dobra MAMA

nr 3 (84) 2025 cena: 6 zł (w tym 8% VAT)

NOWA, NIŻSZA CENA 6 zł



LAKTACJA
Co jest prawdą, a co mitem?

ZDROWA W CIĄŻY
Wywiad z Martą Stoberską

WAPŃ W DZIECIĘCEJ DIECIE
Fundament zdrowego rozwoju

JAK CHRONIĆ SKÓRĘ DZIECKA LATEM
Atopowe zapalenie skóry

SPOSOBY WSPARCIA MIKROBIOTY JELITOWEJ
Odporność a jelita

TEMAT NUMERU

Angielski paszport do świata
Rozwój dziecka w czasie wakacji

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013

eprasa.pl d625699636

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

REKLAMA



- **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



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

suplement diety

eprasa.pl/d625699636

REKLAMA

BOBUX

NAJLEPSZE KAPCIE
DO PRZEDSZKOLA I ŻŁOBKA

INDOOR











SOFT SOLE

kapcie **barefoot** wykonane w całości ze **skóry premium**



@bobuxpolska @bobuxpolska **www.bobuxpolska.pl**

eprasa.pl d625699636

Zobacz nas w sieci!
/DOBRA.MAMA



Od redakcji

Kochani rodzice!

Lato to czas, w którym chcemy czuć się lekko, zdrowo i bezpiecznie – zarówno dla siebie, jak i dla naszych bliskich. Z radością oddajemy w Wasze ręce 84. numer „Dobrej Mamy" – magazynu tworzonego z myślą o kobietach, które każdego dnia wkładają serce w macierzyństwo. Naszą misją jest wspieranie, inspirowanie i towarzyszenie Wam w tej wyjątkowej roli, jaką jest bycie mamą. W tym numerze poruszamy tematy bliskie każdej rodzinie: rozwój dziecka, zdrowie, relacje, a także chwile tylko dla siebie – bo dobra mama to także szczęśliwa kobieta. Mamy dla Was wiele inspirujących i praktycznych porad, które pomogą lepiej zadbać o siebie w czasie ciąży, a także o zdrowie całej rodziny. Podpowiadamy, jak dobierać kosmetyki bezpieczne dla kobiet w ciąży, jak naturalnie wspierać odporność organizmu oraz co robić, by uniknąć letnich urazów i ugryzień kleszczy. Nie zabraknie też smacznych pomysłów na zdrowe grillowanie, z myślą o przyszłych mamach i ich najbliższych. Wierzymy, że dobre samopoczucie zaczyna się od świadomości i troski – dlatego dzielimy się wiedzą, doświadczeniem i sprawdzonymi poradami. Cieszymy się, że wspólnie tworzymy przestrzeń pełną wsparcia, zrozumienia i codziennej siły. Dziękujemy, że jesteście z nami!
Z ciepłymi pozdrowieniami,

Redakcja „Dobrej Mamy"

Nasi eksperci



Marta Stoberska
Trenerka personalna, autorka poradnika „Zdrowa w ciąży i po porodzie"



Dagmara Nowak-Barańska
Kosmetolog, założycielka Beauty Lounge Daga Nowak



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



dr Ewa Miśko-Wąsowska
Pediatra współpracująca z Fundacją Nutricia 1000dni.pl



dr n. med. Izabela Jastrzębska
Pediatra



Halina Dudek
Ekspert BebiProgram.pl



dr n. med. Natalia Stefanik
Ekspertka marki Elgydium



Damian Dziewiałtowski
Dietetyk Grupy LUX MED



Monika Karlikowska
Koordynator działań edukacyjno – informacyjnych Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych NIGRiR



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



Adrienne Landry
Metodolożka i ekspertka platformy Novakid



Marta Klecha
Ekspertka marki ABC Design Polska

Współpraca:

Spokojnie o ciąży spokojnieociazy.pl

eprasa.pl d625699636

COST WAY

Letnie zabawy w ogrodzie

z Costway.pl



REKLAMA

/costwaypl

/costway.pl



Spis treści

NUMER 84 / lipiec 2025

Temat numeru

68 **Język angielski**
Paszport do świata.

Newsy

8 **Co? Gdzie? Kiedy?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.

77 **Kącik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

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

Niezbędnik

10 **Dotyk Beauty**
Twoje kompendium piękna!

14 **Piknikowe Love**
Co warto zabrać na piknikową przyrodę?

26 **Rodzinny Look**
Moda dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

16 **Zdrowa w ciąży**
Wywiad z Martą Stoberską.

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

22 **Ciąża – radości i wyzwania**
Zmiany skórne u przyszłej mamy.

Strefa dziecka

28 **Letnie zapalenie skóry u dziecka**
Jak rozpoznać, leczyć i zapobiegać?

36 **Wapń w dziecięcej diecie**
Fundament zdrowego rozwoju.

42 **Niedobory witamin u dzieci**
Co powinni wiedzieć rodzice?

46 **Żelazo u dzieci**
Jak mądrze podawać?

50 **Jak dbać o zęby dzieci?**
Kluczowe zasady higieny jamy ustnej najmłodszych.

Strefa mamy

32 **Laktacja**
Co jest prawdą, a co mitem?

40 **Mikrobiota jelitowa**
Sposoby wsparcia u niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego.

Strefa rodziców

38 **Odporność dzieci**
Jak wspierać ją przez cały rok?

56 **Grillowanie z maluchem?**
Tak, ale z głową!

60 **Uwaga, kleszcze!**
Niepozorne, ale groźne.

64 **Jedź ostrożnie!**
Co zrobić, gdy dziecko się przewróci?

72 **Wózek idealny**
Jaki wybrać?

Sprawdzone przez mamy

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

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



eprasa.pl d625699636

babybrezza®

we make parenting easier

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



REKLAMA

Idealna butelka mleka w kilkanaście sekund

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



Dzięki Formula Pro Advanced
mleko dla Twojego malucha będzie:

- w idealnej temperaturze
- doskonale wymieszane
- precyzyjnie odmierzone

Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka Formula Pro Advanced

KIDS' TIME STAR Winner

NAGRODA RODZICÓW 2023

babylist BEST 2020

PRIX PARENTS DES EXPERTS DE LA RÉDACTION

Znajdziesz nas na:

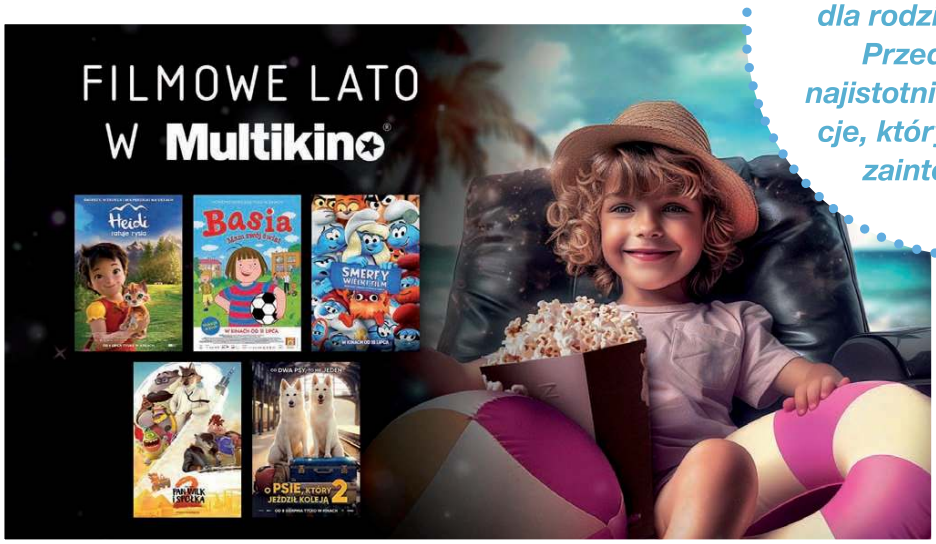
babybrezza_polska

www.babybrezza.pl

eprasa.pl d625699636

Co słychać?

Szukasz informacji o ciekawych warsztatach, eventach, targach dla rodziców i dzieci? Przedstawiamy najistotniejsze informacje, którymi warto się zainteresować.



ZABIERZ W WAKACJE DZIECI DO MULTIKINA!

Zakończył się rok szkolny, a wraz z nim rozpoczęły się wakacje! Przez kolejne dwa miesiące w Multikinie będzie można zobaczyć premierowo wiele filmów familijnych i animacji, między innymi: „Smerfy: Wielki Film", „Pan Wilk i spółka 2" czy „O psie, który jeździł koleją 2". W lipcu i w sierpniu warto odwiedzić Multikino całą rodziną. Zarówno najmłodsi, jak i ci nieco starsi z pewnością znajdą coś dla siebie.

multikino.pl



WORLD KIDS ACADEMY NOVAKID

międzynarodowe lekcje konwersacyjne
Opis: Grupy dzieci z różnych krajów spotykają się online, by ćwiczyć angielski w praktyce. Interaktywne zajęcia tematyczne w formie rozmowy i zabawy.

novakid.pl



BASIA. MAM SWÓJ ŚWIAT

– przedpremierowe seanse dla dzieci w kinach Helios –

Helios prezentuje najnowszą odsłonę serii o bohaterce, która nigdy nie może narzekać na nudę. Animacja „Basia. Mam swój świat" ukazuje zabawne przygody dziewczynki i nawiązuje do sytuacji bliskich dzieciom. Sieć zaprasza na przedpremierowe seanse filmu z konkursami.

helios.pl

XXIV EDYCJA KONKURSU ŚWIAT PRZYJAZNY DZIECKU

Właśnie rusza XXIV edycja tego wyjątkowego projektu – Konkursu, który z roku na rok zyskuje na znaczeniu nie tylko wśród producentów i twórców, ale przede wszystkim wśród rodziców, pedagogów, mediów: słowem, wszystkim, którym bliski jest świat przyjazny dziecku.T en konkurs to wybór sercem i rozumem. Atuty Konkursu to wspaniała Kapituła, doświadczenie naszej organizacji oraz marka samego Konkursu"

swiatprzyjaznydziecku.pl



eprasa.pl d625699636



„ŚWIADOMA MAMA" DARMOWE WARSZTATY I WEBINARY

Dołącz do Świadomej Mamy na DARMOWE warsztaty i webinary! Zdobądź wiedzę od lekarzy i specjalistów z całej Polski i przygotuj się na świadome, spokojne i pełne miłości rodzicielstwo. Zapisz się już dziś!

web.swiadomamama.pl/harmonogram24



NOVAKID

– Kurs języka angielskiego online dla dzieci (4–12 lat) –

Indywidualne lekcje angielskiego online z native speakerami. Zabawa, gry i nauka w formie dopasowanej do wieku dziecka – bez wychodzenia z domu!

novakid.pl



„KAPITAN WARSZAWA POWRACA DO STOLICY"

– Cykl bezpłatnych pikników dla warszawskich rodzin –

Ulubieniec warszawiaków, Kapitan Warszawa, wkrótce wyruszy w kolejną trasę po stołecznych dzielnicach. Od końca maja do połowy września mieszkańcy stolicy mogą wziąć udział w serii bezpłatnych pikników rodzinnych organizowanych przez Fundację Zwalcz Nudę we współpracy z m.st. Warszawa.

zwalcznude.pl



„DZIECI WIELOJĘZYCZNE – NIEZWYKŁA HISTORIA ZWYKŁEJ RODZINY"

– Martyna Górniak – Pełech –

On – Polak. Ona – Polka. Chcą podarować swoim dzieciom cały świat. Wpadają na szalony pomysł: wychowają maluchy w wielu językach! Śpiewają po hiszpańsku, czytają po angielsku, zatrudniają obcojęzyczną opiekunkę i zanurzają dzieci w kolorowym, wielojęzycznym świecie. Ich prawdziwa historia to dowód, że z miłości i odwagi rodzą się najpiękniejsze przygody. „Dzieci Wielojęzyczne" – książka, która inspiruje!

martynagorniakpelech.pl



„POZNAJĘ ŚWIAT I PRZYRODĘ"

– Bogumiła Zdrojewska –

Ile kropek ma biedronka? Które zwierzęta wykluwają się z jaja? Z ilu planet składa się Układ Słoneczny? Jak powstaje cień? Co zrobić, by oszczędzać wodę? Dzieci ciągle zadają pytania, ponieważ są ciekawe świata i chętnie uczą się nowych rzeczy, a przy tym traktują naukę jak zabawę. Pomóż dziecku w odkrywaniu otaczającego je świata, wykorzystując elementy nauki metodą Montessori. W tej książce znajdziesz piękne ilustracje i różnorodne ćwiczenia, które nie tylko poszerzają wiedzę dziecka o przyrodzie, lecz także pomagają mu w nauce pisania, wzbogacają język i rozwijają myślenie matematyczne.

rm.com.pl



„RUCHOME ELEMENTY. GDZIE JEST MOJA MAMA?"

– Praca zbiorowa –

Każda książka opowiada krótką historię jednego uroczego zwierzaka. Czytaną historię można urozmaicać ruchomymi elementami zamieszczonymi w książce. Ciepłe ilustracje i sympatyczny tekst przeniosą dziecko do pięknego świata bajek.

gwfoksal.pl

eprasa.pl d625699636

Dotyk Beauty

Twoje kompendium piękna!

Kosmetyki stanowią nieodłączny element codziennej pielęgnacji i makijażu wielu kobiet. W dynamicznie rozwijającym się świecie beauty szczególną uwagę zwraca się na skład, skuteczność działania oraz dopasowanie produktów do indywidualnych potrzeb skóry. W naszym przeglądzie zaprezentowano wybrane kosmetyki dedykowane kobietom – zarówno nowości rynkowe, jak i sprawdzone klasyki.



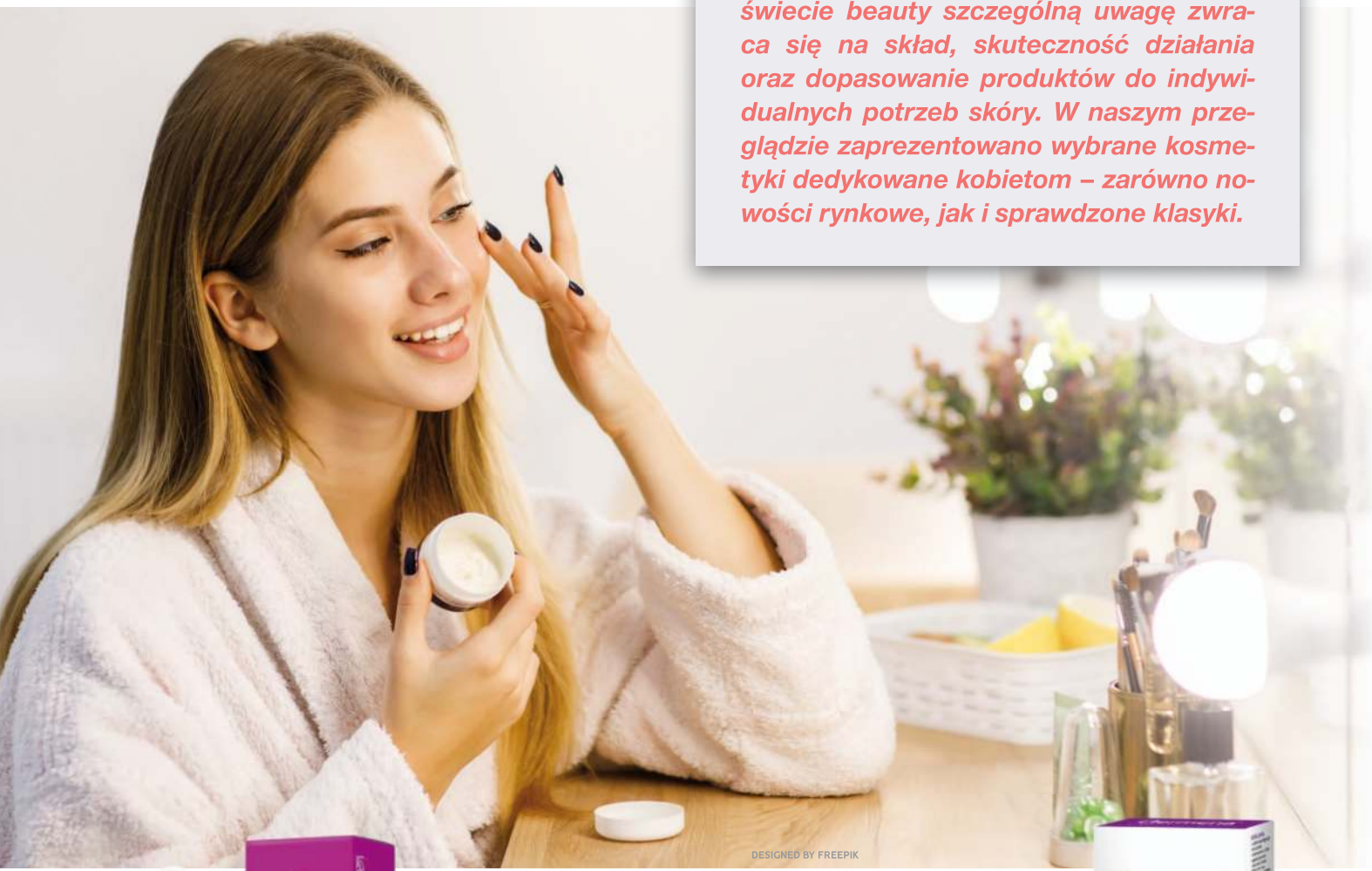
Morelowa pianka

Naturalna, kremowa pianka do mycia twarzy o morelowym zapachu. Skutecznie oczyszcza, wygładza i rozświetla cerę. Wydajna, do codziennego stosowania dla każdego typu cery. Morela – Pianka do mycia twarzy, MINISTERSTWO., ministerstwo.pl



Oczyszczanie skóry wrażliwej

Hipoalergiczny żel z kwasem hialuronowym i zgłoszoną do opatentowania formułą SENSIBIOM. Kojący, nawilżający, bez kompozycji zapachowych, bezpieczny dla oczu i skóry po zabiegach. Dba o mikrobiotę skóry. PHYSIOPURIC-GEL, PHARMACERIS A, pharmaceris.com





Serum ujędrniające

Serum przeciwdziała 5 głównym objawom starzenia wpływając na poprawę jędrności, elastyczności, poprawę konturu twarzy i redukcję zmarszczek, a dodatkowo zapewnia wzmocnienie bariery hydrolipidowej skóry. W formule serum kryją się egzosomy z gorzkiego melona oraz wyciąg z Acmella oleracea. BEAUTY.lab Serum ujędrniające z egzosomami, 49,99 zł / 30ml, MIYA COSMETICS, miyacosmetics.com



Zadba o rzęsy

Mascara pielęgnacyjna dermena Lash wzmacnia i regeneruje rzęsy, hamuje ich nadmierne wypadanie oraz wspomaga proces ich wzrostu. Zapewnia rzęsom odpowiedni, trwały makijaż, poprawiając ich kondycję i przywracając zdrowy wygląd. Dermena Lash, DERMENA, dermena-lab.com

eprasa.pl d625699636

natur glam!

Herbapol Poznań



REKLAMA

Kosmetyki testowane dermatologicznie

97% składników pochodzenia naturalnego

Do 97% składników pochodzenia naturalnego

Kosmetyki Natur Glam dostępne na: **herbapol.net**

eprasa.pl d625699636



Energetyzująco-nawilżająca

Energetyzująco-nawilżająca mgiełka do ciała z kofeiną 98% składników pochodzenia naturalnego. Energetyzuje i orzeźwia skórę. Zapewnia świeże i odprężające nawilżenie. Pojemność: 200 ml, dostępna w sklepach Ziaja dla Ciebie oraz na www. Energetyzująco-nawilżająca mgiełka do ciała z kofeiną, ZIAJA, ziaja.com



Płatki pod oczy

Hydrożelowe płatki pod oczy z niacynamidem, kofeiną i ceramidami. Nawilżają, rozświetlają, redukują cienie i zmarszczki. Idealne dla skóry dojrzałej, zmęczonej i wrażliwej. ABIB – Collagen Eye Patch, COSIBELLA, cosibella.pl



Pielęgnacja stóp

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



Multifunkcyjny suchy olejek

To produkt stworzony w duchu codziennej, multifunkcyjnej pielęgnacji, odpowiedni dla każdego rodzaju cery oraz włosów. Formuła bogata w naturalne olejki oraz suche emolienty odżywia skórę i reguluje poziom wilgoci. W przypadku pielęgnacji włosów dodaje im jedwabistej gładkości i zdrowego wyglądu. Multifunkcyjny suchy olejek ze złotymi drobinkami do twarzy, ciała i włosów z linii Lumiere, ok. 49 zł, BIELENDA, bielenda.com



Stymulacja wzrostu włosów

Wcierka stymulująca wzrost włosów, skutecznie hamuje ich wypadanie i widocznie zwiększa objętość. Wzmacnia cebulki, aktywuje nowe włosy, poprawia mikrokrążenie. Bezpieczna dla wrażliwej skóry głowy, nie przetłuszcza. Dla kobiet i mężczyzn. Formuła aktywna przez 24 h. PHARMACERIS H H-STIMUFORTEN, pharmaceris.com



Bezpieczne opalanie

Nawilżający olejek do opalania SPF 50, zapewnia skuteczną ochronę UVA/UVB oraz intensywną pielęgnację. Zawiera ekstrakt z brazylijskiej rośliny Picão Preto i oleje Buriti i Babassu, które nawilżają, wygładzają i nadają skórze blask. DR IRENA ERIS SPA RESORT, Vibrant Rio, sklep.drirenaeris.com

eprasa.pl d625699636

Balsamy, toniki, tusze, olejki, czyli kosmetyki, które zadbają o Twoją skórę i podkreślą urodę!



Mleczko-serum

Formuła 2 w 1 łączy brązujące mleczko i hialuronowe serum – cząsteczki usieciowanego kwasu hialuronowego zapewniają skórze intensywne i długotrwałe nawilżenie, a składniki brązujące działają stopniowo, zapewniając naturalny efekt opalenizny już po pierwszej aplikacji, z każdą kolejną – staje się ona coraz bardziej intensywna. Mleczko-serum ma lekką konsystencję, szybko się wchłania i nie obciąża skóry. Brązujące mleczko-serum do ciała BodyBoom Bronze, ok. 30 zł/140 ml, BODYBOOM, bielenda.com



Znajdź swoje flow

Atrybut kobiety, która tworzy własną historię. Dzięki nim poczujesz, że masz wszystko, czego potrzebujesz, by odnaleźć swoje flow i zacząć spełniać najśmielsze marzenia. Day'LightFull to te chwile, w których jesteś skupiona na sobie i swoim celu. Perfumy Day'LightFull, 229 zł, PHLOV, phlov.com



Walczy z rozstępami

Bezpieczny w ciąży, łagodzi swędzenie, uelastycznia skórę i wspiera walkę z rozstępami. Stworzony przez mamy, dla mam. Naturalny balsam na rozstępy Hagi MAMA, HAGI, hagi.com.pl





Nawilżający i świeży

Kosmetyczny tonik de-stress do każdego rodzaju skóry. To połączenie składników aktywnych pochodzenia naturalnego w płynnej, lekkiej formie. W serii: krem-maska do twarzy, balsam do ust, peeling-puch 2 w 1, mus do ciała, szampon, żel pod prysznic i do kąpieli, odżywka do włosów. Pojemność 190 ml, dostępny w sklepach Ziaja dla Ciebie i na www. Nawilżający i świeży tonik do twarzy, ZIAJA, ziaja.com

eprasa.pl d625699636


DESIGNED BY FREEPIK

Piknikowe LOVE

Chłodne i deszczowe dni powoli stają się wspomnieniem, a ich miejsce zajmują przyjemne, słoneczne chwile! To doskonały moment, by otworzyć sezon piknikowy w pełnym stylu. Co warto zabrać na taką wyprawę? Na jakie akcesoria warto postawić? Sprawdź nasze propozycje, które uczynią każdą piknikową przygodę jeszcze przyjemniejszą!



Na chłodniejsze dni

Od zewnątrz i wewnątrz miękka 100% bawełna. W środku laminacja, która ogranicza przemakanie. Regulowane zapięcie – dwie pozycje 30-35 cm. Śliniaczek może służyć również jako chusta/apaszka/szaliczek na chłodniejsze dni lub jako stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów). Śliniaczek bawełniany/apaszka, 10,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

Idealne miejsce do zabawy

Ta solidna piaskownica z drewna jodłowego to nie tylko źródło niekończącej się zabawy dla dzieci, ale także gwarancja bezpiecznej i trwałej konstrukcji. Zdejmowany baldachim zapewnia ochronę przed słońcem i deszczem, podczas gdy wbudowane ławki i praktyczna konstrukcja bez dna sprawiają, że to miejsce staje się idealne do wspólnych przygód. Zadaszona piaskownica dla dzieci, COSTWAY, costway.pl





Na piknik i na plażę

Parasol ogrodowy w stylu hawajskim, wykonany z wysokiej jakości materiałów, zapewnia doskonałą ochronę przed słońcem i jest łatwy w transporcie dzięki dołączonemu pokrowcowi. Idealny na plażę, do ogrodu lub na piknik. Parasol ogrodowy plażowy w stylu hawajskim, COSTWAY, costway.pl

eprasa.pl d625699636



Idealny dodatek do stroju

Uroczy, pleciony kapelusz z szerszym rondem. Ma naturalny słomkowy kolor, ozdobiony kolorowymi pomponikami oraz koronkową lamówką ze słomki. Wygodny do noszenia i perfekcyjnie wykończony. Na obwód głowy do 52 cm. Kapelusz słomkowy Michaela, 79 zł, SOUZA, souza.pl



Idealny na piknik

Mały kosz piknikowy dla 2 osób z komorą na butelki. Na wyposażeniu znajdują się zarówno sztućce, szklanki i talerze jak i niewielka komora termiczna. Wygodna wiklinowa rękojeść ułatwia bezpieczne przenoszenie. Kosz piknikowy Cilio Cernobbio, 729,90 zł, CILIO PREMIUM, galerialimonka.pl





Rowerek 4 w 1

To wszechstronny pojazd, który można przekształcić z rowerka biegowego w model z pedałami lub rowerek do pchania przez opiekuna. Rowerek przeznaczony jest dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat. Rowerek trójkołowy 4 w 1 dla dzieci niebieski, 239 zł, COSTWAY, costway.pl

REKLAMA

Zabawki dla dzieci
w każdym wieku znajdziesz
na Costway.pl
/costwaypl /costway.pl
COST WAY







eprasa.pl d625699636

Zdrowa w ciąży

Wywiad z Martą Stoberską



Marta Stoberska
Trenerka personalna,
autorka poradnika
„Zdrowa w ciąży i po porodzie”.

O tym, jak bez presji zadbać o siebie w ciąży i po porodzie, rozmawiamy z Martą Stoberską, trenerką personalną, autorką poradnika Zdrowa w ciąży i po porodzie, która oprócz tego, że buduje zdrowe nawyki u swoich podopiecznych, to leczy młode matki z wyrzutów sumienia... bo sama jest matką i wie, jak to bywa, kiedy chcemy zrobić coś dla siebie, ale dziecko ma inne plany.

„Dobra Mama”: U młodych mam bardzo często pojawia się presja idealnej figury tuż po porodzie. Bardzo często kobiety, które dopiero co urodziły dziecko, chcą mieć płaski brzuch. Często nawet ich najbliższe otoczenie ocenia i komentuje ich wygląd. Jako trenerka mówi Pani, że pomaga kobietom bez presji zadbać o siebie w ciąży i po porodzie. Jak ważne jest zatem podejście bez presji i od czego zacząć?

Marta Stoberska: Sama chciałabym wiedzieć, jak nie dawać dojść do głosu tym diabełkom, które siedzą nam na ramionach i tylko czekają na nasze chwile słabości, by znienacka uderzyć: „Coo... twoje koleżanki już płaskie brzuchy, a ty dalej fura kilogramów do zgubienia?” :) Całkiem szczerze przyznaję się do tego, że niestety sama miewałam tuż po porodzie takie myśli, ale ciężko pracowałam (nad głową!), by się ich wyzbyć. I właśnie od głowy polecam dziewczynom zawsze zaczynać. Nie tłumaczyć się nikomu z tego, że brzuch wystaje. Nie negocjować ze sobą, że „jak się skończy połóg, to od razu biegam”. Nie stawiać się w pozycji ofiary, bo tak się składa, drogie mamuśki, że Wy to akurat jesteście bohaterkami, a nie ofiarami. Przewrotnie więc mówię: startujemy z naprawianiem od głowy i naszego podejścia – potem reszta.

„DM”: Połóg to trudny moment w życiu kobiety. Czy to jest już czas na wykonywanie ćwiczeń?

M. S.: Tak. W połogu można (i warto!) zacząć ćwiczyć. Oczywiście nie ma to nic wspólnego z wykrokami czy bieganiem, niemniej jednak taka aktywność jest fajną bazą do powrotu do zdrowia i formy sprzed ciąży (i nie mówię tu o formie jako rozmiarze). W pierwszych dniach po porodzie głównie oddychamy, uruchamiamy miednicę. To nie jest nic męczącego ani absorbującego. Dodam jednak, że (tu znowu ta głowa!) jeśli odczuwamy spadek nastroju, nie mamy siły ani ochoty na jakikolwiek ruch – warto rozważyć odroczenie ćwiczeń o kilka dni.

„DM”: Na czym polegają ćwiczenia przeciwzakrzepowe tuż po porodzie, o których ostatnio coraz częściej się mówi? W czym mają one pomóc i czy są skomplikowane?

M. S.: Ćwiczenia przeciwzakrzepowe – jak sama nazwa mówi – mają zapobiegać tworzeniu się zakrzepów. Po porodzie nasze ciało wchodzi na najwyższe obroty i robi wszystko, żeby się nie wykrwawić – to całkowicie naturalne. W związku z tym wzrasta krzepliwość



eprasa.pl d625699636

krwi, co w połączeniu z ograniczoną aktywnością (wiadomo, odpoczynek po porodzie jest absolutnie potrzebny!) może niestety sprzyjać powstawaniu zakrzepów. Dlatego właśnie ruch – nawet minimalny – jest tak ważny. Szczególną uwagę powinny na to zwrócić kobiety po cesarskim cięciu, bo przy operacji ryzyko zakrzepicy rośnie jeszcze bardziej. Jak wyglądają takie ćwiczenia? Są bardzo proste: chodzi o to, by poruszać nadgarstkami, pokręcić koła stawami skokowymi, unosić raz jedną, raz drugą rękę. Te ćwiczenia powinny iść w parze z pionizacją (w przypadku cesarskiego cięcia: najpierw ćwiczenia przeciwzakrzepowe, potem pionizacja).

„DM": Od jakich aktywności można zacząć ćwiczenia po porodzie?

M. S.: Od takich, które nie bolą ;) Zapewne niejedna mama, czytając teraz to zdanie, wspomni ten „super przyjemny" ból w okolicy blizny po nacięciu krocza albo cesarskim cięciu, brr! Tak jak wspominałam w odpowiedzi na pierwsze pytanie – najpierw startujemy lekko. Oddychamy, kołyszemy miednicą, unosimy naprzemiennie raz jedno, raz drugie ramię w pozycji leżącej. Jeśli nic nie dolega warto wyjść na spacer. Na początku polecam zacząć od niewielkich dystansów, nie oddalać się 5 km od domu.

„DM": A co w momencie, gdy nie byłyśmy aktywne ani przed ciążą, ani w czasie jej trwania?

M. S.: Brutalnie, ale prawdziwie: można wtedy na spokojnie zaczekać do końca połogu, a następnie zainwestować w wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej (i w moją książkę, oczywiście!), by uczyć się ruchu od podstaw. Wszystkiego można się nauczyć – bez względu na to, z jakiego pułapu startujemy.

„DM": Jak ważne jest rozluźnienie mięśni po ciąży?

M. S.: Jest mniej ważne niż ich wzmacnianie. Często wydaje nam się, że jak się rozciągniemy, to ból minie, a tu zonk – ulga jest tylko chwilowa. Dlaczego? Bo mięśnie zbytnio rozluźnianie nie mają siły utrzymywać naszej sylwetki w pionie. Skutkuje to np. zbyt wypiętym brzuchem i pupą (pogłębiona lordoza lędźwiowa), okrągłymi plecami albo kolanami skierowanymi do środka. Owszem, rozluźnianie jest ważne, ale zawsze na pierwszym miejscu będzie świadome wzmacnianie.

„DM": Co robić, aby młodej mamy nie bolały plecy, gdy podnosi dziecko z łóżeczka czy na dalszym etapie z fotelika do karmienia?

M. S.: Pomyśleć o ergonomii. Nie schylamy się z zaokrąglonych pleców, tylko uginamy kolana, by znaleźć się bliżej dziecka, który mamy podnieść. Jeszcze raz wspomnę o wzmacnianiu: ćwiczymy grzbiet i core (mięśnie wewnętrzne i zewnętrzne brzucha) – to zdecydowanie ułatwi mamom inny proces rozkładania siły podczas dźwigania bobasków.



„Zdrowa w ciąży i po porodzie. Mama w formie"
Marta Stoberska
WYDAWNICTWO RM

REKLAMA



epresa.pl d623699636



DESIGNED BY FREEPIK

WITAMINY w ciąży

Które i kiedy suplementować? Położna wyjaśnia

eprasa.pl id625699636

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

Witaminy w ciąży – najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników

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

Polscy specjaliści do spraw ginekologii i położnictwa wskazują, że:

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

Suplementacja witaminy D3 – dlaczego warto?

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

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

Rekomendacje PTG w sprawie stosowania witaminy D3 w ciąży

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

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

Suplementacja kwasu foliowego w ciąży – o tym nie zapomnij!

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

Suplementacja kwasu foliowego zapewnia prawidłowy rozwój cewy nerwowej płodu, która stanowi zalążek dwóch najważniejszych struktur: mózgu i rdzenia kręgowego.

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

Rekomendacje PTG w sprawie suplementacji kwasu foliowego w ciąży

Suplementacja kwasu foliowego przez kobiety ciężarne powinna wyglądać następująco:

- każda kobieta w okresie rozrodczym powinna przyjmować kwas foliowy



Oryginalna receptura

Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają naturalny ekstrakt z melisy. Melisa pomaga w zachowaniu spokoju, sprzyja poczuciu odprężenia umysłowego oraz poprawia trawienie i łagodzi bóle miesiączkowe. Po mistrzowsku pomagają dojść do siebie. Cukierki ziołowe firmy Reutter to wiekowa tradycja i oryginalna receptura. Dostępne w aptekach i zielarniach. Cukierki Melisowe, REUTTER, izakpol.pl

eprasa.pl d625699636

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

Suplementacja witamin w ciąży jest bardzo ważnym aspektem, o którym nie powinnaś zapominać, ani lekceważyć

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

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

Tekst: Spokojnie o ciąży,
spokojnieociazy.pl



eprasa.pl d625699636

Nutrition Health Institute

Siła natury

dla Ciebie i Maluszka

Nutrition Health Institute to firma, która koncentruje się na opracowywaniu i wytwarzaniu najnowszej generacji wieloskładnikowych preparatów farmaceutycznych, biezpiecznych dla kobiet w ciąży.

www.nhinstitute.pl



REKLAMA

eprasa.pl d625699636

Ciąża – radości i wyzwania

Zmiany skórne, które mogą pojawiać się u przyszłej mamy

Dagmara Nowak-Barańska
Kosmetolog, założycielka krakowskiej kliniki kosmetologii i medycyny estetycznej Beauty Lounge Daga Nowak, „świeżo upieczona" mama



Choć dla większości kobiet ciąża to upragniony czas w życiu, kiedy oczekuje się przyjścia na świat swojego dziecka, oznacza też jednak okres, w którym mogą pojawiać się różne zmiany skórne. Wśród nich wymienić można choćby przebarwienia, trądzik, cellulit czy rozstępy.

ADOBE STOCK

Wszystkiemu winne hormony

Odpowiedź na pytanie o głównego winowajcę tej sytuacji można zamknąć w jednym zdaniu: wszystkiemu winna jest burza hormonalna trwająca w tym czasie w organizmie kobiety. Główne problemy, z którymi w tym czasie kobiety zgłaszają się do kosmetologów, to: związane ze spadkiem lipidów wysuszenie skóry, powstające przebarwienia i ich bardzo duże nasilenie prowadzące do powstawania melasmy, lecz również zmiany trądzikowe o charakterze zarówno zaskórników zamkniętych, jak i zmian trądzikowych o charakterze zapalnym. Problemami dotyczącymi zarówno twarzy, jak i ciała, są obrzęki limfatyczne, a w przypadku samego ciała - cellulit oraz wiotkość skóry czy rozstępy.

Wysuszenie skóry

Drugim z najczęściej występujących w ciąży problemów jest powstawanie przebarwień. W ich kontekście również trzeba mieć świadomość, że mają one bezpośredni związek z "szalejącymi" w tym czasie hormonami. Najistotniejszą rolę spośród nich odgrywa melanotropina (MSH), której receptory zlokalizowane są w melanocytach (komórki barwnikowe skóry). W momencie, kiedy ich poziom wzrasta, rośnie też ich aktywność. Dlatego też kobiety w ciąży powinny stosować kremy z wysokim SPF, nawet 50, czy z blokerami - wbrew krążącym w internecie mitom na temat tego, że kremy te mogą przenikać do krwioobiegu. Jednocześnie warto dodać, że wybierając ochronę przeciwsłoneczną, stawiać trzeba na dobrej jakości preparaty, najczęściej dostępne w klinikach kosmetologii i aptekach - tak, aby były one dla nas w pełni bezpieczne.

Zmiany trądzikowe

Kolejnym problemem są zmiany trądzikowe, które pojawiają się przede wszystkim w pierwszym i trzecim trymestrze ciąży. Są one efektem dynamicznych zmian w gospodarce hormonalnej. Głównym winowajcą jest w tym kontekście progesteron, pobudzający aktywność gruczołów łojowych, mogący prowadzić do nadprodukcji sebum i zatykania ujść mieszków włosowych. Cały układ odpornościowy ciężarnej skupia się przede wszystkim na ochronie dziecka. W związku z tym również układ odpornościowy skóry może być zaburzony. Wahania hormonalne mogą wpływać na zaburzoną równowagę mikrobiomu skóry, sprzyjając powstawaniu bakterii trądzikowych - ze względu na zachodzące zmiany poziomu pH w skórze.



REKLAMA

Vagical®

naturalna **pomoc** w infekcji **intymnej**



Naturalny lek z wyciągiem z nagietka lekarskiego o kompleksowym działaniu: przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.

Vagical – globulki, 10 sztuk.
Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg.
Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.
Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.
Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

- Działa przeciwzapalnie na objawy infekcji intymnej (świąd, upławy, pieczenie i zaczerwienienie okolic intymnych);
- Działa regenerująco w otarciach błony śluzowej pochwy, po zabiegach ginekologicznych, chemio i radioterapii;
- Działa w miejscu podania (brak interakcji z innymi lekami). Nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy.

OPRAC. 10.2023

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

Kompleksowe działanie z produktami z serii ***Vagical*** **PROTECT:**



ŻEL
nawilżająco-ochronny
na zewnętrzne narządy płciowe kobiet

PIANKA
do higieny intymnej



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

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW www.vagical.pl

eprasa.pl 0625699636

Obrzęki limfatyczne i cellulit

Kolejne zagadnienia, które nie bez powodów większość kobiet kojarzy z okresem ciąży, to obrzęki i cellulit. Oba z nich związane są z retencją wody (zatrzymywanie się jej nadmiaru w organizmie), czyli problemem dotykającym głównie kobiet w drugim i trzecim trymestrze ciąży. Retencja wody nie omija również kończyn górnych. W końcu zmienia się cały organizm kobiety - również jeśli chodzi o klatkę piersiową i rozrost biustu, co także generuje obrzęki i uczucie ucisku.

> ***Dopiero po trzech miesiącach od porodu zapraszam do siebie panie na dokładną analizę i stworzenie poporodowego beauty planu.***

Dolegliwości przemijające i pozostające

Problematyczność omawianych wcześniej dolegliwości jest o tyle akceptowalna, że jeśli pozostają one odpowiednio zadbane, po okresie ciąży i połogu z reguły ustępują. Są też jednak niechciane "pamiątki", które po ciąży mogą pozostać z kobietą na długo, a czasem i na zawsze. Mowa tutaj zwłaszcza o rozstępach, których pozbycie się jest następnie już bardzo trudne.

Co ciężarna może i powinna?

Co kobieta w ciąży powinna robić, aby mieć swój wygląd pod kontrolą? Trzeba zacząć od tego, aby nie bagatelizować pojawiających się problemów. Brak odpowiedniego zadbania i zatroszczenia się o swoje ciało, będzie miał wpływ na ich kondycję po zakończeniu ciąży. Jeśli mowa o zabiegach, to powinny być one poprzedzone konsultacją. Po to, aby kobieta nie musiała wybierać zabiegów samodzielnie. W profesjonalnych gabinetach kosmetologicznych czy medycyny estetycznej pracują specjaliści często dedykowani specjalnie ciężarnym. Warto konsultować się właśnie u tego typu specjalistów, dokonać cyfrowej analizy skóry, sprawdzić, co dzieje się w skórze właściwej, zobaczyć, jak wygląda przepływ naczyń i jak głęboko zlokalizowane są przebarwienia, a wreszcie ustalić plan działania w ramach możliwości czasowych i finansowych danej kobiety. Trzeba skupiać się na liniach produktów typu sensitive, hydrobarierowych, które wzmacniają zarówno skórę wrażliwą, jak i naczyniową. Stawiajmy na produkty niepodrażniające, a intensywnie kojące naszą skórę. Najtrudniejsze do pracy z punktu widzenia kosmetologa są zmiany trądzikowe. Na szczęście ich zaostrzenie bardzo często łagodnieje, kiedy kobiecie udaje się odbudować płaszcz hydrolipidowy. To dlatego jego odbudowa powinna być podstawą wszelkich dalszych działań. Jeśli natomiast mowa o ciele, "królową" zabiegów w tym czasie jest drenaż limfatyczny, a więc popularna endermologia. Wybierać trzeba gabinety pracujące na endermologii o charakterze medycznym, a nie na jej tanich, nieprzebadanych zamiennikach. Generalnie w ciąży trzeba zwracać uwagę na sprzęty, z użyciem których zabiegi są wykonywane, nie wybierając tych, które emitują jakąkolwiek energię do ciała. Choć urządzenia medyczne oferują programy dostosowane do potrzeb kobiet w ciąży, ważne jest, aby nie wykonywać tych zabiegów w pierwszym trymestrze ciąży. Dopiero drugi i trzeci trymestr w pełni na to pozwalają, jednak przy zastrzeżeniu, że mowa jest o kobietach w ciąży o przebiegu prawidłowym.

Jak przeciwdziałać problemom przed ciążą?

Główną wskazówką dla przyszłych mam, dzięki której możliwe jest przygotowanie się do opisanych wcześniej dolegliwości, jest praca nad elastycznością skóry. Aby usprawnić przepływ krwi i limfy, wykonuje się zabiegi stymulujące w postaci drenaży limfatycznych endermologią. Przed planowaną ciążą warto również korzystać z technologii wykorzystujących energię, typu fala radiowa czy ultradźwięki. Wszystko po to, aby usprawnić elastyczność włókien kolagenowych i elastynowych. W ten sposób pobudzimy skórę do produkcji nowego kolagenu, aby była ona jak najlepiej przygotowana na czekający ją efekt rozciągnięcia.

Co po ciąży?

Kiedy więc następuje moment, w którym kobieta może już swobodnie i bez obaw w pełni powrócić do wcześniejszych przyzwyczajeń pielęgnacyjnych? Dopiero po trzech miesiącach od porodu zapraszam do siebie panie na dokładną analizę i stworzenie poporodowego beauty planu. Najczęściej wydarza się to jednak dopiero po pół roku, gdyż to wtedy życie kobiety powraca do względnej normy. W związku z tym najczęściej dopiero wtedy trafia ona do gabinetu na kompleksową diagnostykę.

PHARMACERIS M TOCOREDUCT™ FORTE. Skutecznie redukuje rozstępy i blizny po porodzie. Łagodzi świąd, pieczenie i podrażnienia. Ujędrnia, nawilża i wspiera regenerację skóry. Hipoalergiczny, bezpieczny od 4. miesiąca ciąży i po porodzie. Posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka Nr OP-F-5412/14/2021.
PHARMACERIS, pharmaceris.com





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

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





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

eprasa.pl d625699636



PEDIPUR, 200 mg/g, puder leczniczy. Substancja czynna: 1 g pudru leczniczego zawiera 200 mg metenaminy (Methenaminum). Substancje pomocnicze: cynku tlenek, talk, glicerol 86%, woda oczyszczona. Metenamina jest chemioterapeutykiem o szerokim zakresie działania bakteriobójczego. Wskazania do stosowania: Nadmierna potliwość skóry stóp i dłoni. Podmiot odpowiedzialny: PZZ Herbapol S.A., ul. Towarowa 47/51, 61-896 Poznań.

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

eprasa.pl d625699636



Brązowe baleriny Nicole z ażurowymi wycięciami. Doskonale spisują się podczas wysokich temperatur. Wykonane z wysokiej jakości naturalnej włoskiej skóry są miękkie i wygodne. Dobrze układają się na stopie. Uniwersalny krój pasuje do każdej stylizacji. SAWAY, saway.pl

Rodzinny Look:

Moda dla mamy i dziecka



Komplet dresowy ciążowy Marine. Wykonany z wygodnego i przyjemnego materiału, to idealna propozycja na co dzień. Kolor pistacja. 229 zł. LIMONE, limone.pl





Komplet Aversa. Kapelusz i torebka zdobione tasiemką w etniczne wzory to idealny, wakacyjny zestaw na plażę i spacery po mieście. SZALEO, szaleo.pl



Zestaw skarpetek dla Mamy i dziecka. Uroczy komplet, idealny na prezent oraz wyróżnienie się z tłumu. Stylowy, wygodny i pełen miłości. FABRYKA BODZIAKÓW, fabrykabodziakow.pl



Mommy Bag to wszechstronna torba, która sprawdzi się w szpitalu, jako prezent czy podczas wyjazdu. Dostępna w wielu wzorach i kolorach. Pojemna, praktyczna i bardzo modna – must have każdej mamy, która ceni wygodę, porządek i styl. CHILDHOME, childhome.pl

eprasa.pl d625699636

W tym sezonie moda stawia na wygodę i styl, łącząc funkcjonalność z elegancją. To świetny czas, aby wybierać ubrania, które łączą komfort z modnym wyglądem, podkreślając wyjątkowy moment w życiu mamy i jej maluszka!



Kolekcja SHAPES. Antyalergiczne, lekkie kolczyki w odcieniu beżu, wykonane ręcznie z atestowanej modeliny. Polskie rękodzieło tworzone na zamówienie. KRAFCIARKA, krafciarka.pl





Zegarek analogowy w złotym wykończeniu PVD. Średnica koperty 36 mm, szkło mineralne, pasek 18 mm. Stylowy i kobiecy akcent na co dzień. Wodoszczelność 3 ATM. 291 zł, VERONA, verona.pl





Tuniki dla mamy i córki. Wygodne, uniwersalne i stylowe. Perfekcyjny wybór na spacer w parku, piknik, wyjście do kina, zakupy, spotkania z bliskimi czy rodzinny wyjazd. 264 zł, LOVEMADE, lovemade.pl

KAPCIE DO PRZEDSZKOLA INDOOR BOBUX. Lekkie (waga od 40 g), giętkie kapcie dla dzieci. Dobre czucie podłoża dzięki cienkiej gumowej podeszwie 0-drop. Przewiewna cholewka z bawełny organicznej premium. Dostępne w wielu wzorach i rozmiarach 18-33. Od 149 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl



Sukienka Lolita. Wygodna i efektowna sukienka z bufiastymi, krótkimi rękawami. Uszyta z dzianiny wiskozowej, tłoczonej w geometryczne wzory w kolorze kremowej bieli. 490 zł, COCOON, cocoonmoda.pl

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





Trampki od COOL CLUB z podeszwą typu barefoot i certyfikatem „Zdrowa Stopa" sprawiają, że stawianie pierwszych kroków jest komfortowe i bezpieczne dla wymagającej dziecięcej stópki. Zapięcie na rzepy sprzyja nauce samodzielności, a elastyczna, antypoślizgowa podeszwa ułatwia poznawanie świata. SMYK, smyk.com

eprasa.pl d625699636

Letnie zapalenie skóry u dziecka



Jak rozpoznać, leczyć i zapobiegać?

Latem dzieci spędzają dużo czasu na świeżym powietrzu, bawiąc się na placach zabaw, pluskając w wodzie i eksplorując przyrodę. To okres pełen radości, ale również wyzwań dla delikatnej skóry dziecka. Wysokie temperatury, intensywne promieniowanie słoneczne, kontakt z alergenami i drażniącymi substancjami mogą prowadzić do częstszego występowania problemów dermatologicznych. Jednym z najczęściej spotykanych w tym czasie schorzeń jest zapalenie skóry.

Zapalenie skóry jest jedną z najczęściej występujących dermatoz. Stan zapalny naskórka objawia się zaczerwienieniem, swędzeniem, pieczeniem, suchością czy obecnością wysypki. U dzieci, których skóra jest znacznie cieńsza i bardziej podatna na uszkodzenia niż u dorosłych, objawy te mogą pojawić się nagle i rozwinąć w krótkim czasie. Różnorodność przyczyn zapalenia skóry sprawia, że diagnoza i leczenie wymagają wnikliwej obserwacji i odpowiedniej reakcji.

Letnie miesiące sprzyjają pojawianiu się zapaleń skóry z kilku powodów. Wysoka ekspozycja na słońce może prowadzić do oparzeń słonecznych, które są formą ostrego zapalenia. Dzieci o jasnej karnacji i bez odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej mogą doznać podrażnień już po kilkunastu minutach przebywania na pełnym słońcu. Dodatkowo, wysokie temperatury przyczyniają się do intensywnego pocenia się, a wilgoć i pot sprzyjają podrażnieniom, szczególnie w takich miejscach jak szyja, pachwiny czy fałdy skórne. Częstym zjawiskiem w takich warunkach są potówki, czyli drobne czerwone krostki, które mogą swędzieć i powodować dyskomfort.

W lecie dzieci mają też zwiększony kontakt z czynnikami alergizującymi. Pyłki roślin, kurz, piasek, chlorowana woda w basenach czy nawet kremy z filtrem UV mogą prowadzić do reakcji alergicznych i wywołać alergiczne kontaktowe zapalenie skóry. Problemem bywają również ukąszenia owadów – mesz-

eprasa.pl d625699636



ki, komary czy osy pozostawiają na skórze ślady, które u dzieci mogą reagować bardziej intensywnie niż u dorosłych, prowadząc do obrzęków, zaczerwienienia, a niekiedy nawet wtórnych zakażeń.

Objawy zapalenia skóry u dzieci mogą być bardzo zróżnicowane, jednak najczęściej pojawia się zaczerwienienie i świąd skóry, któremu często towarzyszy jej suchość lub łuszczenie. W niektórych przypadkach mogą wystąpić pęcherzyki, sączące się zmiany lub drobne grudki. Objawy mogą lokalizować się w jednym miejscu lub występować na większej powierzchni ciała. Często są one mylone z innymi schorzeniami skórnymi, dlatego warto bacznie obserwować reakcję skóry dziecka po kontakcie z nowymi substancjami lub po długim przebywaniu na słońcu.

Wśród najczęściej występujących latem rodzajów zapalenia skóry można wymienić atopowe zapalenie skóry, kontaktowe zapalenie skóry, potówki oraz oparzenia słoneczne. Dzieci z AZS są szczególnie narażone na pogorszenie stanu skóry latem, choć w niektórych przypadkach dochodzi do poprawy dzięki mniejszej wilgotności powietrza. Inni z kolei reagują negatywnie na chlorowaną wodę, pyłki roślin i pot, co może nasilać objawy. Kontaktowe zapalenie skóry, z kolei, wynika bezpośrednio z ekspozycji na substancje drażniące lub alergizujące.

Oparzenia słoneczne pojawiają się jako skutek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV, prowadząc do bólu,

eprasa.pl d625699636

zaczerwienienia i czasem złuszczania się naskórka. Potówki występują głównie u niemowląt i małych dzieci, których gruczoły potowe są jeszcze niedojrzałe i łatwo ulegają zablokowaniu. Leczenie zapalenia skóry u dzieci zależy od rodzaju zmian i ich przyczyny. W łagodnych przypadkach wystarczają domowe sposoby i delikatna pielęgnacja. Przede wszystkim należy zadbać o schłodzenie skóry, unikanie dalszego drażnienia oraz nawilżenie – świetnie sprawdzają się łagodne kremy z pantenolem, aloesem czy emolienty, które odbudowują barierę ochronną skóry. W przypadku świądu można skonsultować się z lekarzem w sprawie podania leków przeciwhistaminowych, które pomogą zmniejszyć dolegliwości. Gdy zmiany skórne mają charakter bardziej nasilony, lekarz może zalecić stosowanie miejscowych leków przeciwzapalnych, najczęściej w postaci maści lub kremów zawierających kortykosteroidy albo inhibitory kalcyneuryny.
Niezwykle ważna jest także odpowiednia profilaktyka. Ochrona skóry dziecka przed promieniowaniem UV to podstawa – kremy z filtrem SPF 30 lub wyższym należy stosować na około 20 minut przed wyjściem na słońce i regularnie je reaplikować. Unikanie przebywania na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia (między 11:00 a 16:00) również ogranicza ryzyko oparzeń. Ubrania z lekkich, przewiewnych materiałów, najlepiej bawełnianych, pozwalają skórze oddychać i zapobiegają przegrzaniu. Dzieci warto kąpać po każdej zabawie na dworze lub kąpieli w basenie, by zmyć pot, piasek czy chlor, które mogą podrażniać skórę. Po kąpieli wskazane jest stosowanie nawilżających balsamów lub kremów, które wzmacniają barierę ochronną skóry i zapobiegają jej przesuszeniu.
Rodzice powinni też uważnie obserwować skórę dziecka po każdym kontakcie z nowym kosmetykiem lub alergenem. W razie wystąpienia reakcji należy natychmiast zaprzestać stosowania podejrzanego środka i w razie potrzeby skonsultować się z dermatologiem lub pediatrą. Zaniepokoić powinny zwłaszcza objawy takie jak rozległe zaczerwienienie, obecność sączących się ran, gorączka, silny ból czy utrzymujące się zmiany mimo stosowania pielęgnacji. Letnie zapalenie skóry u dziecka nie musi być poważnym problemem, jeśli zostanie szybko rozpoznane i odpowiednio potraktowane. Kluczem jest codzienna troska o skórę, unikanie sytuacji, które mogą ją podrażniać, oraz odpowiednia reakcja na pojawiające się objawy. Dzięki temu dziecko może w pełni korzystać z uroków lata, bez przykrych konsekwencji dla swojej delikatnej skóry.

Ubrania z lekkich, przewiewnych materiałów, najlepiej bawełnianych, pozwalają skórze oddychać i zapobiegają przegrzaniu.

Tekst: redakcja „Dobrej Mamy”



ADOBE STOCK

eprasa.pl d625699636

EMOTOPIC



EMOLIENTY
OD 1. DNIA ŻYCIA

BEZPIECZNE



DLA WRAŻLIWEJ I DELIKATNEJ SKÓRY

BALSAM NAWILŻAJĄCO-NATŁUSZCZAJĄCY MED+ do ciała

WSKAZANIA: Wskazany do codziennego stosowania w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia. Polecany również dla suchej i wrażliwej skóry, z tendencją do nawrotów suchości i nadwrażliwości na czynniki zewnętrzne: mróz, wiatr, suche powietrze, substancje drażniące, odzież. Rekomendowany dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych.

EMULSJA DO KĄPIELI MED+

WSKAZANIA: Emulsja zalecana jest do codziennej kąpieli w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia oraz objawom towarzyszącym reakcjom alergicznym. Polecana również dla skóry delikatnej i wrażliwej, z tendencją do okresowej suchości. Rekomendowana dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych. Nie wymaga stosowania dodatkowego środka myjącego.

Producent/ Prowadzący reklamę: Dr Irena Eris S.A. Więcej informacji na **www.emotopic.pl**

REKLAMA

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

eprasa.pl d625699636



eprasa.pl d625699636

DESIGNED BY FREEPIK

Laktacja
– co jest prawdą, a co mitem?

Fakty, które warto znać



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

Karmienie piersią wiąże się z niezliczoną ilością korzyści dla noworodka – mleko matki dostarcza mu wszystkich kluczowych składników odżywczych, niezbędnych do zdrowego wzrostu i prawidłowego rozwoju. Działa także jak naturalny środek przeciwinfekcyjny i przeciwzapalny, przyczyniając się do wzmocnienia odporności maluszka. Nie wszystkie opinie przekazywane z ust do ust są jednak wartościowe. Co jest prawdą, a co mitem? O czym warto pamiętać?

Karmienia piersią trzeba się nauczyć

Dziecko rodzi się z instynktownym odruchem poszukiwania piersi, ale komfortowe karmienie często nie przychodzi kobiecie naturalnie. Trzeba nauczyć się odpowiedniego przystawiania malucha, a to wymaga czasu i praktyki. Początki mogą być trudne, ponieważ brodawki zaczynają intensywnie pracować, gdy jednak dyskomfort podczas karmienia maluszka się utrzymuje wymaga to pilnej konsultacji z odpowiednim specjalistą, np. położną. Najczęściej jednak problem mija po zmianie pozycji klasycznej czy krzyżowej na biologiczną.

Początki mogą być trudne, ponieważ brodawki zaczynają intensywnie pracować.

W czasie laktacji można jeść wszystko

Składniki pożywienia w żołądku mamy nie mają bezpośredniego wpływu na skład mleka, bo nie powstaje ono z treści żołądkowej, ale bezpośrednio z krwi. Oczywiście każda wartościowa dieta, również ta kobiety karmiącej, nie

Choroba mamy, a karmienie noworodka

Choroba nie zawsze wyklucza karmienie piersią. W wielu przypadkach jest to nawet wskazane, np. podczas grypy czy przeziębienia, bo mleko matki zawiera przeciwciała, które mogą pomóc chronić dziecko przed infekcjami. Jeśli kobieta cierpi na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, nadciśnienie czy astma, powinna skonsultować się z lekarzem, aby upewnić się, że stosowane przez nią leki są bezpieczne dla maluszka. Pomocny jest także leksykon dozwolonych podczas laktacji farmaceutyków, który bez trudu można znaleźć w Internecie. W razie jakichkolwiek wątpliwości zawsze warto udać się do doradcy laktacyjnego, aby uzyskać indywidualne porady i wsparcie.

eprasa.pl d625699636

powinna obejmować słodyczy, chipsów i fast foodów, bo są niezdrowe i pozbawione wartościowych składników odżywczych. Reszta produktów jest jak najbardziej wskazana – w tym nowalijki, orzechy, cytrusy czy warzywa kapustne. Ważne, aby jadłospis był zrównoważony oraz bogaty w witaminy, białko i zdrowe tłuszcze.

Napoje a pobudzanie laktacji

Wśród wielu mitów i porad pojawiają się te dotyczące dobroczynnego wpływu piwa bezalkoholowego z powodu zawartości słodu jęczmiennego, który pobudza laktację. Warto jednak pamiętać, że nie ma on takiego działania w połączeniu z alkoholem, a o jego obecności, do 0,5% producenci nie mają obowiązku informować. Na ilość produkowanego mleka nie wpływa również picie bawarki. Dodatkowo, kofeina zawarta w herbacie powinna być spożywana z umiarem. Najlepszym wyborem dla karmiącej kobiety będzie picie wody – niskozmineralizowanej i o niewielkiej ilości sodu, pochodzącej ze sprawdzonego źródła i posiadającej odpowiednie certyfikaty.





Dla kobiet planujących potomstwo

Apipregna kapsułki to suplement diety przeznaczony dla kobiet planujących potomstwo, w ciąży oraz karmiących piersią. Uzupełnia dietę w składniki wspomagające układ odpornościowy. Dostarcza witamin, minerałów oraz składników naturalnych, takich jak czosnek, acerola i rokitnik.
FARMINA sp. z o.o., farmina.pl



Laktator z podgrzewaną muszlą

Innowacyjny, bezprzewodowy laktator GIOmum Line premium warm GIO-361 od InnoGIO powstał z myślą o mamach, które potrzebują więcej swobody, komfortu i czasu dla siebie. GIO-361 posiada funkcję ciepłego kompresu, który może okazać się nieocenionym pomocnikiem w procesie laktacji. Dostępny jest w wersji pojedynczej lub podwójnej; w zestawie ze stylową i praktyczną torbą.
GIOmum Line premium warm GIO-361, INNOGIO, innogio.pl



Optymalne uzupełnienie diety

Woda źródlana wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Jest również bezpieczną bazą do przygotowywania posiłków dla niemowląt.
1,99 zł/0,5 l, MAMA I JA, wodadladziecka.pl

eprasa.pl d625699636

SuperMami™



REKLAMA

www.supermami.pl

eprasa.pl d025699636

Wapń w dziecięcej diecie



Fundament zdrowego rozwoju



dr Ewa Miśko-Wąsowska
Pediatra współpracująca
z Fundacją Nutricia
1000dni.pl

Dziecięcy organizm w pierwszych latach życia rozwija się w błyskawicznym tempie. Aby rozwój ten przebiegał w sposób prawidłowy, niezbędne jest dostarczenie odpowiednich składników odżywczych. Wśród nich szczególne miejsce zajmuje wapń – minerał, który stanowi fundament zdrowych kości, zębów oraz prawidłowego funkcjonowania wielu układów w organizmie dziecka. Dlaczego wapń jest tak ważny i jak zadbać o to, aby dostarczać go w odpowiednich ilościach?

Fundament zdrowego rozwoju

W okresie od 1. do 3. roku życia dziecko potrzebuje około 700 mg wapnia dziennie. Choć pierwiastek ten najczęściej kojarzony jest z mocnymi kośćmi, jego rola w organizmie malucha jest znacznie szersza. Odpowiednia podaż wapnia wpływa na budowę silnych kości, zdrowe zęby, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego, a także na emocjonalną równowagę malucha. Odgrywa on również kluczową rolę w procesie krzepnięcia krwi, co jest szczególnie ważne w przypadku gojenia się ran i skaleczeń.

Kiedy jest go za mało

Niedobór wapnia w diecie dziecka może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Na początek mogą to być problemy z układem kostnym – w tym osłabienie kości, co może prowadzić do deformacji lub większej podatności na złamania. Maluchy mogą również mieć kłopoty z ząbkowaniem, co w konsekwencji może prowadzić do problemów z próchnicą. W skrajnych przypadkach brak wapnia może także wpłynąć na opóźnione osiąganie ważnych kamieni milowych w rozwoju fizycznym dziecka, takich jak chodzenie czy mówienie. Warto również wspomnieć, że wapń odgrywa istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Jego niedobór może objawiać się u dziecka drażliwością, płaczliwością czy problemami z zasypianiem. Dlatego tak ważne jest, by w diecie malucha nie zabrakło produktów bogatych w ten pierwiastek – szczególnie w okresie intensywnego rozwoju.

> ***W skrajnych przypadkach brak wapnia może także wpłynąć na opóźnione osiąganie ważnych kamieni milowych w rozwoju fizycznym dziecka.***

Wapń w diecie polskich dzieci

Zgodnie z wynikami badania PITNUTS 2024, dieta dzieci w wieku 13-36 miesięcy wykazuje istotne niedobory w wielu obszarach, w tym w zakresie wapnia. W analizowanych racjach pokarmowych dzieci stwierdzono istotny niedobór tego minerału, a 44% dzieci po 1. roku życia otrzymuje z dietą niewystarczającą jego ilość. Co ważne, pomimo powszechności tego problemu, tylko 74% dzieci otrzymuje preparaty witaminy D3, które wspomagają wchłanianie wapnia, co może częściowo rekompensować niedobory. Jednak sama witamina D nie jest w stanie w pełni zrekompensować braku wapnia w diecie. Dlatego szczególnie istotne jest wprowadzenie do diety dzieci odpowiednich źródeł tego minerału, aby uniknąć długotrwałych skutków niedoborów.

Skąd czerpać wapń?

Naturalnym źródłem wapnia są przede wszystkim produkty mleczne. Mleko, jogurty, kefiry, sery – to doskonałe źródła tego cennego minerału. Spożywanie tych produktów zapewnia dziecku nie tylko wapń, ale także inne niezbędne składniki, takie jak białko, witaminy (zwłaszcza wit. D) i mikroelementy, które wspierają wchłanianie wapnia. Dzieci, które nie piją mleka lub nie jedzą produktów mlecznych, mogą mieć trudności z dostarczeniem wystarczającej ilości wapnia. W takim przypadku warto sięgnąć po alternatywne źródła tego minerału. Fasola, soja, zielone warzywa liściaste (np. jarmuż) to produkty, które również zawierają wapń, choć wchłanianie go z tych roślinnych źródeł jest mniej efektywne niż z produktów mlecznych. Warto pamiętać, że dzieci w przedziale wiekowym 1-3 lat powinny spożywać co najmniej 3 porcje produktów mlecznych dziennie, aby pokryć zapotrzebowanie na wapń. Takie porcje można łatwo wkomponować w codzienne posiłki, np. podając dziecku na śniadanie jogurt z owocami czy twarożek z warzywami.

Wapń w praktyce

Bywa, że dzieci, zwłaszcza w okresie 1-3 lat, niechętnie piją mleko. W takim przypadku warto poszukać alternatyw w postaci przetworów mlecznych – jogurtów, kefirów czy serków. Dobrą alternatywą może być rów-

eprasa.pl d625699636



Butelka LOVI Mammafeel. Przeprowadzone badanie potwierdziło, że jej unikalna konstrukcja, inspirowana kobiecą piersią, nie zaburza odruchu ssania, wspiera karmienie piersią, wymusza na maluszku prawidłowe ułożenia warg, minimalizując ryzyko występowania kolki niemowlęcej. 59,99 zł, LOVI, lovi.pl

nież mleko modyfikowane, które jest wzbogacane o dodatkowe składniki wspomagające rozwój dziecka. Aby maluchy chętnie sięgały po produkty bogate w wapń, warto wprowadzić do diety różnorodne i atrakcyjne posiłki. Na przykład:

- Koktajl mleczny – czyli połączenie mleka i owoców, np. bananów. Taki napój dostarczy wapnia i energii na resztę dnia.
- Placuszki jogurtowe – pyszne i zdrowe, przygotowane z naturalnego jogurtu, mąki, jajka oraz dodatku owoców, które wzbogacą danie o witaminy.
- Kanapki z twarożkiem – szybkie, proste i bogate w wapń, szczególnie jeśli dodamy do nich świeże warzywa i zioła, które wzbogacą smak i wartość odżywczą.

Moc wapnia

Wapń to fundament zdrowego rozwoju dziecka. Wprowadzenie do diety dziecka produktów mlecznych oraz innych bogatych źródeł wapnia to prosty sposób na zapewnienie maluchowi solidnych fundamentów zdrowia na całe życie. Pamiętajmy, że odpowiednia dieta to inwestycja w zdrową, pełną energii i radości dziecięcą przyszłość.

REKLAMA

lovi

Kolka – wyzwanie dla malucha i rodzica

LOVI Mammafeel to butelka, która może pomóc

Płacz, niepokój i podkurczone nóżki – tak często wygląda codzienność rodziców niemowląt zmagających się z kolką. Dlatego poszukują oni rozwiązań, które mogą przynieść dziecku ulgę, a jednym z nich jest odpowiednio zaprojektowana butelka.

Przełomowe badanie* nad **butelką LOVI Mammafeel** potwierdza, że jej unikalna konstrukcja, inspirowana kobiecą piersią, wspomaga karmienie naturalne i nie zaburza odruchu ssania, a także redukuje ryzyko wystąpienia kolki. „Smoczek jest wykonany w specjalnej technologii dającej dziecku możliwość wyczucia dwóch, różnych warstw faktur. Przypomina to napełnioną mlekiem i gotową do karmienia pierś mamy z gładką i miękką brodawką sutkową i otoczką brodawki, która ma już inną fakturę, bardziej zróżnicowaną. Oznacza to, że dziecko pijące z butelki LOVI Mammafeel ma podobne odczucia (jeśli chodzi o strukturę i fakturę) do picia z piersi mamy. Kształt podstawy smoczka i jej twardość ułatwiają dziecku prawidłowe osadzenie warg oraz uszczelnienie ich, a miękka końcówka umożliwia mu swobodną pracę językiem" – **podkreśla Magdalena Mazur, neurologopedka**.

Badanie* neurologopedyczne wykazało, że aż 94,4% niemowląt karmionych z Mammafeel wykazywało prawidłową pracę warg, a 87,3% oddychało nosem podczas jedzenia - podobnie jak przy karmieniu piersią. W porównaniu z innymi butelkami, z których tylko 9,7% dzieci prawidłowo uszczelniało wargi - to znacząca różnica. **LOVI Mammafeel** nie wymaga systemów odpowietrzających ani zaworków. Konstrukcja smoczka umożliwia na szczelne ułożenie warg i efektywne ssanie, dzięki czemu maluszek oddycha przez nos i nie połyka powietrza, co minimalizuje ryzyko występowania kolek, ulewań czy czkawki.

Marka LOVI rekomenduje karmienie piersią jako najzdrowszą formę podawania pokarmu. Zaleca rozpoczęcie podawania pokarmu w formie alternatywnej wyłącznie po konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub niewystarczające.
* Badanie biomechaniki ssania w grupie 102 dzieci w wieku 0–12 mies., M. Mazur – neurologopeda, Polska 2023 r.



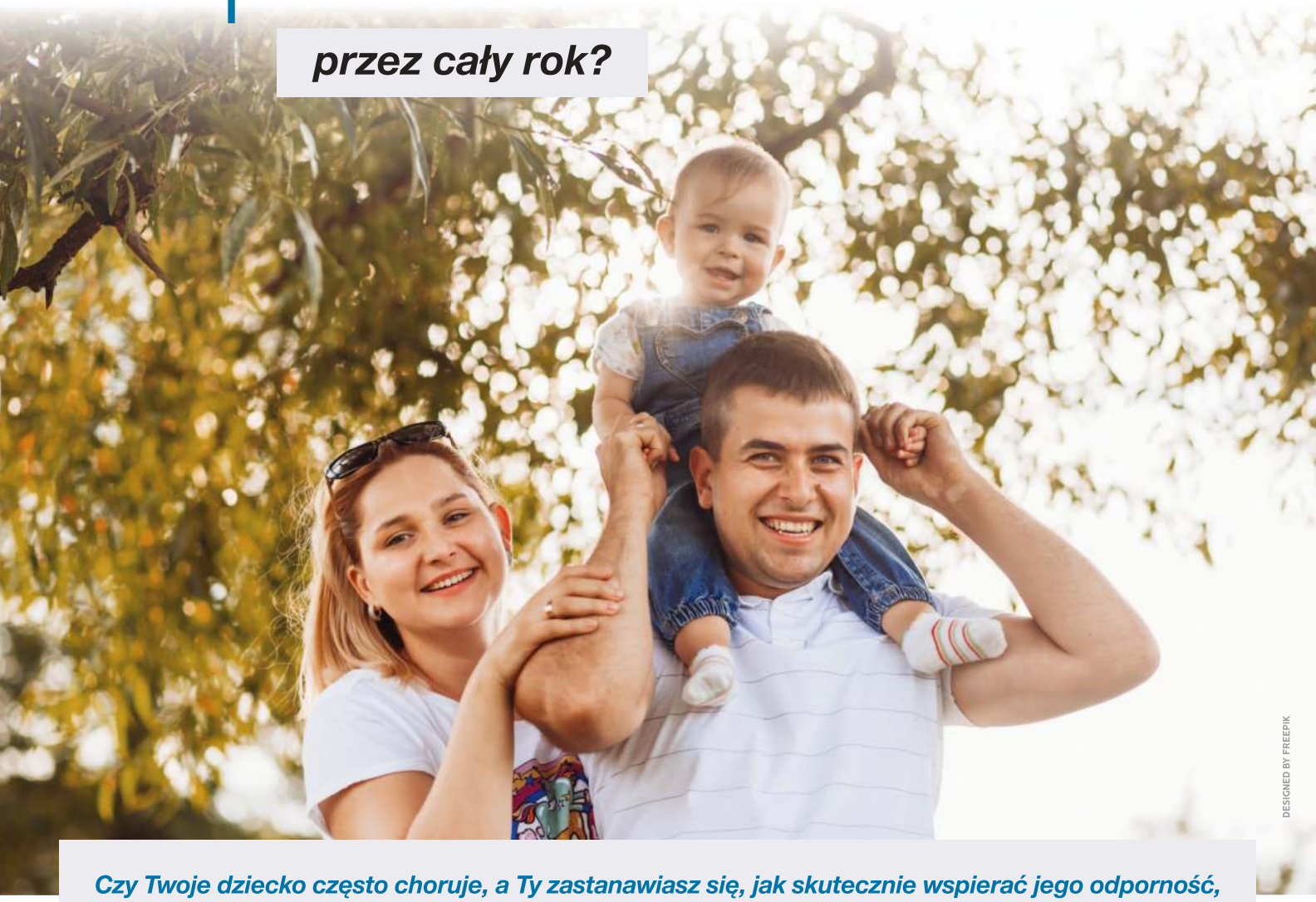
dowiedz się więcej o badaniu

eprasa.pl d625699636

Jak wspierać odporność dzieci przez cały rok?

dr n. med.
Izabela Jastrzębska
Pediatra





DESIGNED BY FREEPIK

Czy Twoje dziecko często choruje, a Ty zastanawiasz się, jak skutecznie wspierać jego odporność, aby cieszyło się zdrowiem przez cały rok? Wzmocnienie układu immunologicznego u dzieci to proces wymagający kompleksowego i zrównoważonego podejścia. Odporność buduje się nieustannie, a dobra strategia pozwala dzieciom w pełni korzystać z uroków każdej pory roku bez częstych infekcji czy problemów zdrowotnych.

Pierwsze objawy infekcji

Szybkie reagowanie na wczesne sygnały jest kluczowe, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji na innych domowników. Najczęstsze objawy infekcji to gorączka, katar czy kaszel. Zaleca się zwrócenie uwagi na te symptomy. Poza tym, warto monitorować ogólne samopoczucie dziecka. Jeśli dziecko jest zmęczone, apatyczne lub przestaje jeść, może to sugerować początek choroby. U małych dzieci pierwszymi wskaźnikami infekcji mogą być: brak apetytu, senność oraz chłodne dłonie i stopy. Osłabienie i brak energii u dziecka, które zwykle jest pełne życia, to sygnały, które wymagają natychmiastowej reakcji. Należy także zwrócić uwagę na nawyki związane z piciem i oddawaniem moczu, ponieważ odwodnienie może prowadzić do poważnych powikłań, zwłaszcza u najmłodszych. Nawodnienie jest kluczowe, zwłaszcza w przypadku gorączki, kiedy organizm dziecka traci płyny szybciej.

Zabawy na dworze – owszem, ale trzeba pamiętać o jednej ważnej rzeczy

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu to podstawa, ale z umiarem. Na świeżym powietrzu ryzyko zakażenia się jest mniejsze niż w pomieszczeniach, takich jak sale zabaw czy klasy szkolne. W zamkniętych przestrzeniach wirusy szybciej się rozprzestrzeniają – są w powietrzu, na powierzchniach mebli i zabawek, osiadają na dłoniach. Na placach zabaw czy w parkach in-

eprasa.pl d625699636

fekcje rozprzestrzeniają się rzadziej, bo ruch powietrza rozprasza przenoszące je drobnoustroje.
Trzeba pamiętać, że nadmierna aktywność fizyczna, w przypadku dzieci i młodzieży uprawiających wyczynowo sport może osłabić organizm. Zespół przetrenowania osłabia organizm i przeaktywizowane dzieci chorują częściej niż te, które mają umiarkowaną dawkę ruchu. Regularny ruch trzy razy w tygodniu po godzinie wpływa korzystnie na odporność, ale jeśli dziecko jest przemęczone, jego organizm może nie nadążyć z regeneracją, stając się bardziej podatnym na infekcje.
Ważne jest również odpowiednie ubieranie dziecka, aby uniknąć przegrzewania. Wielu rodziców nie dostosowuje ubioru swojej pociechy do rzeczywistej temperatury i poziomu aktywności, często stawiając na zbyt ciepłe zestawy. To może prowadzić do przegrzania organizmu – młody człowiek biega, poci się, a potem wystarczy lekki wiatr i mamy gotowy przepis na infekcję. Popularna zasada „jednej warstwy więcej niż dorosły" ma swoje wyjątki: „jeśli dziecko jest aktywne, biega po placu zabaw, wspina się na zjeżdżalnię, powinno być ubrane podobnie do dorosłego, a nawet lżej.

Jak wspierać organizm dziecka?

Zbilansowana i zróżnicowana dieta stanowi fundament silnej odporności. Chociaż wczesną wiosną dostęp do świeżych warzyw i owoców bywa ograniczony, a te dostępne to często zeszłoroczne zapasy z mniejszą ilością witamin, nie należy z nich rezygnować. Dopiero latem i jesienią mamy większy dostęp do świeżych, pełnowartościowych produktów. Niezależnie od sezonu, warto wzbogacić dietę dziecka o przetwory, takie jak kiszonki, które są cennym źródłem składników odżywczych. Kluczowe jest również zdrowie jelit, które ma fundamentalne znaczenie dla odporności całego organizmu. Dobrze funkcjonujący mikrobiom chroni nas nie tylko przed alergiami, ale także ogranicza częstość infekcji. Zdrowe jelita produkują przeciwciała, które pomagają zwalczać infekcje. W zakresie suplementacji kluczowe znaczenie ma witamina D3. Latem jej poziom wzrasta dzięki ekspozycji na słońce, ale w okresie wiosennym, kiedy słońca jeszcze nie ma tak wiele, warto monitorować jej poziom i w razie potrzeby wprowadzić suplementację. Podobnie jesienią, po powrocie do szkoły, gdy dzieci spędzają więcej czasu w pomieszczeniach, warto monitorować poziom witaminy D3 i w razie potrzeby wprowadzić suplementację, zwłaszcza że badania wskazują, iż większość dzieci w wieku wczesnoszkolnym cierpi na niedobór witaminy D.
Kolejnym wsparciem jest colostrum (siara) – naturalny produkt o działaniu prebiotycznym, który stymuluje wzrost „dobrych bakterii" i uszczelnia barierę jelitową. Posiada właściwości bakteriobójcze oraz czynniki wzrostu wspierające regenerację nabłonka i przyspieszające regenerację błon śluzowych. Zdrowe jelita mają kluczowe znaczenie w procesie budowania odporności, ponieważ produkują przeciwciała, które pomagają zwalczać infekcje
Odporność buduje się przez cały rok. Kompleksowe podejście, które obejmuje zbilansowaną dietę, odpowiednią suplementację, regularny sen i unikanie stresu, pomoże Twojemu dziecku skutecznie chronić się przed infekcjami i w pełni korzystać z uroków każdej pory roku.

REKLAMA

NOWOŚĆ!
infacetamol®
100 mg/ml roztwór doustny
Paracetamolum





- **Skoncentrowana zawartość = niewielka ilość płynu do połknięcia**
  Dzięki skoncentrowanej zawartości paracetamolu (100 mg/ml) ilość płynu do połknięcia jest niewielka.
- **Wygodne podanie**
  Załączona do opakowania strzykawka w odpowiednim kształcie, z precyzyjną podziałką zapewnia proste i wygodne podanie dokładnie odmierzonej dawki leku nawet niemowlętom.
- **Prosty skład**
  Lek Infacetamol nie zawiera cukru, konserwantów i barwników.

Infacetamol, *Paracetamolum* 100 mg/ml, roztwór doustny. 1 ml roztworu doustnego zawiera 100 mg paracetamolu. **Wskazania do stosowania:** ból i gorączka różnego pochodzenia, np. ząbkowanie, po szczepieniach, w przeziębieniu lub stanach grypopodobnych. **Lek dostępny bez przepisu lekarza.** **Podmiot odpowiedzialny:** Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

OPRAC. 06.2024

farmina w trosce o Twoje zdrowie

www.farmina.pl

FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

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

eprasa.pl d625699636



ADOBE STOCK

Sposoby wsparcia mikrobioty jelitowej

niemowlęcia urodzonego drogą cięcia cesarskiego

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

eprasa.pl d625699636

Halina Dudek
Ekspert BebiProgram.pl



Odporność a jelita

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

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

Wsparcie dla dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego

Intensywny proces kształtowania mikrobioty jelitowej trwa w pierwszych latach życia dziecka[6]. Wiedząc więc, że zasiedlanie jelit przez dobroczynne bakterie będzie trwało również po porodzie, rodzice dziecka urodzonego przez cesarskie cięcie mogą wykorzystać sprawdzone sposoby na wspieranie jego mikrobioty jelitowej. Najważniejszym z nich jest odpowiednie żywienie niemowlęcia. Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają, aby przez 6 pierwszych miesięcy życia jedynym pokarmem niemowlęcia było mleko mamy. W składzie pokarmu kobiecego znajdują się m.in. dobroczynne bakterie, w tym te z gatunku *Bifidobacterium breve*[7], które dziecko otrzymuje także w trakcie porodu siłami natury. Zdarza się jednak, że z różnych przyczyn pojawiają się trudności w karmieniu piersią. W takich przypadkach warto skonsultować się ze specjalistą, np. z położną lub doradcą laktacyjnym, który wesprze mamę karmiącą. Niekiedy wystarczy jedynie zmiana techniki karmienia. Jeśli trudności nie uda się pokonać i kontynuacja karmienia piersią nie będzie możliwa, mama wciąż może skutecznie wspierać prawidłowy rozwój swojego dziecka.



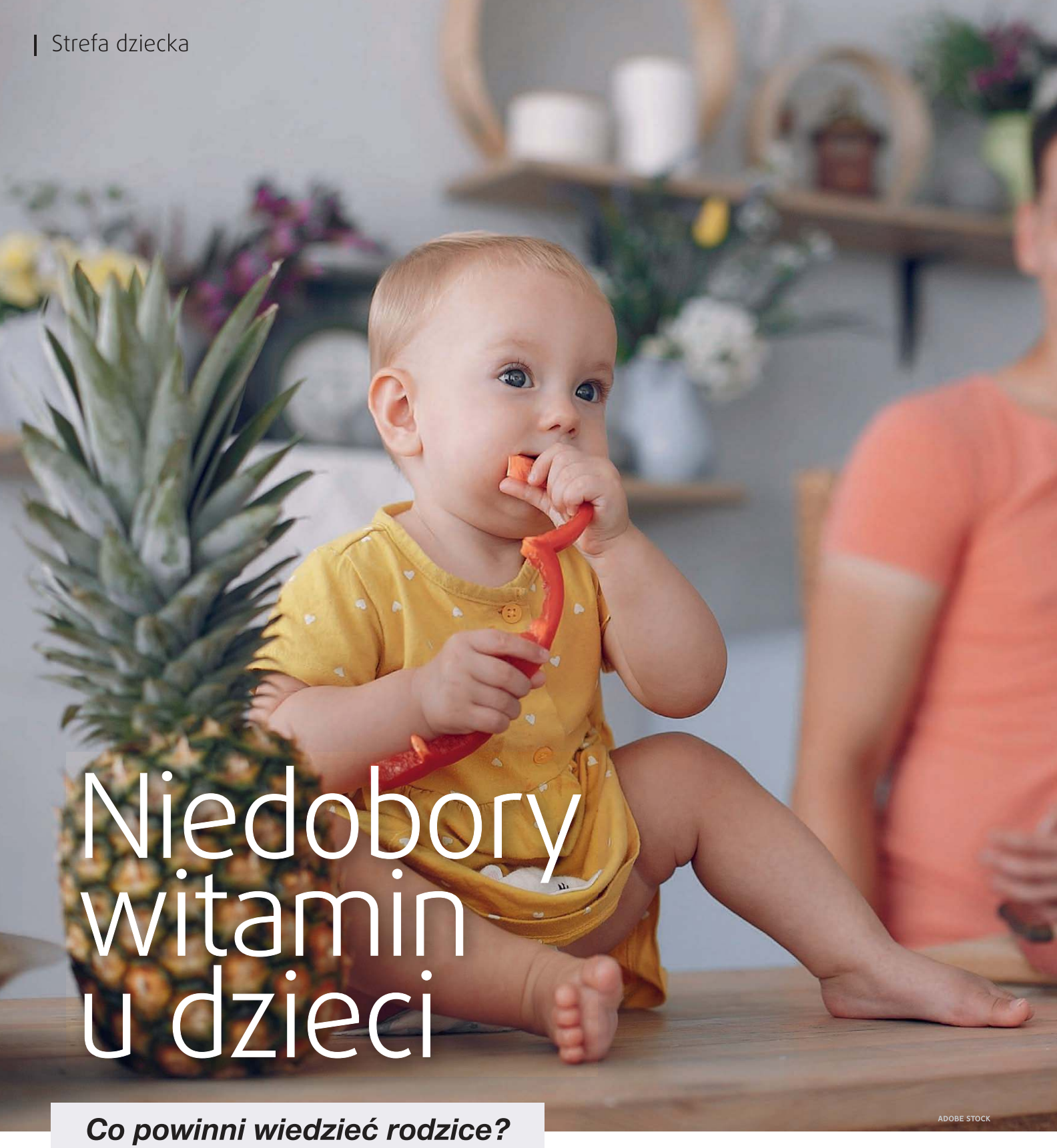
Diflos krople – probiotyk z *Lactobacillus rhamnosus* GG. Już od 1. dnia życia wspiera zdrową mikrobiotę jelit. Idealny po antybiotykach i na co dzień. Zadbaj o brzuszek swojego dziecka i całej rodziny.
CHIESI/AWA/DIF/2025/05/04
DIFLOS, diflos.pl

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

Jeśli dziecko nie może być karmione piersią, rodzice z pomocą pediatry powinni wybrać dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następne. Dzięki osiągnięciom współczesnej nauki na polskim rynku są już dostępne produkty przeznaczone specjalnie dla niemowląt urodzonych przez cesarskie cięcie. W ich składzie znajdują się bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* (B. breve M-16V). Wprowadzenie takiego produktu do diety dziecka (do wyłącznego karmienia lub dokarmiania) jest jednym ze sposobów na wsparcie jego prawidłowego rozwoju oraz układu odpornościowego[8].

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

eprasa.pl d625699636



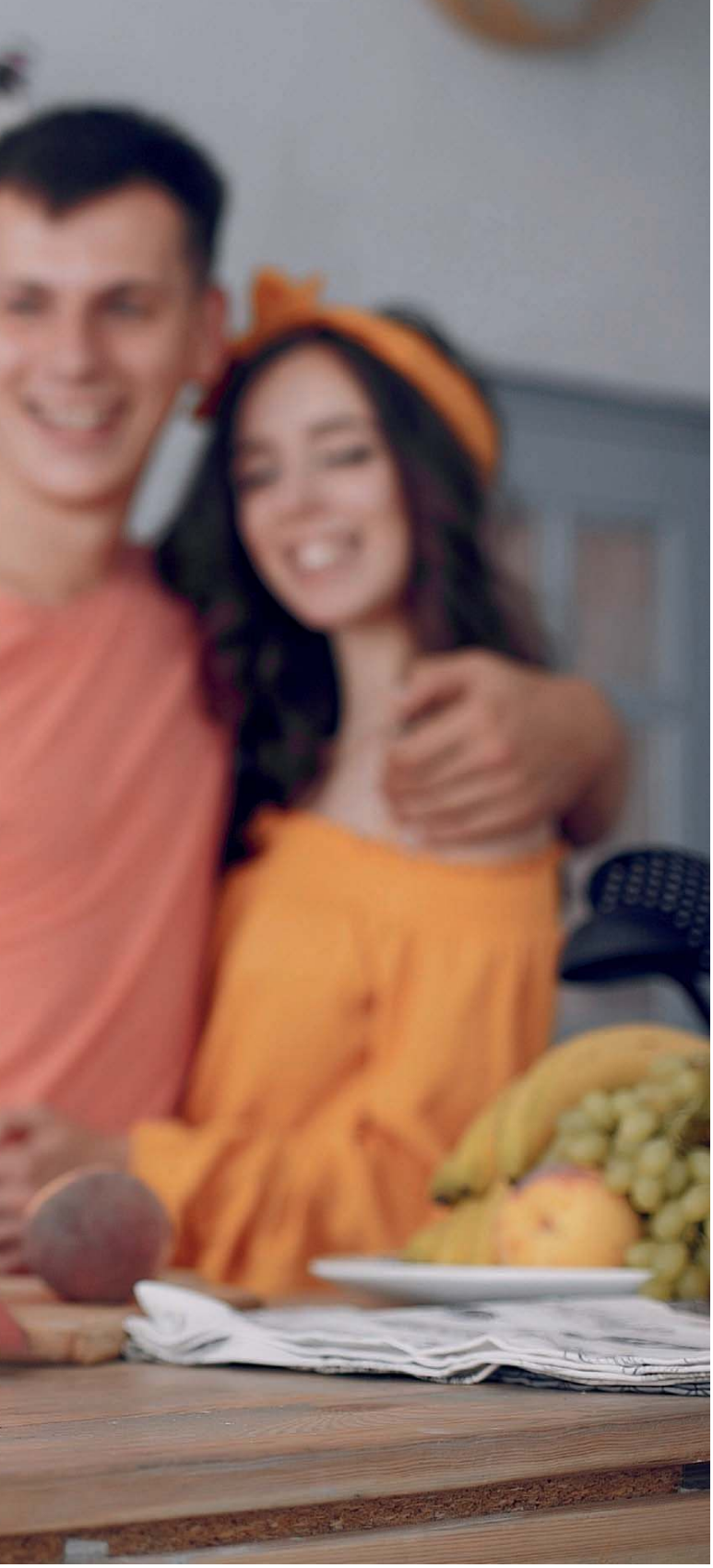
Niedobory witamin u dzieci

ADOBE STOCK

Co powinni wiedzieć rodzice?

Okres od narodzin do to czas intensywnego rozwoju dziecka. W tym krótkim, ale niezwykle dynamicznym etapie życia organizm malucha rośnie w błyskawicznym tempie, rozwija się mózg, układ odpornościowy, kostny i mięśniowy. To właśnie wtedy fundamenty zdrowia na całe życie zostają położone. Aby ten proces przebiegał prawidłowo, kluczowe jest dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych – w tym witamin, które odgrywają niezwykle ważną, choć często niedocenianą rolę. Coraz więcej badań wskazuje, że niedobory witamin u małych dzieci są zjawiskiem powszechnym, a ich skutki bywają poważne – zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

eprasa.pl d625699636



Przyczyn niedoborów może być wiele. W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na dietę. Współczesne dzieci, szczególnie w dużych miastach, coraz częściej odżywiają się produktami wysoko przetworzonymi, ubogimi w wartościowe składniki. W dodatku wielu maluchów wykazuje wybiórczość pokarmową – odrzuca warzywa, owoce, produkty zbożowe czy mięso, jedząc w kółko kilka ulubionych potraw. Do tego dochodzą diety eliminacyjne – niekiedy uzasadnione alergią czy nietolerancją pokarmową, ale coraz częściej stosowane na wyrost.

REKLAMA

FOCUS IQ
suplement diety, 30 kapsułek

MEGA
wsparcie dla mózgu*

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

wsparcie prawidłowego funkcjonowania mózgu i narządu wzroku*

kapsułka łatwa do połknięcia

korzystna cena[1]

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



*Kwas dokozaheksaenowy przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie. 1) Dane PEX Omnibus 04.2025. 2) Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i innych kwasów tłuszczowych omega-3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią, niemowląt oraz dzieci i młodzieży. Standardy Medyczne/Pediatria, 2023, T. 20, 505-517.

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety

eprasa.pl d625699636

W rodzinach wegetariańskich czy wegańskich brak odpowiednio zaplanowanej suplementacji może prowadzić do poważnych braków niektórych witamin, jak B12 czy D. Również niektóre choroby przewlekłe, na przykład celiakia, zaburzenia wchłaniania lub alergie, mogą zwiększać ryzyko niedoborów. Nawet nadmierna sterylność diety – unikanie tłuszczu, laktozy czy glutenu bez wskazań lekarskich – może doprowadzić do zaburzeń równowagi mikro- i makroelementów w diecie dziecka.

Witamina D jest niezbędna do prawidłowego rozwoju kości, mięśni, układu odpornościowego i nerwowego.

Wśród najczęściej występujących niedoborów u małych dzieci zdecydowanie dominuje witamina D. Jest ona niezbędna do prawidłowego rozwoju kości, mięśni, układu odpornościowego i nerwowego. Jej niedobór może prowadzić do krzywicy, osłabienia odporności, opóźnień rozwojowych i zwiększonego ryzyka infekcji. W Polsce – ze względu na klimat – naturalna synteza witaminy D w skórze przez większą część roku jest niewystarczająca, dlatego zaleca się jej suplementację przez cały rok, od pierwszych dni życia. Kolejną ważną witaminą jest witamina C. Odpowiada ona za odporność, zdrowie skóry i dziąseł, a także za gojenie ran i wchłanianie żelaza. Choć jej skrajny niedobór zdarza się rzadko, niedostateczna podaż może osłabić układ odpornościowy dziecka i przyczyniać się do częstych infekcji. Witamina A również odgrywa istotną rolę – zwłaszcza dla wzroku i zdrowia skóry. Jej niedobór może skutkować zaburzeniami widzenia, suchością błon śluzowych oraz zwiększoną podatnością na infekcje.

Witaminy z grupy B, w tym szczególnie B1, B6, B12 oraz kwas foliowy, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Ich niedobór może prowadzić do apatii, opóźnień w rozwoju mowy, zaburzeń koncentracji, a także niedokrwistości. Warto również wspomnieć o żelazie, które, choć nie jest witaminą, odgrywa kluczową rolę w tworzeniu czerwonych krwinek. Niedobór żelaza w okresie wczesnodziecięcym może prowadzić do anemii, zmęczenia, bladości, a także zaburzeń poznawczych i rozwojowych.

Objawy niedoboru witamin u dzieci bywają subtelne i niespecyficzne. Często



ADOBE STOCK

eprasa.pl d625699636

są mylone z innymi problemami lub wręcz uznawane za etap „normalnego” rozwoju. Na przykład przewlekłe zmęczenie, apatia, drażliwość, brak apetytu, opóźnione ząbkowanie, sucha skóra, łamliwość włosów, słaby wzrost czy częste infekcje mogą być objawami niedoboru jednego lub kilku kluczowych składników. W przypadku wystąpienia takich symptomów warto skonsultować się z pediatrą, który zleci odpowiednie badania diagnostyczne – najczęściej są to badania krwi, w tym morfologia, poziom witaminy D, ferrytyna czy witamina B12.

Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania niedoborom jest odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, zdrowe tłuszcze, nabiał oraz źródła białka – zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego. Istotne jest, aby posiłki były różnorodne, kolorowe i dostosowane do wieku dziecka. Warto unikać monotonii i nie ulegać pokusie podawania dzieciom tylko tego, co lubią najbardziej. Kluczowe jest również ograniczenie tak zwanych „pustych kalorii”, czyli słodyczy, słodkich napojów i przekąsek, które dostarczają energii, ale nie witamin i minerałów.

Nie zawsze jednak sama dieta wystarcza. W uzasadnionych przypadkach lekarz może zalecić suplementację konkretnych składników. Najczęściej dotyczy to witaminy D, czasem żelaza, a w przypadku diet eliminacyjnych – również witaminy B12 czy kwasu foliowego. Trzeba jednak pamiętać, że suplementy nie powinny zastępować zdrowego odżywiania i nie należy ich stosować profilaktycznie bez konsultacji medycznej. Nadmiar niektórych witamin, takich jak A czy D, może być toksyczny i prowadzić do groźnych powikłań.

Rola rodziców w kształtowaniu nawyków żywieniowych dziecka jest nie do przecenienia. To właśnie w domu maluchy uczą się, co znaczy zbilansowany posiłek, jak wygląda porcja warzyw, i że zdrowe jedzenie może być smaczne. Wspólne gotowanie, próbowanie nowych smaków, jedzenie przy stole i stwarzanie pozytywnych skojarzeń z jedzeniem to inwestycja w zdrowie dziecka na całe życie. Dobrze jest też pamiętać, że dzieci uczą się przez obserwację – jeśli widzą rodziców sięgających po warzywa i owoce, chętniej będą to naśladować.

Podsumowując, niedobory witamin u dzieci to zjawisko realne i coraz bardziej powszechne. Choć ich objawy często nie są oczywiste, skutki mogą mieć wpływ na całe życie dziecka. Wczesna profilaktyka, uważna obserwacja i świadome podejście do żywienia to najlepsze narzędzia, jakie mają do dyspozycji rodzice. Warto z nich korzystać, bo zdrowe dziecko to szczęśliwe dziecko – pełne energii, odporne na choroby i gotowe do odkrywania świata.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”



eprasa.pl d625699636

Dlaczego dzieci potrzebują żelaza?

I jak je mądrze podawać?



dr Ewa Miśko-Wąsowska
Pediatra współpracująca
z Fundacją Nutricia
1000dni.pl

Pierwsze lata życia to okres intensywnego wzrostu i rozwoju dziecka. To czas, kiedy dojrzewają poszczególne narządy i układy, a wszelkie zaburzenia w tym zakresie są trudne, a czasami wręcz niemożliwe do wyrównania w późniejszych latach życia. Aby mały organizm mógł temu zadaniu sprostać musimy dostarczyć mu odpowiednie składniki pokarmowe. Wśród nich jednym z najważniejszych jest żelazo.

Dlaczego żelazo jest niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju?

Żelazo to pierwiastek, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie większości tkanek i narządów. Wspiera rozwój poznawczy, tworzenie czerwonych krwinek, a zatem transport tlenu, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a także rozwój mięśni. Jego niedobory mogą prowadzić do upośledzenia rozwoju małego dziecka, słabych przyrostów masy ciała, gorszych wyników w nauce w późniejszych latach życia oraz częstych infekcji. Niedobory żelaza w pierwszym okresie zwykle nie dają żadnych objawów, dlatego tym bardziej należy zwracać szczególną uwagę, aby dieta małych dzieci była bogata w ten pierwiastek. Jeżeli przez dłuższy czas maluszek spożywa niewystarczającą ilość żelaza, dochodzi do rozwoju anemii (niedokrwistości), która między innymi objawia się szybszą męczliwością, bladością skóry czy brakiem apetytu.

Pokarm mamy zawiera żelazo w niewielkiej ilości, ale jest ono dobrze przyswajalne dzięki różnym dodatkowym składnikom, np. laktoferynie.

Skąd dzieci czerpią żelazo?

Noworodek przychodzi na świat z rezerwami żelaza, które otrzymał przez łożysko od mamy. Zasoby te wystarczają na pierwsze 4–6 miesięcy życia. Pokarm mamy zawiera żelazo w niewielkiej ilości, ale jest ono dobrze przyswajalne dzięki różnym dodatkowym składnikom, np. laktoferynie. Po 6. miesiącu życia żelazo musi być dostarczane w diecie, ponieważ jego ilość

DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl d625699636



w pokarmie mamy nie zaspokaja już zapotrzebowania małego organizmu. Dlatego tak ważne jest, aby od początku rozszerzania diety niemowlęta otrzymywały produkty bogate w żelazo. Jeżeli z jakichkolwiek powodów maluszek nie może być karmiony piersią, to po konsultacji pediatrycznej otrzymuje mleko modyfikowane wzbogacone w żelazo w ilości zaspokajającej zapotrzebowanie małego organizmu.

Żelazo w diecie polskich dzieci

Wyniki badania PITNUTS 2024, oceniającego stan odżywienia polskich dzieci pokazują, że to właśnie żelazo jest jednym z głównych niedoborowych składników. Jego niedobory obserwowano w diecie 22,7% niemowląt w drugim półroczu życia. Skąd niedobory? Zapotrzebowanie na żelazo u dzieci jest kilkakrotnie większe w przeliczaniu na kilogram masy ciała niż u dorosłych. Żołądek ma małą pojemność, zatem jeżeli dziecko nie będzie otrzymywało gęstych odżywczo produktów, trudno będzie zaspokoić zapotrzebowanie na żelazo. Wyniki badania PITNUTS 2024 pokazują także, że wiele polskich dzieci już od drugiego półrocza życia otrzymuje produkty wysokoprzetworzone i dosładzane, przez co mniej chętnie spożywają posiłki w pełni odżywcze.

eprasa.pl d625699636

Jak zapewnić odpowiednią podaż żelaza w diecie?

Aby zapewnić odpowiednie spożycie żelaza, warto proponować maluszkowi produkty bogate w tzw. żelazo hemowe, które jest bardzo dobrze przyswajalne. Będą to takie produkty jak chude czerwone mięso, ryby czy żółtko jaja. Żelazo znajdziemy także w wielu produktach roślinnych: nasionach roślin strączkowych, zielonych warzywach liściastych, pełnoziarnistych produktach zbożowych, a także w różnego rodzaju nasionach, ziarnach i orzechach. Żelazo takie jest nieco gorzej przyswajalne, ale stanowi źródło urozmaiconej diety i dzięki niemu możemy uzupełnić jego pulę w małym organizmie. Ważne jest także, z czym podajemy produkty bogate w żelazo. Aby poprawić jego wchłanianie, zaleca się dodawanie do potraw owoców i warzyw bogatych w witaminę C, takich jak cytrusy, owoce jagodowe, papryka, pomidory czy natka pietruszki.

Ważne jest także, z czym podajemy produkty bogate w żelazo. Aby poprawić jego wchłanianie, zaleca się dodawanie do potraw owoców i warzyw bogatych w witaminę C

Jak to łączyć w praktyce?

Oto kilka przykładowych kombinacji:

- kaszka z dodatkiem borówek, malin
- łosoś z dodatkiem cytryny
- danie mięsne z sosem pomidorowym
- krupnik z cielęciną i natką pietruszki
- gulasz mięsny z papryką i brokułami
- zupa z buraczkami, jajkiem, ziemniakami i koperkiem

Należy też pamiętać, że mleko krowie pogarsza wchłanianie żelaza i dzieci po 12. miesiącu życia nie powinny spożywać go więcej niż 500 ml dziennie. Żywienie dzieci po 1. roku życia zaczyna być dla rodziców wyzwaniem. To czas, kiedy zwykle mama wraca do pracy, a dzieci fizjologicznie mają mniejszy apetyt. Na tym etapie godne uwagi są mleka modyfikowane dedykowane dzieciom po 1. roku życia (dawniej określane jako „Junior"). Mleka te są wzbogacane w żelazo i inne składniki, dzięki czemu są pomocne w zbilansowaniu diety po 12. miesiącu życia. Warto też proponować kaszki wzbogacone w żelazo już od początku rozszerzania diety, czyli po 6. miesiącu życia.

Żelazo kluczem do prawidłowego rozwoju malucha

Żelazo jest jednym z najważniejszych składników pokarmowych wspierających odpowiedni wzrost i rozwój małych dzieci, a także odporność i rozwój funkcji poznawczych. Planując menu dziecka, warto mieć szczególnie na uwadze produkty bogate w żelazo, a w razie wątpliwości skonsultować się z pediatrą lub dietetykiem.



eprasa.pl d625699636

Floradix® z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

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



suplement diety

REKLAMA

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

eprasa.pl d625699636

Jak dbać o zęby dzieci?

Kluczowe zasady higieny jamy ustnej najmłodszych



dr n. med.
Natalia Stefanik
Ekspertka marki Elgydium

Nie ma nic cenniejszego niż zdrowy, promienny uśmiech dziecka. Aby jednak towarzyszył mu przez całe życie, kluczowe jest kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych już od najmłodszych lat. Regularna i odpowiednia pielęgnacja jamy ustnej, prowadzona wspólnie przez całą rodzinę, to inwestycja w zdrowie i komfort dziecka – wolne od bólu i stresu związanego z leczeniem stomatologicznym.

Higiena jamy ustnej dziecka – od pierwszych dni życia

Pielęgnację jamy ustnej należy rozpocząć jeszcze przed wyrżnięciem się pierwszych zębów mlecznych. Dziąsła niemowlęcia warto delikatnie przemywać wieczorem gazikiem zwilżonym przegotowaną wodą. Zabieg ten nie tylko utrzymuje czystość, ale także oswaja dziecko z czynnościami higienicznymi. Z chwilą pojawienia się pierwszego zęba mlecznego należy rozpocząć jego regularne szczotkowanie przy użyciu miękkiej, małej szczoteczki przeznaczonej dla dzieci oraz pasty do zębów zawierającej fluor. Nie należy obawiać się stosowania past z fluorem – pierwiastek ten wzmacnia szkliwo i skutecznie chroni zęby przed próchnicą. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, od momentu pojawienia się pierwszego zęba do ukończenia 3. roku życia dziecka, należy stosować pastę z fluorem o stężeniu 1000 ppm i nakładać ją w śladowej ilości – odpowiadającej ziarenku ryżu. U dzieci w wieku od 3 do 6 lat zalecana jest ta sama pasta w ilości odpowiadającej ziarnku groszku. W przypadku dzieci z podwyższonym ryzykiem rozwoju próchnicy, lekarz dentysta może indywidualnie dobrać odpowiedni preparat do codziennej higieny jamy ustnej. Zęby dziecka powinny być szczotkowane co najmniej dwa razy dziennie – rano, po śniadaniu, oraz wieczorem, przed snem – przez około dwie minuty. Szczególnie istotne jest wieczorne szczotkowanie, po którym dziecko nie powinno już spożywać żadnych pokarmów ani napojów, z wyjątkiem wody.

Prawidłowa technika mycia zębów i pielęgnacja przestrzeni międzyzębowych

Po umyciu zębów dziecko powinno wypluć nadmiar pasty, jednak nie należy płukać ust wodą, aby umożliwić dłuższe działanie fluoru na powierzchni zębów. Dzięki temu szkliwo ma szansę lepiej się remineralizować, co zwiększa odporność zębów na próchnicę. U najmłodszych dzieci zęby należy szczotkować delikatnymi, okrężnymi ruchami. Wraz z pojawieniem się zębów trzonowych należy rozszerzyć technikę o ruchy szorujące, które skutecznie oczyszczają powierzchnie żujące. Powierzchnie wewnętrzne należy czyścić ruchami wymiatającymi – od dziąsła w kierunku krawędzi zęba. Gdy zęby dziecka zaczynają do siebie przylegać – zazwyczaj między 2. a 3. rokiem życia – istotne staje się oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych. W tym celu należy wprowadzić codzienne stosowanie nici dentystycznej. U małych dzieci czynność tę powinien wykonywać rodzic, najlepiej wieczorem, przed lub bezpośrednio po szczotkowaniu zębów. Regularne nitkowanie jest kluczowe w zapobieganiu próchnicy na powierzchniach stycznych, które są trudne do oczyszczenia samą szczoteczką. Warto, aby rodzice od najmłodszych lat dziecka wprowadzali je w tę rutynę – poprzez wspólne nitkowanie i tłumaczenie jego znaczenia. Po ukończeniu 7. roku życia dzieci mogą dodatkowo stosować płyny do płukania jamy ustnej, które wspomagają higienę jamy ustnej i pomagają docierać do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych. Preparaty te powinny być dostosowane do wieku dziecka i zawierać fluor w odpowiednim stężeniu.

Gdy zęby dziecka zaczynają do siebie przylegać – zazwyczaj między 2. a 3. rokiem życia – istotne staje się oczyszczanie przestrzeni międzyzębowych.

Dieta wspierająca zdrowie zębów

Dieta ma ogromne znaczenie dla zdrowia jamy ustnej dziecka. Kluczowe jest ograniczenie cukrów i słodyczy, które sprzyjają rozwojowi próchnicy. Zamiast ciastek i cukierków warto podawać świeże owoce i warzywa. Szczególnie szkodliwe są kleiste słodycze, jak karmelki, które długo utrzymują się na zębach. Napoje gazowane i słodzone powinny być całkowicie wyeliminowane – najlepszym napojem dla dziecka jest niegazowana woda. Ważne jest regularne spożywanie pię-

eprasa.pl d625699636

ciu posiłków dziennie co 2–3 godziny i unikanie ciągłego podjadania. Przerwy między posiłkami (minimum 2 godziny) pozwalają ślinie neutralizować kwasy i chronić szkliwo. Dieta malucha powinna być urozmaicona pod względem konsystencji – warto wprowadzać twarde produkty wymagające gryzienia i żucia, jak surowe warzywa, owoce czy pełnoziarniste pieczywo. Gryzienie pobudza wydzielanie śliny, która oczyszcza zęby. Dla zdrowia jamy ustnej ważne są także produkty bogate w wapń, fosfor, białko, argininę (np. nabiał, chude mięso, ryby, jajka, rośliny strączkowe, orzechy) oraz witaminy D, A i E.

Dobór produktów do higieny jamy ustnej

Odpowiedni wybór produktów do higieny jamy ustnej dziecka to ważny krok w trosce o zdrowy uśmiech malucha. Najlepiej sięgać po szczoteczki przeznaczone specjalnie dla dzieci – dostosowane do wieku, z małą główką, miękkim włosiem i wygodną rączką, którą dziecku łatwo utrzymać w dłoni. Szczoteczkę warto wymieniać co trzy miesiące, a także po każdej infekcji. Unikajmy używania szczoteczek dla dorosłych – nie są one odpowiednie dla delikatnych dziąseł najmłodszych.
Na rynku dostępne są także edukacyjne pasty do zębów, które pomagają dzieciom uczyć się prawidłowego szczotkowania – np. zmieniają kolor po dwóch minutach lub pokazują miejsca, które wymagają lepszego doczyszczenia. To świetne narzędzia, które mogą zamienić mycie zębów w codzienną zabawę.

Kluczowe jest ograniczenie cukrów i słodyczy, które sprzyjają rozwojowi próchnicy.

Warto też zwracać uwagę na skład past do zębów – najważniejsze, by zawierały fluor. To on wspiera szkliwo i skutecznie chroni zęby przed próchnicą. Unikajmy past „bez fluoru", które nie zapewniają tej ochrony. Stężenie fluoru powinno być dopasowane do wieku dziecka, a ilość pasty – zgodna z zaleceniami (ziarenko ryżu lub groszku). Szczególnie korzystny jest aminofluorek (np. Fluorinol®), obecny w niektórych pastach i płynach do płukania jamy ustnej. Pomaga on nie tylko wzmacniać szkliwo, ale również



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl d625699636

hamuje rozwój płytki bakteryjnej, czyli biofilmu, na powierzchni zębów.

Kiedy do dentysty? Pierwsza i kolejne wizyty

Pierwsza wizyta dziecka u dentysty powinna odbyć się przed ukończeniem 12. miesiąca życia – najlepiej tuż po wyrżnięciu się pierwszego ząbka. Ma ona charakter adaptacyjny: maluch poznaje gabinet, lekarza i atmosferę wizyty w spokojnych, bezpiecznych warunkach, bez żadnych inwazyjnych zabiegów. To ważny krok, który pomaga budować pozytywne skojarzenia z opieką stomatologiczną od najmłodszych lat. Po pierwszej wizycie kontrole stomatologiczne powinny odbywać się regularnie – co 6 miesięcy, nawet jeśli ząbki wydają się zdrowe. Regularne wizyty pozwalają wcześnie wykryć ewentualne oznaki próchnicy, monitorować rozwój zgryzu oraz wzmacniają rutynę dbania o jamę ustną. Aby przygotować dziecko do wizyty, warto bawić się w dentystę w domu, oglądać książeczki lub krótkie filmiki o wizytach stomatologicznych i rozmawiać o dentyście w pozytywny sposób. Unikajmy słów, które mogą wywołać lęk, jak „ból" czy „borowanie". Zamiast tego mówmy o lekarzu, który sprawdzi, czy ząbki są zdrowe i ładnie rosną. Dobrym pomysłem jest zabranie na wizytę ulubionej przytulanki, która może „towarzyszyć" dziecku na fotelu. Warto też zaplanować wizytę na porę, gdy maluch jest wypoczęty i najedzony, by uniknąć niepotrzebnego rozdrażnienia.

Po pierwszej wizycie kontrole stomatologiczne powinny odbywać się regularnie – co 6 miesięcy

Bardzo ważny jest również własny przykład rodzica – pokazując, że sami regularnie odwiedzamy dentystę i traktujemy to naturalnie, wzmacniamy w dziecku poczucie bezpieczeństwa. Po wizycie nie zapomnijmy pochwalić dziecka za odwagę i wspólnie spędzić miło czas – nagroda nie musi być materialna, wystarczy wspólne wyjście na spacer czy zabawa, która sprawi radość.

Najczęstsze błędy i jak ich unikać

Nawet troskliwi rodzice, mimo najlepszych intencji, mogą popełniać błędy w dbaniu o zęby dziecka. Jednym z najczęstszych jest zbyt późne rozpoczęcie higieny jamy ustnej. Bakterie próchnicotwórcze mogą zasiedlić jamę ustną już po pojawieniu się pierwszego ząbka, dlatego czyszczenie należy rozpocząć od razu. Nieregularne lub zbyt rzadkie szczotkowanie – zwłaszcza pomijanie wieczornego mycia zębów – to prosta droga do próchnicy. Zęby powinno się myć co najmniej dwa razy dziennie, bez wyjątków. Stała rutyna to najlepsza ochrona. Kolejny błąd, to zbyt krótkie i niedbałe szczotkowanie –



eprasa.pl d625699636

mucodent

ŻEL NA ZĄBKOWANIE

BABY

Herbapol Poznań

REKLAMA

UNIKALNY SKŁAD ZALECANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO STOMATOLOGICZNE[1]:

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

NOWOŚĆ



Bez lidokainy

Bez alkoholu

Już od 2. miesiąca życia!



MUCOABY-RC-PRA-569-4

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

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

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

eprasa.pl d625699636



potrzebne są pełne dwie minuty, by dokładnie oczyścić zęby i dać fluorowi czas na działanie. Pomóc mogą minutniki lub puszczanie w tym czasie dwuminutowej piosenki.

Często zdarza się również, że dziecko myje zęby samodzielnie, bez nadzoru. Maluchy nie mają jeszcze wyrobionej techniki i precyzji, dlatego rodzic powinien zawsze pomagać w doczyszczaniu zębów – szczególnie wieczorem. Innym powszechnym błędem jest używanie nieodpowiednich akcesoriów – np. szczoteczki dla dorosłych lub pasty bez fluoru. Zbyt duża szczoteczka może podrażniać dziąsła, a pasta bez fluoru nie zapewnia skutecznej ochrony przed próchnicą. Jednym z najpoważniejszych błędów popełnianych u niemowląt jest zasypianie z butelką mleka lub soku, a także dosładzanie smoczka. Cukry przez długi czas utrzymują się na powierzchni zębów podczas snu, co sprzyja rozwojowi próchnicy wczesnego dzieciństwa (dawniej nazywanej próchnicą butelkową). Po ostatnim posiłku należy zawsze umyć zęby, a do picia w nocy podawać wyłącznie wodę. Nie należy też oblizywać smoczka czy łyżeczki dziecka – w ten sposób można przenieść bakterie, również próchnicowe. Warto pamiętać o używaniu osobnych sztućców dla dorosłych i dzieci.

Zbyt duża szczoteczka może podrażniać dziąsła, a pasta bez fluoru nie zapewnia skutecznej ochrony przed próchnicą.

Na koniec – ważne obalenie mitu: „to tylko mleczaki, nie trzeba ich leczyć". Zęby mleczne mogą boleć, ropieć, a zaniedbania mogą wpłynąć na rozwój zębów stałych i formowanie zgryzu. Trzeba dbać o nie tak samo, jak o stałe. Unikanie wizyt u dentysty sprawia, że pierwsze spotkanie może być związane z bólem i lękiem. Warto odwiedzać gabinet regularnie, by dziecko czuło się tam bezpiecznie i swobodnie.

eprasa.pl d625699636

Simed
Produkty dla Mamy i Dziecka

ELEKTRYCZNA SZCZOTECZKA SONICZNA 2 w 1 360°



REKLAMA

- Służy do nauki prawidłowej higieny jamy ustnej poprzez zabawę
- Stanowi odpowiedź na problem niechęci dzieci do mycia ząbków
- Silikonowa końcówka 360° pozwala skrócić czas mycia do 2 minut

• 3 TRYBY PRACY • W ZESTAWIE 2 KOŃCÓWKI • WESOŁY DINOZAUR

Producent: SIMED PPH

www.simed.pl

eprasa.pl d625699636

Grillowanie z maluchem?

Tak, ale z głową



Damian Dziewiałtowski
dietetyk Grupy LUX MED

Grillowanie często kojarzy się z biesiadą dla dorosłych, jednak przy odpowiednim podejściu może być również świetną okazją do wspólnego posiłku z dziećmi. Grill może być zdrowy i bezpieczny – wystarczy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Szczególnie istotne jest wspólne jedzenie z rodzicami, które pomaga budować zdrowe nawyki żywieniowe. Atmosfera grillowego spotkania to także doskonały moment na naukę i zabawę.

Na co warto zwrócić uwagę?

W przypadku dzieci najlepiej zrezygnować z tradycyjnego grilla na węgiel. Zamiast tego warto postawić na grill gazowy lub elektryczny. Dym i opary z rozpałki czy tłuszczu mogą zawierać toksyczne związki, takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), które są szkodliwe dla rozwijającego się organizmu dziecka.

Jeśli zapraszamy dziecko do wspólnego gotowania, co sprzyja pozytywnym relacjom z jedzeniem, musi to odbywać się pod stałym nadzorem dorosłych i z użyciem bezpiecznych akcesoriów (np. rękawiczek i drewnianych sztućców).

Podczas grillowania dziecko powinno zawsze przebywać w bezpiecznej odległości od ognia (min. dwa metry). Warto wyznaczyć specjalną „strefę bezpieczeństwa", do której maluch nie ma wstępu, nawet pod opieką dorosłego. Dziecko musi być pod stałym, czujnym nadzorem osoby dorosłej, która nie będzie się rozpraszała przygotowywaniem jedzenia czy rozmowami z gośćmi. Z doświadczenia warto też mieć pod ręką gaśnicę lub przynajmniej wiadro z wodą lub piaskiem – to rozsądna prewencja.

Czego unikać?

Układ pokarmowy dzieci w wieku 1–3 lat jest bardzo wrażliwy, dlatego nie wszystkie potrawy z grilla są dla nich odpowiednie:

- Tłuste, przypalone mięsa zawierają szkodliwe związki (akrylamid, WWA), które mogą podrażniać żołądek i mają potencjalne działanie rakotwórcze. Krótko terminowo tego typu pokarm może wywoływać objawy refluksu.
- Kiełbasy i kaszanki mają dużo soli i tłuszczu – nerki dziecka nie radzą sobie jeszcze z nadmiarem sodu.
- Grillowane sery typu halloumi czy oscypek, chociaż pyszne są bardzo słone i po podgrzaniu mogą być ciężkostrawne.
- Słodkie sosy i gotowe przyprawy zawierają mnóstwo cukru, soli, glutaminianu sodu i wzmacniaczy smaku. U małego dziecka mogą powodować nadpobudliwość, biegunki lub reakcje alergiczne. Tego typu sosy poprawiają smak dań, ale mogą dodatkowo budować złe relacje z jedzeniem.
- Unikajmy także ostrych przypraw, takich jak mieszanki „grillowe", które często zawierają pieprz cayenne i inne ostre dodatki, które podrażniają śluzówkę żołądka, a im mniejszy maluch tym łatwiej o taki efekt. Lepiej sięgnąć po zioła, jak majeranek czy tymianek – są delikatne i smaczne.

Warto nadmienić, że grillowana tłusta kiełbaska z sosem może zawierać więcej soli niż całodzienne zapotrzebowanie 2-letniego dziecka.



DESIGNED BY FREEPIK

eprasa.pl d6

A mogłoby się wydawać, że to tylko jeden, mały „skromny” posiłek.

Co podać?

Grill to świetna okazja, by zaproponować dziecku pełnowartościowy, kolorowy i łagodny w obróbce termicznej posiłek:

- Warzywa: cukinia, bataty, marchewka – grillowane w folii lub na tackach stają się miękkie i chętniej jedzone przez dzieci. Bataty dostarczają witaminy A, marchewka wspiera wzrok i odporność.
- Mięso: pierś kurczaka, indyk lub dorsz – lekkostrawne i bogate w białko, idealne dla rozwijających się mięśni i układu nerwowego. Wystarczy skropić oliwą i upiec bez przypraw.
- Owoce: jabłka, banany, gruszki – po podgrzaniu stają się miękkie i aromatyczne, a ich naturalna słodycz zadowoli każdego małego łasucha. Grillowany banan to pyszna przekąska, a gruszka wspomaga trawienie.
- Mini szaszłyki: ułożone z małych kawałków warzyw i mięsa zachęcają dzieci do samodzielnego jedzenia i komponowania posiłku.

Dopełnieniem może być jogurtowy dip, który uatrakcyjni wizualnie danie – dzieci są wzrokowcami i chętniej sięgną po kolorowe, ładnie podane jedzenie.

Praktyczne wskazówki

- Mini porcje w formie paluszków – to ułatwia samodzielne jedzenie. W szczególności, że małe dzieci lubią jeść rękoma.
- Szaszłyki składane przez malucha – daj dziecku talerzyk z kolorowymi składnikami (np. pomidor, kawałek kurczaka, plasterek cukinii) i pozwól samemu złożyć mini szaszłyk. To buduje więź z jedzeniem, która zaowocuje w przyszłości.
- Postaw na kontrast kolorów – podanie kolorowego szaszłyka na równie kolorowym talerzyku, z ulubionym widelczykiem czy serwetką postacią z bajki może okazać się strzałem w dziesiątkę. Małe dzieci są wzrokowcami, więc warto poświęcić chwilę na zabawę formą, kształtem i kolorami.

Dzieci są wzrokowcami i chętniej sięgną po kolorowe, ładnie podane jedzenie.

Grillowanie z dziećmi może być nie tylko przyjemne, ale i bezpieczne, jeśli zadbamy o odpowiednie warunki i dobór potraw. Dzięki przestrzeganiu podstawowych zasad oraz odpowiedniemu doborowi składników, grill może stać się wyjątkowym doświadczeniem kulinarnym i edukacyjnym dla całej rodziny.



Alax®

DLA WYJĄTKOWYCH LUDZI
W SPORADYCZNYCH ZAPARCIACH

MIKROWLEWKA DOODBYTNICZA
UŁATWIAJĄCA WYPRÓŻNIANIE

Herbapol Poznań



Naturalne wsparcie od 1. dnia życia

ALAXWKI-RC-PRA-614-4

REKLAMA

- **Naturalny skład:** kwas hialuronowy, olej kokosowy, olej lniany, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek
- **Produkt** może być stosowany przez wszystkie grupy wiekowe
- **Działa szybko** już od pierwszego użycia
- **Forma produktu:** harmonijka ułatwiająca aplikację

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

eprasa.pl d625699636

Uwaga, kleszcze!

Niepozorne, ale groźne



Monika Karlikowska
Koordynator działań edukacyjno – informacyjnych Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych NIGRiR.
niedajsiekleszczom.pl

Głód – wspólny mianownik wszystkich gatunków kleszczy zaspakajany podczas wgryzania się w skórę żywiciela, którego atakują znienacka, dzięki niezwykle czułym zmysłom reagującym na temperaturę ciała, ruch powietrza i zapach kwasu obecnego w pocie. I choć jeszcze kilkanaście lat temu te niewielkie pajęczaki uchodziły za relatywnie niegroźne, to w ostatnich latach, poprzez wzmożoną aktywność, stały się zagrożeniem i narastającym problemem epidemiologicznym na całym świecie.

Zmiana klimatu w naszym kraju sprzyja rozmnażaniu się kleszczy, które możemy spotkać praktycznie wszędzie tam, gdzie mamy skrawek zieleni. Wpływ na to mają m.in. wyjątkowo ciepłe zimy, dlatego działania edukacyjno-informacyjne na temat chorób odkleszczowych mają ogromne znaczenie dla zdrowia społeczeństwa.

Bezpieczne usunięcie kleszcza

W przypadku znalezienia na skórze malucha lub swojej, kleszcza można spróbować usunąć go samemu albo udać się po pomoc medyczną do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej. Do usunięcia pasożyta najlepiej użyć specjalnego narzędzia lub pęsety, którą musimy uchwycić kleszcza jak najbliżej skóry i stanowczym ruchem pociągnąć w górę (bez zgniatania). Następnie miejsce to należy zdezynfekować np. za pomocą wody utlenionej. Warto tu podkreślić, że im szybciej usuniemy kleszcza, tym mniejsze jest ryzyko zakażenia chorobą odkleszczową. W ciągu pierwszej doby prawdopodobieństwo przeniesienia czynników zakaźnych jest stosunkowo małe.

Do usunięcia pasożyta najlepiej użyć specjalnego narzędzia lub pęsety, którą musimy uchwycić kleszcza jak najbliżej skóry i stanowczym ruchem pociągnąć w górę.

Leczenie po ugryzieniu przez kleszcza

Następstwem ugryzienia przez kleszcza zakażonego chorobą odkleszczową jest bezpośrednia transmisja niebezpiecznych patogenów do organizmu człowieka. Jednak należy pamiętać, że nie każdy kleszcz jest nosicielem chorób, dlatego nie zaleca się profilaktycznego podawania antybiotyku bezpośrednio po zajściu, tylko obserwację stanu zdrowia ukąszonej osoby. Jeśli wystąpią niepokojące objawy – zmiany skórne, objawy grypopodobne – należy jak najszybciej udać się do lekarza.

Badanie kleszcza

Badanie kleszcza bezpośrednio usuniętego ze skóry nie może być uznawane jako metoda diagnostyczna w kierunku chorób odkleszczowych. Choć badanie pajęczaka pozwala stwierdzić, czy jest on nosicielem krętków Borrelia, a wynik ujemny wyklucza możliwość zachorowania, to dodatni nie potwierdza przeniesienia krętków do ludzkiego organizmu. Nie można zatem na tej podstawie podjąć decyzji o leczeniu. Badania diagnostyczne w kierunku chorób odkleszczowych wykonuje

eprasa.pl d625699636



eprasa.pl d625699636

się u osób, u których zaobserwowano objawy wskazujące na zakażenie, a mogą one wystąpić dopiero po pewnym czasie od bezpośredniego kontaktu z kleszczem.

Choroby odkleszczowe

Choroby odkleszczowe są istotnym problemem z punktu widzenia zdrowia publicznego i to one stanowią główne zagrożenie dla człowieka. W Polsce najczęściej występujące jednostki chorobowe to borelioza z Lyme i kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Z kolei inne choroby: bartoneloza, ludzka anaplazmoza granulocytarna, grupa gorączek plamistych, babeszjoza występują zdecydowanie rzadziej, jednak w diagnozowaniu chorób po ukąszeniu, również i je trzeba mieć na uwadze.

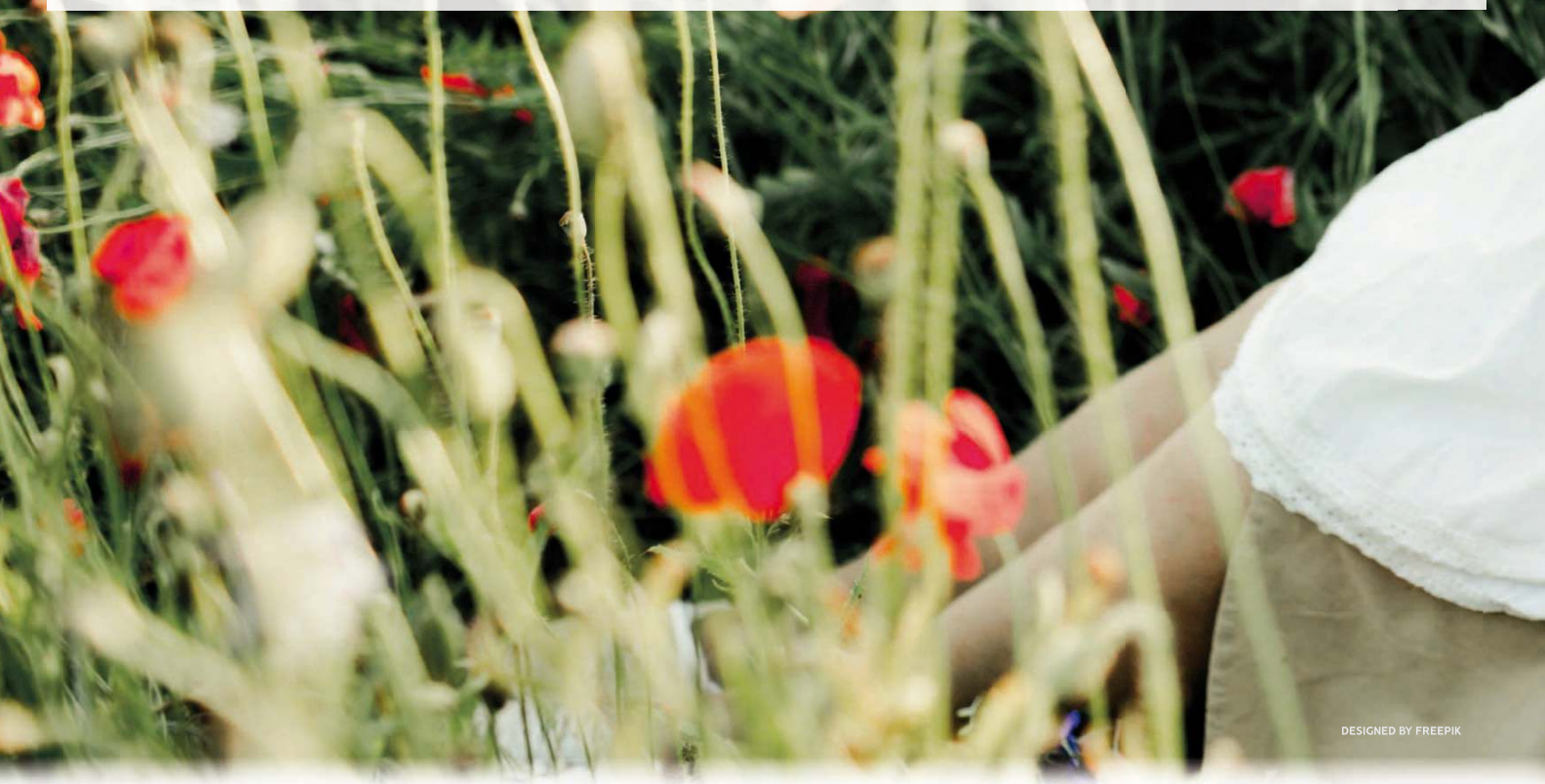
Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna w większości przypadków całkowicie uleczalna, pod warunkiem, że zostanie wcześnie zdiagnozowana. Za chorobę odpowiedzialna jest spiralna bakteria Borrelia burgdorferi znajdująca się w jelitach kleszczy. Pierwszym i najszybciej występującym objawem, wskazującym na zakażenie człowieka, jest rumień wędrujący, który jednak nie jest obecny w każdym przypadku. U niektórych pojawiają się jedynie objawy skórne, w innych przypadkach choroba może dawać szereg objawów narządowych, takich jak zajęcie układu kostno-stawowego, ośrodkowego układu nerwowego lub serca. Jeśli człowiek zostanie zakażony krętkami Borreli, a ugryzienie pozostanie niezauważone, borelioza może mieć różny przebieg.

W związku z rosnącym zagrożeniem podejmowane są bezpłatne działania w ramach ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych

Drugą najpopularniejszą chorobą wirusową przenoszoną przez kleszcze jest kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Dotąd medycyna nie zna leku, który skutecznie może zniszczyć wirusa namnażającego się w organizmie, dlatego leczenie opiera się na łagodzeniu objawów. Jedynym pewnym sposobem zabezpieczenia przed zachorowaniem jest szczepienie, które cechuje się wysoką skutecznością. Objawy w początkowej fazie kleszczowego zapalenia mózgu mogą być bardzo skąpe, ponieważ zakażenie przebiega praktycznie bezobjawowo lub wywołuje objawy podobne do grypy. Dopiero u części osób zakażonych, po 7-14 dniach, mogą pojawić się niepokojące symptomy neurologiczne zagrażające życiu i zdrowiu chorującego. W naszym kraju najczęściej KZM notuje się na terenach województwa podlaskiego i warmińsko-mazurskiego.

Diagnostyka

Podstawą rozpoznania laboratoryjnego boreliozy oraz kleszczowego zapalenia mózgu jest badanie serologiczne – test ELISA wykrywający swoiste przeciwciała IgM/IgG w surowicy. W przypadku wyniku dodatniego stosuje się również test Western Blot. Ważne jest, aby leczenie wprowadzić jak najwcześniej, przed rozsianą fazą zakażenia. Prawidłowa antybiotykoterapia skutecznie leczy objawy kliniczne boreliozy, czego nie możemy powiedzieć o KZM. Tutaj leczenie jest ograniczone do łagodzenia objawów zapalnych ośrodkowego układu nerwowego. W związku z rosnącym zagrożeniem wynikającym z aktywności kleszczy na terenie całego kraju podejmowane są bezpłatne działania w ramach ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Chorób Odkleszczowych, które mają na celu zmniejszenie zapadalności i poprawę wykrywalności boreliozy z Lyme oraz innych chorób przenoszonych przez kleszcze. Programem mogą zostać objęte osoby w wieku aktywności zawodowej oraz personel medyczny.



eprasa.pl d625699636



TICKLESS KID. Ultradźwiękowe urządzenie do ochrony przed kleszczami, bez chemii, w 100% bezpieczne dla dzieci od 1 dnia życia. Działa nieustannie przez ok 6. m-cy. Promień ochrony ok. 1,5 m. Łatwe do mocowania przy wózku, foteliku, ubraniu. Ochrona potwierdzona badaniami.
149 zł, TICKLESS, tickless.pl

TICKLESS KID PRO. Ultradźwiękowa ochrona przeciw kleszczom, bez chemii, bez zapachu, w 100% bezpieczna dla dzieci. Do wielokrotnego ładowania, łatwa w montażu, promień ochrony ok. 2,5 m. Nr 1 w Europie wśród nietoksycznych środków na kleszcze.
229 zł, TICKLESS, tickless.pl

eprasa.pl d625699636

Jedź ostrożnie!

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

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



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

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

Jakich obrażeń najczęściej doświadczają dzieci?

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

Z gipsem na basen

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

eprasa.pl d625699636



Do wszystkich rodzajów blizn

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

DESIGNED BY FREEPIK

na wyjeździe, które takie gipsy oferują, by nie odbierać najmłodszym (i sobie też!) radości z wakacji.

Z kaskiem od malucha

Jednak nie tylko kończyny narażone są na urazy. Warto pamiętać, by chronić także głowę. Przypominam, że kluczowy w jeździe na urządzeniach kołowych jest kask. Zachęcam, by rodzice zakładali go już maluchom jeżdżącym na biegówkach. Choć nie odnotowujemy poważnych urazów u tak małych dzieci, to warto dziecko oswajać i wyrobić w nim nawyk: jeśli rower, to w kasku. Im dziecko będzie starsze, tym będzie stawiało większy opór przed zabezpieczeniem głowy, warto więc samemu świecić przykładem i również jeździć w kasku.

Uwaga, skatepark!

Zupełnie inne zagrożenia czyhają na dzieci korzystające ze skateparków i pumptrucków. Oczywiście to dobrze, że w dobie epidemii otyłości wśród dzieci, są też mali skaterzy, którzy spędzają długie godziny na aktywności fizycznej. Jednak trzeba pamiętać, że zarówno konstrukcja skateparków czy pumptrucków, jak i stopień zaawansowania trików, aż wreszcie – prędkość i ryzyko zderzenia z innym dzieckiem czy nastolatkiem, sprawiają, że kontuzje bywają poważniejsze.
W takich sytuacjach rzeczywiście może dochodzić do urazów nóg, a także dość niebezpiecznych zderzeń z innymi użytkownikami lub skaleczeń o sprzęty, np. o ostre krawędzie hulajnóg wyczynowych. Jednak nadal większość stanowią urazy rąk, dlatego podczas wizyty w skateparku absolutnie niezbędne są ochraniacze na łokcie, nadgarstki, a także kolana.

eprasa.pl d625699636

Pomoc w razie upadku

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

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

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

Co czeka w szpitalu?

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

Bardzo ważne jest, by samemu zapanować nad nerwami.

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



ADOBE STOCK

eprasa.pl d625699636

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 d625699636

Angielski to językowy paszport do świata

Jak zachęcić dzieci do jego nauki nawet w wakacje?



Adrienne Landry
Metodolożka i ekspertka platformy NOVAKID
novakid.pl

Wakacje to dla dzieci czas odpoczynku, beztroski i zabawy – ale też doskonała okazja, by w naturalny sposób rozwijać nowe umiejętności, w tym znajomość języka angielskiego. Bez konieczności siadania do książek i bez presji ocen, dzieci mogą uczyć się angielskiego poprzez zabawę, podróże i codzienne aktywności. Jak wykorzystać ten czas twórczo i skutecznie?

Wakacyjne wyjazdy, nawet te krótkie, to idealny pretekst, by wprowadzać angielski do codziennych sytuacji. Wspólne pakowanie walizki? To dobry moment, by nazywać ubrania i akcesoria po angielsku. Wycieczka do zoo, parku dinozaurów czy muzeum? Można przygotować z dzieckiem słowniczek tematyczny – "animal words", "travel phrases" czy "nature vocabulary" – a potem szukać okazji do ich użycia. Świetnym pomysłem są też gry terenowe w wersji anglojęzycznej. Można przygotować prostą mapę skarbów z angielskimi wskazówkami, która nie tylko dostarczy emocji, ale i wciągnie dziecko w aktywne posługiwanie się językiem.

Siła bajek i opowieści
Bo nauka to także słuchanie

Dzieci kochają bajki – a te w wersji angielskiej mają nie tylko walory rozrywkowe, ale i edukacyjne. Oglądanie krótkich filmów czy czytanie książeczek w języku obcym to świetny sposób na osłuchanie się z brzmieniem angielskiego i przyswajanie podstawowych słów oraz zwrotów.
Warto sięgać po bajki z różnych części świata – te mniej znane potrafią zaskoczyć nie tylko formą, ale i treścią. Przykład? Bajka "Why Mosquitoes Buzz in People's Ears" z Ghany czy "Tiddalick the Frog" z Australii. Takie opowieści nie tylko rozwijają językowo, ale i poszerzają horyzonty kulturowe. Rodzice mogą wspólnie z dziećmi obejrzeć bajkę, a potem porozmawiać o niej – najpierw po polsku, potem spróbować nazwać postacie, emocje czy wydarzenia po angielsku.

> ***Oglądanie krótkich filmów czy czytanie książeczek w języku obcym to świetny sposób na osłuchanie się z brzmieniem angielskiego.***

Jeśli dziecko dopiero zaczyna przygodę z angielskim, warto wybierać bajki z prostym słownictwem, wyraźną narracją i opcją angielskich napisów. Takie materiały są dostępne m.in. na YouTube, BBC Learning English Kids czy platformach streamingowych.

Angielski za zero złotych
Codzienne aktywności jako nauka

Wystarczy kreatywność i odrobina zaangażowania, by wspierać dziecko w nauce języka. Jednym ze sposobów na codzienny kontakt z angielskim może być wspólne planowanie posiłków i tworzenie list zakupów w języku obcym – nazywanie produktów spożywczych po angielsku to okazja do nauki nowego słownictwa w praktycznym kontekście. Dobrym pomysłem jest również prowadzenie tzw. „słowniczka dnia", czyli codziennego poznawania nowego słowa lub zwrotu i próby użycia go w rozmowie. Taka rutyna rozwija słownictwo i utrwala nowe wyrażenia w naturalny sposób. Warto też włączyć gry planszowe i karciane – dzieci chętnie sięgają po memory z angielskimi słówkami, grają w kalambury z hasłami w ję-



eprasa.pl d625699636

zyku obcym czy bawią się w domino z obrazkami. Nauka przez zabawę sprawia, że nowe słowa zapamiętywane są znacznie szybciej. Dobrym sposobem na oswojenie się z językiem jest również podpisywanie przedmiotów w domu etykietami z ich angielskimi nazwami – „door", „window", „table". Dzięki temu język obcy staje się częścią codziennego otoczenia dziecka. Świetną formą nauki, która łączy radość i muzykę, jest też domowe karaoke. Śpiewanie angielskich piosenek sprawia, że dzieci błyskawicznie przyswajają nowe słówka, zwłaszcza gdy towarzyszy temu rytm i melodia. Wspólne muzykowanie buduje pozytywne skojarzenia z językiem i zachęca do dalszej nauki.

Inspiracja w sieci

Wartościowe źródła i aplikacje

Wakacyjny czas sprzyja też sięganiu po aplikacje i kanały edukacyjne online. Warto jednak wybierać te dostosowane do wieku i poziomu językowego dziecka. Popularne platformy oferują kursy online prowadzone przez native speakerów w formie gier i zabaw, a także dodatkowe materiały wideo czy interaktywne bajki. Dodatkowe materiały wideo, minigry, quizy i ćwiczenia pozwalają dziecku kontynuować naukę samodzielnie – nawet podczas podróży czy w czasie deszczowych dni. Co ważne, forma tych zajęć jest na tyle angażująca, że dzieci często traktują je jak rozrywkę, a nie obowiązek.

Nauka przez zabawę sprawia, że nowe słowa zapamiętywane są znacznie szybciej.



ADOBE STOCK



Angielski przez zabawę
Bo radość to najlepsza motywacja

Klucz do sukcesu? Angielski powinien kojarzyć się z czymś przyjemnym. Dlatego warto unikać sztywnej nauki i zamiast tego wprowadzać język w sposób naturalny – jako element codziennych rozmów, zabaw i wspólnych aktywności.Dobrym pomysłem jest wspólne prowadzenie wakacyjnego dziennika – można codziennie zapisywać jedno zdanie po angielsku, opisać obrazek, wkleić pamiątkę z wycieczki i nazwać ją obcym słowem. Dzięki temu język stanie się narzędziem do wyrażania siebie, a nie tylko przedmiotem szkolnym.

Rodzic nie musi być ekspertem językowym – wystarczy otwartość na wspólną naukę, popełnianie błędów i pozytywne nastawienie. Dzieci uczą się przez naśladownictwo – jeśli widzą, że dorośli chętnie mówią po angielsku, same również będą próbować.

Podsumowanie
Wakacje to szansa, nie przerwa

Choć wakacje to czas wolny od szkolnych obowiązków, nie muszą być przerwą w nauce języka. Wręcz przeciwnie – to moment, w którym dziecko może rozwijać się językowo w sposób naturalny, bez presji i stresu. Codzienne sytuacje, bajki, podróże czy gry – wszystko może być okazją do kontaktu z angielskim. Wystarczy tylko zauważyć te momenty i zamienić je w przygodę z językiem.

Jak zadbać o językowy rozwój dziecka w czasie wakacji?

Nawet krótki, codzienny kontakt z językiem w czasie wakacji pomaga dziecku zachować płynność i pewność siebie. Nie musi to być nauka w tradycyjnej formie – wystarczy 5-10 minut dziennie na zabawę z piosenką, grę słowną, rymowankę czy dialog w języku obcym. Kluczowe są: systematyczność, pozytywne emocje i powtarzalność. Taki naturalny kontakt z językiem – w luźnym, letnim rytmie – utrwala wiedzę i wzmacnia motywację dziecka na kolejne miesiące nauki.

Adrienne Landry
Head of Methodology, edukatorka i metodyczka języka angielskiego, specjalistka ds. dydaktyki dziecięcej, novakid.pl

eprasa.pl d625699636

NOVAKID

ANGIELSKI BEZ STRESU, NAUKA PRZEZ ZABAWĘ!



Lekcje, które dzieci kochają!

W Novakid nauka to ekscytująca przygoda! Gry, wyzwania i rozmowy z nauczycielami z całego świata sprawiają, że angielski staje się dla dzieci naturalny – bez nudnych regułek i stresujących ocen.

Dlaczego warto wybrać Novakid?

- **Mówienie od pierwszej lekcji**
  angielski w praktyce, a nie tylko w teorii
- **Nauczyciele native speakerzy**
  dzieci uczą się poprawnej wymowy i naturalnej komunikacji
- **Nauka przez gry i zabawę**
  lekcje pełne interakcji i ciekawych wyzwań
- **100% języka angielskiego**
  dzieci uczą się tak, jak języka ojczystego
- **Bez stresu i ocen**
  liczy się swobodna komunikacja, a nie perfekcyjna gramatyka
- **Elastyczne lekcje online**
  ucz się z dowolnego miejsca, o dogodnej porze



SPRAWDŹ SAM!

Umów dziecko na DARMOWĄ lekcję próbną już dziś!

www.novakid.pl



REKLAMA

eprasa.pl d625



Marta Klecha
Ekspertka marki ABC Design Polska
@ABCDesignPolska

Wózek idealny

Jaki wybrać?

Kiedy kompletujemy wyprawkę i stajemy przed wyborem jednego z najważniejszych jej elementów - wózka dziecięcego, pojawia się mnóstwo pytań. Jaki wybrać? Na co zwracać uwagę? Czy istnieje wózek idealny? Odpowiedź na ostatnie pytanie generalnie wydaje się prosta: idealny wózek to ten, który będzie spełniać oczekiwania rodziców oraz będzie dostosowany do trybu i miejsca życia rodziny.

Czy istnieje idealny wózek?

Dla każdej rodziny idealny wózek będzie czymś innym. Najlepszy będzie po prostu taki, który spełni oczekiwania rodziców i dziecka. Rodzice zamieszkujący wieś i tereny podmiejskie z pewnością będą potrzebować innego modelu wózka, niż osoby funkcjonujące w mieście i mieszkające w bloku, inny model sprawdzi się u rodziców mobilnych, aktywnych, często podróżujących. Biorąc pod uwagę te wszystkie zmienne, możemy dopasować i wybrać model posiadający odpowiedni rodzaj kół, system amortyzacji, wagę i kompaktowość. Gdy wózek spełnia nasze oczekiwania - można powiedzieć, że jest bliski ideału.

Czy możemy wybrać jeden wózek na cały okres „wózkowania"?

Oczywiście. Wózek typu 2 w 1 będzie z nami przez cały okres, kiedy go potrzebujemy. Wózek to inwestycja na lata. Istotne jest solidne wykonanie, ponadczasowy design, innowacyjne, przemyślane rozwiązania czy przystosowanie do fotelika, przeznaczenie dla dzieci aż do 22 kg, niezawodne, np. pompowane koła, zintegrowany system zawieszenia, komfortowa gondola i wygodna spacerówka z opcją podróżowania na leżąco – to tylko niektóre atuty czyniące wózek wyjątkowym towarzyszem podróży o każdej porze roku, już od pierwszych dni życia dziecka, przez całe dzieciństwo.

Co sprawia, że wózek dobrze radzi sobie na każdej nawierzchni?

Spore znaczenie mają koła. Pompowane będą rozwiązaniem idealnym na każdy teren, również ten wymagający. Pozwalają na wygodne manewrowanie i lekkie prowadzenie - niezależnie od podłoża i warunków atmosferycznych. Istotne są także amortyzacja i zawieszenie. Duże koła na łożyskach kulkowych, skrętne i zwinne przednie koła oraz inteligentne, amortyzowane zawieszenie eliminujące wstrząsy sprawiają, że wózek prowadzi się lekko, przyjemnie, a przede wszystkim bezpiecznie. Natomiast koła żelowe są bezobsługowe, nigdy się nie przebiją, ale nie będą pracować jak koło pompowane, ponieważ ich konstrukcja jest stała.

A czy termin porodu ma znaczenie w kwestii wyboru wózka?

Wybór modelu głębokiego wózka dla niemowlaka w dużej mierze powinien być uzależniony od terminu porodu. W okresach jesienno-zimowych warto skupić się

eprasa.pl d625699636



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



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



Salsa 5 Air 2 w 1. Inteligentny, nowoczesny wózek miejski z terenowym charakterem. Pompowane koła, system tłumienia drgań, pojemna gondola i spacerówka z opcją podróżowania na leżąco - to tylko niektóre atuty czyniące Salsę idealnym towarzyszem podróży o każdej porze roku i na każdym terenie, już od pierwszych dni.
ABC DESIGN, @abcdesignpolska

na większej gondoli, która przy użytkowaniu śpiworka, ciepłych koców czy puchowych kombinezonów zapewni maluszkowi wystarczająco dużo miejsca.

Jakie jeszcze cechy powinna mieć gondola?

W codziennym życiu na pewno docenimy system składania gondoli na płasko, co ułatwia transport i przechowywanie. Rozsuwane pokrycie, które dodatkowo jest przypinane na zatrzaski - stanowi doskonałą ochronę przed zmieniającymi się warunkami atmosferycznymi, umożliwiając jednocześnie rodzicowi szybki dostęp do malucha i zmniejsza prawdopodobieństwo zgubienia pokrycia. Z kolei materac wykonany z oddychającej pianki i regulowany zagłówek gwarantują maluszkowi komfort podróży i zdrowy sen. Przewiewne elementy rozsuwanej budki i zaawansowany system wentylacji w dolnej części gondoli zapewniają komfort termiczny oraz swobodny przepływ powietrza o każdej porze roku.

Eksperci doradzający na co dzień w wyborze wózka często podkreślają, że większość rodziców skupia się przede wszystkim na wersji z gondolą, zapominając o siedzisku spacerowym.

Jednak to spacerówka stanowi centralną część wózka, ponieważ służy ona dziecku zdecydowanie dłużej. Okres używania tego elementu to nawet kilka lat (od około 6 miesięcy do nawet 4 roku życia dziecka). Warto więc zwrócić uwagę na montaż siedziska – aby był możliwy przodem i tyłem do rodzica oraz regulowaną wysokość oparcia siedziska. Należy również sprawdzić sposób zapinania uprzęży oraz regulację jej wysokości. Ważna jest też budka, która powinna posiadać panel wentylacyjny oraz system przedłużania i dodatkowy daszek przeciwsłoneczny. Z kolei odchylana z obu stron barierka bezpieczeństwa umożliwia bezproblemowe wkładanie i wyjmowanie dziecka, chroniąc je zarazem przed zbyt dużą samodzielnością. Nie bez znaczenia jest także podnóżek, posiadający regulację, aby zapewniał wygodne podparcie zarówno dziecku rocznemu, jak i trzylatkowi. Regulowane, wysokie oparcie daje możliwość odpoczynku w pozycji leżącej, a regulowany podnóżek przedłuża powierzchnię spania. Dzięki temu spacerówka dostosowuje się do rosnących potrzeb dziecka. Siedzisko rozkładane do pozycji leżącej gwarantuje komfort nawet podczas najdłuższych spacerów. Sporym atutem jest również funkcja składania siedziska razem ze stelażem, co znacznie oszczędza czas i zapewnia wygodę przechowywania w domu czy bagażniku.

Jak widać, znalezienie idealnego wózka jest dla rodziców dużym wyzwaniem, a w salonach dziecięcych dostępna jest ogromna ilość modeli wózków.

O czym jeszcze warto pamiętać przy wyborze wózka?

Podczas codziennego użytkowania na pewno docenimy pojemny kosz, zabezpieczający hamulec postojowy, odchylaną i odpinaną barierkę czy hydrofobowość tkanin i posiadany przez nie filtr przeciwsłoneczny UPF50+. Życie ułatwią też takie rozwiązania jak: teleskopowa, regulowana rączka, brak poprzeczki między tylnymi kołami (szczególnie przydatna dla wysokich rodziców, zapewniając swobodę stawiania dużych kroków), opcja odpinania kół, blokada transportowa czy funkcja pamięci gondoli, aby móc ją zdjąć jedną ręką. Jak widać, znalezienie idealnego wózka jest dla rodziców dużym wyzwaniem, a w salonach dziecięcych dostępna jest ogromna ilość modeli wózków. Dlatego warto skorzystać z profesjonalnego doradztwa ekspertów, którzy bazując na doświadczeniu i wiedzy, z pewnością pomogą wybrać wózek dobrze dopasowany do potrzeb rodziców i dziecka.

eprasa.pl d625699636

MAMA na zakupach

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



Kelo-Cote® Solaire SPF30

Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g

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

KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Mucodent Baby

Żel na ząbkowanie

Nawilża i przynosi ulgę. To kompleksowy wyrób medyczny, który łagodzi ból, obrzmienie, zaczerwienienie i ślinienie. Zawarty w nim wysokocząsteczkowy hialuronian sodu ma udowodnione w badaniach łagodzenie bólu związanego z ząbkowaniem. Już od 2. miesiąca życia.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Tonik

z kwasem hialuronowym

Produkt wegański, 95% substancji pochodzenia naturalnego. Tonik acai zawiera naturalne substancje aktywne – jagody acai, glukonian wapnia, witaminę C, prowitaminę B5 i kwas hialuronowy. Łagodnie oczyszcza skórę twarzy, usuwa makijaż oraz przygotowuje skórę do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Pojemność 200 ml.

ZIAJA, ziaja.com



Minky

Komplet, poduszka i kocyk

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

SUPERMAMI, supermami.pl



Lek Folik

Uzupełnia niedobory kwasu foliowego w organizmie

Dostępny bez recepty w formie tabletek zawiera kwas foliowy (witamina B9). Przeznaczony jest do stosowania dla kobiet ciężarnych i planujących powiększenie rodziny, w celu zapobiegania niedoborom kwasu foliowego, które mogą prowadzić do powstania wad wrodzonych u płodu.

FOLIK, gedeonrichter.pl



Innofer kapsułki

Żelazne wsparcie dla dzieci i dorosłych

Żelazo elementarne łagodne dla żołądka. Bez barwników, konserwantów i cukru. Ekonomiczne opakowanie na 3 miesiące. Idealne także w okresie macierzyństwa. CHIESI/AWA/INN/08/06/2025

INNOFER, innofer.pl



Cukierki szałwiowe

Reutter

To wielokrotnie wyróżniony produkt znanej niemieckiej firmy Reutter. Należy ssać nie rozgryzać, by dobroczynne olejki szałwiowe jak najdłużej w ustach oddziaływały na gardło i górne drogi oddechowe. Zawierają cenny ekstrakt i olejek szałwiowy, miód i witaminę C idealne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Są w aptekach i zielarniach.

REUTTER, izakpol.pl



Dermopediatric

Bezpieczny krem ochronny SPF 50+ do twarzy

Krem dla dzieci od 1. dnia życia, oparty w 100% na filtrach mineralnych, idealny do skóry wrażliwej, atopowej i alergicznej. Regeneruje naskórek, likwiduje napięcie i chroni przed wysuszeniem. Przebadany dermatologicznie, z pozytywną opinią Instytutu Matki i Dziecka nr ZF-K-2/12.

PHARMACERIS, pharmaceris.com

eprasa.pl d625699636



Rokitnik Natur Glam
Masło do ciała

Dedykowany jest dla suchej skóry. Intensywnie nawilża i odżywia, przywracając jej miękkość i jędrność. Poprawia koloryt skóry i tworzy delikatną warstwę ochronną. Zawiera aż 94% składników pochodzenia naturalnego i jest przebadany dermatologicznie, dzięki czemu, to odpowiedni wybór dla każdej skóry.

NATUR GLAM, herbapol.net



FocusIQ
Suplement diety

Zawiera zestaw składników: kwasy omega-3 (DHA, EPA), tran, witaminy A, D, E oraz olej z wiesiołka. Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu*.

*Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie (3 kapsułki).

Ok. 23,90 zł, AFLOFARM Farmacja Polska Sp. z o.o., focusiq.pl



Poduszka ortopedyczna
dla niemowląt

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

SUPERMAMI, supermami.pl



MilkShell
Podwójny mobilny laktator muszlowy

To laktator do zadań specjalnych, sprawdzi się zarówno przy rozkręcaniu laktacji jak i na etapie powrotu do pracy. Dzięki mobilności, mamy mogą odciągać pokarm, zachowując pełną swobodę rąk, a ultralekkie muszle zapewniają komfort noszenia i dopasowują się do piersi. Posiada 4 tryby pracy wzorowane na naturalnym dwufazowym rytmie ssania dziecka

299 zł, CANPOLBABIES, canpolbabies.pl



Łóżko Eddy
Tapicerowane łóżko dla dzieci i młodzieży

Łóżko Eddy to tapicerowane łóżko dla dzieci i młodzieży. Komfortowe, bezpieczne i modne — stworzone, by wspierać zdrowy sen i pasować do każdej dziecięcej przestrzeni. Cena łóżka z pojemnikiem bez materaca

Od 999 zł, FDM, fdm.pl



Tormentile Baby
Maść na odparzenia pieluszkowe 20 g

Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Zawiera wyciąg z kłącza pięciornika, który działa przeciwbakteryjnie i łagodząco.

FARMINA sp. z o.o., farmina.pl



LOVI Genius
Kubek treningowy

Zaprojektowany w oparciu o wiedzę neurologopedyczną. Idealny dla maluchów zaczynających naukę korzystania z kubeczka. Minimalizując ryzyko zachłyśnięcia, wspiera bezpieczną naukę samodzielnego picia z kubeczka. Pomaga rozwijać prawidłowe fizjologicznie nawyki, ponieważ maluch pije w naturalny sposób – jak z kubka otwartego.

37,99 zł, LOVI, lovi.pl



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



M4x Plus
Wózek spacerowy

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

MAST SWISS DESIGN, 8stars.com

eprasa.pl d625699636



DRE AURI
Ponadczasowa elegancja w nowoczesnym wydaniu

DRE AURI to kolekcja drzwi, która łączy minimalistyczną formę z wysoką jakością wykonania. Prosty, a zarazem wyrazisty design sprawia, że idealnie komponują się ze stonowanymi wnętrzami, w których liczy się osobowość i styl właściciela. Charakterystyczne przeszklenia osadzone w solidnej ramowej konstrukcji nadają skrzydłom lekkości.

DRE, dre.pl



SOFT SOLE BOBUX
Skórzane kapcie

Kapcie barefoot, wspierające naturalny rozwój stopy, uszyte w 100% ze skóry premium. Ultralekkie, ultraelastyczne, oddychające. Gwarantują wygodę i doskonałe czucie podłoża. Wzory, które dzieci kochają, rozmiary 17-33.

Od 149 zł, BOBUX, bobuxpolska.pl



Coletto Flow
Wózek 2 w 1

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

COLETTO, coletto.pl



Zestaw trzech pudełek na przekąski
Urocze i praktyczne

Zestaw, który świetnie sprawdzi się podczas spacerów z dzieckiem. Duży pojemnik przeznaczono na dwie kanapki, średni na owoce i warzywa, do najmniejszego można spakować słone paluszki lub orzeszki.

ROSSMANN, rossmann.pl



MUUVO Quick BOHO
Funkcjonalny wózek o wyjątkowym designie

Wyposażony w obszerną gondolę z panoramiczną wentylacją AIRFLOW 3D, system przycisków z funkcją pamięci, moskitierę i blendę słoneczną oraz amortyzację. Idealny na każdy spacer.

MUUVO, muuvo.com



Stick Off®
Zrywamy z bólem odklejania plastrów

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

CHIESI/NKO/STI/04/03/2024

CHIESI, poradniksmartzdrowie.pl



Cybex Anoris T2 i-Size
Fotelik samochodowy

Wyposażony w rewolucyjną technologię poduszki powietrznej chroniącej całe ciało dziecka. Zapewnia do 50% wyższy poziom ochrony niż inne foteliki przodem do kierunku jazdy. Od 15 miesięcy do ok. 7. roku życia.

CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Okulary przeciwsłoneczne Beaba
Praktyczne i bezpieczne

Zaprojektowane z naciskiem na praktyczność, bezpieczeństwo i wygodę użytkowania, we współpracy z optykami, okulistami i osteopatami. Zapewniają 100% ochronę dziecięcych oczu przed promieniami UV. Dla dzieci od 0 do 6 lat.

159 zł, BEABA, beaba.pl



Nodcar
Mata ochronna auta pod fotelik z organizerem

Antypoślizgowa i wodoodporna osłona fotela chroni tapicerkę auta przed zabrudzeniami, śladami bucików i ewentualnymi uszkodzeniami. Elastyczny pasek ułatwia montaż/demontaż. Organizer zapewnia dodatkową przestrzeń do przechowywania różnych drobiazgów.

49,90 zł, SIMED, simed.pl

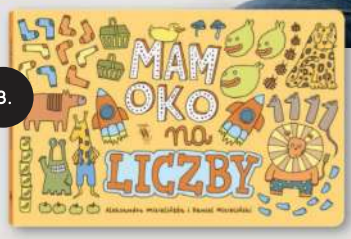
eprasa.pl d625699636

Kącik czytelnika



Książeczki dla dzieci bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię. Dzięki nim maluszek poznaje nowe słowa i obrazy.

1.


3.


5.


7.


2.


4.


6.


8.


Zapraszamy do lektury!

1. Sklep z marzeniami domowej roboty. *Magdalena Walkowiak*. Tajemniczy dom, kichający smokostwór, sympatyczny staruszek i magiczna chochla to jedynie kilka składników tworzących tę porywającą opowieść. Poznaj nowych przyjaciół, pomóż im w rozwikłaniu zagadki zamkniętego sklepu, rozpraw się raz na zawsze z Nudą, a przede wszystkim – odkryj, co tak naprawdę każdy z nas mieć powinien. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA,** kinderkulka.pl / **2. Pucio i Wróżka Zębuszka.** *Marta Galewska-Kustra*. Dzieci w przedszkolu Pucia mają już pierwsze dorosłe zęby. On też bardzo by tego chciał, bo jeszcze nigdy nie spotkał Wróżki Zębuszki. Ma nadzieję, że doktor Renatka mu w tym pomoże. Ta część przygód Pucia w zabawny sposób oswaja dzieci z utratą pierwszego mlecznego zęba oraz wizytą u stomatologa, a także uczy, jak właściwie dbać o piękny uśmiech. **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA,** nk.com.pl / **3. Mam oko na liczby.** *Aleksandra i Daniel Mizielińscy*. Ale tu tłoczno! Gdzie nie spojrzeć, aż roi się od postaci, przedmiotów i zwierząt. Czy zdołasz je policzyć? Zobacz, ile głów ma smok mieszkający w podziemiach, ile samolotów stoi na lotnisku i ile skarpetek fruwa w przestrzeni kosmicznej! Sprawdź, których postaci, zwierząt lub rzeczy jest tyle, ile wskazuje cyfra w lewym górnym rogu ilustracji. **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY,** wydawnictwodwiesiostry.pl / **4. Moja pierwsza książka o kolorach.** *Eric Carle*. Jaki to kolor? Nie ma co zgadywać, lepiej sprawdzić w książce! Książeczka edukacyjna dla maluchów, którą zilustrował Eric Carle, to wspaniała zabawa w odnajdywanie kolorów. Kartonowa książka z bezpiecznymi brzegami zapewni maluchom rozrywkę i zajęcie. **WYDAWNICTWO TATARAK,** tatarak.com / **5. Po prostu przyjaźń.** *Sophy Henn*. Dajmy się porwać lekturze i odkryjmy wszelkiego rodzaju przyjaźnie wśród zwierząt – każda z nich jest wyjątkowa na swój własny, niepowtarzalny sposób. Podobnie jak u ludzi, zwierzęce przyjaźnie bywają bardzo różne: od krabów pustelników po zebry i strusie, które wspierają się nawzajem. **WYDAWNICTWO DZIWIMISIE,** dziwimisie.pl / **6. Maks i Emilka. Pies i kupa szczęścia.** *Anna Paczuska*. Maks i Emilka razem mają mnóstwo przygód, z których wyciągają wiele życiowych lekcji. Tym razem dowiadują się, z czym wiąże się opieka nad zwierzęciem. Czy uda im się właściwie zająć się serdelkiem i pogodzić obowiązki z marzeniami o przygodach w parku dinozaurów? **WYDAWNICTWO RM,** rm.com.pl / **7. Alicja w krainie przyszłości, czyli jak działa sztuczna inteligencja.** *Marcin Wierzchowski, Maria Mazurek, Ryszard Tadeusiewicz*. Poznajcie nowe przygody Alicji. W świat sztucznej inteligencji wprowadzi Was profesor Ryszard Tadeusiewicz, pod którego okiem kształciły się rzesze polskich inżynierów. Podobnie jak poprzednio, nie brakuje w książce dobrego humoru, a dzięki ilustracjom z łatwością przeniesiecie się w świat przyszłości. **WYDAWNICTWO MANDO,** mando.pl / **8. Cicho Tania, dość szczekania!** *Ted Forrsström, przekład: Agata Teperek*. Pora spać. Tata sięga po książeczkę i zaczyna czytać, wtem... Suczka Tania słyszy jakiś hałas. Co to za dźwięk? Może babcia przyszła, żeby dać jej jakiś przysmak, a może wiewiórki okupują w kuchni toster? Muszę je przegonić! – myśli Tania i zaczyna szczekać, tak na wszelki wypadek: Hau, hau, hau! Cicho, Tania! Urocza opowieść na dobranoc, która pokazuje, że usypianie dziecka bywa niekiedy wyzwaniem. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG,** wydawnictwo-widnokrag.pl /

eprasa.pl d625699636

Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

BOLESŁAWIEC

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

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

CHOJNICE

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

CIESZYN

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

DĄBROWA GÓRNICZA

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

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GIŻYCKO

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

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

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

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

LIPSKO

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

LUBLIN

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

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

ŁOMŻA

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

eprasa.pl d625699636

ŁÓDŹ

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

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

MIŃSK MAZOWIECKI

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

MYŚLENICE

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

NOWY SĄCZ

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

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

PŁOCK

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

POZNAŃ

HEGET Nauka Rodzenia, ul. Kanclerska 2, 60-327 Poznań, tel. 795 884 422, biuro@heget.pl

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

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

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

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

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

PSZCZYNA

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

PSZÓW

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

RADOM

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

RYBNIK

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

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

RZESZÓW

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

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

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

SOSNOWIEC

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

STALOWA WOLA

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

SZCZECIN

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

SZÓWSKO

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

TARNOWSKIE GÓRY

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

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

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

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

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

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

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

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

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

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

ŻMIGRÓD

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

eprasa.pl d625699636

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

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

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOLĘ
DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

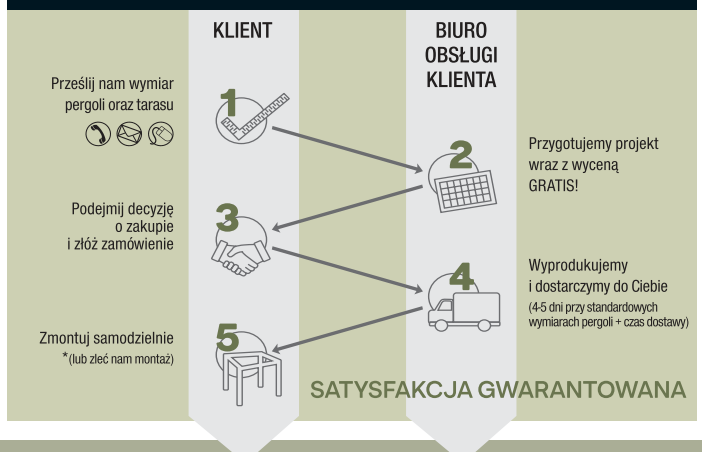




- ŁATWY MONTAŻ
- 2 LATA GWARANCJI
- POLSKA PRODUKCJA
- SZYBKI CZAS REALIZACJI
- MALOWANA PROSZKOWO
- WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM



TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH



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

epr...pl d625699636





ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zasługa „włókien młodości"". Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestrzeganiu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów, jeśli cennych składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla", które oznacza „klej". Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed ingerencją drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczujemy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, łydek, bioder czy nadgarstków. Jego brak sprzyja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki. Procesy te są postępujące, ale możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmowi ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenionej przez klientów marki Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

REKLAMA

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



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

eprasa.pl d625699636





Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

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

Spodziewasz się dziecka?

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

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

dobra MAMA

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013 nr 3 (84) 2025

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

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

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (lipiec 2025). 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 d625699636

Floradix® z żelazem

ZADBAJ W CIĄŻY O PRAWIŁOWY POZIOM ŻELAZA

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- wysoka przyswajalność
- bez zaparć
- przyjemny smak
- bez konserwantów
- bezpieczny dla kobiet w ciąży oraz karmiących



suplement diety



REKLAMA

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

eprasa.pl d625699636

Pharmaceris A

DERMOPIELĘGNACJA SKÓRY **ALERGICZNEJ I WRAŻLIWEJ**

DERMO-NAPRAWCZY KREM REGENERUJĄCY

CORNEO-SENSILIUM

do twarzy i ciała

dla dorosłych, dzieci i niemowląt

UNIKALNY SKŁAD OBJĘTY **OCHRONĄ PATENTOWĄ**



Łagodzi podrażnienia, mikrouszkodzenia i zaczerwienienia

- Intensywnie regeneruje skórę z zaburzoną funkcją barierową
- Przywraca fizjologiczną grubość naskórka
- Intensywnie nawilża i natłuszcza skórę
- Polecany po zabiegach laserowych, medycyny estetycznej, peelingach, dermabrazji i mezoterapii

od 1. dnia życia

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com

REKLAMA

eprasa.pl d625699636