WYDANIE BEZPŁATNE NR 2 (47) 2026

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy

NAJLEPSZE LAKTATORY MUSZLOWE 2026

Wygoda i wolne ręce dla mam

WAKACJE - SEZON NA KLESZCZE

Dzieci są szczególnie narażone

PODRÓŻ Z DZIEĆMI

Dokąd warto wybrać się na wakacje?

PRZYSZŁA MAMA A ALERGIA

Skuteczne sposoby na alergię w ciąży

DIETA MATKI KARMIĄCEJ

Mit, który wywołuje poczucie winy

Polecamy!



Asecurin baby

PROBIOTYK W KROPLACH

ZDROWY BRZUSZEK TO SZCZĘŚLIWY MALUSZEK



JUŻ OD 1 DNIA ŻYCIA



- bez laktozy
- bez białka mleka krowiego
- bez sztucznych barwników
- bez konserwantów
- bez cukru
- bez glutenu

DUŻE OPAKOWANIE AŻ 10 ML

KORZYSTNA CENA

Więcej informacji na stronie **www.asecurin.pl**

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

REKLAMA

suplement diety

cybex
PLATINUM

The Design *Icon* on Wheels

CYBEX-ONLINE.COM/PL/PL

REKLAMA





Spis treści

NUMER 47 /czerwiec 2026

22

Niezbędnik

6 **Nowości dla rodziców**
Trendy, które warto znać.

8 **Produkty dla Twojego brzuszka**
Wsparcie codziennego komfortu mamy w ciąży.

10 **Wybieramy laktator muszlowy 2026**
Wygoda, dyskrecja i wolne ręce dla mam.

Strefa rodziców

12 **Wózki bliźniacze**
Najciekawsze i sprawdzone modele na rynku.

32 **Zmierzch toksycznych diet**
Budowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat.

36 **Urlop bez infekcji**
Co spakować, by wakacje się udały?

42 **Wybierz pokój dla... malucha i starszaka**
Sposoby na kącik zabawy i nauki by „rósł razem z dzieckiem".

Strefa taty

14 **Spacer z tatą**
Jak atrakcyjnie spędzać czas na świeżym powietrzu?

Ciąża i poród

16 **Przyszła mama a alergia**
Skuteczne sposoby na alergię w ciąży.

Strefa dziecka

18 **Pierwsza kąpiel bez stresu**
Instruktaż położnej krok po kroku.

28 **Słońce kontra skóra malucha**
Poznaj zasady ochrony przeciw- i posłonecznej

38 **Wakacje to najgorętszy sezon na kleszcze**
Dzieci są szczególnie na nie narażone.

Strefa mamy

22 **Dieta matki karmiącej**
Mit, który ma wywołać lęk i poczucie winy.

Sprawdzone przez mamy

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

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

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



Turning Science into Care

Stworzone dla chwil, które **Cię poruszą**

Motion InBra™

Więcej mleka szybciej*.
3 części do czyszczenia**.
Dopasowany do Ciebie.

Technologia *2-Phase Expression, lejek 105'



REKLAMA

medela



Izabela Dzikoń
Neurologopedka, ekspertka marki LOVI

Czym się kierować przy wyborze smoczka?

Wybierając pierwszy smoczek, warto zwrócić uwagę na trzy parametry kliniczne. Szyjka powinna być cienka, bo to ona decyduje czy dziecko może swobodnie domknąć buzię podczas ssania, co bezpośrednio wpływa na pracę mięśni twarzy i kształtujący się zgryz. Gumka powinna być miękka i dynamiczna, reagująca na rytm ssania dziecka, a nie wymuszająca sztywne ruchy żuchwy. W dodatku tarczka z wycięciem, które umożliwia swobodne oddychanie przez nos podczas ssania, bo prawidłowy wzorzec oddechowy niemowlęcia zaczyna się właśnie tutaj. Smoczek, który spełnia te warunki wspiera fizjologię ssania, a każde ssanie to wczesny trening mięśni które potem służą do gryzienia, żucia i mówienia.



Dynamiczny smoczek LOVI Prime 6-18 m. Bezpieczny dla odruchu ssania oraz nie zaburza rozwoju mowy i zgryzu*. Gumka zbudowana jest z silikonu o różnej grubości. Dzięki temu rozciąga się i kurczy dynamicznie, czyli zgodnie z rytmem ssania dziecka. Kształt gumki inspirowany jest brodawką sutkową. LOVI, lovi.pl
*pod warunkiem przestrzegania zaleceń ortodontycznych i neurologopedycznych.



Drewniana kawiarenka. Pozwala wcielić się w rolę baristy i stworzyć własną kawiarnię w domu. Zestaw zawiera ekspres do kawy i herbaty, witrynę na przekąski, schowki na akcesoria oraz tablicę z menu. LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl

CYBEX, System Modułowy G3. Foteliki samochodowe zaprojektowane z myślą o bezpiecznym podróżowaniu dziecka od urodzenia do ok. 4. roku życia. Wspólna Baza G3 pozwala korzystać z modeli Cloud G3 i Sirona G3, zapewniając wygodę i spójność użytkowania. Cloud G3 dodatkowo dopuszczony jest do użycia w samolocie. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl







Scrub do ciała z maliną NaturGlam® - Odkryj Scrub do ciała Malina NaturGlam®! Ten owocowy scrub delikatnie złuszcza skórę, pozostawiając ją czystą, miękką i bardziej elastyczną. Poczuj orzeźwiający zapach soczystych malin podczas każdego użycia! Kosmetyk zawiera aż 94% składników pochodzenia naturalnego i został przebadany dermatologicznie. HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.poznan.pl



REAL SHADES, model Heart – okulary przeciwsłoneczne dla dzieci z filtrem UV400 potwierdzonym badaniami. Wykonane w 100% z bezpiecznych materiałów (bez rtęci, ftalanów i BPA). Ich parametry są rekomendowane przez specjalistów. Mają wytrzymałe, nietłukące szkła z poliwęglanu, są lekkie i elastyczne. 89 zł, REAL SHADES, realshades.pl

Trendy, które warto znać

Nowości dla rodziców

Od inteligentnych gadżetów po nowe podejścia do wychowania. Świat parentingu przechodzi prawdziwą rewolucję. Które nowości są tylko chwilową modą, a które zostaną z nami na dłużej? Zebraliśmy najważniejsze trendy, które już dziś zmieniają życie rodziców.



Libelle od CYBEX. Ultrakompaktowy wózek spacerowy, który łatwo złożysz do niewielkich rozmiarów i zabierzesz wszędzie. Lekki, praktyczny i gotowy do podróży. CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Pelpasso. Aktywny pałąk i świetna amortyzacja zapewniają komfort prowadzenia oraz wygodę dziecka na każdym terenie i podczas każdego spaceru. 2999 zł, BEBETTO, bebetto.pl

BEBETTO

NUVIO

KOMPAKTOWA SPACERÓWKA
MAX 22 KG














REKLAMA

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

bebetto.eu
bebetto@bebetto.pl



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



Kwas Foliowy. To jeden z najważniejszych składników odżywczych wspierających prawidłowe funkcjonowanie organizmu, szczególnie w okresie planowania ciąży i jej trwania. Suplement diety z dawką 400 µg kwasu foliowego pomaga uzupełnić codzienną dietę w foliany, wspiera produkcję krwi, metabolizm homocysteiny oraz prawidłowe funkcje psychologiczne. Regularna suplementacja jest istotna dla kobiet w wieku rozrodczym. DOMOWA APTECZKA, sklep.domowaapteczka.pl



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

Otulający rytuał o karmelowym zapachu. Nawilża, wygładza i przynosi ulgę skórze. Prosty sposób na codzienny komfort i chwilę relaksu dla przyszłych mam. PHLOV, phlov.com



Sesderma C-VIT 5 to skoncentrowane serum z 5 formami witaminy C, które rozświetla, wyrównuje koloryt i przywraca skórze zdrowy blask. Dzięki nanotechnologii oraz składnikom nawilżającym i antyoksydacyjnym wspiera walkę z pierwszymi oznakami starzenia i zmęczenia skóry. SESDERMA, sesderma.pl





Ekologiczna butelka na wodę z Tritanu 760 ml. Lekka, trwała i bezpieczna butelka z Tritanu bez BPA pomaga zadbać o odpowiednie nawodnienie w ciąży i podczas karmienia. Idealna na co dzień, spacery i wizyty kontrolne. 33 zł, KITE, mykite.eu

Produkty dla Twojego brzuszka

Z myślą o przyszłych mamach przygotowaliśmy wybór produktów, które wspierają codzienny komfort brzuszka w ciąży. Pomagają radzić sobie z typowymi dolegliwościami i wspierają dobre samopoczucie, abyś mogła w pełni cieszyć się tym wyjątkowym czasem.



Sukienka Loop. Najpierw miękko otula i pięknie podkreśla brzuszek ciążowy, później, odchylając dekolt, wygodnie nakarmisz w niej maluszka. 229 zł. MILK & LOVE, milkandlove.pl



Nursing Dress. Ultra-miękka koszula dla kobiet w ciąży i po porodzie. Elastyczny dekolt ułatwia karmienie i kangurowanie, a delikatny materiał zapewnia wygodę Mamie i dziecku każdego dnia. Kobiecy, komfortowy krój. 275 zł, FRANCIS & HENRY, francisandhenry.pl

Rogal ciążowy XL. Zapewnia wygodę przed i po porodzie. Wspiera plecy i nogi mamy, ułatwia karmienie oraz stabilizuje dziecko przy nauce siadania. Miękki, sprężysty z oddychających materiałów i zdejmowanym pokrowcem. SENSILLO, sensillo.pl



Body Butter. Odżywcze masło do ciała dla przyszłych i świeżo upieczonych Mam. Intensywnie nawilża, wygładza i koi skórę brzucha, piersi i ud. Bogata formuła shea pozostawia ciało miękkie, elastyczne i przyjemnie otulone. 159 zł, LUCY, lucy.pl





Niverosin. Specjalistyczny kosmetyk przeznaczony do kompleksowej pielęgnacji skóry naczynkowej. Dzięki kompozycji 5 aktywnych składników krem wspomaga skórę ze skłonnością do występowania „pajączków", przebarwień oraz drobnych zasinień. Dostępny w aptekach. Ok. 29 zł, NIVEROSIN, niverosin.pl

W chorobie hemoroidalnej

Herbapol Poznań



REKLAMA

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

Stosowany miejscowo wykazuje działanie

znieczulające | przeciwzapalne | ściągające

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

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

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

Lionelo Fidi Free Slim. Bardzo smukły, trójfazowy laktator muszlowy typu hands-free, zapewniający wygodne i dyskretne odciąganie pokarmu. Cichy, lekki i łatwy w obsłudze, idealnie dopasowuje się indywidualnej potrzeby każdej mamy.
LIONELO, lionelo.pl



Neno Ovio. Bezprzewodowy, 3-fazowy laktator hands free sterowany aplikacją. Cichy, lekki i dyskretny zapewnia komfortowe odciąganie pokarmu, monitorowanie laktacji oraz wygodę użytkowania w domu, pracy i podróży.
NENO, neno.pl



Motion InBra™. Dyskretny, wydajny laktator noszony w biustonoszu. Zapewnia komfort, skuteczne odciąganie dzięki technologii 2-Phase Expression® oraz pełną swobodę w domu, pracy i w podróży.
MEDELA, medela.pl





Laktator Muszlowy Elektryczny Meriden MAMI. To innowacyjne, ciche urządzenie mieści się pod ubraniem, pozwalając na dyskretne użytkowanie. Idealny wybór dla aktywnych mam ceniących czas i nowoczesność.
159,99 zł, MERIDEN, meridensklep.pl



Wybieramy laktator muszlowy 2026

Wygoda, dyskrecja i wolne ręce dla mam

Nowoczesne mamy coraz częściej sięgają po laktatory muszlowe, którymi odciągną mleko bez użycia rąk – w pracy, w domu czy podczas spaceru. To łączy komfort, mobilność i skuteczność, a najnowsze modele oferują technologię zbliżoną do naturalnego ssania dziecka.

Pomoże w czyszczeniu



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

Laktator muszlowy SmartSense. Został stworzony, by ułatwiać mamom każdy dzień. To wygodny laktator hands-free, idealny do biustonosza. Dzięki przełomowej technologii SkinFIT silikonowy lejek anatomicznie dopasowuje się do każdej piersi, zapewniając naturalne odczucie skóra-do-skóry oraz gwarantuje pełną szczelność i maksymalną efektywność odciągania. CANPOL BABIES, canpolbabies.com

Laktator Ameda GLO Wearable. Bezdotykowy, klasy szpitalnej laktator dla zapracowanych mam. Zapewnia silne ssanie, cichą pracę, lekkość i mobilność. Umożliwia dyskretne odciąganie pokarmu w dowolnym miejscu.
AMEDA, milklab.pl



GIO-357 GIOmum Line Comfort od InnoGIO. Bezprzewodowy laktator umożliwia jednoczesne odciąganie pokarmu z obu piersi, oferuje 12 poziomów ssania i masażu, 6-stopniową stymulację oraz cichą pracę.
INNOGIO, innogio.pl





Karolina Laskowska
Położna Charlotte

Czym się kierować wybierając laktator muszlowy?

Nowoczesny laktator muszlowy powinien przede wszystkim zapewniać skuteczne i bezpieczne odciąganie pokarmu, przy jednoczesnym zachowaniu komfortu mamy. Warto zwrócić uwagę na rozwiązania dostępne na rynku, takie jak systemy dopasowania typu SkinFIT oraz konstrukcje hands-free, które mają na celu lepsze dopasowanie urządzenia do piersi oraz umożliwienie jego używania bez angażowania rąk. Istotne jest także wspieranie naturalnego rytmu pracy piersi.

Wyprawka pełna troski

dla mamy i maluszka



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Kompletowanie wyprawki dla noworodka i przyszłej mamy to jeden z najbardziej emocjonujących etapów oczekiwania na dziecko. Eksperci podkreślają, że wyprawka powinna być praktyczna, komfortowa zarówno do potrzeb dziecka, jak i mamy. Torbę do szpitala warto przygotować już około 34.–36. tygodnia ciąży.

Po porodzie organizm kobiety potrzebuje szczególnego wsparcia, by wrócić do równowagi hormonalnej oraz przystosować się do nowej roli. Dlatego warto wcześniej zadbać o odpowiednio dobrane produkty, które ułatwią codzienną pielęgnację, wspomogą regenerację i zapewnią komfort w pierwszych tygodniach po narodzinach dziecka. Na pewno przydadzą się podkłady poporodowe, które są niezbędne zarówno po porodzie naturalnym, jak i cesarskim cięciu. W pierwszych dniach po porodzie, ze względu na obfite krwawienie i konieczność wietrzenia krocza, ważne jest, aby były bardzo chłonne i oddychające. Po powrocie do domu warto sięgnąć po podpaski poporodowe. Są cienkie i dyskretne, a jednocześnie zapewniają wysoką chłonność i dobrą cyrkulację powietrza. Wkładki laktacyjne sprawdzą się już w szpitalu - chronią bieliznę i ubrania przed przeciekaniem pokarmu między karmieniami. Najlepiej wybierać wkładki miękkie, delikatne dla skóry i dobrze przepuszczające powietrze. W wyprawce warto uwzględnić także majtki siateczkowe oraz maść z lanoliną pomagającą łagodzić podrażnienia brodawek podczas karmienia piersią.

Produkty wspierające karmienie piersią

Początki karmienia piersią bywają wymagające, dlatego wiele kobiet już na etapie pakowania torby do szpitala decyduje się na zakup laktatora. Coraz większą popularnością cieszą się nowoczesne modele hands-free, które umożliwiają wygodne i dyskretne odciąganie pokarmu podczas codziennych aktywności. Wśród nich znajduje się inteligentny laktator muszlowy SmartSense marki Canpol babies, wyposażony w technologię SkinFIT, w którym silikonowy lejek ściśle otula i dopasowuje się do kształtu piersi, co eliminuje ryzyko wycieku a zwiększa efektywność odciągania. Laktator SmartSense jest dla każdej mamy, zarówno tej, która jest na etapie stymulacji laktacji czy w potrzebie okazjonalnego odciągania mleka, a także kobiet karmiących w modelu KPI (karmienie piersią inaczej). To praktyczne rozwiązanie, które warto uwzględnić już na etapie kompletowania torby do szpitala — daje większy komfort i poczucie przygotowania na pierwsze dni i tygodnie po porodzie.

Butelka Natural Shape od Canpol babies – naturalny wybór po piersi mamy

Karmienie piersią to piękne doświadczenie, ale mogą pojawić się momenty, w których podanie butelki okaże się konieczne, dlatego warto wcześniej zadbać o to, by mieć ją pod ręką. Antykolkowa butelka Natural Shape ze smoczkiem dwustrefowym swoją konstrukcją i kształtem przypomina pierś mamy, dzięki czemu jest wysoce akceptowana przez dzieci dotychczas karmione piersią. Nie zaburza odruchu ssania, wspiera karmienie naprzemienne* i zmniejsza ryzyko występowania kolek. Kluczowym elementem butelki Natural Shape jest dwustrefowy smoczek z technologią DuoFlex, wykonany z wysokiej jakości silikonu BPA-free, który kształtem i teksturą imituje brodawkę sutkową. Dzięki tym właściwościom butelka Natural Shape sprawdza się jako naturalne uzupełnienie wyprawki już na etapie jej kompletowania — pozwala być przygotowanym na różne sytuacje związane z karmieniem. Butelka jest dostępna w trzech pojemnościach: 150ml, 260ml oraz 330 ml. Kompletowanie wyprawki potrafi być czasochłonne, dlatego coraz większą popularnością cieszą się gotowe zestawy wyprawkowe zawierające najważniejsze produkty dla mamy i noworodka. Więcej praktycznych porad i produktów wspierających rodziców na każdym etapie macierzyństwa można znaleźć na stronie Canpol babies.

*Potwierdzone w badaniu przeprowadzonym przez neurologopedę Marcelinę Przeździęk i spółkę Canpol Sp. z o.o. w okresie sierpień 2025 - styczeń 2026 z udziałem 100 niemowląt w wieku od 0 do 6 miesięcy. Na podstawie badania możemy wnioskować, że wzorzec ssania z butelki i wzorzec ssania z piersi u badanych noworodków i niemowląt są komplementarne, co zmniejsza ryzyko odrzucenia piersi.

WAŻNA INFORMACJA: Marka Canpol babies rekomenduje karmienie piersią jako najzdrowszą formę podawania pokarmu. Zalecają rozpoczęcie podawania pokarmu w formie alternatywnej, wyłącznie po konsultacji z lekarzem, położną lub farmaceutą, gdy karmienie piersią jest niemożliwe lub niewystarczające.



Zeskanuj kod QR i dowiedz się więcej!



Butelka Natural Shape – opinia mamy z forum canpolbabies.com

Buteleczki z tej serii są rewelacyjne ♥ Smoczek dobrze imituje naturalne karmienie, dzięki czemu synek bez problemu zaakceptował butelkę. Duży plus za to, że butelki są antykolkowe – zauważyłam, że po karmieniu mały się mniej pręży. Plusem jest na pewno to, że łatwo się je myje i składa, nic nie przecieka, a jakość naprawdę na plus. Korzystamy codziennie i jesteśmy bardzo zadowoleni ♥♥♥

Mamamalwi

Wózki bliźniacze

Spacer z bliźniakami może być przyjemnością – pod warunkiem, że wybierzesz odpowiedni wózek. W tym przeglądzie przyglądamy się najciekawszym modelom na rynku, które wyróżniają się designem, funkcjonalnością i dopasowaniem do różnych stylów życia rodziców.

Anex Modu. Najlżejszy i najwęższy wózek bliźniaczy w swojej kategorii – tylko 14,9 kg w trybie podwójnym. Ponad 35 konfiguracji na jednej ramie, siedziska przodem i tyłem do rodzica, kompaktowe składanie bez demontażu. Rośnie razem z rodziną.
ANEX, anexbaby.com/pl



CYBEX e GAZELLE S. Wózek z napędem elektrycznym, który ułatwia codzienne spacery. Oferuje aż 23 różne konfiguracje. Sprawdzi się dla bliźniąt lub rodzeństwa w różnym wieku, także w systemie podróżnym. W konfiguracji dla jednego dziecka zyskujesz miejsce na dodatkowy kosz zakupowy.
CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Anex Modu Wagon. Komfortowy wózek typu wagon dla jednego lub dwojga dzieci od 6 miesiąca do 4 roku życia. Dostępny z ramą lub jako akcesorium do posiadanego Modu – gotowy na każdą rodzinną przygodę.
ANEX, anexbaby.com/pl



Thule Sleek 2. Wózek dziecięcy stworzony dla aktywnych rodzin - lekka konstrukcja, wysoka zwrotność i wygoda czynią go idealnym do miejskich przygód. Może być wykorzystywany jako wózek pojedynczy (z gondolą lub siedziskiem) lub podwójny, w zależności od potrzeb rodziny.
Od 4199 zł, THULE, thule.com





Alto. Przestronna i komfortowa spacerówka dla bliźniąt zaprojektowana z myślą o wygodzie dzieci i funkcjonalności dla rodziców. Bez problemu zmieści się w standardowych przejściach i drzwiach. System składania autofold umożliwia szybkie i wygodne złożenie wózka bez wysiłku jedną ręką.
ADAMEX, adamex.pl



Bebetto 42. Amortyzacja wózka zapewnia wyjątkowy komfort jazdy dla bliźniąt. System sprężyn i regulacji skutecznie tłumi wstrząsy, nawet na nierównej nawierzchni. Dzięki temu spacer jest płynny, stabilny i bezpieczny w każdych warunkach.
3299 zł, BEBETTO, bebetto.eu

Graco Stadium Duo (Black Grey) – podwójny wózek spacerowy dla rodzeństwa rok po roku lub bliźniąt. Siedzisko tylne przeznaczone jest od urodzenia (0+; 4 pozycje oparcia), a przednie od 6. miesiąca życia (2 pozycje). Wyposażony w budki z filtrem UV, 5-punktowe pasy, dwie tacki dla dzieci oraz bardzo pojemny kosz zakupowy. GRACO, graco.com.pl





Joie signature estrella. Od regulowanych siedzisk po proste składanie jedną ręką – od teraz poruszanie się z dwójką maluchów jest niezwykle komfortowe. Wózek mieści się w standardowych drzwiach i posiada amortyzację na wszystkie koła, zapewniając płynną i wygodną jazdę. Wózek podwójny – komfort pierwszej klasy.
1549 zł, JOIE, joie-polska.pl

Wonderfold VW2 Volkswagen (Sage Green) – limitowany wózek wagon dla 2 dzieci (od 6 mż.). Maksymalny udźwig to 90 kg (45 kg na siedzisko). Posiada wyjmowane, regulowane fotele z 5-punktowymi pasami, amortyzowane koła All-Terrain oraz regulowany baldachim z ochroną UV. Konstrukcja z licencją VW składa się do kompaktowych rozmiarów. WONDERFOLD, wonderfold.pl



Baby Jogger City Mini GT 2. Wózek przeznaczony do przewożenia dwójki dzieci jednocześnie. Posiada gumowe, terenowe koła piankowe Forever Air. Każde z kół jest amortyzowane. Na stelażu wózka można zamontować dwie gondole lub dwa foteliki samochodowe dla niemowląt. BABY JOGGER, 8stars.com



Chicco O`hlala Twin. Wyjątkowo łatwy wózek w prowadzeniu, podnoszeniu i przenoszeniu, tylko 8 kg wagi. Składa się go jedną ręką.Oba oparcia są regulowane i rozkładają się do pozycji leżącej. Wąski profil (wózek obok siebie) pozwala na swobodne manewrowanie w mieście. CHICCO, chicco.pl





THULE SLEEK 2



CYBEX e GAZELLE S



Mateusz Grzybowski
ekspert marki BEBETTO,
bebetto.eu

Na co zwrócić uwagę wybierając wózek bliźniaczy?

Wybierając wózek bliźniaczy, warto zwrócić uwagę przede wszystkim na komfort dzieci i wygodę codziennego użytkowania. Kluczowa jest świetna amortyzacja, która zapewnia płynne prowadzenie nawet na nierównym terenie. Dużym udogodnieniem jest także aktywny pałąk, ułatwiający wkładanie i wyjmowanie dzieci. Ogromnym atutem są również różne konfiguracje wózka — możliwość ustawienia gondoli, siedzisk czy fotelików według aktualnych potrzeb rodziny. W praktyce świetnie sprawdza się także okienko w pokrowcu gondolowym, które pozwala szybko zajrzeć do dziecka bez odkrywania gondoli. Dobry wózek bliźniaczy powinien być funkcjonalny, komfortowy i dopasowany do codziennego stylu życia rodziców.

Spacer z tatą



nigdy nie jest nudny!

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

Spacer w towarzystwie taty może być równie ciekawy i pełen atrakcyjnych zabaw. Zadbajmy o to, aby każde wyjście na świeże powietrze było wyprawą pełną nowych odkryć i niesamowitych wrażeń. Wystarczy wykazać się odrobiną wyobraźni i odpowiednio wykorzystać możliwości, jakie stawiają przed tatusiami zamieszczone w przeglądzie inspiracje. Dzięki nim wyprawy do piaskownicy zamienią się w rowerowy rajd, spacer po parku w górską wspinaczkę, a nudny wózek w bolid formuły jeden lub powóz królewny. Nikt nie będzie się nudził, a zwykły spacer stanie się przygodą!

MOŻLIWOŚCI JEST WIELE

Jeśli Twój maluch lubi jeździć z Tobą na rowerze, zamiast siodełka zainstaluj małą przyczepkę, która będzie jechała tuż za rowerem. Dziecko poczuje się jak na wyścigu i zobaczy otaczający go świat z zupełnie innej perspektywy. Lubisz góry, ale martwisz się, że nie można połączyć lekkiej wspinaczki z opieką nad dzieckiem? To świetna okazja, żeby wykorzystać plecaki ze stelażem, dzięki którym dziecko stanie się partnerem górskiej wycieczki i będzie mogło obserwować przyrodę. Twoje maleństwo ma predyspozycje, żeby zostać kierowcą samochodu, a wszystkie jego ulubione zabawki mają cztery koła? Takie zamiłowania możesz łatwo połączyć ze spacerem. Na rynku dostępnych jest wiele modeli autek dla dzieci – napędzanych na pedały, minisilniczki elektryczne czy po prostu na nóżki. Co ciekawe, są też samochody wizualnie pasujące do dziewczynek. Każde małe dziecko choć przez chwilę chce się poczuć jak dorosły i taka zabawa, połączona z aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu, jest do tego świetną okazją.

WÓZEK INACZEJ

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

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

REKLAMA

Inglesina

APTICA XT

Stworzony do spacerów bez ograniczeń, zapewnia płynne prowadzenie i komfort na każdej nawierzchni.



inglesinapoland

Przyszła mama a alergia

dr Marta Kołacińska-Flont
Alergolożka, ekspertka
kampanii „Tarcza dla oczu”



Skuteczne sposoby na alergię w ciąży

Alergie mogą nieść ze sobą bardzo nieprzyjemne i uciążliwe dolegliwości. Począwszy od swędzenia i łzawienia oczu, przez wodnisty katar, uporczywe kichanie czy zmiany skórne – alergia naprawdę potrafi dać w kość. Kobiety w ciąży mają dodatkowo utrudnione zadanie – nie mogą bowiem stosować większości środków farmakologicznych dostępnych na rynku. Wskazujemy kroki, które może podjąć przyszła mama, by poczuć się lepiej, a jednocześnie zadbać o bezpieczeństwo swoje i maluszka.



Ciężarne kobiety muszą szczególnie dbać o swoje zdrowie. Uważnie wsłuchują się w sygnały wysyłane przez organizm w tak wyjątkowym okresie – zmieniające się ciało to bowiem nie tylko uroczy, rosnący brzuszek, ale często także nieprzyjemne dolegliwości i gwałtownie zachodzące zmiany w organizmie. Szacuje się, że nawet 25-30% kobiet w ciąży cierpi na alergię. Wielokrotnie jest to wynik zmian hormonalnych – w takim przypadku, nawet te substancje, które dotąd nie uczulały, mogą powodować nadwrażliwość. Jeśli jednak kobieta zmagała się z alergią jeszcze przed zajściem w ciążę, dolegliwości mogą się nasilić lub przeciwnie – pozostać w uśpieniu. Niezależnie od tego, jakie są przyczyny obja-

wów alergicznych, swój stan zdrowia warto skonsultować z lekarzem, który podejmie decyzję dot. odpowiedniego leczenia, z zachowaniem bezpieczeństwa przyszłej mamy, jak i dziecka.

Co może uczulać?

U przyszłej mamy bardzo ciężko przewidzieć reakcję organizmu, będącego pod silnym wpływem hormonów, na zetknięcie się z czynnikami zewnętrznymi. To, co do tej pory dla kobiety nie stanowiło problemu i nie było czynnikiem uczulającym, w ciąży może okazać się elementem, który wywoła silną reakcję alergiczną. W gabinecie obserwuję jednak sytuacje, w których objawy alergiczne w ciąży się wyciszają lub zupełnie ustają na czas ciąży i połogu. Wśród najpopularniejszych alergenów można wymienić pyłki drzew i traw, roztocza kurzu domowego, wydzieliny zwierząt domowych (np. ślina, wydzielina gruczołów łojowych) czy wreszcie zarodniki grzybów pleśniowych, które utrzymują się w powietrzu niezależnie od pory roku. Ciężarne kobiety powinny także zwracać uwagę na niektóre produkty spożywcze, które mogą wywołać reakcję alergiczną, są to np. owoce morza, cytrusy, orzechy czy mleko i jego przetwory. Pacjentki w ciąży powinny uważnie obserwować swój organizm i jego reakcje. Nagle może się u nich pojawić wodnisty katar, pieczenie, swędzenie i łzawienie oczu, uporczywe kichanie, duszący kaszel, a nawet pokrzywka. Dodatkowo, część objawów bywa mylona z przeziębieniem, warto więc skontaktować się z lekarzem i uzyskać profesjonalną pomoc.

Jak sobie pomóc?

Kobiety w ciąży powinny pamiętać, że wszelkie decyzje dotyczące ich ewentualnego leczenia powinien podejmować lekarz prowadzący. To niezwykle istotne, żeby niepokojące objawy konsultować z lekarzem. Zachęcam pacjentki do tego, by w ciąży nie bały się wizyt u alergologa. Choć w powszechnej świadomości panuje mit, że ciężarna praktycznie nie może stosować żadnej farmakologii, nie jest to prawdą. Są sposoby na to, by poradzić sobie z dolegliwościami alergicznymi, ale należy to robić pod opieką lekarza. Trzeba też podkreślić, że ciężarne nie powinny bagatelizować uciążliwych symptomów alergii, bo te mogą negatywnie wpływać na cały dobrostan ciąży. Bywa jednak, że pierwsze objawy alergii pojawiają się w ciąży nagle. Co zrobić, by nie dopuścić do ich pogłębienia? Ciężarne mogą stosować np. sól fizjologiczną i wodę morską do walki z zatkanym nosem. Te substancje pomogą rozrzedzić wydzielinę i oczyścić nos. Jeśli chodzi o dolegliwości związane z oczami, takie jak swędzenie i łzawienie, to warto stosować krople z substancjami nawilżającymi. Bardzo ważne jest jednak, by przed zastosowaniem jakiegokolwiek preparatu w okresie ciąży lub karmienia piersią, skonsultować się z lekarzem i wyjaśnić dokładnie potencjalne zagrożenia i korzyści związane ze stosowaniem danego preparatu. Pomocne może też okazać się regularne przemywanie twarzy i okolic oczu – dzięki temu pacjentka usunie z powierzchni skóry drażniące alergeny. Taki reżim higieniczny choć wymaga pewnych poświęceń i wdrożenia odpowiedniej rutyny, może przynieść zdecydowaną ulgę. Warto też nosić okulary przeciwsłoneczne, które nie tylko chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV, ale także przed alergią. Stanowią bowiem mechaniczną barierę przed wnikaniem alergenów do oczu. Dobrze je mieć ze sobą, kiedy wychodzimy na zewnątrz, a już szczególnie w słoneczne, wietrzne dni. Przyszłe mamy powinny także zatroszczyć się o swoje najbliższe środowisko. Ulgę może przynieść nawilżacz i oczyszczacz powietrza, który zwiększy jego wilgotność, a tym samym ułatwi oddychanie. Należy także pamiętać o regularnym zmienianiu poszewek i praniu pościeli w 90°C.

> ***To, co do tej pory dla kobiety nie stanowiło problemu i nie było czynnikiem uczulającym, w ciąży może okazać się elementem, który wywoła silną reakcję alergiczną.***

Przyszła mamo, zadbaj o siebie

Ciężarne zmagające się z alergią powinny pamiętać, że nie są skazane na uporczywe dolegliwości. Choć ich stan jest wyjątkowy i wymaga dodatkowych środków ostrożności, przyszła mama nie musi borykać się z alergicznymi symptomami przez wiele miesięcy ciąży, a nawet połogu. W przypadku wystąpienia objawów alergii, warto skonsultować się z lekarzem, celem ustalenia planu leczenia bezpiecznego zarówno dla kobiety, jak i maluszka.

W trosce o zdrowie



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



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

Pierwsza kąpiel bez stresu

Instruktaż krok po kroku



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

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

Jak przygotować się do kąpieli? Temperatura otoczenia: W łazience powinno być ciepło (ok. 24-25°C), aby maluszek nie zmarzł po wyjęciu z wody. Woda: Idealna temperatura wody to ok. 37°C. Możecie ją sprawdzić termometrem lub tradycyjnie – łokciem. Wszystko pod ręką: Przed rozebraniem dziecka przygotujcie ręcznik, czystą pieluszkę, ubranko oraz delikatny preparat myjący.
Krok po kroku w wanience: Zanurzaj dziecko powoli, zaczynając od stóp. Jedną ręką podtrzymuj główkę i plecy, a drugą delikatnie obmywaj ciało. Pamiętaj o fałdkach pod szyją, za uszami i w pachwinach – tam najczęściej zbierają się zanieczyszczenia. Całość nie powinna trwać dłużej niż 5-10 minut. Po kąpieli osuszaj skórę dotykając ją ręcznikiem, nigdy nie pocieraj!



DESIGNED BY FREEPIK

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



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

Wsparcie taty i położnej: Pamiętajcie, że kąpiel to idealny moment na budowanie więzi z tatą! Pomoc tatusia jest nieoceniona – jego pewny chwyt daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jeśli jednak nadal czujecie obawy, pamiętajcie, że w pierwszych dniach odwiedzi Was położna środowiskowa, która chętnie pomoże Wam przy pierwszej kąpieli i pokaże wszystko w praktyce.

Fakty i mity – to musisz wiedzieć: Nie zakładaj czapeczki po kąpieli – w domu, w temperaturze pokojowej, zdrowe dziecko nie potrzebuje dodatkowego nakrycia głowy, które mogłoby zaburzyć termoregulację. Nie bój się zamoczyć pępka – kikut pępowiny można, a nawet należy myć wodą z mydłem; najważniejsze to dokładnie go osuszyć po kąpieli. Nie przesadzaj z detergentami – czysta woda z odrobiną delikatnego środka myjącego lub mleka mamy to wszystko, czego potrzebuje skóra noworodka.

Kąpiel to idealny moment na budowanie więzi z tatą!

Przydatne w kąpieli

Beaba Składana wanienka Eazy Pop. Kompaktowa wanienka dla niemowląt i małych dzieci, składana na płasko. Ma antypoślizgowe wnętrze, odpływ i stabilne nóżki. Kompatybilna z leżaczkiem do kąpieli Beaba. Sprawdzi się w domu i podróży. 249 zł, BEABA, beaba.pl





Delikatny szampon dla dzieci. Stworzony z myślą o codziennej pielęgnacji włosów i skóry głowy dzieci. Oczyszcza skutecznie, a jednocześnie łagodnie – bez uczucia przesuszenia i bez naruszania naturalnej bariery ochronnej skóry. Ok. 65 zł, BOSKO FOR KIDS, bosko-cosmetics.com

Nigellum AZS. Krem wspomagający przy atopowym zapaleniu skóry, skórze alergicznej, suchej i podrażnieniach słonecznych. Olej z czarnuszki, alantoina, D-pantenol, betaina i wit. E regenerują skórę, usuwają martwe komórki, nawilżają, uelastyczniają, zmniejszają wysuszenie i swędzenie. Dla dzieci od 1. dnia życia, dorosłych i wegan. HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net





Ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze MILA są przewiewne, zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Warstwa PUL chroni ubranka przed wilgocią. Regulacja zapięć pozwala na użytkowanie przez cały okres pieluchowania. Stosowane z wkładami z bambusa, mikrofibry, tetry, itp. Od 19,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

PSOGLUM-GD-PRA-745-6



Podrażnienia skóry dzieci i niemowląt

Nigellum BABY

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

Problemy skórne?

Mamy rozwiązanie!



Atopowe zapalenie skóry

Nigellum AZS

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



Zmiany łuszczycowe

Psogellum

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





Herbapol Poznań

https://herbapol.poznan.pl

REKLAMA



Dieta matki karmiącej

Mit, który ma wywołać lęk i poczucie winy

Agnieszka Juncewicz i Mariusz Budrowski
Twórcy projektu „Odmładzanie na surowo”, praktycy zdrowego stylu życia oraz autorzy książek: „Surowe życie”, „Wierszykowo na surowo”, „Na surowo; przepisy”, „Moje 90 dni”.
odmladzanienasurowo.com





Kobiety znajdują się obecnie pod jeszcze większą presją społeczną niż kiedykolwiek wcześniej. A najtrudniejszym okresem pod tym względem jest ciąża i karmienie piersią. Wówczas oczekiwania ze strony społeczeństwa rosną. Najgorsze jednak, że każdy ekspert ma inną opinię... I co wówczas powinna zrobić świeżo upieczona mama, która chce zadbać o swoją dietę zarówno dla dziecka jak i samej siebie?



DESIGNED BY FREEPIK

Ulegamy na co dzień wielu błędnym informacjom i poddajemy się szumowi informacyjnemu, wpadając w panikę i starając się jednocześnie dotrzeć do rzetelnych informacji na temat tego jak dbać o swoje zdrowie oraz zdrowie dziecka. Z największymi trudnościami zmagają się zwłaszcza młode mamy, które czują się w obowiązku zapewnić swojemu dziecku wszystko, co najlepsze. A przecież nie tylko media, ale i specjaliści zajmujący się odżywianiem, prawie nigdy się ze sobą nie zgadzają, przekrzykują się wręcz i podając każdy inną teorię na temat uniwersalnych sposobów na osiągnięcie zdrowia... a recepta jest właściwie dosyć prosta.

Pożegnaj się z panikowaniem

Jeżeli każdy swój dzień z maleństwem zaczynasz od wprowadzania rad z niezliczonej ilości artykułów i książek, które przeczytałaś, będąc w ciąży, zatrzymaj się na chwilę! Jesteś już wystarczająco mocno obarczona presją i odpowiedzialnością. Po co dokładać sobie do tego jeszcze mętlik w głowie? Prawda jest taka, że dieta karmiącej mamy niewiele różni się od zdrowej diety, którą należy dla własnego dobra stosować na co dzień. Pierwszym krokiem jednak jest (koniecznie!) odpuszczenie. Nie możesz narażać się na te wszystkie stresy. Odchowanie dziecka i tak jest wystarczająco dużym wyzwaniem. Po co masz fundować sobie dodatkowe emocje, przejmując się radami tysiąca ekspertów, z których każdy ma inne zdanie w tym temacie? Unikaj zatem wpisywania w wyszukiwarkę frazy „dieta mamy karmiącej" oraz innych podobnych i zastanów się w pierwszej kolejności nad tym, czy Twoja dieta, którą dotychczas stosowałaś, była zdrowa. Podziękuje Ci za to zarówno Twój własny organizm jak i Twoje zdrowe dziecko.

Zastanów się, co dla Ciebie najlepsze

Człowiek, mimo protestów niektórych środowisk, jest zwierzęciem wszystkożernym, ale z przewagą zapotrzebowania na jedzenie pochodzenia roślinnego – do takiego pożywienia są przystosowane nasze układy pokarmowe i takie najlepiej nam służy i nas odżywia. Aby zatem odżywiać się jak najlepiej dla swojego dziecka, jedyne, co musisz przemyśleć, to swoje przyzwyczajenia żywieniowe z czasu ciąży czy sprzed okresu planowania potomstwa, kiedy odżywiałaś się wyłącznie dla samej siebie – czy nie za dużo było w Twojej diecie nabiału i mięsa, czy nie przesadzałaś ze słodyczami lub czy dbałaś o to, żeby czytać etykiety i sprawdzać pochodzenie jedzenia na Twoim talerzu. Jeżeli przyjmiesz zasadę: co dobre dla mnie, to dobre i dla dziecka, będzie Ci znacznie łatwiej odnaleźć się w gąszczu sprzecznych informacji, które napływają ze strony mediów parentingowych, influencerek czy nawet rad babci i cioci.

REKLAMA

Duozinal
Cetirizini dihydrochloridum
+ Calcii chloridum dihydricum
(2,5 mg + 58 mg Ca^{2+})/5 ml, syrop 150 ml



Sprawdzona para

Jedyne takie połączenie[1] cetyryzyny i wapnia,
które wykazują właściwości:[2,3]

- przeciwalergiczne
- przeciwzapalne
- przeciwwysiękowe
- przeciwobrzękowe



już powyżej 2. roku życia

bez recepty

Charakterystyka Produktu Leczniczego dostępna pod kodem QR

1) Według danych z Rejestru Produktów Leczniczych z dnia 6.03.2026 r., Cetirizini dihydrochloridum + Calcii chloridum dihydricum. 2) CHPL Duozinal, Cetirizini dihydrochloridum + Calcii chloridum dihydricum, (2,5 mg + 58 mg Ca2+)/5 ml, syrop 150 ml, pkt 4.1 Wskazania do stosowania. 3) Chudek J., Zastosowanie, skuteczność i tolerancja preparatów cetyryzyny w codziennej praktyce klinicznej. Problemy Medycyny Rodzinnej 2009;1(26:70-74) Elementy graficzne wygenerowano z użyciem AI.

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

Dieta matki bogata w cukier wpływa na zdolności poznawcze i możliwości skupienia się u dziecka.



Medela Contact™. Osłonki na brodawki. Ultracienkie, silikonowe osłonki na brodawki, które chronią podrażnioną skórę i wspierają prawidłowe przystawienie dziecka. Umożliwiają kontynuację karmienia piersią i bliski kontakt skóra do skóry.
MEDELA, medela.pl



Medela Easy™ Elektryczny laktator pojedynczy, który łączy prostotę obsługi z wygodą użytkowania. Lekki, kompaktowy, z akumulatorem do 3 h pracy i 3 trybami ssania, zapewnia efektywne odciąganie mleka w każdych warunkach.
MEDELA, medela.pl

Zbilansowana dieta matki karmiącej

Fakty i mity

Największym mitem na temat diety karmiącej mamy jest ten sam mit powtarzany przy okazji ciąży, czyli kwestia zapotrzebowania na kalorie. Stwierdzenie: „teraz jesz za dwoje" na szczęście w ostatnich latach zostało zastąpione przez: „teraz jesz dla dwojga". Drobna zmiana z ilościowej na jakościową, która bardzo ważna jest zarówno dla przyszłej matki jak i matki karmiącej. Stereotyp, że kobieta w ciąży i kobieta karmiąca piersią muszą jeść za dwie osoby doprowadził do sytuacji, w której kobiety przekonane o niezwykłości tego odmiennego stanu faktycznie zaczęły jeść niemalże w imieniu dwóch osób, błyskawicznie tyjąc i przyczyniając się tym samym do własnego złego samopoczucia, ale i zwiększonego ryzyka chorób u dziecka, nie tylko w okresie płodowym, ale i we wczesnym dzieciństwie. Udowodniono na przykład, że dieta matki bogata w cukier wpływa na zdolności poznawcze i możliwości skupienia się u dziecka. Taka sama zasada dotyczy matek karmiących. A to tylko jeden przykład z wielu. Faktem jest, że zarówno w ciąży jak i podczas karmienia zapotrzebowanie na kalorie, a w szczególności na konkretne wartości odżywcze organizmu nieznacznie wzrasta. W trakcie karmienia piersią kobieta powinna przyjmować o około 400-500 kcal pożywienia więcej w ciągu dnia niż jej zapotrzebowanie standardowe, wyliczane na bazie jej wagi obecnej. Wynika to ze znacznej utraty energii, którą organizm wydatkuje na produkcję mleka. Ale to naprawdę niedużo. Najlepiej zobrazować tę ilość porównując ją do 100 gramów orzechów czy dwóch standardowych kanapek z serem, masłem i keczupem. Nie są to zatem spektakularne zmiany w dobowym zapotrzebowaniu


PEXELS

Sposób na pokonanie ochoty na biały cukier i mąkę?

Składniki

Lukier:
- *1 łyżka oleju kokosowego*
- *1 łyżka mąki kokosowej*
- *2 łyżki syropu z agawy*
- *szczypta sproszkowanej wanilii*

Dżem do pączków:
- *30 g mrożonych owoców leśnych*
- *4-5 dużych daktyli*

Pączki:
- *1 dojrzałe mango*
- *2 dojrzałe awokado*
- *8 łyżek mielonego siemienia lnianego*
- *8 łyżek zmielonych nasion chia*
- *3 łyżki syropu z agawy*
- *3/4 szkl. zmielonych pestek słonecznika*
- *4 łyżki mąki kokosowej*
- *szczypta soli*

Wykonanie:

Zacznij od zmielenia mango i awokado na gładką masę, dodaj zmielone jasne siemię lniane oraz pozostałe składniki. Ugniataj ciasto aż do porządnego wymieszania wszystkich składników. Jeżeli ciasto jest zbyt rzadkie, podsyp jeszcze odrobiną mąki kokosowej, aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Następnie przygotuj nadzienie do pączków. Wystarczy, że zmiksujesz porządnie składniki na jednolitą masę. Tak przygotowanym dżemem nadziewaj pączki. Możesz zrobić to w taki sam sposób jak nadziewa się knedle, czyli formujesz z ciasta na pączki nieduże placuszki, wygniatasz w nich dziurkę/miejsce na dżem, a następnie naciągasz ciasto tak, aby „zamknąć" dżem w pączku.

Pączki gotowe! Teraz tylko lukier, który jest równie łatwy w wykonaniu co powyższe. Wystarczy zmieszać dokładnie wszystkie składniki i nakładać na gotowe pączki pędzelkiem. Wersją opcjonalną jest podsuszenie pączków przez maksimum 2 godziny w dehydratorze, jeśli takim dysponujesz, ale nie ma takiej konieczności. Pączki są gotowe od razu do jedzenia. Smacznego!



kalorycznym. Kolejnym mitem jest, że podczas karmienia piersią trzeba unikać konkretnych produktów ze względu na ich potencjalną możliwość wywołania alergii u dziecka. Jeżeli jesz coś, na co sama nie masz alergii, nie zaszkodzi to również dziecku. Co innego, gdybyś, mając silną alergię na czekoladę, jadła ją codziennie i jednocześnie karmiła. Dlaczego? Mleko, które produkują kobiece piersi, jest substancją, która wartości odżywcze czerpie z krwi. I pobiera z naszej krwi dokładnie takie ilości, jakich mu potrzeba, aby odżywić dziecko. Inna sprawa, jeżeli w Twojej krwi znajdują się antygeny czy kortyzol, które powstają, gdy ciało walczy z alergią lub ze stresem. Najważniejsze zatem jest nie co jesz, ale jak to jedzenie wpływa na Ciebie oraz w jaki sposób dbasz na co dzień o swój dobrostan psychiczny. Mówi się, że dzieci czują, kiedy mama jest poddenerwowana lub nieszczęśliwa. Nie tylko czują, ale i mają to we krwi.

Najlepsze produkty dla Ciebie i Twojego dziecka

Jeżeli zatem mielibyśmy polecić Ci najzdrowsze dla Ciebie wybory żywieniowe, to powiedzielibyśmy: przede wszystkim owoce i warzywa! Cała reszta to dodatek, który zgodnie z wytycznymi WHO powinien stanowić mniej niż 20% codziennej diety.

Upewnij się zatem, że Twoja lodówka pełna jest:

- Warzyw takich jak: pomidory, papryka, cukinia, brokuły, kalafior.
- Ziół takich jak: natka pietruszki, koperek, seler naciowy, melissa, szałwia.
- Owoców takich jak: banany, jabłka, awokado, daktyle (świeże lub suszone ekologiczne) cytryny, grejpfruty.
- Strączków takich jak: soczewica, fasola szparagowa i zwykła, groch.
- Nasion, pestek i orzechów! Oraz innych produktów pełnych wartości odżywczych.

We wszystkich tych produktach znajdziesz wszystko to, czego potrzebujesz do zdrowia. Cała reszta może być przyjemnym dodatkiem. Pamiętaj jednak, że im bardziej przetworzona żywność, również ta poddana obróbce termicznej, tym bardziej jałowe jest to jedzenie. Nawet obróbka termiczna pozbawia nasze jedzenie witamin, a co dopiero gdy mamy do czynienia z produktami wielokrotnie przetworzonymi takimi jak ciastka, mleko ze sklepu czy biały chleb. Pamiętaj, że w rzeczywistości nie jest najważniejsze w jakiej ilości jemy, ale jakiej jakości jest nasze jedzenie! Zatem, jeśli spożywasz mięso i nabiał, zadbaj również o to, aby były one dobrej jakości i ze sprawdzonych źródeł.

Pamiętaj, że w rzeczywistości nie jest najważniejsze w jakiej ilości jemy, ale jakiej jakości jest nasze jedzenie!

I tak jak mitem jest, że podczas karmienia trzeba jeść konkretne rzeczy dla dobra maluszka, tak faktem jest, że karmienie, jeśli nie dostarczysz dodatkowego dobra własnemu ciału, pozbawi cię wartości odżywczych właśnie na rzecz dziecka. Jedz zatem zdrowo dla siebie.

REKLAMA

LOVI Mammafeel

Butelka, która wspiera karmienie piersią



Magdalena Mazur
neurologopedka, autorka badań nad butelką LOVI Mammafeel

Karmienie dziecka to nie tylko sposób podawania mleka, ale przede wszystkim codzienne chwile bliskości i budowania więzi. Dlatego rodzice, którzy łączą karmienie piersią i butelką, coraz częściej zwracają uwagę na to, czy wybrane rozwiązanie wspiera naturalny rytm ssania i nie zakłóca go. Właśnie dlatego LOVI Mammafeel jest tak chętnie wybierana przez mamy. Jej konstrukcja inspirowana kobiecą piersią wspiera karmienie naturalne i pozwala dziecku łatwiej wrócić do piersi mamy, nie zaburzając odruchu ssania oraz pomagając ograniczać ryzyko występowania kolki. Jej skuteczność została potwierdzona w badaniach prowadzonych pod nadzorem neurologopedy Magdaleny Mazur[1].

Smoczek w butelce Mammafeel jest zaprojektowany tak, by dziecko mogło wyczuwać dwie różne struktury – miękką, dynamiczną końcówkę oraz bardziej stabilną, twardszą podstawę. „Można to porównać do piersi wypełnionej mlekiem - z miękką brodawką i otoczką o innej fakturze. Dzięki temu dziecko karmione butelką LOVI Mammafeel ma bardzo podobne odczucia jak przy karmieniu piersią. Odpowiednia twardość i kształt podstawy pomagają w prawidłowym ułożeniu i uszczelnieniu warg, a miękka końcówka pozwala na swobodną pracę języka" – podkreśla neurologopedka Magdalena Mazur. Smoczek wykonany jest z dwóch rodzajów silikonu o różnej twardości i wyposażony w charakterystyczny cielisty pierścień imitujący otoczkę brodawki. Dzięki temu dziecko może łatwiej i stabilniej objąć smoczek ustami. Budowa smoczka w butelce pozwala na szczelne ułożenie warg, efektywne ssanie i naturalny tor oddychania przez nos, bez dodatkowych systemów odpowietrzających. Dzięki temu dziecko mniej połyka powietrza, co może ograniczać ryzyko kolek, ulewań czy czkawki.

Dlatego LOVI Mammafeel to rozwiązanie, po które szczególnie sięgają rodzice chcący łączyć karmienie piersią i butelką bez obaw o zaburzenie naturalnego odruchu ssania. To butelka zaprojektowana tak, by wspierać malucha w możliwie najbardziej naturalny sposób – spokojnie, komfortowo i blisko tego, co zna od pierwszych dni życia.



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.

1. Butelka LOVI Mammafeel została poddana badaniu biomechaniki ssania w grupie 102 noworodków i niemowląt w wieku 0-12 miesięcy, karmionych butelką LOVI Mammafeel w odniesieniu do karmienia naturalnego lub butelką wykorzystywaną przez rodzica przeprowadzonego przez neurologopedę Magdalenę Mazur w Poznaniu, Polska, 2023 r.

babybrezza

Karmienie na już – w dzień i w nocy



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

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

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

W odpowiedzi na realne potrzeby rodziców powstały automatyczne ekspresy do mleka modyfikowanego, które znacząco usprawniają proces karmienia. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych i cenionych rozwiązań na świecie są urządzenia marki **Baby Brezza** – światowego lidera w produkcji ekspresów do mleka modyfikowanego.

Baby Brezza jako pierwsza marka wprowadziła automatyczne ekspresy do mleka modyfikowanego do produkcji na skalę światową. Od kilkunastu lat konsekwentnie rozwija i udoskonala swoje technologie, stawiając na precyzję, bezpieczeństwo i wygodę użytkowania. Dziś urządzenia tej marki są wykorzystywane i doceniane przez rodziców w ponad 150 krajach na całym świecie.

Flagowy model ekspresu Baby Brezza Formula Pro Advanced automatycznie przygotowuje mleko w idealnych proporcjach i odpowiedniej temperaturze. Zapewnia bardziej precyzyjne dawkowanie proszku i wody, eliminując ryzyko błędów, które mogą pojawić się przy ręcznym przygotowywaniu posiłku. Każdy element urządzenia jest starannie zaprojektowany i przemyślany tak, aby zapewnić bezproblemowe użytkowanie, wysoką jakość wykonania oraz trwałość na lata.

Szczególnie w nocy ekspres okazuje się nieocenionym wsparciem.





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

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

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

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

Mycie i czyszczenie butelek – zapomnij o staniu nad zlewem

Sterylizacja – kluczowa dla zdrowia noworodka

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

Zamiast wyparzać akcesoria w garnku, młode mamy mogą skorzystać ze sterylizatora **Baby Brezza Sterilizer Dryer Advanced**, który sterylizuje parą i suszy gorącym powietrzem z filtrem HEPA już w 30 minut. Urządzenie usuwa **99,9% zarazków**, a wysterylizowane przedmioty pozostają higieniczne nawet przez 48 godzin, jeśli pokrywa pozostaje zamknięta. To wygodne, szybkie i bezpieczne rozwiązanie, które pozwala mamie w tym czasie napić się ciepłej kawy, złapać chwilę oddechu lub po prostu pobyć z dzieckiem.

Jednak mycie butelek, smoczków czy części laktatora to jedna z najbardziej czasochłonnych czynności w pierwszych miesiącach życia dziecka. Dobrze znają to mamy, które odciągają swój pokarm lub dokarmiają mlekiem modyfikowanym. Tradycyjne szorowanie szczotką bywa wyczerpujące, a przy zmęczeniu łatwo pominąć trudno dostępne zakamarki. Na szczęście ten problem można rozwiązać dzięki automatyzacji. Przenośna myjka **Bottle Washer Pro od Baby Brezza** całkowicie zmienia tę żmudną codzienność mam i działa jak przenośna ‘zmywarka’ do butelek i akcesoriów. Urządzenie, które zrobi już absolutnie wszystko za rodziców: automatycznie myje, wykorzystując 20 wysokociśnieniowych strumieni, które docierają nawet do najmniejszych szczelin oraz sterylizuje, a następnie suszy butelki i mniejsze elementy. Można je postawić w kuchni lub na pralce, tam, gdzie chcesz. Wystarczy podpiąć do prądu. Mama nie musi godzinami stać nad zlewem i garnkiem wyparzając butelki we wrzącej wodzie w sposób tradycyjny – żyjemy teraz w takich czasach, że wystarczy wcisnąć kilka przycisków, a resztę pracy wykonuje technologia. Nawet nie trzeba wyjmować butelek z myjki, bo po sterylizacji i wysuszeniu pozostają w zamkniętym pojemniku sterylne do 72 godzin. To ogromna wygoda i oszczędność czasu dla mam, który można przeznaczyć na odpoczynek, albo po prostu przytulanie swojego maluszka.

Botel Washer Pro zdobył już wiele prestiżowych nagród branżowych nie tylko w stanach zjednoczonych, ale także w Europie. W Polsce zdobywa coraz to kolejne nagrody jak min. Nagrodę Rodziców 2024, w prestiżowym plebiscycie wyróżniającym najlepsze produkty, akcesoria, zabawki i inicjatywy dla dzieci, testowane i oceniane przez ekspertów, dziennikarzy oraz znanych rodziców.

Kompleksowe wsparcie dla rodziców

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





Słońce kontra skóra malucha

Poznaj zasady ochrony przeciw- i posłonecznej



dr Izabela Jastrzębska
Pediatra
i mama szóstki dzieci

Sezon wakacyjny w pełni, a wraz z nim letnie wyjazdy – najczęściej w stronę słońca. Choć lato w większości kojarzy się jako beztroski czas odpoczynku, warto się do niego dobrze przygotować, by wszyscy członkowie rodziny, szczególnie ci najmłodsi, nie odczuli negatywnych skutków słonecznych wakacji, w postaci np. oparzeń skóry. Każdy rodzic powinien znać najważniejsze zasady ochrony przeciwsłonecznej oraz wiedzieć jak ratować skórę malucha, jeśli ta już dozna oparzenia.



Przy poparzeniu warto stosować się do prostych kroków, które z jednej strony ukoją, a z drugiej jak najlepiej wesprą późniejszą regenerację naskórka.

SHUTTERSTOCK

SKÓRA ZAKRYTA ZNACZY BEZPIECZNA?

Choć świadomość dotycząca ochrony przeciwsłonecznej wśród rodziców rośnie, to wciąż zdarzają się tacy, którzy powielają pewnego rodzaju stereotypy. Jednym z najczęstszych, które słyszę w swoim gabinecie są te dotyczące zakrywania skóry małego dziecka. Rodzice często są przekonani, że jeśli maluch ma długi rękaw lub nogawkę, to jego skóra jest odporna na promieniowanie UV. Chcę podkreślić z całą mocą, że to nieprawda. Klasyczne materiały, z których wykonane są nasze ubrania, w tym ubrania dzieci, nie blokują w pełni przedostawania się promieniowania UV w głąb skóry. Rodzice najmniejszych dzieci mogą zaopatrzyć się np. w ubranka z filtrem UV, które skutecznie ochronią skórę malucha. Nie można przy tym jednak zapomnieć o stosowaniu filtrów UV bezpośrednio na skórę. Wybór produktów jest spory i z pewnością niejeden rodzic waha się, jaki produkt wybrać, stając przed sklepową półką. Ja jednak zachęcam, żeby patrzeć przede wszystkim na składy. U maluchów do 2. roku życia warto postawić na filtry mineralne, które tworzą fizyczną barierę na skórze – w klasycznej wersji co prawda zostawiają białą warstwę na naskórku, ale to nie powinno odstraszać rodzica, a może wręcz być sprzymierzeńcem. Przy takiej warstwie rodzic dokładnie wie, gdzie skóra jest zabezpieczona, a gdzie jeszcze nie. Przy filtrach mineralnych warto jednak sprawdzać, czy nie zawierają one mineralnych nanocząsteczek, np. tlenku cynku – tego rodzaju cząsteczki wchłaniają się przez skórę i mogą docierać do innych organów dziecka, np. do płuc, osadzając się i negatywnie wpływając na zdrowie malucha. U starszych dzieci można stosować już filtry chemiczne, ale w obu przypadkach należy jednak pamiętać o regularnym dosmarowywaniu skóry dziecka, co 2-3 h, nawet w przypadku tych produktów, które są oznaczone jako wodoodporne.

NA RATUNEK POPARZONEJ SKÓRZE

Jeśli jednak dojdzie do poparzenia skóry malucha, warto stosować się do prostych kroków, które z jednej strony ukoją, a z drugiej jak najlepiej wesprą późniejszą regenerację naskórka. Skóra dzieci jest niezwykle wrażliwa i poparzenia słoneczne zdarzają się często. Ważne jest, by odpowiednio działać, by pomóc maluchowi w bólu. W przypadku poparzeń, które są poważne, tj. wystąpiły duże bąble na skórze, powinniśmy skonsultować się z lekarzem pediatrą. W przypadku mniej poważnych przypadków, podstawowym krokiem pierwszej pomocy dziecku będzie... zimna, nie lodowata, woda. Można po prostu podsunąć skórę pod strumień zimnej wody lub przykładać dziecku kompresy, które będziemy często wymieniać na te schłodzone. To powinniśmy kontynuować przez dłuższy czas, nawet do kilku godzin.

A co ze znanymi i stosowanymi przez nasze babcie domowymi sposobami na oparzenia – kompresami z jogurtu naturalnego lub kefiru? Stanowczo to odradzam. Przede wszystkim, skóry która dopiero co uległa poparzeniu nie powinno się ratować żadnymi specyfikami. Tu w grę wchodzi jedynie długotrwałe schładzanie zimną wodą. Jeśli chodzi zaś o późniejszą regenerację, to jogurty czy kefiry nie zapewnią skórze dobrej opieki. To produkty tłuste, a do tego zawierające jednak bakterie, które mogą negatywnie odbić się na stanie skóry. Warto za

REKLAMA



Pomogą w ochronie przed słońcem



Dermedic Sunbrella. Mleczko ochronne w sprayu SPF 50+ dla dzieci od 6. m-ca życia w wygodnej w użyciu butelce. Zawiera innowacyjny składnik aktywny, Aqua-proVita D3-R, który jest prekursorem witaminy D3. Posiada lekką konsystencję i nie pozostawia uczucia lepkości.
DERMEDIC, dermedic.com



Mineralny spray ochronny SPF 50 dla dzieci i dorosłych od 1. dnia życia. 100% filtrów mineralnych, bez zapachu i białych śladów. Odporny na wodę, pot i piasek, chroni wrażliwą, atopową i skłonną do alergii skórę podczas codziennych aktywności na słońcu.
EMOTOPIC, emotopic.pl



DERMOPEDIATRIC. Emulsja ochronna SPF 50+ w sprayu z wygodną aplikacją 360° dla dzieci od 6. miesiąca życia. Zapewnia bardzo wysoką ochronę UVA i UVB. Wodoodporna, lekka formuła z witaminą E nawilża i wzmacnia skórę. Szybka aplikacja, bez lepkiej warstwy – idealna na lato.
PHARMACERIS S, pharmaceris.com



mySPFlight Ultralekki wygładzający krem SPF50. Ultralekka formuła pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UVA, jednocześnie wspierając jej codzienną pielęgnację – krem wygładza skórę i pomaga utrzymać uczucie komfortu oraz dba o jej zdrowy wygląd.
59,99 zł/50 ml, MIYA Cosmetic, miyacosmetics.com



Ochronny parasol od słonka SPF 50. Ochronny krem z filtrem UV dla dzieci i niemowląt. Opracowany, aby zapewnić delikatnej skórze dziecka wielokierunkową pielęgnację oraz ochronę przed promieniowaniem słonecznym i jego negatywnymi następstwami.
MOMME, alkmie.com



Beaba Okulary przeciwsłoneczne. Okulary dla dzieci i niemowląt z filtrem UV400 i soczewkami kat. 3 lub 4, zapewniają 100% ochronę. Elastyczna opaska zapewnia wygodę noszenia. Wyprodukowane we Francji, we współpracy ze specjalistami.
159 zł, BEABA
beaba.pl



Kelo-Cote® Solaire SPF30. Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g. Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny, przyspieszając jej leczenie.
KELO-COTE®, kelo-cote.pl

to skorzystać z naturalnej substancji, jaką jest colostrum, siara bydlęca. Ten suplement, bogaty w składniki odżywcze, znany już rodzicom jako wsparcie mikrobioty jelitowej, może też z powodzeniem przyczynić się do szybkiej regeneracji skóry malucha. W tym procesie kluczową rolę odgrywają znajdujące się w colostrum czynniki wzrostu (Epidermal Growth Factor), które wspomagają naprawę i odbudowę tkanek, immunoglobuliny wzmacniające układ odpornościowy i chroniące przed infekcjami, laktoferyna, która działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie, a wreszcie także witaminy A, E, C, cynk i selen. Prebiotyczne działanie colostrum wspiera zdrową florę bakteryjną nie tylko jelit, ale i skóry. W przypadku gojenia skóry, colostrum można stosować na wiele sposobów, w tym np. bezpośrednio na skórę, w formie kompresu czy wysokojakościowych kremów z jego dodatkiem.

Pamiętajmy, że naskórek dziecięcy jest szczególnie wrażliwy, a skutki poparzenia mogą być bardzo poważne i ciągnąć się za malcem przez następne lata.

WODA WAKACYJNYM SPRZYMIERZEŃCEM

W kontekście ochrony przeciwsłonecznej nie sposób nie wspomnieć też o udarach słonecznych u najmłodszych. Oprócz unikania ostrego słońca, nie wystawiania dziecka na promienie w godzinach „szczytu" (12-15), równie ważne jest też odpowiednie nawadnianie. Poczucie pragnienia u małych dzieci to uczucie, którego one często nie wychwytują same. Maluchom często po prostu nie chce się pić. To prosta droga do tego, by dziecko się odwoniło i nabawiło udaru cieplnego. Rolą rodzica jest przypilnowanie, by maluch regularnie pił w ciągu dnia, zwłaszcza kiedy przebywa na słońcu. Letni czas spędzony z maluchem na słońcu może być dobrą zabawą, jeśli tylko odpowiednio zadbamy o ochronę skóry dziecka. Pamiętajmy, że naskórek dziecięcy jest szczególnie wrażliwy, a skutki poparzenia mogą być bardzo poważne i ciągnąć się za malcem przez następne lata życia. W przypadku poparzenia, warto zastosować naturalne substancje, które dzięki swojemu bogatemu składowi i wysokiej jakości, przyspieszą regenerację skóry i pozwolą jej wrócić do najlepszej formy bez przebarwień czy blizn.

REKLAMA

BOATILUS

PACHNĄCE BUTY NA LATO



produkowane w Europie • 34% składników naturalnych • bezpieczne dla skóry

@boatiluspolska

www.boatilus.pl

Real SHADES

100% OCHRONY UV

JUŻ OD PIERWSZYCH MIESIĘCY ŻYCIA



gwarantowany filtr UV400 • certyfikowane • parametry rekomendowane przez specjalistów

@realshadespl

www.realshades.pl

Zmierzch toksycznych diet

Budowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat

dr inż. Małgorzata Jackowska
Dr nauk o technologii żywności i żywienia, dietetyk dziecięcy



Zdrowa dieta dziecka to klucz do jego prawidłowego rozwoju i zdrowia. To, czym karmisz swoje dziecko, wpływa na jego energię do zabawy, sportu i nauki, a także na całe jego przyszłe życie. Wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat jest więc niezwykle istotne. Jak jednak nauczyć dziecko właściwego podejścia do jedzenia? Jakie zasady powinny towarzyszyć codziennym posiłkom? Sprawdź, jak kształtować nawyki żywieniowe dzieci, aby jedzenie było dla nich prawdziwą (i zdrową!) przyjemnością.



Rodzinne wzorce

Najważniejszą rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych odgrywają rodzice i opiekunowie. Dzieci uczą się przez obserwację, więc jeśli Wy sami macie złe nawyki żywieniowe, istnieje duże prawdopodobieństwo, że dzieci je przejmą. Wyobraźcie sobie taką sytuację: wracacie z pracy, jesteście zmęczeni, więc zamiast przygotować zdrowy posiłek, sięgacie po fast foda. Wasze dziecko to widzi i uczy się, że to normalne rozwiązanie. Jeśli regularnie sięgacie po niezdrowe przekąski, jak chipsy czy słodycze, dzieci z czasem będą uważać, że to normalna część diety.Nie zapominajmy o jedzeniu przed ekranami. Kiedy cała rodzina zasiada przed telewizorem albo w towarzystwie telefonów, z talerzami pełnymi jedzenia, posiłek staje się mechaniczny, a nie świadomy. Dzieci uczą się, że jedzenie to coś, co można robić mimochodem, nie zwracając uwagi na to, co i ile się je.

Neofobia żywieniowa

Dzieci w wieku od około 2. do 6. lat często przejawiają neofobię żywieniową, czyli lęk przed próbo-

waniem nowych potraw i produktów. To normalny etap rozwojowy, podczas którego dzieci mogą być bardzo wybredne i odmawiać jedzenia pewnych produktów. Im bardziej naciskacie na dziecko, tym większy opór ono stawia. Ważne jest, aby wprowadzać nowe smaki stopniowo i bez presji, pokazując dziecku, że jedzenie nowych potraw może być przyjemne. Na przykład, zamiast zmuszać dziecko do zjedzenia całego brokuła, możecie podać go w małych kawałkach razem z ulubionym dipem na bazie jogurtu lub ketchupu.

Presja i nagradzanie jedzeniem

Czy zdarzyło się Wam kiedyś używać jedzenia jako nagrody lub kary? Jeśli słodycze są traktowane jako nagroda za dobre zachowanie, dziecko może zacząć postrzegać je jako coś wyjątkowego i pożądanego. Przykład: „Jeśli posprzątasz swój pokój, dostaniesz czekoladę." Taka strategia prowadzi do tego, że dziecko zaczyna kojarzyć niezdrowe jedzenie z nagrodą, co może prowadzić do nadmiernej konsumpcji słodyczy w przyszłości.

Z kolei zmuszanie do jedzenia warzyw czy innych zdrowych produktów może wywołać u dziecka negatywne skojarzenia z tymi produktami. Kiedy mówimy: „Nie wstaniesz od stołu, dopóki nie zjesz wszystkich brokułów", posiłek staje się przykrym obowiązkiem, a nie przyjemnością. Dziecko może zacząć unikać tych produktów, a nawet posiłków, gdy tylko będzie miało taką możliwość.

Jedzenie to jedna z podstawowych czynności w życiu człowieka, a dla dzieci stanowi nie tylko źródło niezbędnych składników odżywczych, ale także ważny element rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Reklama i media

Nasze dzieci są bombardowane reklamami niezdrowych produktów żywnościowych. Kolorowe opakowania, popularne postacie z kreskówek na etykietach i atrakcyjne reklamy w telewizji sprawiają, że dzieci chcą sięgać po przetworzone przekąski i słodycze. Media społecznościowe i influencerzy również mają ogromny wpływ na preferencje żywieniowe dzieci, promując często produkty o wysokiej zawartości cukru, soli i tłuszczu. Dzieci widzą, że ich ulubione gwiazdy jedzą te produkty i chcą ich naśladować.

Brak wiedzy o zdrowym żywieniu

Czy wiecie, że wielu rodziców nie ma wystarczającej wiedzy na temat zdrowego żywienia? Nic dziwnego, bo jeśli sami tego się nie nauczymy, to skąd czerpać wiedzę? Brak edukacji na temat wartości odżywczych, zdrowego przygotowywania posiłków i prawidłowego planowania diety sprawia, że nieświadomie przekazujemy naszym dzieciom niewłaściwe wzorce.

REKLAMA

LOVI Genius

Uwielbiany przez ekspertów i rodziców

Nauka picia z otwartego kubka to jeden z tych momentów, które wyglądają prosto... przynajmniej w teorii. W praktyce często kończy się rozlaną wodą, mokrą bluzką i wieloma nieudanymi próbami. Nic więc dziwnego, że rodzice szukają rozwiązań, które naprawdę ułatwią maluchowi naukę samodzielnego picia. Jednym z produktów, o którym zrobiło się ostatnio szczególnie głośno, jest zaprojektowany neurologopedycznie kubek treningowy LOVI Genius – polski projekt doceniany zarówno przez ekspertów jak i rodziców. Genius zdobył wyróżnienia m.in. podczas targów BEBE Paris we Francji oraz w Polsce w prestiżowym plebiscycie Nagroda Rodziców 2026.



LOVI Genius został zaprojektowany we współpracy z neurologopedami, by wspierać dzieci już od 6. miesiąca życia w nauce picia z otwartego kubka. Wycięta krawędź pomaga maluchowi pić bez odchylania głowy, dzięki czemu zachowuje naturalną i wygodną pozycję. Z kolei specjalna wkładka spowalniająca przepływ płynu ogranicza ryzyko zachłyśnięcia i pozwala dziecku spokojnie oswajać się z nową umiejętnością. Przezroczysty materiał umożliwia obserwowanie płynu, a lekkie uchwyty dobrze leżą w małych rączkach. Co ważne, kiedy dziecko nabierze wprawy, wkładkę można wyjąć i korzystać z LOVI Genius jak z klasycznego kubka otwartego.

Specjaliści podkreślają, że picie z otwartego kubka wspiera rozwój mięśni ust i prawidłową pracę narządów mowy. „Kubek w prawidłowy sposób aktywizuje pracę warg i języka, wspierając rozwój zgryzu i mowy" – mówi neurologopeda Magdalena Mazur. Pozytywnie produkt ocenia także neurologopeda i logopeda ortognatyczny Aleksandra Laskus – „Kubek treningowy Genius zapewnia bezpieczeństwo, wspiera naukę picia z otwartego kubka, a jednocześnie jest niezwykle wygodny w codziennym użytkowaniu".

LOVI Genius zdobył wyróżnienie PRIX 2026 INNOVATION podczas targów BEBE Paris dla najbardziej innowacyjnych produktów dziecięcych oraz Nagrodę Rodziców 2026 w kategorii „Karmienie". To dowód na to, że polski produkt może skutecznie łączyć nowoczesny design, funkcjonalność i wsparcie rozwoju najmłodszych.



DESIGNED BY FREEPIK

Suplement diety



Od 3 roku życia

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



Gotuje, miksuje i podgrzewa

Robot Babycook® ułatwia przygotowanie zdrowych, różnorodnych posiłków dla dzieci w <15 minut. Gotuje na parze, miksuje i podgrzewa, zachowując wartości odżywcze składników. Wspiera prawidłowe nawyki.
Beaba Babycook® Neo, 1050 zł, BEABA, beaba.pl



Bezpieczny probiotyk

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

Jak zatem przeciwdziałać złym nawykom żywieniowym?

1. Wprowadzenie rutyny: regularne posiłki o stałych porach pomagają dziecku czuć się bezpiecznie i zapobiegają podjadaniu. Planowanie posiłków i przekąsek z wyprzedzeniem również pomaga utrzymać zdrową dietę.
2. Unikanie nagradzania jedzeniem: zamiast nagradzać dziecko słodyczami, możecie wykorzystać inne formy nagród, takie jak wspólne spędzanie czasu, wyjścia na plac zabaw czy małe prezenty nieżywnościowe.
3. Kultura wokół posiłków: zadbaj o przyjemną atmosferę podczas posiłków. Wspólne przygotowywanie jedzenia, dekorowanie stołu i spokojne rozmowy sprzyjają budowaniu pozytywnych skojarzeń z jedzeniem.
4. Stopniowe wprowadzanie nowych smaków: dzieci potrzebują czasu, aby oswoić się z nowymi smakami. Warto wprowadzać nowe potrawy stopniowo, łącząc je z tymi, które dziecko już lubi. Można również zachęcać dzieci do próbowania nowych rzeczy bez zmuszania

ich do jedzenia całych porcji. I regularnie je proponować, nawet jeśli dziecko wielokrotnie odmawia.
5. Ograniczenie dostępu do niezdrowych przekąsek: w domu warto mieć dostępne zdrowe przekąski, takie jak owoce, warzywa, orzechy czy jogurty, zamiast chipsów, słodyczy czy słodkich napojów.

Jedzenie to jedna z podstawowych czynności w życiu człowieka, a dla dzieci stanowi nie tylko źródło niezbędnych składników odżywczych, ale także ważny element rozwoju emocjonalnego i społecznego. Niestety, zbyt często staje się też polem do konfliktów między rodzicami a dziećmi. Kłótnie o to, co dziecko zjadło, ile kalorii pochłonęło czy jaka była jakość obiadu, mogą prowadzić do zaburzeń emocjonalnych i żywieniowych.

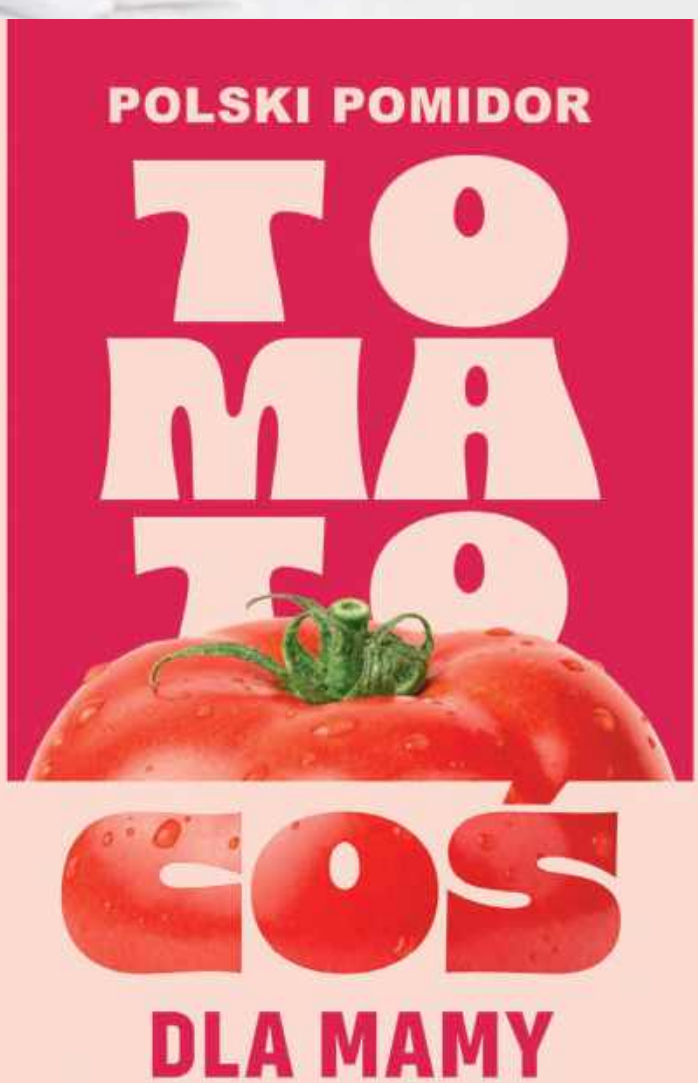
Dlatego kluczowe jest, aby jedzenie nie było źródłem stresu i sporów. Jak tego uniknąć?

Komunikacja to podstawa. Zamiast narzucać dziecku swoje zasady, staraj się z nim rozmawiać. Dowiedz się, co lubi jeść, a czego nie i dlaczego. Zrozumienie preferencji dziecka pomoże Ci dostosować posiłki tak, by były one zarówno zdrowe, jak i akceptowane przez malucha lub starszaka. Zamiast krytykować, bądź obserwatorem. Jeśli Twoje dziecko nie chce jeść pewnych produktów, zastanów się, dlaczego tak jest. Może nie lubi smaku, tekstury, a może ma negatywne skojarzenia z danym jedzeniem. Tłumacz dziecku, dlaczego pewne pokarmy są ważne dla jego zdrowia, ale rób to w sposób zrozumiały i nieinwazyjny. Jeśli Twoje dziecko nie chce jeść warzyw, spróbuj znaleźć inne sposoby na przemycenie ich do diety. Może nie lubi surowych marchewek, ale zje je w zupie lub smoothie? Kreatywność w kuchni może pomóc przekonać dziecko do jedzenia zdrowszych posiłków.

Niestety, zbyt często staje się też polem do konfliktów między rodzicami a dziećmi. Kłótnie o to, co dziecko zjadło, ile kalorii pochłonęło czy jaka była jakość obiadu, mogą prowadzić do zaburzeń emocjonalnych i żywieniowych.

Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i ma swoje unikalne preferencje. Staraj się być elastycznym i dostosowywać posiłki do potrzeb swojego dziecka. Nie stawiaj na swoim tylko dlatego, że masz inną wizję przygotowanego obiadu. Szukaj kompromisów, które zadowolą obie strony. Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i zrozumienia. Dbanie o pozytywne doświadczenia związane z jedzeniem w dzieciństwie może przynieść korzyści na całe życie.

REKLAMA



POLSKI POMIDOR Z GRUNTU NAJLEPSZY

SOK POMIDOROWY
JEST PEŁEN POTASU I LIKOPENU,
KTÓRY DOSKONALE WSPIERA
ORGANIZM PO DNIU PEŁNYM WYZWAŃ.
BOGATY W WITAMINY I MINERAŁY,
TO IDEALNY SPOSÓB NA NAWADNIANIE
I DOSTARCZENIE ENERGII, KTÓREJ
TAK POTRZEBUJĄ MAMY.

Pobierz e-book
z przepisami

www.grunttopomidor.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

Urlop bez infekcji

Co spakować, by wakacje się udały?



Wózek Nuvio. Świetna amortyzacja, aktywny pałąk w gondoli i teleskopowa łamana rączka. Komfort i wygoda na co dzień. 3199 zł, BEBETTO, bebetto.pl



Buty do wody Attipas® z szybkoschnącą skarpetką AquaX. Must have na wakacje. Chłodzą i chronią przed promieniami UV. Sprawdzą się nie tylko na basenie czy na kamienistej plaży. Można w nich pójść na spacer albo na plac zabaw. ATTIPAS, attipas.pl

Przeziębienie, zatrucie, udar słoneczny, alergia, uciążliwe ukąszenia – to tylko niektóre przypadłości, które mogą skutecznie popsuć rodzinny urlop. Mogą się przytrafić każdemu, dlatego należy się do nich odpowiednio przygotować.

Wakacyjna apteczka rodziny z dzieckiem powinna zawierać nieco więcej niż zwyczajową witaminę C i środek przeciwgorączkowy.

W podróży

Ponieważ pierwszy problem może wystąpić jeszcze zanim dotrzemy do naszego wakacyjnego celu, warto pamiętać o preparatach zmniejszających objawy tzw. choroby lokomocyjnej, na którą cierpi niemała grupa dzieci. W samochodzie na dziecko czyha jeszcze jedno niebezpieczeństwo – klimatyzacja. Rodzice niekiedy nie są w stanie ocenić temperatury na tylnej kanapie, nie czują, czy nawiew jest skierowany bezpośrednio na malucha. Co więcej, w prawidłowo zapiętym foteliku dziecko powinno mieć minimalny zakres ruchu, a dodatkowo niepalne materiały, z których wykonane są foteliki sprawiają, że dziecko się poci. Zmęczone podróżą, spocone dziecko i nawiew zimnego powietrza – czy trzeba tłumaczyć, jak to się skończy? Infekcje górnych dróg oddechowych, za które najczęściej odpowiada źle ustawiona klimatyzacja, skutecznie mogą popsuć każdy wyjazd. Dlatego w apteczce powinny znaleźć się leki przeciwgorączkowe, witamina C, syrop na kaszel, a gdy się uda – również nebulizator.

Must have w wakacyjnym plecaku

W wakacyjnych destynacjach mogą pojawić się trudności z dostępnością aptek. Dlatego warto rozważyć instalację aplikacji, która pomaga znaleźć lek lub wyrób medyczny i wskazuje najbliższy punkt, w którym można go nabyć. Pakując wakacyjną apteczkę, warto pamiętać, że z pomocą rodzicom idą też nowoczesne technologie. Elektroniczne termometry, które umożliwiają zmierzenie temperatury nawet śpiącemu dziecku, to coraz częściej obowiązkowy produkt w apteczce każdego rodzica, również w tej wakacyjnej. Ale to nie wszystko – na rynku dostępne są też np. estetoskopy, które umożliwiają rodzicom osłuchanie dziecka nie tylko w domowych warunkach, ale gdziekolwiek są, także na wyjeździe. Przydatne, zwłaszcza gdy pojawi się niespodziewany kaszel. Urządzenie przekazuje informację czy zarejestrowane dźwięki są prawidłowe, można je również zdalnie skonsultować z lekarzem.

Na miejscu

W zależności od celu naszych wakacyjnych wojaży, na najmłodszych czyhają kolejne niebezpieczeństwa. Sielskie wsie, urokliwe bezdroża okalane przez kwieciste łąki i życiodajne lasy to niestety także miejsca, w których źle będzie czuł się mały alergik. Jeśli dziecko cierpi na alergię, koniecznie trzeba zabrać ze sobą preparaty antyhistaminowe, które przyjmuje na co dzień. Przydadzą się również krople do oczu z ochronną ektoiną, bez konserwantów, a więc bezpieczne dla dzieci.

Z kolei w miejscowościach turystycznych maluchy z pewnością będą chciały skosztować lodów, gofrów czy frytek. Niestety dania ze źle przechowywanym nabiałem są bardzo niebezpieczne dla małych brzuszków – zatrucie gotowe. Dlatego warto mieć ze sobą środki na biegunkę, wymioty, a także elektrolity oraz probiotyki, które należy bezwzględnie uzupełniać w przypadku kłopotów trawiennych.

Warto rozważyć instalację aplikacji, która pomaga znaleźć lek lub wyrób medyczny.

Gdy żar leje się z nieba

Każdy z nas marzy o pięknej opaleniźnie, ale warto mieć w pamięci, że delikatna skóra dziecka wymaga odpowiedniej ochrony przed promieniami UV. Dlatego dzieci powinny być bezwzględnie smarowane „wysokimi" filtrami. Jeśli wakacje są nad morzem i dziecko często wchodzi do wody, warto powtarzać nakładanie preparatu SPF co jakiś czas. Warto pamiętać także o nakryciu głowy, by nie doszło do przegrzania. To najczęściej objawia się ogólnym osłabieniem, nudnościami, zmęczeniem. Odpowiednio przygotowanej rodzinie niestraszna żadna wakacyjna infekcja i niespodziewane pogorszenie samopoczucia!

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy"



Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Karolina Skonieczna-Żydecka
Ekspertka w dziedzinie mikrobioty jelitowej i jej wpływu na zdrowie człowieka, zwłaszcza w kontekście osi mózgowo-jelitowej oraz zdrowia psychicznego

Wakacyjne wsparcie mikrobioty

W okresie wakacyjnych wyjazdów warto pamiętać o probiotykach wspierających mikrobiotę jelitową, szczególnie w przypadku zatruć pokarmowych i biegunek. Szczep *Lactiplantibacillus plantarum* 299v wykazuje zdolność do wspierania odbudowy bariery jelitowej, co ma znaczenie nie tylko dla regeneracji przewodu pokarmowego po infekcji, ale również dla funkcjonowania odporności. Coraz więcej danych wskazuje, że prawidłowa kondycja bariery jelitowej i mikrobioty może wpływać także na zmniejszenie podatności na infekcje dróg oddechowych, które często towarzyszą podróżom, czy zmianom temperatur, w tym także przy intensywnym wykorzystaniu klimatyzacji. Dlatego odpowiednio dobrany probiotyk może wspierać organizm dziecka zarówno po zatruciach, jak i w okresie zwiększonego ryzyka infekcji.

REKLAMA



Wakacje to najgorętszy sezon na kleszcze

Dzieci są szczególnie na nie narażone



lek. Emilia Cichocka
Pediatra centrum
medycznego Enel-med

W związku z otwartym sezonem spędzania czasu na świeżym powietrzu, dzieci świetnie bawią się na łonie natury. Jednakże, jak wszyscy wiemy, aktywność na zewnątrz poza pozytywnymi aspektami niesie ze sobą pewne zagrożenia. Jednym z nich są kleszcze, które mogą przenosić choroby takie jak borelioza.

DOBRA MAMA: Jakie są najważniejsze objawy boreliozy u dzieci i jak szybko można je zauważyć po ukąszeniu przez kleszcza?

EMILIA CICHOCKA: Okres aktywnego spędzania czasu na wolnym powietrzu sprzyja większemu narażeniu na kontakt z kleszczami, które potrafią być przenosicielami wielu chorób. Największe znaczenie mają wspomniana borelioza, a także kleszczowe zapalenie mózgu.
Borelioza jest chorobą bakteryjną powodowaną przez krętka z rodzaju Borelia bytującego w ślinie kleszcza. Najczęstszym wczesnym objawem zakażenia jest rumień wędrujący. Charakteryzuje się on początkowo występowaniem czerwonej plamki lub grudki, która stopniowo zwiększa swoją średnicę w postaci płaskiego rumienia z przejaśnieniem w środku. Dodatkowo mogą mu towarzyszyć łagodne objawy ogólne w postaci osłabienia, gorączki i powiększenia węzłów chłonnych.



Bez leczenia rumień samoistnie ustępuje po 3-4 tygodniach, jednak nie oznacza to wyleczenia. Borelioza jest chorobą wieloukładową, po kilku tygodniach od zakażenia może dawać objawy ze strony stawów, serca pod postacią zaburzeń rytmu i układu nerwowego pod postacią zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub porażenia nerwu twarzowego. W przypadku podejrzenia u siebie lub dziecka objawów zakażenia konieczna jest pilna wizyta lekarska. Lekarz na podstawie prezentowanych symptomów i wyników badań decyduje o włączeniu leczenia antybiotykiem.

D.M.: Czy szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu jest zalecane dla dzieci? Jakie są zalety i potencjalne ryzyka tego szczepienia?

E.C.: Kleszczowe zapalenie mózgu jest chorobą wirusową. W przypadku ciężkiego przebiegu zachorowania konieczne jest długotrwałe leczenie w warunkach szpitalnych. Nie mamy skutecznego leku, który będzie działał bezpośrednio na ten patogen. Uznaje się, że około 10% pacjentów, którzy zachorowali na kleszczowe zapalenie mózgu, będzie miało ciężkie powikłania utrzymujące się przez wiele lat. Szczepienie jest jedyną skuteczną metodą ochrony przed zachorowaniem i jest zalecane dla dzieci, które ukończyły pierwszy rok życia. Jak po każdym szczepieniu może wystąpić ból i obrzęk w miejscu podania, osłabienie, gorączka, nudności, a także reakcja alergiczna na podaną substancję. Dolegliwości ustępują w ciągu kilku dni od szczepienia. Podkreśliłabym jednak wyraźnie, że zalety zdecydowanie przewyższają potencjalne ryzyka szczepienia.

Szczepienie jest jedyną skuteczną metodą ochrony przed zachorowaniem i jest zalecane dla dzieci, które ukończyły pierwszy rok życia.

D.M.: Jakie są skuteczne metody ochrony przed ukąszeniami przez kleszcze podczas aktywności na zewnątrz? Czy istnieją specjalne środki odstraszające?

E.C.: Kleszcze poza terenami lasów, licznie występują również w miejskich parkach, wysokich trawach i ogródkach przydomowych. Preferują wilgotne i zacienione miejsca. Unikanie lub zachowywanie szczególnej ostrożności w tych miejscach w trakcie zabawy jest wskazane. Dostępne są również specjalne preparaty stosowane na skórę lub ubranie, których zadaniem jest odstraszanie pajęczaków. Po powrocie do domu ważne jest, aby dokładnie zmyć wodą z mydłem te repelenty, które miały kontakt z nasza skórą.

Kleszcz pod kontrolą!



TacTick Przyrząd do bezpiecznego usuwania kleszczy. Do zastosowania u ludzi i zwierząt. Dwie końcówki w różnym rozmiarze. Wielokrotnego użytku.
12,99 zł, Dystrybutor: Silesian Pharma, silesianpharma.pl

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



TICKLESS KID. Ultradźwiękowa ochrona przed kleszczami, bez chemii, dla dzieci w każdym wieku – już od 1. dnia życia. Promień działania ok 2,5 m, Tickless Kid działa nieustannie przez 6. miesięcy. 149 zł, TICKLESS, tickless.pl

Naturalne chusteczki na komary i kleszcze. To wygodna ochrona dla dzieci od 3 r.ż. i dorosłych. Są całkowicie wolne od DEET, parabenów i alkoholu. Formuła oparta jest na olejkach eterycznych: z citronelli, trawy cytrynowej, mięty pieprzowej i lawendy. Chusteczki są przyjazne dla delikatnej skóry, nie pozostawiają tłustej warstwy i są w pełni biodegradowalne.
29 zł, TICKLESS, tickless.pl





D.M.: Jakie są zalecane ubrania i sprzęt ochronny, które mogą pomóc w zapobieganiu ukąszeniom przez kleszcze?
E.C.: Zalecane jest noszenie jasnych ubrań, na których łatwo będziemy mogli dostrzec kleszcza i tym samym zapobiec ukąszeniu. Warto pamiętać o noszeniu ubrań z długimi rękawami, wkładaniu nogawek spodni w skarpetki. Noszenie wysokich butów lub kaloszy, czapki z daszkiem lub kapelusza również może nas ustrzec przez dostaniem się kleszcza na naszą skórę.

D.M.: Czy elektroniczne odstraszacze kleszczy są skuteczne i bezpieczne dla dzieci? Jak działają i czy są zalecane?
E.C.: Ultradźwiękowe odstraszacze na kleszcze według przeprowadzonych badań nie działają i z tego względu nie są zalecane.

D.M.: Jakie kroki należy podjąć po zauważeniu kleszcza na ciele dziecka? Jak należy go bezpiecznie usunąć?
E.C.: Ważne jest zachowanie spokoju i szybkie działanie mające na celu usunięcie kleszcza. Można użyć specjalnych haczyków, lass, kleszczołapek czy szczypczyków, są one dostępne w aptekach. Kleszcza nie wolno wyciskać, rozdrapywać, wykręcać ani niczym smarować! Miejsce po wkłuciu trzeba zdezynfekować i dokładnie obejrzeć, czy cały aparat gębowy został skutecznie usunięty. W razie potrzeby do całkowitego oczyszczenia można użyć sterylnej igły lub pęsety, podobnie jak przy usunięciu drzazgi.

D.M.: Jakie są potencjalne powikłania po ukąszeniu przez kleszcza, jeśli nie zostanie zauważony lub nie zostanie usunięty prawidłowo?
E.C.: Przyjmuje się, że długi kontakt kleszcza ze skórą (powyżej 48 godzin) jest czynnikiem ryzyka zakażenia boreliozą. Niewykryte zakażenie boreliozą może ujawnić się pod postacią zapalenia stawów, skóry lub układu nerwowego. Także zachorowanie na kleszczowe zapalenie mózgu może być powikłane. W przypadku niecałkowitego usunięcia jego aparatu gębowego może dojść do miejscowego zakażenia skóry, dlatego ważne jest zadbanie o dokładne oczyszczenie i odkażenie miejsca ukąszenia.

Noszenie wysokich butów lub kaloszy, czapki z daszkiem lub kapelusza również może nas ustrzec przez dostaniem się kleszcza na naszą skórę.

D.M.: Jakie są zalecenia dotyczące obserwacji dziecka po ukąszeniu przez kleszcza, szczególnie jeśli przebywało w obszarze endemicznym?
E.C.: Jak wcześniej wspomniałam bardzo ważna jest obserwacja miejsca po ukąszeniu kleszcza przez 30 dni pod kątem występowania rumienia wędrującego. Dodatkowo warto zwracać uwagę na stan ogólny dziecka przez kilka tygodni od usunięcia kleszcza. Wizyty u lekarza wymagają dzieci z objawami takimi jak gorączka, zaburzenia zachowania, porażenie mięśni twarzy, obrzęku i bólu stawów lub innych niepokojących dla rodziców objawów.

D.M.: Czy istnieją specjalne środki czy postępowania profilaktyczne, które należy rozważyć przed podróżą do obszarów, gdzie jest wysokie ryzyko zakażenia boreliozą?
E.C.: Nie ma dostępnej szczepionki przeciwko boreliozie i nie jest zalecane profilaktyczne podawanie antybiotyków u dzieci bez objawów zakażenia. Zaleca się przestrzeganie odpowiedniego ubioru, dokładne przeszukiwanie całego ciała po powrocie z aktywności na świeżym powietrzu, stosowanie repelentów na kleszcze, unikanie miejsc wilgotnych i zacienionych z wysoką trawą. Podejmowanie wszelkich działań zapobiegających ukąszeniu przez te pajęczaki. Dodatkowo warto pamiętać o szczepieniach przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.

REKLAMA

Floradix® z żelazem

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

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



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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

Wybierz pokój dla...

...malucha



Łóżeczko Grześ. Łóżeczko zapewni bezpieczny i spokojny sen Twojemu maleństwu w pierwszych miesiącach życia. Wyjmowane szczebelki oraz regulowania wysokość sprawiają, że GRZEŚ będzie rosnąć razem z dzieckiem. Meble dziecięce AMAL PLUS, mamaville.pl



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



Łóżeczko z szufladą oraz komoda z przewijakiem i 2 szufladami z serii MYLLRA tworzą estetyczną, przytulną i bezpieczną dla malucha, a także funkcjonalną dla rodzica przestrzeń. 1499 zł/łóżeczko, 1299 zł/komoda, IKEA, ikea.pl



Łóżeczko JOHNY. Zostało stworzone z myślą o spokojnym śnie, codziennym komforcie i dziecięcej wyobraźni. Przytulny design oraz bezpieczna konstrukcja sprawiają, że doskonale odnajdzie się w pokoju każdego malucha. FDM, fdm.pl



Danuta Krasówka
FDM Fabryka Dobrych Materacy, fdm.pl

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

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

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

...starszaka



Piętrowe łóżko domek z naturalnej sosny. Łóżko ma dwa poziomy, wymiary 80x160 oraz 80x190 do wyboru, stabilną konstrukcję, barierki ochronne, drabinkę i elastyczne stelaże z listewek. Jedno łóżko łączy w sobie wszystko co najważniejsze: jakość, estetykę i bezpieczeństwo. Od 1732 zł, FDM, fdm.pl



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



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



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



Detal klasy premium. Osprzęt w kolorze szary grafit. Nowość w serii Sonata o matowym wykończeniu to odpowiedź na trendy 2026 roku. Jest to odcień głęboki, ale stonowany, który stanowi doskonałą alternatywę dla klasycznej czerni i antracytu. OSPEL, ospel.com.pl



Zoni®. Osprzęt nowej generacji od ABB o ultrasmukłym profilu (12 mm dla gniazdek i 16 mm dla łączników). Płaska, minimalistyczna forma, sześć kolorów do wyboru, eleganckie matowe wykończenia oraz dwukolorowe ramki sprawiają, że seria ta harmonijnie wpisuje się w charakter każdego wnętrza. ABB Sp. z o.o., abb.pl



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

MAMA na zakupach

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



Floradix Kindervital
Nowa owocowa formuła

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



Super Deo
Dezodorant

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



WILLI
Niania elektroniczna

Niezawodne i wyjątkowo funkcjonalne urządzenie. Dzięki stabilnemu połączeniu, wysokiej jakości obrazu oraz długiemu czasowi pracy baterii zyskujesz pełną kontrolę nad bezpieczeństwem i komfortem swojego dziecka.
KIDWELL, kidwell.eu



Wielofunkcyjny stolik edukacyjny drewniany
Farma 12m+

Idealna zabawka dla dzieci od 1. roku życia. Stolik jest prostokątny, ma zaokrąglone brzegi i cztery stabilne szerokie nóżki, by zwiększyć bezpieczeństwo użytkowania. Zachwyca pomysłowością i estetyką, zachęcając do 8 aktywności.
JANOD, janod.pl



MyKids
Vitamin D3

Witamina D zapewnia zdrowy rozwój organizmu dziecka i jest polecana przez pediatrów i dietetyków już od pierwszych chwil życia. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, dba o zdrowe kości i zęby oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
HEALTH LABS CARE, healthlabs.care/pl



IRIS 3 w 1
od CYBEX

Drewniane krzesełko, które rośnie z dzieckiem – od pierwszych posiłków po lata szkolne. Proste, stabilne i łatwe w dopasowaniu.
CYBEX, cybex-online.com/pl/pl



Anex IQ Basic
w kolorze Honey

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.
ANEX, anexbaby.com/pl



Zestaw gimnastyczny

Wspiera rozwój motoryczny, koordynację i równowagę dziecka poprzez aktywną zabawę. Różnorodne elementy zachęcają do ruchu, kreatywności i nauki podstawowych umiejętności.
CHICCO, chicco.pl



Silikonowe osłonki NUK
Zabezpieczenie dla brodawek

Chronią brodawki, dbając o bliskość dzięki trójkątnemu kształtowi. Cienki silikon i wypustki stymulują wypływ pokarmu. W zestawie etui do higienicznego przechowywania.
EUROTRADE, nuk.pl



Fluxo
Wózek

Świetna amortyzacja, przekładane siedzisko i magnetyczne pasy. Komfortowe prowadzenie i wygoda dla dziecka każdego dnia.
1599 zł, BEBETTO, bebetto.pl



Purelan™
Maść lanolinowa

Purelan™ to 100% naturalna, jednoskładnikowa maść lanolinowa klasy medycznej. Przynosi szybką ulgę bolesnym brodawkom i suchej skórze, jest bezpieczna dla dziecka i nie wymaga zmywania przed karmieniem.
MEDELA, medela.pl



Shelly
Laktator muszlowy Babyono

Shelly laktator muszlowy Babyono. Lekki i poręczny laktator o klasycznej, stabilnej budowie. Gwarantuje szybkie i efektywne odciąganie mleka bez użycia rąk. Jest całkowicie bezpieczny dla skóry i wyjątkowo łatwy do utrzymania w czystości.
BABYONO, babyono.com



Śniadanko
Układanka

Czas przygotować pierwszą kanapkę. Rozłóż elementy na stole, tak żeby dobrze je widzieć. Znasz nazwy wszystkich produktów? Wybierz ulubione pieczywo i dodatki. Stwórz własną kanapkę lub jedną z proponowanych w instrukcji.
GRANNA, granna.pl



Nivelium PRO
Emulsja do kąpieli

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



Zestaw Hydro Team b.box
Wspiera zdrowe nawyki

Butelka termiczna (690 ml) i butelka ze słomką (450 ml) w dopasowanych kolorach. Idealny prezent dla rodzica i dziecka, który wspiera zdrowe nawyki. Praktyczny, stylowy i niezawodny komplet na wspólne wyjścia.
B.BOX, babyandtravel.pl



Matchstick Monkey
Zestaw na początek ząbkowania

Higieniczny zestaw na ząbkowanie z powłoką BioCote redukującą 99,9% bakterii. Zawiera dwa gryzaki oraz szczoteczkę na palec. Ergonomiczny kształt wspiera rozwój motoryki i nawyki higieniczne u niemowląt.
MATCHSTICK MONKEY, kidsinspirations.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

Szkoły rodzenia

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

BOLESŁAWIEC

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

GRODZISK MAZOWIECKI

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

KATOWICE

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

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KIELCE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

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

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

LIPSKO

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

LUBLIN

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

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

ŁOMŻA

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

ŁÓDŹ

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

Szkoła Rodzenia „Nas – 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

Zapraszamy do współpracy!

MYŚLENICE

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

NOWY SĄCZ

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

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

PŁOCK

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

POZNAŃ

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,
polozniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

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

SZÓWSKO

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

TARNOWSKIE GÓRY

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

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

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

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

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

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

ŻMIGRÓD

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

Szkoły rodzenia dostępne na

abcdobrejmamy.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ABB SP. Z O.O. abb.pl
AGENITY agenity.pl
ANEX BABY anexbaby.com/pl
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
ASECURIN asecurin.pl
ASTRATEX astratex.pl
AUSTRALIA LUXE pittibimbo.pl/brand/australia-lux/
4BABY 4baby.pl
BAM BAM bam-bam.pl
BABY BREZZA babybrezza.pl
BEABA beaba.pl
BEBETTO bebetto.eu
BIOCODEX biocodex.pl
BOATILUS boatilus.pl
BOBUX POLSKA bobuxpolska.pl
BOIRON S.A. boiron.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CARETERO caretero.pl
CARRIWELL bocianek.com.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
CYBEX cybex-online.com
DRE dre.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FDM fdm.pl
FLIK FLAK flikflak.com
FLORADIX floradix.pl
FUTURE DESIGN future-design.pl
GRANNA granna.pl
HERBAPOL herbapol.net
INSIGHT insightshop.pl
JANOD janod.pl
KALOO smyk.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KIDS ISPIRATIONS kidsinspirations.pl
KITE mykite.eu
LASSIG lassig.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelo.com
LOVI lovi.pl
MAXI-COSI maxi-cosi.pl
MEDELA medela.pl
MIELE miele.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
NOVAKID novakid.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH pbkm.pl
STOWARZYSZENIE POLSKIEGO POMIDORA GRUNTOWEGO grunttopomidor.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RALSTON ralstoncolour.com/pl
REAL SHADES realshades.pl
REUTTER izakpol.pl
ROBICO robico.com.pl
SANPROBI sanprobi.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIAN PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOSUN sosun.pl
THULE thule.com
TICKLESS tickless.pl
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
YOONCO yoonco.eu

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

Poznaj oryginalny i dobry kolagen

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

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

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.

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!

REKLAMA







Kup poradnik „Dobra Mama" bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy"

AUTOPROMOCJA

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

Spodziewasz się dziecka?

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

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

ABC dobrej mamy

nr 2 (47) 2026

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

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

dobrydom
www.prasaonline.pl

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

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

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



REKLAMA

W TROSCE O ZDROWIE TWOJEGO DZIECKA

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

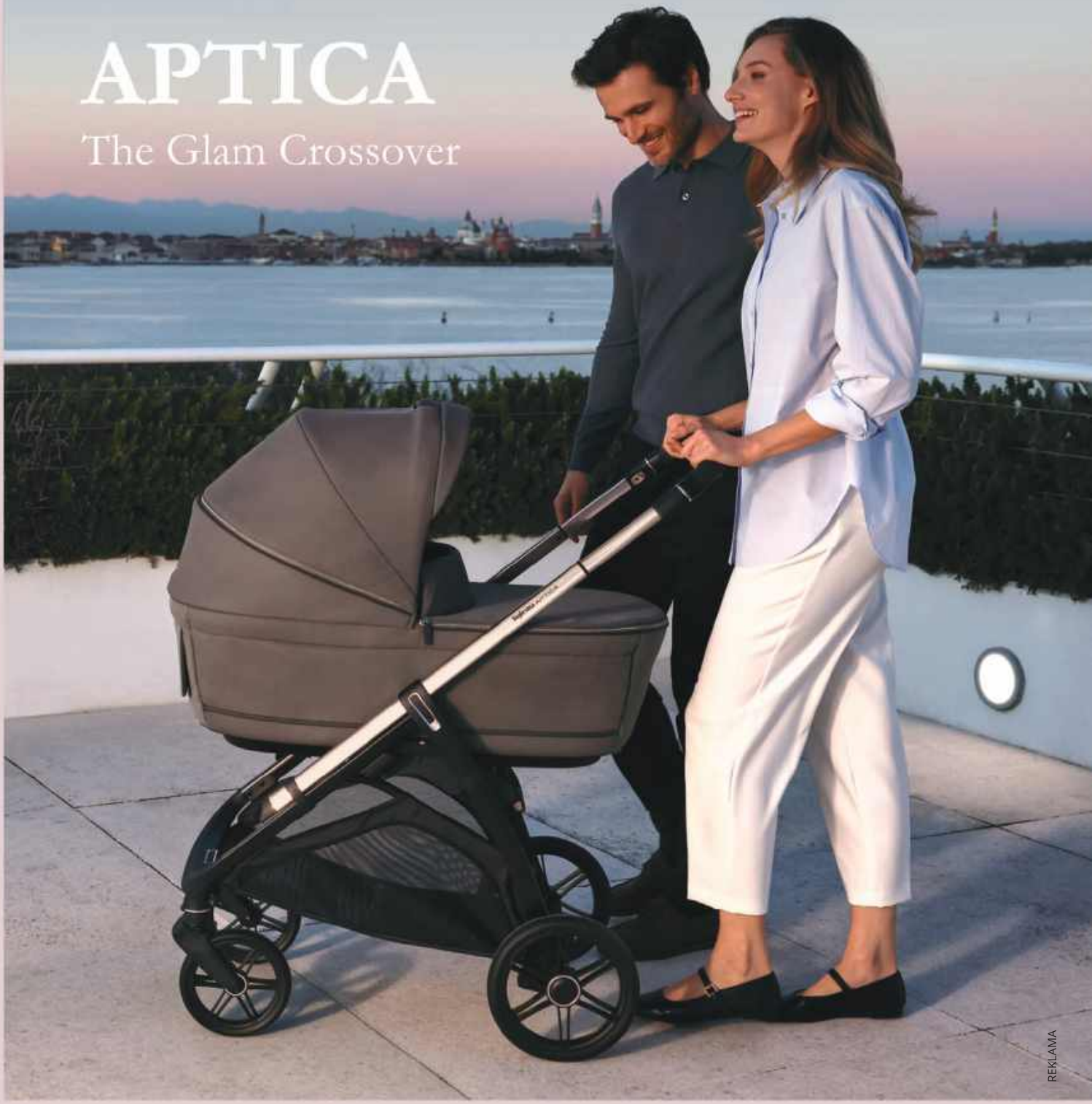
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

Inglesina

APTICA

The Glam Crossover



REKLAMA

Towarzyszymy dziecku w jego pierwszej drodze, zapewniając komfort i bezpieczeństwo od samego początku.







3w1

inglesinapoland