać co najmniej 21 dni, zanim będzie ono ważne na potrzeby podróży.

I znów najważniejsze pytanie brzmi nie „czy możemy zabrać go ze sobą?", ale „czy to będzie dla niego dobre?". To, że wspólna podróż jest możliwa, nie zawsze oznacza, że będzie dla zwierzęcia najlepszym rozwiązaniem.

Plan B też jest częścią planu

Dobra organizacja obejmuje również sytuacje awaryjne. A jeśli opiekun zachoruje, pies źle zareaguje na pobyt w nowym miejscu albo nasz lot zostanie przesunięty i wrócimy dzień później?

Jeśli dzieci widzą, że potrzeby psa czy kota są uwzględniane przy planowaniu urlopu tak jak u pozostałych domowników, dostają ważną lekcję.

Warto mieć drugą osobę, która w razie potrzeby może pomóc, zostawić zapas karmy na kilka dodatkowych dni oraz upewnić się, że opiekun wie, co zrobić w nagłej sytuacji. Taki plan może wydawać się przesadą, dopóki nie okaże się potrzebny. A przede wszystkim pozwala uniknąć nerwowego szukania rozwiązania tuż przed wyjazdem lub w jego trakcie.

Dzieci patrzą na to, jak traktujemy zwierzęta

W rodzinie z dziećmi sposób organizacji opieki nad czworonożnym przyjacielem ma jeszcze jeden wymiar. Dzieci uczą się odpowiedzialności, naśladując dorosłych. Jeśli widzą, że potrzeby psa czy kota są uwzględniane przy planowaniu urlopu tak samo jak potrzeby pozostałych domowników, dostają ważną lekcję: zwierzę nie jest rzeczą, którą można odstawić, kiedy staje się niewygodna.

Można włączyć dziecko w przygotowania: razem spakować karmę, ulubione zabawki i leki, przygotować kartkę z rozpiską spacerów albo nagrać dla opiekuna krótką wiadomość o zwyczajach zwierzaka. Dzięki temu przygotowania do wakacji stają się również okazją do rozmowy o empatii, trosce i zobowiązaniu, które przyjmujemy, kiedy pies czy kot pojawia się w naszym domu.

Czworonożny członek rodziny nie zawsze jedzie z nami, ale zawsze pozostaje naszą odpowiedzialnością, a dobrze zaplanowany urlop to taki, podczas którego wszyscy są bezpieczni – także ci, którzy czekają na nas w domu.





Gra rodzinna. Podczas wędrówki po mieście spotkacie przyjaciół, odnajdziecie sekretne przejścia, a odkryte wskazówki pozwolą Wam dotrzeć do domu. Bądźcie jednak uważni, bo za rogiem może się czaić pies albo kruk.
MUDUKO, muduko.com

eprasa.pl 8194a1c2bf

Krwawienie z nosa u dziecka?

Jesienią zdarza się częściej



STOP HEMO TAMPONY

Jesień to nie tylko sezon przeziębień, ale również czas, w którym delikatna śluzówka dziecięcego nosa jest szczególnie narażona na podrażnienia. Suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach, częste infekcje i intensywne wydmuchiwanie nosa mogą sprzyjać drobnym uszkodzeniom naczyń krwionośnych, prowadząc do nagłych krwawień. Jak reagować, gdy pojawi się krew?

Choć widok krwi z nosa potrafi przestraszyć zarówno dziecko, jak i rodzica, w większości przypadków nie oznacza poważnego problemu zdrowotnego. Dziecięca śluzówka jest wyjątkowo delikatna, a znajdujące się tuż pod jej powierzchnią naczynia krwionośne łatwo ulegają uszkodzeniom. Jesienią, gdy rozpoczyna się sezon grzewczy, problem może pojawiać się częściej.

Stop Hemo Tampony są sterylne, pakowane pojedynczo i łatwe do przechowywania w domowej apteczce. Mogą być stosowane przez wszystkich zgodnie z instrukcją używania.

Spokojna reakcja to podstawa

Gdy dziecku zaczyna lecieć krew z nosa, najważniejsze jest zachowanie spokoju. Należy posadzić dziecko, lekko pochylić jego głowę do przodu i ściskać lekko nos z obu stron przez ok.10 min. Nie należy odchylać głowy do tyłu, ponieważ krew może spływać do gardła.

W domowej apteczce warto mieć również produkty przeznaczone do tamowania krwawień z nosa. Jednym z rozwiązań są bioaktywne tampony Stop Hemo, wykonane z włókien alginianu wapnia pozyskiwanego z wodorostów morskich.

Pomoc, gdy liczy się szybka reakcja

Alginian wapnia w kontakcie z krwią żeluje i uwalnia jony wapnia, które uczestniczą w naturalnym procesie krzepnięcia. Dzięki temu opatrunek wspomaga zatrzymanie krwawienia, a żelując w kontakcie z raną zapewnia odpowiednie warunki do gojenia i ułatwia późniejsze bezpieczne i bezbolesne usunięcie tamponu. Pod warunkiem, że będzie to do 30 minut, ponieważ opatrunek zostawiony na dłużej będzie przysychał.

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

eprasa.pl 8194a1c2bf

Pet Trendy

Przegląd akcesoriów i karm dla zwierząt

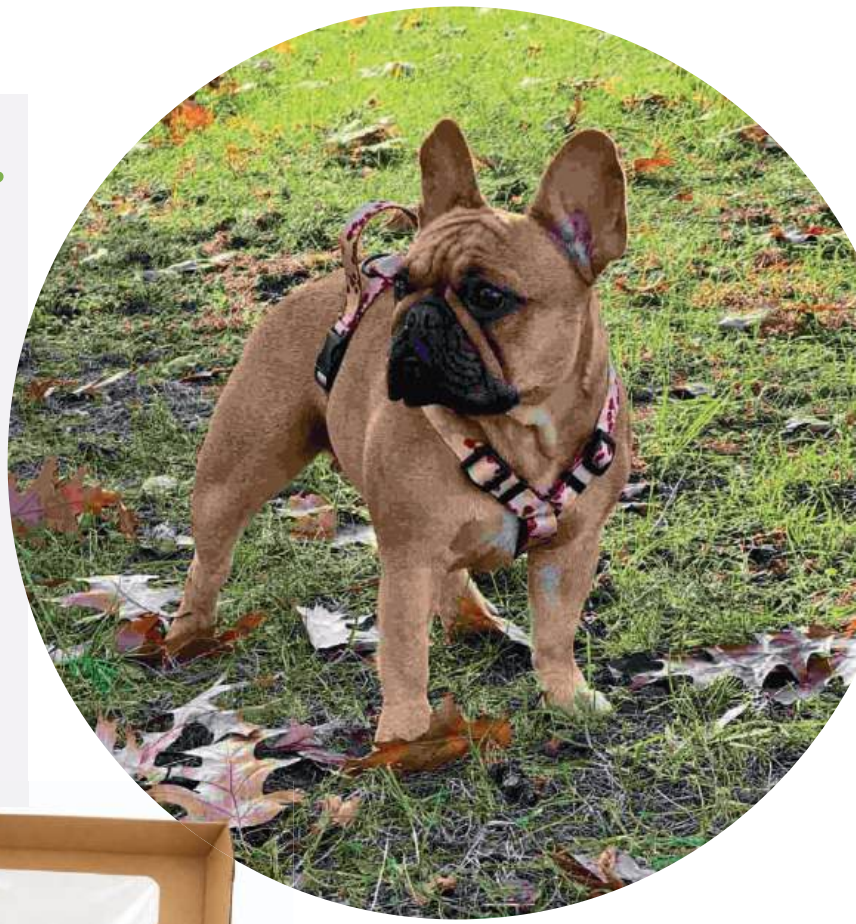
Dla wielu rodzin zwierzę jest pełnoprawnym członkiem domu, a jego potrzeby stają się częścią codziennego życia. Wybierając karmę, akcesoria czy produkty wspierające zdrowie i komfort pupila, warto zwrócić uwagę nie tylko na ich funkcjonalność, ale także bezpieczeństwo i dopasowanie do jego potrzeb. Sprawdzamy najciekawsze pet trendy, które mogą ułatwić opiekę nad czworonożnym przyjacielem i dobrze wpisać się w rodzinny rytm.



Daria Kamińska
Kocia behawiorystka
i dietetyczka zwierzęca
Monge Polska, monge.shop

Smaczki dla psa i kota. Ile to właściwie „za dużo”?

Przysmaki pomagają budować relację z pupilem, ale ich ilość ma znaczenie! Przyjmuje się, że nie powinny dostarczać więcej niż 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego, by zachować odpowiedni bilans składników odżywczych. Tymczasem często podawany przez opiekunów plasterek sera żółtego, może pokryć nawet 20–30% zapotrzebowania energetycznego przeciętnego psa lub kota o masie 4 kg! Ludzkie przekąski niestety zawierają najczęściej dużo tłuszczu i soli, dlatego lepiej wybierać przysmaki dla zwierząt i sprawdzać ich kaloryczność. Pamiętajmy, że nawet drobne nagrody sumują się w ciągu dnia! Podczas treningu warto wykorzystać więc część dziennej porcji karmy lub dzielić smaczki na mniejsze kawałki. Dzięki temu możemy nagradzać pupila bez niepotrzebnego dostarczania dodatkowych kalorii.





Zestaw prezentowy dla nowego pieska. Dostępny w kilku kolorach. Idealny na powitanie nowego pieska w rodzinie.
VESMO-PETS, vesmo-pets.pl

Szelki guard Creamy Pawlidays. Wyróżniają się unikalnymi, autorskimi wzorami, wykonane są z miękkich i lekkich taśm pochodzących z recyklingu. Dostępne w 6 różnych rozmiarach.
HUKA, huka.com.pl



Brit Care Dental. Bezzbożowe, naturalne przysmaki dentystyczne w kształcie szczoteczki dla psów (S/M). Chronią przed kamieniem i wspierają rytm dnia: poranny wariant (masło orzechowe) dodaje energii, a wieczorny (mięta) relaksuje.
KARMY BRIT, brit.pet/pl



Monge Gift Dental Sticks Medium/Maxi Puppy z wieprzowiną i diabelskim pazurem. Bezzbożowe przysmaki dla szczeniąt ras średnich i dużych. Zawierają łatwo przyswajalne białko w postaci wieprzowiny, witaminę C wspierającą zdrowie jamy ustnej oraz diabelski pazur wspomagający stawy.
MONGE POLSKA, monge.shop

eprasa.pl 8194a1c2bf

PEDIGREE® Adult. Z kurczakiem i marchewką w aromatycznej galaretce to pełnoporcjowa, zbilansowana karma dla dorosłych psów. Zawiera naturalne włókno wspierające trawienie, witaminę E i cynk, które pomagają dbać o odporność, zdrową skórę i sierść. PEDIGREE, pedigree.pl



Monge BWild Grain Free Gęś. Pełnoporcjowa karma dla dorosłych psów wszystkich ras, której głównym składnikiem jest mięso z gęsi, uzupełnione owocami i minerałami. Zawarte w niej kwasy omega-3 i omega-6 wspierają zdrową skórę i lśniącą sierść. MONGE POLSKA, monge.shop



51 Degrees North Silikonowa miska spowalniająca dla psa. Pomaga ograniczyć łapczywe spożywanie posiłków dzięki specjalnym wypustkom. Wykonana z bezpiecznego silikonu spożywczego, antypoślizgowa i łatwa w czyszczeniu. Dostępna w 3 rozmiarach: 350, 700 i 1400 ml. 45-109 zł, 51 DEGREES NORTH, donutspaws.com/pl

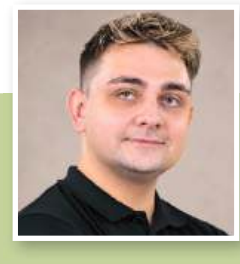




Zestaw bluz dla psa i właściciela. Propozycja dla tych, którzy traktują psa jako pełnoprawnego członka rodziny. Zaprojektowany i uszyty w Polsce przez krakowską markę Psiepięknie. PSIEPIĘKNIE, psiepieknie.pl

Pariso Raincoat. Wysokiej jakości płaszczyk przeciwdeszczowy dla psów. Kaptur, paski odblaskowe i otwór na smycz zapewniają komfort oraz bezpieczeństwo podczas spacerów. Zadbaj o swojego pupila w deszczowe dni! 55,00 zł, PARISO, pariso.eu





Łukasz Rutkowski
51 Degrees North,
51degreesnorth_polska

Miska dopasowana do potrzeb

Odpowiednio dobrana miska sprawia, że posiłki mogą być dla zwierzęcia wygodniejsze. Przy jej wyborze warto zwrócić uwagę na materiał wykonania oraz dopasowanie do wielkości pupila. Istotny jest również kształt – miski dla kotów są zazwyczaj szersze i płytsze. Psom, które jedzą zbyt łapczywie, warto zaproponować miskę spowalniającą z wypustkami zachęcającymi do wolniejszego pobierania karmy. Może to ograniczać połykanie powietrza i sprzyjać komfortowi trawiennemu. Świetnym wyborem są miski z silikonu spożywczego, które łączą funkcjonalność z wygodą użytkowania. Wykonane z grubego, wytrzymałego silikonu są odporne na odkształcenia i stabilne, a dzięki antypoślizgowej powierzchni nie przesuwają się podczas jedzenia. Ich dużym atutem jest również możliwość używania w mikrofalówce i mycia w zmywarce.

eprasa.pl 8194a1c2bf

Jak obserwacja ptaków

rozwija dziecięcą ciekawość świata?



Wojciech Schwartz
Właściciel marki Turdus, producenta pokarmu dla dziko żyjących ptaków i małych zwierząt, turdus.pl

Spacer z dzieckiem to jedna z pierwszych okazji do odkrywania świata przyrody. Podczas wspólnych wyjść najmłodsi obserwują otoczenie, dostrzegają szczegóły i zadają pytania, które często prowadzą do fascynujących odkryć. „Dlaczego niebo jest niebieskie?" albo „co to za ptak z czerwonym brzuszkiem?". Takie dziecięce zagadki mogą stać się początkiem rodzinnej przygody z naturą. Wystarczy chwila uważnej obserwacji, aby zwykły spacer zamienił się w odkrywanie fascynującego świata przyrody.

Dziecięca ciekawość często wyprzedza naszą wiedzę. Nie zawsze musimy od razu znać odpowiedź na pytanie, jaki gatunek ptaka właśnie zobaczyliśmy. Warto wtedy zachęcić dziecko do dokładniejszej obserwacji. Jaki ma kolor? Czy jest duży, czy mały? Jak wygląda jego dziób albo ogon? Kilka zapisanych cech w notesie może stać się początkiem wspólnego poszukiwania informacji w atlasie lub internecie. Birdwatching nie zaczyna się od znajomości wszystkich gatunków, ale od ciekawości i chęci obserwowania tego, co znajduje się wokół nas. Pierwsze samodzielnie rozpoznane gatunki mogą stać się dla dziecka początkiem większego zainteresowania światem przyrody. Nie chodzi o to, aby znać wszystkie gatunki



eprasa.pl 8194a1c2bf

od razu, ale o uważne obserwowanie, zadawanie pytań i wspólne odkrywanie przyrody.
Oglądanie ptaków pokazuje dzieciom, że przyroda zmienia się wraz z porami roku. Podczas wiosennych migracji możemy obserwować inne gatunki niż zimą, gdy część ptaków szuka dodatkowego źródła pożywienia. Z czasem najmłodsi zaczynają dostrzegać te zmiany i rozumieć, że każdy mieszkaniec przyrody ma swoje zwyczaje oraz potrzeby. To również okazja, aby pokazać dzieciom, że troska o dzikie zwierzęta wymaga wiedzy i odpowiedzialności, a pomoc ptakom powinna odpowiadać na ich rzeczywiste potrzeby.

Pierwsze lekcje przyrody

Kontakt z ptakami może być dla dziecka nie tylko sposobem na poznawanie kolejnych gatunków, ale także okazją do rozwijania cierpliwości, koncentracji i wrażliwości na otaczający świat. Obserwowanie ptaków to nie tylko sposób na poznawanie różnych gatunków, ale także nauka cierpliwości i uważności. Dziecko, które przygląda się zachowaniu ptaków, zaczyna dostrzegać szczegóły i rozumieć, że przyroda ma swój rytm. To wartościowa aktywność, która pozwala budować więź z naturą i uczy szacunku do dzikich zwierząt. Regularna obserwacja ptaków pozwala dzieciom zauważać szczegóły, których wcześniej nie dostrzegały oraz lepiej rozumieć zależności zachodzące w świecie przyrody. Obserwacja ptaków uczy dzieci, że przyroda nie jest odległym światem, ale częścią ich codziennego otoczenia, którą warto poznawać i szanować. Każde spotkanie z dzikim zwierzęciem może stać się okazją do rozmowy o tym, jak nasze działania wpływają na środowisko i dlaczego warto troszczyć się o jego mieszkańców.

To momenty, w których dzieci uczą się od starszych, a dorośli przypominają sobie, jak wiele ciekawych rzeczy znajduje się tuż obok nas.

Dla wielu dzieci pierwszym sygnałem obecności ptaków jest ich śpiew. Rozpoznawanie różnych odgłosów może być kolejnym sposobem na uważne poznawanie świata przyrody i dostrzeganie tego, co na co dzień łatwo przeoczyć.

Obserwacja, która łączy pokolenia

Birdwatching ma wyjątkową zaletę: można go praktykować niezależnie od wieku i doświadczenia. Daje przestrzeń do wspólnego spędzania czasu, rozmowy i dzielenia się zachwytem nad światem przyrody. Dla dziecka może być początkiem samodzielnego odkrywania otoczenia, a dla dorosłego okazją do spojrzenia na naturę z nowej perspektywy. Wspólne wypatrywanie ptaków podczas spaceru, obserwacja tych odwiedzających ogród czy chwile spędzone przy karmniku mogą stać się rodzinnym rytuałem. To momenty, w których dzieci uczą się od starszych, a dorośli przypominają sobie, jak wiele ciekawych rzeczy znajduje się tuż obok nas. Z czasem dzieci zaczynają samodzielnie rozpoznawać swoich skrzydlatych gości, zauważać ich zwyczaje i przewidywać, kiedy mogą pojawić się w określonym miejscu. Taka aktywność daje im poczucie sprawczości, zachęca do samodzielnego odkrywania i pozwala lepiej zrozumieć świat, który je otacza.
Pierwsze rozpoznane gatunki często zostają z dziećmi na długo. Sikora bogatka z żółtym brzuszkiem, rudzik z pomarańczową piersią czy dzięcioł, którego można usłyszeć jeszcze, zanim uda się go zobaczyć, szybko stają się znajomymi mieszkańcami najbliższej okolicy.

Karmnik początkiem pasji

Pierwszym krokiem do obserwacji ptaków może być przygotowanie karmnika przy domu, na balkonie lub w ogrodzie i wspólne dbanie o niego z małymi odkrywcami. To właśnie przy karmniku dzieci często po raz pierwszy mogą zobaczyć dzikie ptaki z bliska, nauczyć się rozpoznawać ich wygląd i obserwować różnice w zachowaniu poszczególnych gatunków.
Warto jednak od początku tłumaczyć najmłodszym, że pomoc zwierzętom wymaga odpowiedzialności. Karmnik powinien być umieszczony w bezpiecznym miejscu, regularnie czyszczony i uzupełniany odpowiednim pokarmem. Dzięki temu dziecko nie tylko obserwuje ptaki, ale także uczy się, że troska o przyrodę to systematyczne działanie. Wspólne przygotowanie karmnika to świetna okazja, aby pokazać dziecku, że każdy gatunek ma swoje potrzeby. Możemy opowiedzieć, dlaczego ptaki nie powinny dostawać resztek ze stołu i dlaczego odpowiednio dobrany pokarm ma znaczenie. Sikory chętnie korzystają z kul tłuszczowych i nasion słonecznika, a inne gatunki odwiedzające karmnik wybierają mieszanki różnych ziaren. Takie obserwacje pomagają dzieciom lepiej zrozumieć świat przyrody i pokazują, że troska o dzikie zwierzęta zaczyna się od ciekawości oraz chęci poznawania ich potrzeb. Nie musimy od razu znać wszystkich odpowiedzi. Najważniejsze, aby wspólnie obserwować i odkrywać fascynujący świat ptaków.
Nawet pierwsze, krótkie spotkania z ptakami mogą stać się początkiem większego zainteresowania przyrodą. Z czasem obserwacja ptaków może przerodzić się w pasję, która rozwija ciekawość dzieci i uczy, że troska o dzikie zwierzęta zaczyna się od poznania ich potrzeb oraz odpowiedzialnego, regularnego działania.



eprasa.pl 8194a1c2bf

FABRYKA DOBRYCH MATERACY

QUICK STEP



FABRYKA DOBRYCH MATERACY





eprasa.pl 8194a1c2bf





Jak urządzić pokój dziecka na lata?

Od pierwszych zabaw do nastoletnich pasji



Patrycja Krogul
Marketing Manager
QUICK-STEP,
quick-step.com.pl

Urządzając pokój dziecka, warto spojrzeć dalej niż na najbliższy sezon. Wnętrze, które dziś jest miejscem pierwszych zabaw i eksperymentów, z czasem przeobraża się w przestrzeń do nauki, spotkań z rówieśnikami i rozwijania zainteresowań. Dlatego tak ważne jest stworzenie solidnej bazy, która nie będzie wymagała częstych zmian wraz z dorastaniem pociechy. Ponadczasowe materiały, przemyślany układ i elastyczne wyposażenie pozwalają stworzyć przestrzeń, która może towarzyszyć mu przez wiele etapów dorastania.

Baza, która daje przestrzeń na zmiany

Zainteresowania najmłodszych potrafią zmieniać się bardzo szybko – ulubiony motyw, który jeszcze niedawno był najważniejszym elementem pokoju, po kilku miesiącach może zostać zastąpiony przez zupełnie nowe pasje. Nie oznacza to jednak, że każda zmiana wymaga gruntownego remontu. Warto już na początku postawić na rozwiązania, które pozostawiają przestrzeń do późniejszych modyfikacji.

Naturalne odcienie, proste meble i funkcjonalne akcesoria mogą towarzyszyć małemu odkrywcy na różnych etapach rozwoju. Dobrym przykładem są elementy, które można dopasowywać wraz z wiekiem użytkownika – regulowane biurko, modułowe systemy przechowywania czy ergonomiczne krzesło. Wówczas zmiana charakteru wnętrza często wymaga jedynie wymiany dodatków, a nie całkowitej przebudowy przestrzeni.

Mały świat, wielkie potrzeby

Pokój dziecka to przestrzeń, w której codzienność przeplata się z zabawą, nauką i odkrywaniem świata. Stół może stać się miejscem pierwszych prac plastycznych, podłoga przestrzenią do budowania skomplikowanych konstrukcji z klocków, a meble elementem dziecięcych przygód. Dlatego podczas urządzania wnętrza warto pamiętać, że wyposażenie nie jest jedynie tłem dla aktywności dziecka – powinno być przygotowane na intensywne użytkowanie. Wybierając materiały, dobrze zwrócić uwagę na ich trwałość, odporność na zabrudzenia, zarysowania czy przypadkowe uderzenia. Szczególne znaczenie ma podłoga, która każdego dnia jest poddawana wielu próbom – od kreatywnych zabaw po codzienny ruch całej rodziny. Warto wybierać rozwiązania, które łączą estetykę z funkcjonalnością, takie jak panele laminowane odporne na ścieranie, zarysowania i wilgoć. Ich zaletą jest

Szczególne znaczenie ma podłoga, która każdego dnia jest poddawana wielu próbom – od kreatywnych zabaw po codzienny ruch całej rodziny.

eprasa.pl 8194a1c2bf

także łatwa pielęgnacja – powierzchnię można szybko wyczyścić z typowych dziecięcych zabrudzeń, takich jak ślady farb, plasteliny czy rozlane napoje. Dzięki temu wnętrze pozostaje przyjazne dla dziecka, a jednocześnie wygodne i praktyczne w codziennym użytkowaniu dla rodziców.

Przestrzeń pełna możliwości

W pokoju dla maluchów liczy się nie tylko to, co się w nim znajduje, ale również to, jak mogą z niego korzystać. Odpowiednio zaplanowana przestrzeń daje swobodę działania – pozwala samodzielnie sięgać po książki, odkładać zabawki na swoje miejsce czy tworzyć własne małe rytuały. Kiedy najmłodszy domownik ma łatwy dostęp do swoich rzeczy i może samodzielnie decydować o tym, jak korzysta z przestrzeni, wnętrze staje się czymś więcej niż samą aranżacją – jest obszarem, w którym uczy się niezależności. Takie rozwiązania pomagają również budować poczucie odpowiedzialności za własne otoczenie i sprawiają, że mała pociecha stopniowo zaczyna traktować swój pokój jako miejsce tworzone także przez siebie. Dobrze zaplanowana przestrzeń dla dziecka powinna łączyć funkcjonalność z możliwością swobodnego rozwoju. Trwałe materiały, przemyślany układ oraz elastyczne rozwiązania sprawiają, że wnętrze może zmieniać się razem z dzieckiem – od pierwszych zabaw aż po kolejne etapy dorastania.

Warto pamiętać, że wyposażenie nie jest jedynie tłem dla aktywności dziecka – powinno być przygotowane na intensywne użytkowanie.

Dobierz odpowiednie meble i akcesoria



Kamper Safari Klorofil. Duży kamper z otwieranym dachem i uchwytem do przenoszenia. Kamper ofertuje aż 10 różnych aktywności, które zachęcają do kreatywnej zabawy i odgrywania ról. Dla dzieci 18 miesięcy +.
188 zł, KLOROFIL, FajneKlocki.pl



Beaba Krzesełko do karmienia 5w1 Evoclick. Rośnie razem z dzieckiem – od leżaczka, przez krzesełko do karmienia, kitchen helper, po klasyczne krzesło. Jedno wielofunkcyjne rozwiązanie na lata, które dopasowuje się do domowej przestrzeni.
1249 zł, BEABA, beaba.pl



Piankowy materac z lateksem SMILE. Powstał z myślą o spokojnym i bezpiecznym dziecięcym śnie. To komfortowa baza do codziennego odpoczynku. Zdejmowany pokrowiec w urocze słonie ułatwia utrzymanie świeżości.
Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl



Alilo Baby Bunny G9S+. Uczy, bawi i tuli do snu. To nie tylko popularny króliczek, który może służyć jako odtwarzacz bajek i kołysanek, dyktafon oraz lampka nocna. Pozwala także na słuchanie ulubionych audiobooków dzięki funkcji głośnika Bluetooth.
ALILO, alilo.pl



Drewniana kuchnia Little Dutch z certyfikatem FSC. Idealny zestaw dla małych kucharzy! Pastelowy design, bogate wyposażenie i realistyczne detale rozwijają wyobraźnię, kreatywność oraz zdolności manualne dziecka.
LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl



Wymarzone miejsce do spania dla malucha

Dla dziecka łóżko to nie tylko miejsce do spania. To jego mała, bezpieczna przestrzeń. Taka, w której można się wyciszyć, poczuć spokojnie i odpocząć po dniu pełnym wrażeń. Dlatego warto zadbać o wygodny, dobrze podpierający materac, ale też o sam charakter tej przestrzeni. Miękkie formy, przyjazne kolory czy łóżko, które przypomina domek albo bajkową kryjówkę, mogą pobudzać wyobraźnię i sprawiać, że za dnia będzie przestrzenią do zabawy, a wieczorny rytuał stanie się przyjemnością. Dobrze zaprojektowane miejsce do snu daje maluchowi poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie zostawia przestrzeń na dziecięcą fantazję, kreatywność i własne małe historie.

Magdalena Głowala, FDM Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

FDM
FABRYKA DOBRYCH MATERACY



REKLAMA



FDM.pl materace, łóżka
i akcesoria dla całej rodziny

Produkcja

Wysyłka 24h

Test 30 dni

Raty 0%

eprasa.pl 8194a1c2bf

Innowacje w wózkach dziecięcych

Amortyzacja, składanie i modułowość – co naprawdę zmienia codzienność rodziców?

Wózek dziecięcy jeszcze kilkanaście lat temu był produktem prostym: gondola, stelaż, cztery koła i kosz na zakupy. Dziś to zaawansowany system transportowy, w którym kluczową rolę odgrywają inżynieria, ergonomia i design. Współczesne wózki nie tylko przewożą dziecko – one realnie wspierają codzienne życie rodziny. Największe zmiany widać w trzech obszarach: amortyzacji, systemach składania oraz modułowości konstrukcji.

Amortyzacja
Komfort, który zaczyna się pod kołami

Jednym z najważniejszych elementów nowoczesnego wózka jest system amortyzacji. To właśnie on odpowiada za to, czy spacer po kostce brukowej, nierównym chodniku czy leśnej ścieżce będzie dla dziecka spokojnym doświadczeniem, czy serią wstrząsów.

Współczesne rozwiązania, stosowane przez producentów, coraz częściej opierają się na systemach wielostopniowych. Przykładem jest dwustopniowa amortyzacja, która pozwala dopasować pracę zawieszenia do rodzaju nawierzchni i obciążenia wózka.

W praktyce oznacza to:

- mniejsze drgania przenoszone na gondolę,
- stabilniejszy sen dziecka,
- łatwiejsze prowadzenie wózka dla rodzica.

Nowoczesna amortyzacja nie jest już dodatkiem – staje się standardem w segmencie premium i realnie wpływa na komfort codziennych spacerów.

Współczesne rozwiązania, stosowane przez producentów, coraz częściej opierają się na systemach wielostopniowych.

Składanie
Technologia, która oszczędza przestrzeń i czas

Drugim kluczowym obszarem innowacji jest system składania wózków. W miastach, gdzie przestrzeń w mieszkaniach i samochodach jest ograniczona, kompaktowość staje się jednym z najważniejszych kryteriów wyboru.

Korzyści dla użytkownika są bardzo konkretne:

- łatwiejszy transport w bagażniku,
- wygodniejsze przechowywanie w mieszkaniu,
- szybsze przygotowanie do podróży.

Modułowość
Jeden wózek, wiele funkcji

Trzecim filarem innowacji jest modułowość. Współczesny wózek dziecięcy to już nie jeden produkt, ale system, który rośnie razem z dzieckiem.

Modułowe zestawy typu 2 w 1 lub 3 w 1 pozwalają na wymianę elementów w zależności od etapu rozwoju dziecka:

- gondola dla noworodka,
- siedzisko spacerowe dla starszego dziecka,



eprasa.pl 8194a1c2bf



Pelpasso. Komfort w każdym detalu! Doskonała amortyzacja zapewnia płynną jazdę na różnych nawierzchniach, a aktywny pałąk gondoli ułatwia codzienne użytkowanie. 2999 zł, BEBETTO, bebetto.pl



Junama Diamond Cubby Standard Beige 2 w 1. Ręcznie wykonywany w Polsce, w siedzibie marki w Częstochowie. Wózek dziecięcy z gondolą Diamond o wymiarach wewnętrznych 80 × 34 cm i siedziskiem spacerowym na kolejny etap, w różowej tapicerce ze złotą misą, złotymi detalami i hafatami w kształcie misia. JUNAMA, junama.com



Thule Charm 2 w 1. Nowoczesny wózek typu 2w1 (gondola + siedzisko), wyposażony w cały zestaw innowacyjnych funkcji – wentylowaną gondolę ze schowkiem i uchwytami pozwalającymi na przenoszenie 1 ręką, magnetyczne pasy czy wentylowaną budkę z filtrem UPF 50+. 5779 zł, THULE, thule.com

eprasa.pl 8194a1c2bf



Maxi-Cosi Oxford+. Lekki wózek z automatycznym składaniem FlashFold. Składa się jedną ręką w sekundę, także z gondolą, a duże koła i amortyzacja zapewniają płynną jazdę. MAXI-COSI, maxi-cosi.pl

- możliwość montażu fotelika samochodowego.

To rozwiązanie nie tylko praktyczne, ale również ekonomiczne i ekologiczne – jeden stelaż zastępuje kilka oddzielnych produktów.

Nowoczesna modułowość obejmuje również detale użytkowe:

- siedziska montowane w obu kierunkach jazdy,
- regulowane wysokości rączek,
- systemy adapterów podnoszących gondolę,

Dzięki temu wózek może być dostosowany do stylu życia rodziny, a nie odwrotnie.

Innowacje, które wynikają z codziennych potrzeb

Co ważne, większość tych rozwiązań nie powstała w laboratorium oderwanym od rzeczywistości, ale jako odpowiedź na konkretne potrzeby rodziców. Wózki są projektowane na podstawie obserwacji codziennych sytuacji: wchodzenia po schodach z dzieckiem, składania wózka w deszczu, pakowania go do małego bagażnika czy uspokajania malucha w trakcie spaceru. Dlatego tak istotne stały się rozwiązania takie jak:

- aktywny pałąk ułatwiający dostęp do dziecka,
- magnetyczne pasy bezpieczeństwa,
- wyjmowana torba z kosza,
- szybkie systemy blokowania kół.

Każdy z tych elementów może wydawać się drobny, ale razem tworzą spójny system, który realnie zmienia komfort życia.

Większość tych rozwiązań nie powstała w laboratorium oderwanym od rzeczywistości, ale jako odpowiedź na konkretne potrzeby rodziców.

Wózek jako inteligentny produkt codziennego użytku

Dzisiejszy wózek dziecięcy coraz częściej przypomina zaawansowany produkt technologiczny, a nie tradycyjny sprzęt dziecięcy. Projektanci łączą mechanikę, ergonomię i design w jedną całość, tworząc rozwiązania, które są jednocześnie estetyczne i funkcjonalne. Amortyzacja, składanie i modułowość to trzy filary, które definiują nowoczesne wózki dziecięce. To dzięki nim produkt, który kiedyś był prostym środkiem transportu, stał się wielofunkcyjnym systemem wspierającym rodziców na każdym etapie życia dziecka. Innowacje w tej kategorii nie są już dodatkiem – są fundamentem, na którym buduje się komfort, bezpieczeństwo i jakość codziennych doświadczeń rodzinnych.

Tekst: BEBETTO, bebetto.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

BEBETTO®

NOWA GENERACJA KOMFORTU

6-stopniowy system amortyzacji
Maksymalny komfort da dziecka



bebetto.pl
bebetto@bebetto.pl

REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf



Maxi-Cosi Oxford+. Lekki i wygodny wózek, który składa się automatycznie jedną ręką w sekundę, także z gondolą. Duże koła, skuteczna amortyzacja i niska waga zapewniają komfort prowadzenia i ułatwiają codzienne podróże z dzieckiem.
MAXI-COSI, maxi-cosi.pl

Avi Spin. Wszechstronny wózek do miasta, w teren i do biegania. Pompowane opony zapewniają amortyzację, a obrotowe przednie koło ułatwia manewrowanie i można je zablokować dla większej stabilności na nierównych nawierzchniach lub podczas joggingu. Ergonomiczna pozycja leżąca oraz możliwość wpięcia gondoli, a także niemowlęcego fotelika samochodowego pozwala korzystać z wózka już od urodzenia.
CYBEX, cybex-online.com



Bebetto Luca. Wózek terenowy stworzony na każdą przygodę! Regulowana amortyzacja Soft/Hard zapewnia komfort jazdy i łatwe prowadzenie zarówno na miejskich chodnikach, jak i nierównych trasach.
2699 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Wózki

na trudne warunki atmosferyczne

Spacery nie zawsze odbywają się przy bezchmurnym niebie i idealnej nawierzchni. Deszcz, śnieg, wiatr, błoto czy nierówne drogi stawiają przed wózkiem dziecięcym dodatkowe wymagania. W takim przypadku liczą się nie tylko wygoda i bezpieczeństwo malucha, lecz także dobra amortyzacja, stabilność, odpowiednie koła oraz ochrona przed kaprysami pogody. Przyglądamy się modelom, które zostały stworzone z myślą o aktywnych rodzicach i spacerach także wtedy, gdy aura nie rozpieszcza.





Inglesina APTICA DUO. Przestronna gondola, materacyk Welcome Pad® i 5 elementów wentylacyjnych otaczają troską od pierwszych dni. Swobodny oddech. Spokojny sen. Prawidłowy rozwój. Witaj w świecie Baby Wellness.
4799 zł, INGLESINA, inglesina.com



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



eprasa.pl 8194a1c2bf



Bugaboo Fox 5 Renew. Nowoczesny wózek 2 w 1, który łączy elegancki design, komfort i funkcjonalność. Lekki, zwrotny i wygodny w prowadzeniu, zaprojektowany z myślą o łatwych spacerach po każdym terenie. 5999 zł, BUGABOO, bugaboo.pl



Balios S Lux. Wszechstronny wózek miejski z systemem podróżnym, który pozwala dopasować konfigurację do potrzeb dziecka. Komfortowe zawieszenie i terenowe koła zapewniają płynną jazdę zarówno po miejskich chodnikach, jak i bardziej wymagających nawierzchniach. CYBEX, cybex-online.com



Talos S Lux. Całoroczne siedzisko z miękką gondolą Soft Cot, które osłania dziecko przed słońcem, wiatrem, deszczem i chłodem. Terenowa amortyzacja i koła odporne na przebicia zapewniają komfort na wymagających trasach. CYBEX, cybex-online.com



Anex Ride. Nowoczesny wózek spacerowy łączący komfort, funkcjonalność i minimalistyczny design. Innowacyjne koła airglide® ETPU oraz zaawansowana amortyzacja zapewniają płynną jazdę w mieście i poza nim. Waży zaledwie 9 kg i jest dostępny w pięciu kolorach. ANEX BABY, anexbaby.com.pl



Thule Chariot Lite z zestawem narciarskim. Doskonałe rozwiązanie na spacery w zaśnieżonym terenie – przyczepka rowerowa Thule Chariot Lite (dostępna w wersji dla 1 lub 2 dzieci), doposażona w zestaw narciarski Cross-country skiing kit. Idealna na wyprawy na biegówki i zimowe wędrówki. 3999 zł (+ 720 zł za zestaw narciarski), THULE, thule.com



CYBEX e-PRIAM z Platinum Footmuff. Wspiera rodziców podczas spacerów w śniegu i na wymagającym terenie dzięki inteligentnemu napędowi elektrycznemu. Ciepły Footmuff pomaga zadbać o komfort termiczny dziecka nawet w chłodniejsze dni. CYBEX, cybex-online.com

eprasa.pl 8194a1c2bf

MUUVO FOLD. Nowoczesny wózek dziecięcy, który łączy elegancki design z funkcjonalnością. Przemyślane rozwiązania, komfortowa konstrukcja i kompaktowe składanie. MUUVO, 8stars.pl





Elegancki polski wózek dla wymagających rodziców. Regulowane zawieszenie zapewnia komfort jazdy na nierównościach. Bezobsługowe koła żelowe nie wymagają pompowania ani kontroli ciśnienia i są odporne na przebicia. COLETTO, coletto.pl



Rafał Mazurkiewicz
ekspert maxi-Cosi
@ten_z_maxicosi

Wygodny wózek, czyli jaki?

Dobry wózek powinien ułatwiać codzienne funkcjonowanie od pierwszych tygodni z dzieckiem. Warto zwrócić uwagę na sposób składania – im mniej czynności trzeba wykonać, tym wygodniej korzysta się z wózka podczas wyjazdów, pakowania do samochodu czy powrotu ze spaceru. Praktycznym rozwiązaniem jest mechanizm obsługiwany jedną ręką, bez konieczności zdejmowania gondoli lub siedziska przed złożeniem. Znaczenie ma również waga wózka, szczególnie gdy trzeba go często podnosić lub przenosić. Na komfort spacerów wpływają z kolei odpowiednio duże koła i skuteczna amortyzacja, które pomagają płynnie pokonywać nierówne chodniki, kostkę czy parkowe alejki. Warto więc wybierać rozwiązania, które realnie oszczędzają czas i wysiłek rodzica.



Joanna Zych
Ekspert marki Cybex,
cybex-online.com/pl

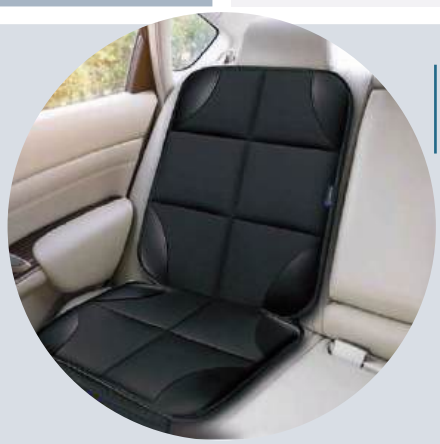
Bezpieczeństwo, które działa w realnym świecie

Bezpieczne przewożenie dziecka w samochodzie to nie jeden element, ale suma wielu czynników: odpowiedniego fotelika, jego prawidłowego montażu, właściwego zapięcia dziecka i sposobu, w jaki korzystamy z niego na co dzień. Dlatego warto wybierać rozwiązania, które nie tylko zapewniają wysoki poziom ochrony w teorii, ale odpowiadają również na rzeczywiste zachowania rodziców. Badanie YouGov z 2025 roku przeprowadzone na zlecenie CYBEX pokazuje, że ponad 73% rodziców w Niemczech przewozi dziecko w foteliku z wewnętrznymi pasami bezpieczeństwa przodem do kierunku jazdy jeszcze przed ukończeniem przez nie 2. roku życia, choć zalecane minimum dla podróżowania tyłem to 4 lata. To pokazuje, jak ważny jest rozwój technologii, takich jak foteliki ze zintegrowaną poduszką powietrzną, które zwiększają poziom ochrony dziecka także w sytuacjach, z jakimi rodziny mierzą się podczas codziennych podróży.

Przydatne dodatki



Śpiworek Thule Elements. Do zadań specjalnych i na najgorszą pogodę. Zastosowano w nim znaną z nowoczesnej odzieży outdoorowej ocieplinę PrimaLoft® oraz przemyślny system wentylacji. Od 799 zł (rozmiar S), THULE, thule.com



Mata ochronna auta pod fotelik z organizerem_NODCAR. Antypoślizgowa i wodoodporna osłona fotela chroni tapicerkę auta przed zabrudzeniami, śladami bucików i ewentualnymi uszkodzeniami. Elastyczny pasek ułatwia montaż/demontaż. 49,90 zł, SIMED, simed.pl



Folia przeciwdeszczowa Caretero. Skuteczna ochrona dziecka i wózka przed deszczem i wiatrem. Trwała, wygodna i łatwa w użyciu. CARETERO, caretero.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

MAXI-COSI®

Oxford+

THE *Art* of FOLDING

Automatyczne składanie jedną ręką, w jedną sekundę



Odkryj więcej



REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf

Moje dziecko nie dokucza innym

Ale czy będzie umiało stanąć po stronie słabszego?



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

Każdy rodzic chciałby wierzyć, że jego dziecko nigdy nie skrzywdzi drugiego człowieka. Uczymy więc dzieci, żeby były życzliwe, mówiły „proszę" i „dziękuję", nie wyśmiewały innych i szanowały kolegów. To bardzo ważne, ale coraz częściej zastanawiam się, czy nie pomijamy jeszcze jednej lekcji – takiej, od której często zależy atmosfera w całej klasie.

Co zrobi nasze dziecko, kiedy zobaczy, że komuś obok dzieje się krzywda?

To pytanie bywa niewygodne, bo łatwiej wyobrażać sobie własne dziecko jako tego, które pomaga, niż jako tego, które stoi z boku i nie reaguje. Tymczasem właśnie taka rola jest doświadczeniem większości dzieci. Nie są sprawcami ani osobami, które bezpośrednio doświadczają wyśmiewania. Są świadkami. Widzą, słyszą i czują, że dzieje się coś niewłaściwego, ale często nie wiedzą, co zrobić. I to właśnie oni stanowią większość klasy.

Większość z nas wychowuje dzieci tak, aby nie były sprawcami. Rzadziej przygotowujemy je do roli, w której znajdą się znacznie częściej – roli świadka. A przecież to od reakcji osób stojących z boku bardzo często zależy, czy krzywda się zatrzyma, czy będzie narastać.

Pamiętam rozmowę z mamą, która opowiadała, że jej córka wróciła ze szkoły wyjątkowo cicha. Dopiero wieczorem przyznała, że cała klasa śmiała się z jednego chłopca. A ty? – zapytała mama. Nic. Bałam się, że będą śmiać się też ze mnie.

W tych kilku słowach kryje się coś, o czym jako dorośli łatwo zapominamy. Dzieci bardzo często nie milczą dlatego, że są obojętne. Milczą, bo boją się utraty akceptacji. Potrzeba przynależności jest w wieku szkolnym jedną z najsilniejszych potrzeb rozwojowych. Dla nas klasa jest jednym z wielu etapów życia, dla dziecka to cały świat – miejsce, w którym buduje przyjaźnie, poczucie własnej wartości i przekonanie, że jest częścią grupy. Nic więc dziwnego, że czasami wybiera bezpieczeństwo zamiast odwagi, nawet jeśli w środku czuje, że dzieje się coś niesprawiedliwego. To właśnie dlatego warto rozmawiać z dziećmi nie tylko o tym, jak bronić siebie, ale także o tym, jak mądrze wspierać innych.

Odwaga nie zawsze wygląda tak, jak ją sobie wyobrażamy

Kiedy rozmawiam z rodzicami o przemocy rówieśniczej, często słyszę: Ale moje dziecko jest nieśmiałe. Ono nigdy nie stanie przed całą klasą i nie powie: »Przestańcie«." bardzo dobrze. Bo wcale nie tego od dzieci oczekujemy. Rodzice często wyobrażają sobie, że reakcja oznacza bohaterskie przeciwstawienie się całej grupie. Tymczasem w szkolnej rzeczywistości odwaga najczę-



eprasa.pl 8194a1c2bf

ściej wygląda znacznie ciszej. Zaczyna się od tego, że dziecko nie śmieje się z przykrego żartu. Siada obok koleżanki, którą wszyscy omijają. Zaprasza ją do wspólnej zabawy. Po lekcjach wysyła wiadomość z prostym pytaniem: Jak się czujesz? albo mówi o całej sytuacji zaufanemu dorosłemu, bo rozumie, że proszenie o pomoc nie jest donoszeniem, ale troską o drugiego człowieka. Nie każde dziecko będzie potrafiło zatrzymać całą klasę. Każde może jednak sprawić, że ktoś nie zostanie ze swoim smutkiem całkiem sam. I właśnie od takich, pozornie niewielkich gestów najczęściej zaczyna się prawdziwa odwaga.

Pięć pytań, które mogą zmienić wasze rozmowy po szkole

Większość z nas po odebraniu dziecka pyta: Jak było? Wszystko w porządku? Dostałeś dobrą ocenę? To naturalne, ale takie pytania niewiele mówią o relacjach, a przecież to one w ogromnym stopniu wpływają na samopoczucie dziecka i jego poczucie bezpieczeństwa.

Od czasu do czasu warto zapytać inaczej

- Komu dziś było trudno?
- Czy zauważyłeś, że ktoś został sam albo było mu przykro?
- Czy ktoś stanął po jego stronie?
- Co ty zrobiłeś?
- Co mógłbyś zrobić następnym razem, gdyby wydarzyło się coś podobnego?

Nie chodzi o przesłuchiwanie dziecka ani szukanie winnych. Chodzi o budowanie uważności. Takie rozmowy uczą zauważać emocje innych ludzi, pokazują, że każdy ma wpływ na atmosferę w grupie i pomagają dzieciom odkryć, że czasami jeden drobny gest znaczy więcej niż najpiękniejsze słowa.

Dlaczego warto czytać takie historie razem z dzieckiem?

Nie wszystkie rozmowy o emocjach przychodzą dzieciom łatwo. Często znacznie prościej opowiedzieć o bohaterze książki niż o sobie. Kiedy to ktoś inny przeżywa wstyd, lęk czy wykluczenie, dziecko nie czuje się oceniane i łatwiej mówi o własnych doświadczeniach.

Dzieci bardziej słuchają naszych zachowań niż naszych słów

Nie wystarczy powiedzieć dziecku, że warto pomagać innym. Znacznie ważniejsze jest to, co widzi każdego dnia – czy z szacunkiem mówimy o innych ludziach, czy reagujemy, kiedy ktoś jest niesprawiedliwie oceniany, czy potrafimy przyznać się do błędu i okazać życzliwość osobie, która akurat ma mniej siły niż my. Dzieci rzadko robią to, co im każemy. Znacznie częściej robią to, co każdego dnia widzą u nas. Obserwują, czy odwracamy wzrok, czy zatrzymujemy się przy drugim człowieku. Czy przechodzimy obojętnie obok czyjegoś smutku, czy potrafimy zapytać: Czy mogę jakoś pomóc?”To właśnie z takich codziennych sytuacji buduje się przekonanie, że obojętność również jest wyborem. Być może nigdy nie uda nam się uchronić dzieci przed każdą trudną sytuacją. Możemy jednak wychować je tak, by kiedy ktoś obok będzie potrzebował wsparcia, nie odwróciły wzroku. Może więc, zamiast pytać dziś wieczorem tylko: Jak było w szkole?, warto dodać jeszcze jedno pytanie: Czy ktoś w twojej klasie potrzebował dziś wsparcia? Nie wiemy, czy nasze dziecko kiedyś spotka się z wyśmiewaniem. Wiemy natomiast, że prędzej czy później będzie świadkiem sytuacji, w której ktoś obok będzie potrzebował odwagi drugiego człowieka. I właśnie wtedy okaże się, czego naprawdę nauczyło się o empatii, odpowiedzialności i sile małych gestów.



DESIGNED BY FREEPIK



Warto przeczytać razem

Bajka „Owce” przygotowana przez Fundację Zaczytani.org we współpracy z Fundacją UNIQA. Publikację można bezpłatnie pobrać na stronie www.owce.zaczytani.org.
Jej bohaterowie – Nikola i Filip – mierzą się z sytuacją, która mogłaby wydarzyć się w każdej klasie. Z pozoru niewinny żart stopniowo zamienia się w wyśmiewanie i wykluczenie, a dzieci stają przed pytaniem, czy łatwiej jest milczeć, czy jednak znaleźć w sobie odwagę, by stanąć po stronie kolegi.

eprasa.pl 8194a1c2bf

MAMA
na zakupach

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



Beżowy króliczek
z pozytywką i personalizacją

Króliczek wykonany z przyjemnego w dotyku futerka, to idealna przytulanka od pierwszych dni życia. Długie uszy i nóżki ułatwiają małym rączkom chwytanie, a personalizowany haft i pozytywka czynią go wyjątkową pamiątką na baby shower, roczek czy chrzciny.

169 zł, MUZPONY, muzpony.com



Smartee 3 w 1
Krzesełko na lata

Do karmienia, zabawy i codziennego użytkowania. Ma 5-punktowe pasy, regulację wysokości, tablicę do rysowania i może służyć także jako krzesełko dla dorosłego do 110 kg.

CARETERO, caretero.pl



Gardi Tussin
Syrop na kaszel suchy

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

SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

*po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instukcją używania lub etykietą. Producent: Curtis Health Caps S.A.



Super Deo
Dezodorant

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

REUTTER, izakpol.pl



Kurtka z wełny merino 370 g/m²
Ciepła i miękka

Otula w chłodne dni, zapewniając komfort i swobodę ruchów. Praktyczny kaptur można odpiąć, a rosnące z dzieckiem rozmiary pozwalają cieszyć się kurtką jeszcze dłużej.

ZOAN, zoan.pl



Stop Hemo
Plastry samoprzylepne

Opatrunki z alginianu wapnia na samoprzylepnych plastrach nie powodujących podrażnień, bezpieczne od pierwszych dni życia. Naturalne opatrunki, pochodzenia roślinnego, zatrzymują krwawienia i wspierają gojenie. Idealne na co dzień, w domu, pracy i w podróży.

29,99 zł, STOP HEMO, stophemo.pl

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



Recaro Toron1
Najbezpieczniejszy fotelik do 105 cm w najnowszym teście ADAC 10.2026

Sprawdzony pod względem bezpieczeństwa i wygody towarzysz codziennych podróży z obrotowym siedziskiem ułatwiającym wkładanie i przypinanie dziecka wyposażony w miękkie wentylowane wnętrze dopełniające komfort podróży. Toron1 zapewnia jazdę tyłem do 105 cm wzrostu i 21 kg wagi, czyli do około 4. roku życia.

2199 zł, RECARO, fotelikirecaro.pl



Bebetto VeYa
Wózek na każdą pogodę

Podwójna wentylacja gondoli, aktywny pałąk gondoli, przekładane siedzisko, 6-stopniowy system amortyzacji Soft/Hard, koła PUR, magnetyczne pasy i zamknięty kosz.

2899 zł, BEBETTO, bebetto.eu

eprasa.pl 8194a1c2bf



Pronto
Wózek na miarę dużej rodziny

Zmieści 2, a nawet 3 dzieci (nośność do 100 kg). Duże koła radzą sobie na asfalcie i wiejskich drogach, a pojemna torba w zestawie pomieści wszystko, co potrzebne na spacer.

PRONTO STROLLER, prontostroller.pl



Kefir Robico
Ten smak Robicolosalną różnicę

Kefir w czystej postaci, a w jego skład wchodzi tylko mleko i żywe kultury drobnoustrojów kefirowych. Są to faktycznie kultury kefirowe, a nie klasyczne kultury bakterii fermentacji mlekowej. Kefir Robico nie zawiera dodatku mleka w proszku.

ROBICO, robico.com.pl



Ocieplane kalosze Boatilus
Model Seals

Ocieplane kalosze dziecięce z naturalną owczą wełną dziewiczą, która chroni stopy przed chłodem i przegrzaniem. Wodoodporny materiał Boatigum®, antypoślizgowa podeszwa, 3-warstwowa wkładka zapewniająca komfort termiczny oraz anatomiczny kształt gwarantują wygodę.

149 zł, BOATILUS, boatilus.pl



Sanprobi® Błonnik – Gos
Suplement diety

Oparty na wynikach badań naukowych, bezsmakowy i bogaty w błonnik rozpuszczalny suplement diety, którego regularne stosowanie wspiera wzrost dobroczynnych bakterii w jelitach, w szczególności bifidobakterii.

SANPROBI, sanprobi.pl



Moonlight Friends
Lampki nocne

Stworzone z myślą o spokojnym wieczorze i poczuciu bezpieczeństwa dziecka. Świecą 3 ciepłymi barwami: ciepłą bielą, bursztynem i czerwienią. Miękki silikon bez BPA jest przyjemny w dotyku, a timer pozwala ustawić 30 minut świecenia lub pozostawić lampkę włączoną przez całą noc. Ładowanie USB-C.

RABBIT & FRIENDS, rabbitandfriends.eu



Kultowy bidon b.box
Must-have w wyprawce do żłobka

Obciążona słomka pozwala maluchowi pić pod każdym kątem, a ergonomiczne uchwyty wspierają samodzielność. Jest wyjątkowo szczelny, trwały i higieniczny. Dostępny w wielu pięknych kolorach.

B.BOX, babyandtravel.pl



Momini KiddoChef
Robot kuchenny 10 w 1 ze szklaną misą

Ułatwia rozszerzanie diety dzięki 10 funkcjom, 5 programom automatycznym i ustawieniom dopasowanym do wieku dziecka. Gotuje i blenduje w jednym procesie. Ma misę PremiumGlass i 8 ostrzy AntiCorrosion.

MOMINI, momini.eu



Elektryczna szczoteczka
soniczna 360° - 2 w 1

Zadbaj o zdrowy uśmiech malucha! Szczoteczka soniczna skutecznie usuwa osad, dbając o wrażliwe dziąsła. Końcówka 360° w kształcie „U" ułatwia i przyspiesza mycie ząbków, a timer pilnuje zalecanych 2 minut. Bajkowy design zachęca do higieny, a standardowa główka jest GRATIS.

Ok. 69 zł, SIMED, simed.pl



Butelka NUK
o pojemności 150 ml

Praktyczne i bezpieczne rozwiązanie do codziennego karmienia niemowląt. Wyposażona w wysokiej jakości silikonowy smoczek, zapewnia naturalne i komfortowe ssanie, wspierając prawidłowy rozwój jamy ustnej dziecka.

NUK, nuk.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Szkoły rodzenia

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

BOLESŁAWIEC

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

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

CHOJNICE

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

CIESZYN

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

DĄBROWA GÓRNICZA

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

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

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

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

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

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

LIPSKO

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

LUBLIN

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

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

ŁÓDŹ

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

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

MIŃSK MAZOWIECKI

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

eprasa.pl 8194a1c2bf

Zapraszamy do współpracy!

MYŚLENICE

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

NOWY SĄCZ

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

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

PŁOCK

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

POZNAŃ

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

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

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

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

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

PSZCZYNA

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

PSZÓW

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

RADOM

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

RYBNIK

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

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

RZESZÓW

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

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

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

SOSNOWIEC

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

STALOWA WOLA

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

SZCZECIN

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

SZÓWSKO

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

TARNOWSKIE GÓRY

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

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

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

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

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

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

ŻMIGRÓD

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

Szkoły rodzenia dostępne na

abcdobrejmamy.pl

eprasa.pl 8194a1c2bf

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ABB SP. Z O.O. abb.pl
AGENITY agenity.pl
ANEX BABY anexbaby.com/pl
AFLOFARM aflofarm.com.pl
ALLES alles.pl
APC PHARMLOG SP Z O.O. apcpharmlog.eu
ASECURIN asecurin.pl
ASTRATEX astratex.pl
4BABY 4baby.pl
BAM BAM bam-bam.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BIOCODEX biocodex.pl
BOATILUS boatilus.pl
BOBUX POLSKA bobuxpolska.pl
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bocianek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI POLAND SP. Z O.O. poradniksmartzdrowie.pl
CICATRIDINA cicatridina.pl
CRAYOLA smyk.com
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FAT BRAIN TOY fajneklocki.pl
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
GOFARM SP. Z O.O. SP. K. gofarm.pl
GRACO graco pl
GRANNA granna.pl
HERBAPOL herbapol.net
INGLESINA inglesina.pl
INSIGHT insightshop.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.com
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
KITE mykite.eu
KLOROFIL klorofil.pl
LASSIG lassig.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIFEVAC lifevac.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MARKO BABY marko-baby.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MIELE miele.pl
MONGE monge.shop
MOTHERHOOD motherhood.pl
MULTI MAM multi-mam.com/pl/
NOVAKID novakid.pl
NUK nuk.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OSPEL ospel.com.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
SOFI BERI sofiberi.pl
RALSTON ralstoncolour.com/pl
REAL SHADES realshades.pl
REUTTER izak.pol.pl
ROBICO robico.com.pl
RUCKEN rucken.pl
SANPROBI sanprobi.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOSUN sosun.pl
STOP HEMO stophemo.pl
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URIAGE uriage.com
WYPOŻYCZALNIA KRUSZYNA wypozyczalniakruszyna.pl
VIBRACELL vibracell.pl

AUTOPROMOCJA



Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu



Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

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

Spodziewasz się dziecka?
Szukasz informacji na temat ciąży, porodu, opieki nad maluszkiem?

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

eprasa.pl 8194a1c2bf

KolagenCito – bestseller!

Jakość w każdym detalu.

- Witamina C, pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu — dla kości, chrząstki i dziąseł.
- Wspiera organizm – szczególnie kiedy dajesz z siebie wszystko.
- Miękkie pastylki o smaku, który polubisz każdego dnia.



Kolagen + witamina C w jednej pastylce.



Reutter – ponad 100 lat zaufania.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf

SOSUN

ogród • taras • balkon



NOWOŚĆ!

PERGOLE
Z OŚWIETLENIEM
LINIOWYM
LED

PERGOLE TARASOWE

ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE

ROLETY PIONOWE I POZIOME

PARASOLE TARASOWE

POKROWCE



PRODUKCJA
SPRZEDAŻ
SERWIS

JAKOŚĆ
DESIGN
TRWAŁOŚĆ

5 LAT
GWARANCJI

ODPORNE
NA WARUNKI
ATMOSFERYCZNE

ALUMINIOWE
PRODUKTY
PREMIUM

NA TARAS,
DO OGRODU
I NA BALKON

REKLAMA

Infolinia: 530 509 110 bok@sosun.pl www.sosun.pl

ASTRATEX

www.astratex.pl

Bliskość zaczyna się od komfortu

Dobry biustonosz to wsparcie, które czujesz każdego dnia



REKLAMA

eprasa.pl 8194a1c2bf



*Wsparcie odporności**

dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

*Witamina C i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Pregnasine najważniejszy wybór w najważniejszym czasie



Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

eprasa.pl 8194a1c2bf