

A

B

C

dobrej mamy

MAMA KONTRA KŁOPOTY

Przewijanie

CZEGO NIE WOLNO MAMIE W CIAŻY?

Cenne wskazówki

ASPIRATOR DO NOSKA

Dlaczego warto go kupić?

ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA

Od czego zacząć?

LAKTACJA

Gdy karmienie piersią nie przychodzi z łatwością



Polecamy!





**Miloo - portal do nowej
rzeczywistości**



LAKTATORY

niezawodne i sprawdzone,
do użytku szpitalnego i domowego
RÓWNIEŻ W OPCJI WYPOŻYCZALNI



BUTELKI

bezpieczne karmienie
i przechowywanie odciągniętego
pokarmu



AKCESORIA

do zapewnienia
najwyższego komfortu
i sterylizacji



SMOCZKI

standardowe, bezlateksowe,
a nawet dedykowane
dla wcześniaków



KOSMETYKI

już od 1. dnia życia

Na **HASŁO ABC** przy zakupie przez
stronę internetową **MIŁY UPOMINEK**,
a do 10. butelek 1 gratis!



MILKLAB

www.milklab.pl



14

Spis treści

NUMER 36 / WRZESIEŃ 2023

Niezbędnik

- 6 ... BO WSZYSTKIE DZIECIAKI KOCHAJĄ ZWIERZAKI!**
Ubranka i akcesoria z motywem zwierzęcym dla maluszków.
- 10 W TROSCE O SKÓRĘ**
Bezpieczne produkty dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

- 8 CZEGO NIE WOLNO MAMIE W CIĄŻY?**
Tych produktów należy unikać.
- 12 INFEKCJE INTYMNE**
Jak sobie z nimi radzić w czasie ciąży?

Strefa dziecka

- 18 ROZSZERZANIE DIETY BEZ PANIKI**
Menu malucha.

Newsy

- 21 KĄCIK CZYTELNIKA**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

Strefa mamy

- 14 LAKTACJA**
Gdy karmienie piersią nie przychodzi z łatwością.
- 24 PIERWSZA POMOC PRZY URAZACH**
Jak pomóc dziecku?
- 26 NIE DAJ SIĘ INFEKCJI!**
Sposoby z domowej apteczki.
- 30 ASPIRATOR DO NOSKA**
Dlaczego warto go kupić?
- 32 MAMA KONTRA KŁOPOTY**
Przewijanie.



18

Psychologia

- 34 DZIADKOWIE, MIŁOŚĆ NIEKONTROLOWANA**
7 zdrowych zasad stosowanych przez rodziców.

Strefa taty

- 38 PORADY DLA URZĄDZAJĄCYCH POKÓJ DZIECIĘCY**
Typy dla rodziców.
- 40 WYJAZDOWE MUST HAVE**
Wybierz akcesoria, które umilą podróż.

Sprawdzone przez mamy

- 44 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 46 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 48 DOBRE ADRESY**
Sprawdzone przez mamy.

32





Lotta

Luksus, fantazja, styl

Pinette

Ekspresja, pasja, temperament



Wpisując hasło
Welcomebaby
otrzymasz **rabat**
w wysokości **10%**
na zakupy
w naszym sklepie.



Ratata

Elegancja, bezpretensjonalność, detal



Bellamy
GREAT TO create



Visit our website!

Skórzany plecak Kapi classic backpack-dog. Mały, skórzany plecak holenderskiej marki Donsje wykonany ręcznie z najwyższej jakości skóry i szlachetnych tkanin. Ten uroczy dodatek będzie niezwykłym uzupełnieniem garderoby każdego malucha. Piękny i unikatowy pomysł na prezent. 400 zł, KOKOSEK, happygolucky.pl



Mięka książeczka dwustronna. Książeczka, dzięki której dziecko ćwiczy język, zmysł słuchu, poznaje nazwy zwierząt i dopasowuje zwierzęce wzory. Jest to jednocześnie bezcenna nauka wpływająca na rozwój dziecka. K'S KIDS, marko-baby.pl

Bambusowy lisek na sznureczku. To wspaniały towarzysz pierwszych spacerów i zabaw. Ta prosta zabawka z pewnością zachęci każdego malucha do wspólnej zabawy i nauki. Brzdące uwielbiają coś za sobą ciągnąć, a im więcej się dzieje, tym nasza pociecha, częściej i chętniej zacznie podejmować próby samodzielnego chodzenia. NEFERE, nefere.pl



Zestaw na lunch About Friends. Składa się z pojemnego lunchbox'a i tritanowej butelki – bidonu o pojemności 460 ml. Pudełko jest podzielone na część główną na dole oraz górną, wyjmowany, dwudzielny pojemnik na przekąski. Nakrętka butelki ze sportowym ustnikiem i przezroczystą osłoną, zamykaną na klik. 105 zł, LASSIG, lassig.pl

...bo wszystkie dzieciaki kochają ZWIERZAKI!

Nie od dziś wiadomo, że maluchy uwielbiają zwierzątka. Żywe, pluszowe, na ubrankach lub przedmiotach codziennego użytku, niezależnie od rozmiaru czy wyglądu, w każdej postaci wzbudzają uśmiech na twarzy dziecka.



Wydra Oddychający uspokajacz od Fisher-Price®. To wyjątkowa pluszowa przytulanka, która uspokoi dziecko. Jej miękki brzusek rytmicznie podnosi się i opada jak przy oddychaniu, co w naturalny sposób koi maluszka. Zabawka odtwarza też 30 minut uspokajającej muzyki i innych dźwięków oraz świeci delikatnym światłem. 199,99 zł, FISHER-PRICE®, shopping.mattel.com/pl



Majteczki treningowe „Mila”. Niezbędne w nauce czystości oraz samodzielnego ubierania. Idealne jako pierwsza para prawdziwej bielizny. Od wewnątrz mięciutka warstwa frotte oraz wkład PUL ograniczający przemakalność. Dostępne w rozmiarach: R1 ok. 12-14 kg, R2 ok. 14-17 kg oraz w wersji PREMIUM z 6-warstw. wkładem chłonnym. Od 16,95 zł, SIMED PPH, simed.pl

Pufa zwierzak PIGGY. Urokliwa i zabawna pufa jest świetnym towarzyszem zabaw i jednocześnie praktycznym dodatkiem do każdego pokoju dziecięcego. 219,99 zł, BELIANI, beliani.pl





Buciki dla dziewczynki Fox Pink. Nowa kolekcja obuwia dziecięcego Attipas Fox jest propozycją dla małych dziewczynnek, które nie wyobrażają sobie stylizacji bez ukochanego różu. Ten model bucików jest wyjątkowo uroczy i przypadnie do gustu każdej małej modniśki, która uwielbia futerkowe zwierzątka. 94,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl

Canpol babies sensoryczna karuzela podróżna BabiesBoo. Zapewni maluszkowi dobrą zabawę podczas spędzania czasu na świeżym powietrzu czy długich podróży samochodem. Posiada wygodny klips mocujący. Wyraźnie zarysowana kontrastująca buzia pandy, przyjemne dźwięki grzechotki, gryzak oraz duże lustro angażują i wspierają rozwój zmysłów dziecka. Canpol babies, canpolbabies.com



Drewniana skarbonka świnka. To piękna i praktyczna dekoracja dziecięcego pokoju. Na grzbiecie zwierzątka znajduje się otwór na monety. JANOD, janod.pl



Przytulanka króliczek Miffy Little Dutch. Ten uroczy króliczek to doskonały kompan do zabawy, przytulania i zasypiania. Jest miękki i przyjemny w dotyku. Przytulanka dostępna w różnych wersjach kolorystycznych – dla chłopców i dla dziewczynek. LITTLE DUTCH, babyberry.pl

Lampka Demis to niezwykle oświetlenie do zadań specjalnych. Stojąc przy łóżku malucha delikatnie oświetli wnętrze, tworząc w nim przyjemny półmrok. Bajeczny design lampki wykreuje w pokoju magiczną nastrój i przytulną atmosferę. EDINOS, edinos.pl



Jeździk, chodzik, pchacz lis pomoże maluszkowi stawiać pierwsze kroki. Posiada kółka i wygodną rączkę do trzymania. Dodatkowo przesuwane koraliki, kolorowe pokrętła, bezpieczne lustro, światło i dźwięk uatrakcyjnią dziecku zabawę. SMILY PLAY, eduzabawki.com.pl



Interaktywny konik na biegunach. Po naciśnięciu na ucho konik ożywa. Można usłyszeć odgłosy rżenia, a pyszczek i ogon poruszają się. W kieszonkach konika chowa się miś, który z dumą będzie nosił imię przyszłego właściciela. To wspólny prezent personalizowany dla malucha. 395 zł, PASTELOVE PREZENTY, pastelove.pl

Dziecięcy parasol przeciwdeszczowy marki Trixie z trójwymiarowym motywem liska. Rozchmurzy każde dziecko, nawet w najbardziej deszczowy dzień. 96 zł, DOBRE LISKI, dobreliski.pl



Czego nie wolno

mamie w ciąży?



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-poloznik

Odżywianie i tryb życia kobiety w ciąży jest zagadnieniem ważnym, ale często też problematycznym. Na temat tego, co można, a czego nie powinno się jeść, czy stosować w ciąży, jest wiele mitów i wytycznych, dlatego warto przyjrzeć się temu bliżej, aby dbać o swój organizm i właściwy rozwój dziecka.

PAPIEROSY

Palenie jest zdecydowanie zabronione kobietom w ciąży! Paląca mama nie dostarcza dziecku wystarczającej ilości tlenu, naraża płód na kontakt ze szkodliwymi substancjami, dziecko jest bardziej podatne na choroby, może gorzej się rozwijać. Ciąża jest więc największą motywacją do rzucenia palenia!

SŁODYCZE

Kochają je wszyscy, niestety – mają mało wartości odżywczych i puste kalorie. Zdecydowanie należy unikać ciastek produkowanych fabrycznie – zawierają niezdrowe tłuszcze, izomery trans kwasów tłuszczowych, które mogą zakłócić prawidłowy rozwój płodu. Zalecane jest ograniczenie lub wyeliminowanie z diety słodzików obecnych między innymi w produktach typu „light”. Doskonałą alternatywą okazały się za to owoce (również suszone), które nie tylko są źródłem cukrów, ale zaopatrują też organizm w niezbędne witaminy.

ALKOHOLE

Zacznijmy od rzeczy najbardziej oczywistych, ale wzbudzających najwięcej kontrowersji. Kobieta w ciąży nie powinna pić żadnego alkoholu! Nie warto wierzyć w mit, że „jedna lampka wina nie zaszkodzi”. Częste spożywanie alkoholu może spowodować u dziecka tak zwany płodowy zespół alkoholowy, a więc nieprawidłowy rozwój mózgu oraz serca, niską masę ciała, czy opóźnienie rozwoju. Natomiast nawet małe dawki alkoholu mogą spowodować upośledzenie funkcjonowania układu nerwowego.

SERY PLEŚNIOWE

Z tego rarytasu też lepiej zrezygnować na czas ciąży. Sery pleśniowe produkowane z mleka niepasteryzowanego mogą wywoływać listeriozę, chorobę bakteryjną groźną dla kobiety w ciąży. Efektem listeriozy może być przedwczesny poród, infekcje u płodu uszkadzające płuca, mózg oraz skórę.

KAWA I NAPOJE KOFEINOWE

W ciąży kawa jest dozwolona dla kobiet zdrowych i bez problemów z nadciśnieniem. Najlepiej pić kawę z umiarem, maksymalnie 1–2 razy na tydzień. Kawa jednak wypłukuje z organizmu magnez, witaminy z grupy B, witaminę C, wapń, cynk, a więc organizm sporo traci na tej przyjemności. Jak wykazują badania, częste picie kawy w czasie ciąży może prowadzić do przedwczesnego porodu. Lepiej więc ograniczać do minimum wszystkie napoje kofeinowe, także colę. Herbata, podobnie jak kawa, nie ma dobrego wpływu na organizm ciężarnej, dlatego należy ograniczyć jej picie. Spożycie więcej niż dwóch szklanek mocnej herbaty może być niebezpieczne ze względu na substancje, które mogą hamować prawidłowy rozwój płodu. Oczywiście, dwie filiżanki słabej herbaty bądź herbaty, owocowej dziennie nie zaszkodzą.

PRZYDATNE DLA MAMY

Cukierki Melisowe Reutter. Zawierają naturalny ekstrakt z melisy, która pomaga w zachowaniu spokoju i sprzyja poczuciu odprężenia umysłowego. Łatwa forma podania – zawsze pod ręką. Dostępne w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.pl



Apipregna, 120 ml, suplement diety. Wspomaga układ odpornościowy. Dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Zawiera kwas foliowy, witaminy, minerały oraz składniki naturalne – polski miód wielokwiatowy, skoncentrowany sok malinowy i bananowy, wyciągi roślinne z aceroli, rokitnika i czosnku. FARMINA SP. Z. O.O, farmina.pl

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



RYBY I OWOCE MORZA

Warto je spożywać ze względu na dużą zawartość związków mineralnych oraz kwasów omega-3, które są niezbędne w tworzeniu układu nerwowego dziecka. Należy jednak pamiętać o rozważce i nie spożywać owoców morza na surowo.

ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE

W ciąży najlepiej ograniczać środki przeciwbólowe do minimum. W razie silnego bólu można sięgnąć po paracetamol. Należy natomiast unikać niesterydowych leków przeciwzapalnych, np. ibuprofenu, czy ketoprofenu oraz złożonych środków stosowanych w infekcjach górnych dróg oddechowych. W miarę możliwości próbuj przewyciężyć ból, wykorzystując techniki relaksacyjne, staraj się dużo przebywać na świeżym powietrzu, zdrowo się odżywiaj, ogranicz stres, odpowiednio nawadniaj organizm – staraj się wypijać minimum 1,5 litra wody dziennie. Zdrowy tryb życia nie tylko pozytywnie wpływa na Ciebie i dziecko, lecz także sprawi, że rzadziej będziesz odczuwać rozmaite bóle.

Podrażniona sucha skóra, atopia?



Wiem, co dobre i skuteczne

LATOPIC®

AKTYWNE EMOLIENTY PROBIOTYCZNE



PRODUCENT:

Institut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED Spółka Akcyjna; Al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków
tel. +48 12 37 69 200; e-mail: informacjanaukowa@biomed.pl; www.biomed.pl

KOI I WYGŁADZA

Przeznaczony dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Zawiera unikalny kompleks supernatant bariera® – metabolity przebadanych klinicznie szczepów probiotycznych Lactobacillus sp., które działają przeciwdrobnoustrojowo na bakterie wywołujące stany zapalne u osób ze skórą atopową. Działa kojąco, wygładzająco i długotrwale natłuszcza. Latopic. Aktywny krem do twarzy i ciała.

BIOMED, biomed.pl



DELIKATNY

To idealny kosmetyk zarówno dla mamy jak i maluszka. Został wzbogacony naturalnym prebiotykiem, który wzmacnia mechanizmy obronne skóry. Produkt odpowiedni dla dzieci od lat 3. Delikatny żel do mycia rąk i ciała Sendo. Delikatny żel do mycia rąk i ciała Sendo, 89,90 zł/250 ml, **SENDO**, sendopolska.pl



NA CIEMIENIUCHĘ

Pielegnuje delikatną skórę główki niemowlęcia, u którego rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki zawartości naturalnych składników nawilża, natłuszcza i odżywia wrażliwą skórę głowy niemowlęcia. Mediderm Baby, olejek na ciemieniuchę dla niemowląt, 50 ml, produkt kosmetyczny, **FARMINA SP. Z O.O.**, farmina.pl



Dla dziecka

Skóra maluszka jest delikatna i wrażliwa. Należy wybierać kosmetyki przeznaczone dla dzieci w określonym wieku, szczególną uwagę zwracając na ich prosty skład.

OCZYSZCZA I ODŻYWIA

Polecany do codziennej kąpieli dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących, oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6 oraz panthenolu. Delikatnie myje, oczyszcza i odżywia. Zabezpiecza przed podrażnieniami i przesuszeniem. Przyspiesza regenerację naskórka. Czyni skórę gładką i elastyczną. LINOMAG® Żel do mycia ciała i głowy, 17,20 zł/200 ml, 30,30 zł/400 ml, **ZIOŁOLEK**, ziololek.pl



REDUKUJE ŚWIĄD

Przynosi natychmiastową ulgę redukując świąd i podrażnienie. Nawilża, odżywia i uzupełnia lipidy w skórze, co wpływa na zmniejszenie łuszczenia oraz ochronę skóry przed czynnikami zewnętrznymi. Od 1. dnia życia. Uriage Xémose krem do skóry bardzo suchej, 65 zł, **URIAGE**, uriage.com



W trosce o skórę

Skóra przyszłej mamy, jak i maluszka wymaga szczególnej troski. Codzienna pielęgnacja uchroni ją przed przesuszeniem i działaniem czynników zewnętrznych. Warto sięgnąć po bezpieczne, starannie dobrane produkty.

PRZECIWIW ROZSTĘPOM

Zapobiega powstawaniu rozstępów i blizn oraz koryguje wygląd już istniejących. Poprawia wygląd skóry i jej elastyczność. Zmiękcza i wspomaga proces regeneracji. Od 1. dnia ciąży. Wskazania do stosowania: blizny po operacjach, rozstępy spowodowane przrostem masy ciała, ciążą (także w okresie karmienia). Bariaderm cica olejek dermatologiczny, 51 zł, **URIAGE**, uriage.com



Dla mamy

W okresie ciąży skóra staje się bardziej wrażliwa, a dzieje się to za sprawą zmian hormonalnych, do których dochodzi w organizmie kobiety. Dlatego w tym okresie należy szczególnie zadbac o właściwy dobór produktów.

UELASTYCZNIA

To Kosmetyk idealny dla mamy lub kobiety dopiero planującej nią zostać. Z jego pomocą można stworzyć mały rytuał spa o działaniu uelastyczniającym skórę. Olejek szybko się wchłania i nie pozostawia tłustego filmu na skórze. Regenerujący olejek do ciała Insight, 99 zł/150 ml, **INSIGHT**, insightshop.pl



NA BLIZNY

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



WIELOZADANIOWY

Najsukuteczniejszy wielozadaniowy preparat na rynku. Długotrwale regeneruje skórę przez 48 h, dogłębnie nawilża, natłuszcza i uelastycznia, wygładza oraz ujednolica. Łagodzi podrażnienia, błyskawicznie koi i przyspiesza gojenie naskórka. Redukuje przebarwienia i zrogowacenia oraz nadaje zdrowy, wyrównany kolor. Zmniejsza widoczność blizn i rozstępów. Supreme Balm, 99,99 zł, **SAMARITE**, samarite.eu



REGENERUJE

Odżywia, nawilża, chroni. Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Działa regenerująco, dzięki wysokiej zawartości witaminy A będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek. Chroni skórę, pozostawia uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Przeciwdziała starzeniu się skóry. Retimax, maść ochronna z witaminą A 30 g, produkt kosmetyczny, **FARMINA SP. Z O.O.**, farmina.pl





KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu” poparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej 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 w Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

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

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

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

Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. 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.



Infekcje intymne

Jak sobie z nimi radzić w czasie ciąży?

Ciąża to piękny i wyjątkowy czas w życiu kobiety, podczas którego w organizmie przyszłej mamy zachodzi wiele zmian.

Jest to także czas bardzo wymagający dla organizmu, w tym również układu immunologicznego, który dostosowuje się do nowych okoliczności. Podczas ciąży maleje odporność, co wiąże się ze zwiększoną podatnością nie tylko na przeziębienia czy infekcje układu moczowego, ale także na infekcje intymne.

ZADBAJ O ZDROWIE INTYMNE JESZCZE PRZED CIAŻĄ

Infekcje intymne to powszechna dolegliwość w trakcie ciąży, jednak nie oznacza to, że przytrafi się każdej przyszłej mamie. O zdrowie intymne należy dbać nie tylko w tym szczególnym czasie. Stan mikroflory pochwy jeszcze przed zajściem w ciążę ma znaczący wpływ na podatność na infekcje intymne w jej trakcie. Dlatego bardzo ważne jest, aby wszelkie infekcje układu rozrodczego zostały wyleczone jeszcze przed zajściem w ciążę. Jeśli infekcje często nawracają, nie należy ich leczyć na własną rękę. W takiej sytuacji lekarz ginekolog określi przyczynę infekcji i zaordynuje właściwy schemat leczenia. Ginekolog może również wykonać posiew z pochwy wykrywający konkretną przyczynę dolegliwości, ponieważ takie badanie dokładnie precyzuje, jaki rodzaj mikroorganizmów wywołuje infekcję.

DLACZEGO INFEKcje INTYMNE SIĘ POJAWIAJĄ?

Do najczęstszych infekcji w trakcie ciąży zalicza się zakażenia grzybicze oraz bakteryjne. Predysponuje do nich osłabiona odporność w tym szczególnym czasie, zaburzenia równowagi mikroflory pochwy oraz indywidualne skłonności do infekcji intymnych. Ponadto w trakcie ciąży wzrasta poziom hormonów, które mają wpływ nie tylko na stan emocjonalny i samopoczucie przyszłej mamy, lecz także na wiele procesów fizjologicznych, jakie zachodzą w tym czasie w organizmie. Jednym ze skutków zwiększonego poziomu hormonów jest wzrost produkcji glikogenu w śluzówce pochwy, a to z kolei powoduje wzrost pH w pochwie, które z kwasowego zmienia się na sprzyjające zakażeniom środowisko zasadowe. Do infekcji intymnych predysponuje również cukrzyca ciążowa.

OBJAWY ŚWIADCZĄCE O INFEKcji

Zwiększona ilość wydzieliny z pochwy o przezroczystym lub białym kolorze jest całkowicie normalna w trakcie ciąży. Niepokoić powinny natomiast wszelkie upławy i towarzysząca im zmiana koloru, konsystencji czy nieprzyjemny zapach, a także świąd, pieczenie lub też zaczerwienienie okolic intymnych. Jeśli objawy te pojawią się w trakcie ciąży, należy udać się do lekarza ginekologa prowadzącego ciążę, który zdiagnozuje problem i zastosuje leczenie bezpieczne dla przyszłej mamy i dziecka. Nie należy lekceważyć infekcji, ponieważ nieleczona może prowadzić do powikłań lub przedwczesnego porodu. Natomiast wizyta u ginekologa po pojawieniu się pierwszych

objawów infekcji intymnej może zapobiec dalszemu jej rozwojowi, a leczenie nie zawsze musi kończyć się na antybiotykoterapii – mogą to być również leki dostępne bez recepty, zawierające w swoim składzie np. nalewkę z nagietka lekarskiego.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ

Odpowiednia higiena w trakcie ciąży ma duży wpływ na zapobieganie infekcjom intymnym. Należy przy tym jednak nie mylić odpowiedniej higieny z przesadną, która również może przyczynić się do problemów intymnych. Przede wszystkim nie powinno wykonywać się irygacji, które wypłukują nie tylko patologiczne mikroorganizmy, lecz także korzystną florę bakteryjną, co powoduje zaburzenia mikroflory pochwy. Zbyt częste podmywanie okolic intymnych (kilkukrotnie w ciągu dnia) również może zaburzyć mikroflorę, jak i pH pochwy.

Zbyt częste podmywanie okolic intymnych (kilkukrotnie w ciągu dnia) również może zaburzyć mikroflorę, jak i pH pochwy.

Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku i stosowanie się do kilku prostych reguł. Zamiast kąpieli w wannie (zwłaszcza z dodatkiem płynów do kąpieli) lepszym rozwiązaniem jest prysznic, podczas którego do mycia okolic intymnych można stosować przeznaczone do tego celu produkty. Koronkowa i syntetyczna bielizna również nie jest sprzymierzeńcem przyszłej mamy. Na ten szczególnie czas zaleca się wybór bielizny nie tylko wygodnej i nieuciśkającej, ale przede wszystkim wykonanej z bawełny, która nie podrażnia oraz zapewnia dostęp powietrza. Warto zrezygnować z bielizny na czas snu, zakładając wygodną nieprzylegającą piżamę lub koszulę nocną. Jeśli wydzielina z pochwy nie jest zbyt obfita, nie należy również przesadnie stosować wkładek higienicznych, które utrudniają dostęp powietrza i mogą sprzyjać rozwojowi infekcji. Bardzo ważna jest również odpowiednia dieta, która nie tylko sprzyja zdrowiu i samopoczuciu mamy i odpowiedniemu rozwojowi dziecka, lecz także korzystnie wpływa na układ odpornościowy. W związku z tym należy zrezygnować z przetworzonego jedzenia, słodzonych i gazowanych napojów oraz słodczy, które stanowią pożywkę dla patogennej bakterii i grzybów. Natomiast w diecie stymulującej odporność powinny znaleźć się świeże warzywa i owoce, soki warzywno-owocowe oraz produkty spożywcze będące źródłem probiotycznych bakterii i kwasu mlekowego (jogurty, kefir, kiszonki).

Zachowanie właściwej profilaktyki w trakcie ciąży może uchronić przed infekcjami intymnymi. Właściwe nawyki higieniczne zapożyczają także w okresie porodu, podczas którego mama również jest narażona na infekcje intymne. Natomiast jeśli mimo to pojawią się pierwsze objawy infekcji, nie powinno być to powodem do paniki, ale też nie należy bagatelizować problemu. Im szybciej infekcja zostanie rozpoznana i wyleczona, tym lepiej zarówno dla mamy, jak i dziecka.

Tekst: **Farmina sp. z o.o.**, farmina.pl

Vagical®

naturalna
pomoc
w delikatnej
sprawie



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

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.

Vagical – globulki, 10 sztuk.

Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg.

Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.

Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

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

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

Kompleksowe działanie z produktami

z serii **Vagical PROTECT**:



ŻEL
nawilżająco-ochronny

na zewnętrzne narządy
płciowe kobiet

PIANKA
do higieny intymnej



PRODUKT KOSMETYCZNY

To jest wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.

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

www.vagical.pl

Gdy karmienie piersią

nie przychodzi z łatwością



Halina Dudek
ekspertka
BebiProgram.pl

Choć karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowlęcia, nie zawsze przychodzi ono z łatwością. Wśród trudności, z którymi mierzą się mamy, zazwyczaj wymieniana się przyczyny fizyczne, takie jak ból piersi czy nieprawidłowy odruch ssania.

Trzeba jednak pamiętać, że karmienie piersią może wiązać się także z silnymi emocjami, takimi jak np. stres, które również mogą negatywnie wpływać na laktację. Z jakimi wyzwaniem mierzą się kobiety w czasie karmienia piersią i jak sobie z nimi radzić?

ŻŁOTY STANDARD ŻYWIENIA

Mleko mamy to kompozycja różnorodnych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych, które wpływają na prawidłowy i harmonijny wzrost i rozwój niemowlęcia. Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia i jego kontynuację do ok. 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzeniu diety dziecka. W badaniach 96% mam deklaruje, że karmi lub wcześniej karmiło piersią (przynajmniej przez pewien okres

lub w trybie mieszanym), a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka¹. Codziennosc może jednak wyglądać różnie, a karmienie piersią nie zawsze przychodzi z łatwością. Trudności mogą pojawić się na każdym jego etapie, a kobiety zmagają się z wieloma różnymi problemami – zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi.

BÓL PIERSI

To problem, którego przyczyn jest kilka. Jednym z nich może być nieprawidłowa technika przystawiania dziecka do piersi. Problem ten dość łatwo rozpoznać. Mama może odczuwać ból w trakcie karmienia, a brodawki mogą nawet pękać. Jak poradzić sobie w tej sytuacji?

- Warto upewnić się, czy niemowlę prawidłowo chwyta piersi. Dziecko powinno obejmować ustami dużą część dolnej otoczki, a podtrzymywana od spodu językiem brodawka powinna dotykać jego podniebienia.

- Po karmieniu warto także przy pomocy wacika nasączonego swoim mlekiem lub lanoliną delikatnie przetrzeć obolałe brodawki i jak najczęściej je wietrzyć².
- Jeśli mama zмага się z popękaniem i bolącymi brodawkami, powinna rozpoczynać karmienie dziecka od piersi, w której brodawka jest w lepszej kondycji. Na początku karmienia głodne niemowlę mocniej, a zatem sprawiając potencjalnie więcej bólu, chwyta piersi.

Ból piersi mogą także wywoływać nawał i zastój pokarmu. Pierwsze zjawisko to naturalne zwiększenie wytwarzania mleka, czyli zbyt duża jego ilość w piersiach. Przy zastoju pokarmu mleko nie wypływa swobodnie z piersi – stają się one twarde, nabrzmięte i obolałe. Na tego typu trudności wywołujące ból w piersiach również jest kilka sposobów³:

- Ciepły okład na piersi powinien ułatwić wypływ mleka. Po karmieniu

zaś warto na 20-30 minut zastosować zimny okład.

- Przed przystawieniem dziecka mama może spróbować odciągnąć niewielką ilość mleka ręcznie. Ułatwi to niemowlęciu chwycenie brodawki z otoczką. Kiedy pierś jest nabrzmiała, sprawia mu to wielką trudność.
- W pierwszej kolejności mama powinna podać dziecku tę pierś, w której odczuwa większe przepełnienie.
- Do czasu ustąpienia dolegliwości dobrze przystawiać malucha do piersi co 1,5 godziny.

PROBLEMY Z SSANIEM PIERSI

Prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko, pozwalające na uzyskanie przez niego w trakcie karmienia właściwej ilości mleka, to problem, z którym boryka się wiele mam. Według badań problemy z odpowiednim przystawieniem dziecka do piersi miało 39% kobiet. Co trzecia mama zadeklarowała także, że dziecko nie umiało bądź w ogóle nie chciało ssać piersi^[1].

W tej sytuacji rozwiązaniem może być zmiana techniki karmienia. Warto również zwracać uwagę na to, aby małeństwo mogło swobodnie oddychać – dzięki temu będzie efektywniej ssać pokarm.

ZBYT MAŁO POKARMU

Na „rozkrcanie” laktacji potrzeba trochę czasu. Należy mieć jednak świadomość, że żołądek niemowlęcia jest niewielki, a karmienie odbywa się na żądanie. Uzasadnionym powodem do obaw mogą być sytuacje, gdy dziecko nie przybiera prawidłowo na masie ciała. Jak poradzić sobie z niewystarczającą ilością mleka? Jeżeli niemowlę często jest dostawiane do piersi, lecz mimo to nie przybiera prawidłowo na masie ciała, pediatra może zalecić odciąganie mleka, co pomoże w pobudzeniu laktacji. Lekarz może również zalecić wprowadzenie karmienia mieszanego (czyli jednoczesnego podawania mleka mamy i mleka modyfikowanego). Czasem jednak trudności w karmieniu piersią mogą być przytłaczające. Wówczas warto skorzystać z konsultacji z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym.

EMOCJE RÓWNIEŻ WPŁYWAJĄ NA LAKTACJĘ

Karmienie piersią może wywoływać u kobiety wiele emocji: od wielkiej radości, kiedy wszystko się udaje, po frustra-

cję, bezsilność i ogromne zdenerwowanie, kiedy z różnych powodów coś nie wychodzi. Bardzo ważne w takich sytuacjach jest wsparcie najbliższych – rodziny, partnera czy przyjaciół. Każda mama powinna pamiętać, że zawsze może (i powinna) poprosić o pomoc.

KIEDY KARMIENIE PIERSIĄ JEST NIEMOŻLIWE. PO JAKIE ROZWIĄZANIE WARTO SIĘGAĆ?

Kiedy zdarzy się, że kontynuowanie karmienia własnym pokarmem nie będzie możliwe, mama powinna skonsultować się z pediatrą prowadzącym dziecko, który pomoże jej w wyborze sposobu żywienia niemowlęcia, np. mleka następnego. Wybierając mleko następne, warto zwrócić uwagę na formułę produktu i zawartość składników naturalnie występujących w kobiecym pokarmie, jak np. unikalna kompozycja oligosacharydów tłuszczu mlecznego czy witaminy i składniki mineralne.

WAŻNE INFORMACJE

Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami.



Laktator elektroniczny Mya Joy. Jest mały, wygodny i cichy, ale jednocześnie bardzo wydajny. Posiada cyfrowy wyświetlacz i wygodne sterowanie – do wyboru jest aż 12 poziomów trybu ekspresji oraz 6 poziomów trybu stymulacji. Umożliwia odciąganie pokarmu zarówno z jednej piersi, jak i z obu jednocześnie.
AMEDA, milklab.pl

Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

[1] Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0–36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku.

[2] Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2021. Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl

[3] Tamże.

[4] Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0–36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia” na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku.

[5] <https://d-mer.org/>

Kubek niekapek – jaki powinien być i czym kierować się podczas zakupu?

Kubek niekapek z rurką i odważnikiem to niezastąpiony przyjaciel każdej mamy i malucha. To nie tylko zwykły kubek, ale także wsparcie dla dzieci w nauce samodzielnego picia. Jest idealny w różnych sytuacjach, od codziennych posiłków w domu po podróże. Korzystanie z kubka z rurką ma też pozytywny wpływ na rozwój jamy ustnej, mowy i zgryzu dzieci.

Jakość i bezpieczeństwo

Jakość i bezpieczeństwo są priorytetem. Wybierając kubek niekapek z rurką, trzeba upewnić się, że jest wykonany z materiałów wolnych od BPA i innych szkodliwych substancji. Rurka powinna być miękka dla dziąseł Maluszka. Taka słomka zapewnia bezpieczeństwo, zwłaszcza dla dzieci uczących się celować nią do buzi.

Funkcjonalność kubka niekapka z rurką

Głównym celem kubka powtórzenia jest zapobieganie rozlewaniu płynu. Warto zwrócić uwagę czy kubek ma zaawansowany system niekapka z membraną, który skutecznie chroni przed przeciekaniem.

Pijemy do ostatniej kropli

Kubek umożliwia picie do ostatniej kropli dzięki odważnikowi i specjalnej membranie w rurce. To małe urządzenie podąża za ruchem kubka, gwarantując, że dziecko wypije cały napój bez względu na kąt nachylenia kubka.

Wygoda użytkowania

Wygodne trzymanie i picie są kluczowe. Kubek powinien być odpowiedniego rozmiaru i kształtu, aby maluch mógł łatwo trzymać go w rączkach. Mechanizm chowania rurki powinien działać bez zarzutu i gwarantować szczelność.



Marcelina Przeździek
– Neurologopeda i pedagog specjalny,
ekspert marki Canpol babies

Higiena kubka

Higiena to także istotny czynnik. Kubek powinno się łatwo czyścić, najlepiej, jeśli można go rozebrać na poszczególne części. To zapewnia dokładne czyszczenie bez ryzyka gromadzenia się bakterii. Niektóre kubki można myć w zmywarce.

Estetyka i motywy dla dziecka

Estetyka i motywy mogą pomóc zachęcić dziecko do korzystania z kubka. Wybierając kubek, który podoba się maluchowi, można go zainteresować nauką picia. Pamiętaj jednak, że nadruki czy kolory nie powinny zakrywać zawartości kubka.

Podsumowując, wybór kubka niekapka dla dziecka to inwestycja w jego rozwój i radość. Ważne jest uwzględnienie jakości, bezpieczeństwa, funkcjonalności, wygody użytkowania, łatwości czyszczenia oraz estetyki. Każde dziecko jest inne, więc warto dostosować wybór kubka do jego potrzeb i preferencji, aby wspierać jego rozwój.

Neurologopeda radzi

Kubek niekapek z rurką i odważnikiem pomaga dziecku w nauce nowego sposobu picia, innego niż ssanie mleka z piersi czy butelki, a także przygotowuje do dorosłego sposobu picia z kubka otwartego. Picie przez słomkę wspiera rozwój motoryki warg, ich zwanie, a to z kolei przygotowuje dziecko do prawidłowej realizacji głosek dwuwargowych czyli p, b m.

canpol
babies

®



**Wspiera prawidłowy
rozwój jamy ustnej,
mowy i zgryzu
u 99% dzieci.***

*Na podst. badania przeprowadzonego z udziałem neurologopedy w grupie 44 dzieci w wieku 6-36 m-cy.



DESIGNED BY FREEPIK

ROZSZERZANIE DIETY *bez paniki*

Wokół diety malucha krąży wiele pytań, a odpowiedzi nie zawsze są satysfakcjonujące dla mam. Do kiedy należy karmić dziecko piersią, a kiedy wprowadzać pierwsze pokarmy stałe? Zaczynać od owoców czy warzyw? Jak podsuwać maluchowi nowe pokarmy? Przedstawiamy pierwszą część wywiadu z autorkami książki „Żywienie dziecka w pierwszym roku życia”.

Dobra Mama: Rozszerzanie diety dziecka to złożony temat, który rodzi wiele pytań i wątpliwości. Jak przygotować się do wprowadzenia do jadłospisu malucha nowych smaków?

Ewa Sypnik-Pogorzelska: Tylko spokój może nas uratować. Tak, każda z nas przeżywała ten moment i dla każdej z nas mimo sporej wiedzy był to czas wielu pytań i wątpliwości. To normalne! Dlatego chcąc trochę

uspokoić młodych rodziców – szczególnie tych mających pierwsze dziecko – wpadłyśmy na pomysł napisania książki. Ważne, aby rodzice nie panikowali i potraktowali ten proces jako naturalny etap w życiu każdego dziecka, nie bali się go i nie odkładali na później albo nie szarżowali i nie wprowadzali go zbyt wcześnie. Każda z tych opcji jest dla dziecka nienaturalna i może mieć wpływ na dalszy rozwój. Tak, jak turlanie się z boku na bok,

podnoszenie głowy, chwytanie małych przedmiotów, tak też umiejętność jedzenia jest kolejnym etapem w rozwoju dziecka i może się pojawiać u różnych dzieci w innym czasie. Pozwólmy im dojrzeć do tego etapu, a czujna obserwacja pomoże znaleźć ten właściwy moment na nowe produkty o konsystencji innej niż mleko. Pamiętajmy, że wprowadzanie nowych produktów do diety dziecka to nie wyścig i nie można tego zrobić jednorazowo – to proces, który ma trwać i ma być przyjemnością zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka. Nerwowa atmosfera przy posiłkach to nic dobrego dla przyszłości takiego małego obywatela, a przecież jako rodzice kształtujemy nawyki żywieniowe już w tym właśnie momencie. Obserwujmy nasze dzieci, dajmy im czas, uzbrojmy się w cierpliwość i nie porównujmy swoich pociech do innych.

DM: Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w pierwszym roku życia? Na co mama powinna zwrócić szczególną uwagę?

Ewa Sypnik-Pogorzelska: Przede wszystkim powinna pamiętać o tym, że najlepszym i wystarczającym pokarmem przez pierwsze pół roku życia dziecka jest mleko matki. Bezspornie jest ono najlepsze dla dziecka, bo zapewnia skład dopasowany do jego potrzeb zmieniających się w ciągu pierwszego półrocza. Zapewnia odpowiednią ilość białka, tłuszczu i węglowodanów oraz witamin tłuszczorozpuszczalnych, ale też witamin z grupy B. Dostarcza optymalną ilość żelaza, cynku, potasu, ale też dobroczynne przeciwcięcia odpornościowe. Jeśli z jakichś powodów mama nie może lub nie chce karmić piersią, może przez ten czas korzystać – po konsultacji z pediatrą – z mieszanek mlekozastępczych dopasowanych do potrzeb maleństwa. A dlaczego musimy rozszerzać dietę dziecka? Rosnący, coraz bardziej żwawy i ruchliwy maluszek zaczyna mieć coraz większe zapotrzebowanie na energię i na pewne składniki odżywcze, których samo mleko nie jest już w stanie zapewnić. Dlatego wprowadzane posiłki stałe muszą dostarczyć dodatkowej energii, białka, żelaza, cynku, witamin oraz pierwiastków śladowych, aby dziecko mogło się nadal prawidłowo rozwijać. Należy również pamiętać, że umiejętność gryzienia kształtuje się w okolicach 6–10 miesiąca życia i dobrze, aby w tym właśnie czasie mały człowiek poznawał powoli pokarmy stałe. Ułatwi mu to akceptację nowych pokarmów i rozwinięcie aparatu mowy. Każdy rodzic powinien zwrócić uwagę na jakość nowych produktów, sposób ich przygotowania (bezpieczeństwo mikrobiologiczne) i zadbać o regularność posiłków.

DM: Karmienie naturalne a karmienie sztuczne – czy jest różnica w schemacie żywienia dziecka?

Monika Stromkie-Złomaniec: Jeszcze kilka

lat temu zalecenia żywieniowe dla malucha karmionego piersią wyglądały trochę inaczej niż karmionego sztucznie. Zmiany dotyczyły głównie czasu podawania poszczególnych produktów lub sposobu wprowadzania glutenu. Budziło to jednak niepokój wśród rodziców, którzy po zapoznaniu się z tym „instruktażem” rozszerzanie diety swojej pociechy odbierali jako coś bardzo trudnego i często niezrozumiałego. Spotykałam się także z wątpliwościami: jak rozszerzać dietę dziecka, kiedy karmię mieszane? Niestety takich zaleceń nie było. Obecnie (od 2014 roku) bez względu na to, czy matka karmi wyłącznie piersią, czy z jakich powodów mlekiem modyfikowanym lub trochę jedno i drugie – obowiązuje jeden schemat żywienia w pierwszym roku życia. Uważam, że to bardzo dobra zmiana, także ze względu na to, że obecny schemat pozwala na większą dowolność i stawia na intuicję rodzica.

DM: Jakim zmianom powinna ulec dieta mamy karmiącej?

Magdalena Czyrynda-Koleda: Przy tym pytaniu pewnie większość kobiet czeka na długą listę produktów zakazanych, których podczas karmienia piersią powinny bezwzględnie unikać. Odpowiedź jest jednak zdecydowanie prostsza, niż nam się wydaje. Pokarm nie powstaje bowiem z soków żołądkowych, ale z krwi.

W związku z tym dieta mamy karmiącej powinna być przede wszystkim różnorodna. Powinny się w niej znaleźć produkty z różnych grup, czyli zarówno nabiał, jaja, ryby, mięso, produkty zbożowe z pełnego przemiału, jak i owoce oraz warzywa, w szczególności te sezonowe. Codzienny jadłospis należy zwiększyć kalorycznie. Nie można również zapomnieć o nawodnieniu i... zdrowym rozsądku, który w tym wypadku odgrywa zasadniczą rolę. W pierwszych miesiącach życia malucha powinno się czerpać radość (często co prawda połączoną ze zmęczeniem) z poznawania siebie nawzajem, a nie skupiać się na prewencyjnej diecie eliminacyjnej. W końcu zdrowsza i bardziej urozmaicona dieta mamy w trakcie karmienia przekłada się na zdrowsze nawyki żywieniowe dziecka w późniejszym okresie.

DM: Czym jest tzw. modelowy talerz żywieniowy?

Magdalena Czyrynda-Koleda: W skrócie to ściągą graficzna idealnego talerza malucha. Obrazuje on poszczególne grupy produktów wyrażone w liczbie porcji, które powinny się znaleźć w jadłospisie dziecka. Modelowy talerz żywieniowy obejmuje produkty białkowe, zbożowe, warzywa, owoce, tłuszcze oraz zalecane płyny. Ułatwia rodzicom zaproponowanie właściwych pokarmów.

DM: Kiedy, w jakiej kolejności i ilości należy rozpocząć podawanie nowych produktów?

Magdalena Czyrynda-Koleda: Oszacowanie właściwego momentu rozszerzania diety malucha dla wielu mam jest problematyczne. Nie należy tego robić zbyt wcześnie, ale również nie warto przeciągać tego w czasie. Według zaleceń WHO do końca szóstego miesiąca życia jedynym pokarmem niemowlęcia powinno być mleko. Życie jednak czasem pisze swoje scenariusze, dlatego nie stresujcie się, jeśli okaże się dwa tygodnie wcześniej, że wasze dzieci są zainteresowane nowymi produktami w swoim menu. Tym bardziej jeśli już siedzą i wykazują chęć wkładania różnych przedmiotów do buzi. Ważne, by nowe produkty podawać maluchowi osobno, w małych ilościach (na początek 3–4 łyżeczki), w kilkudniowych odstępach. Warto również pamiętać o tym, aby rozszerzanie diety zacząć od warzyw, a dopiero po upływie około 2 tygodni wprowadzić owoce. Gdy te produkty zagospodzą na dobre w menu malucha, można zacząć działać dalej z rozszerzaniem jadłospisu, mianowicie wprowadzać mięso, ryby, produkty zbożowe oraz mleczne.

DM: Czy konsystencja potraw i sposób ich podawania mają znaczenie podczas zaznajamiania dziecka z nowymi produktami? Czy

REKLAMA

URIAGE
EAU THERMALE



Bébé

PROFESJONALNA
GAMA DZIECIĘCĄ OPRACOWANA
POD KONTROLĄ PEDIATRÓW
I DERMATOLOGÓW

**BEZPIECZEŃSTWO I DZIAŁANIE
POTWIERDZONE
W BADANIACH KLINICZNYCH**

**BIODEGRADOWALNA
FORMUŁA***



*1st Baby Skincare cleansing formulas, as per the OCDE S01 F standard, URIAGE/BEBE/KON/202309/3



łyżka do zupy LOVI. To ułatwienie dla dzieci oraz rodziców podczas jedzenia większych porcji i bardziej urozmaiconych pokarmów. Większa łyżka jest idealna dla dzieci uczących się samodzielnie jeść, ponieważ jedzenie nie wylewa się, a łyżka doskonale mieści się w buzi. Ułatwia nabieranie większych porcji i umożliwia wygodne nakładanie jedzenia. Nie zawiera melaminy i BPA.
LOVI, lovi.pl

Canpol babies silikonowy talerz z przysawką SERCE. Idealny do pierwszych posiłków Maluszka na początku jego przygody z rozszerzaniem diety, także metodą BLW. Talerz ma na spodzie antypoślizgową przysawkę, dzięki której jest stabilny i dobrze trzyma się stołu, co utrudnia jego zrzućenie. Został wykonany w 100% z wysokiej jakości silikonu spożywczego. CANPOL BABIES, canpolbabies.com



spotkały się panie z problemami na tym polu?

Magdalena Czyrynda-Koleda: A czy my, dorośli, próbując nowych potraw, nie akceptujemy ich szybciej, gdy są podane w ładnej formie? Zdecydowanie tak. Podobnie jest z dzieckiem. Warto rozpocząć rozszerzanie diety malucha od produktów podanych w formie papki nałożonej do miseczki. Nie oznacza to jednak, że kawałek marchewki chwyconej w małe rączki będzie nieodpowiedni. Niektóre niemowlęta wręcz preferują tę formę próbowania nowych produktów. Warto pamiętać, aby nie zmuszać dziecka do jedzenia i uzbroić się w cierpliwość. Dziś maluch może odmówić jedzenia nowości, a za kilka dni okaże się, że jedząc ten sam produkt, robi to z radością. Niektóre potrawy trzeba podać dziecku nawet kilkanaście razy, by spotkały się z jego aprobatą.

DM: Czy dziecko samo zasygnalizuje nam, co chce zjeść? Piszą panie o tzw. *responsive feeding*...

Magdalena Czyrynda-Koleda: Tak, *responsive feeding* to przede wszystkim prosta zasada obserwacji dziecka, jego indywidualnych potrzeb i rozwoju, czyli dojrzałości do wprowadzania zmian w diecie i odpowiednie reagowanie na nie. Tylko po wnikliwej obserwacji dziecka możemy stwierdzić, czy już odpowiedni czas na nowe smaki. Ale pamiętajmy – według najnowszych zaleceń to my jako rodzice decydujemy, gdzie, kiedy i co nasze dziecko zje, ono zaś decyduje, czy zje i w jakich ilościach. Ten wzajemny szacunek w kwestii żywieniowej uczy cierpliwości i świadomych wyborów. Respektujemy odmowę malucha, ale jednocześnie stawiamy pewne granice (np. posiłek jest jedzony w foteliku do karmienia, bez żadnych rozpraszaczy, typu telewizor lub kolorowa książeczka), które zaprezentują w przyszłości zdrowszymi wyborami żywieniowymi. Właśnie, jeśli o nich mowa, to nie

zapominajmy, że te małe brzdące są bardzo wnikliwymi obserwatorami, więc warto kontrolować, co ładuje na naszych talerzach. W końcu chcąc wymagać od dziecka, sami powinniśmy dawać dobre wzorce.

DM: Cukier i sól – wystrzegamy się ich całkowicie? A co z popularnymi biszkoptami, krakersami i herbatnikami? Czy podjadanie między posiłkami jest zdrowe?

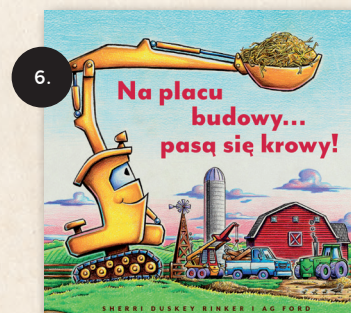
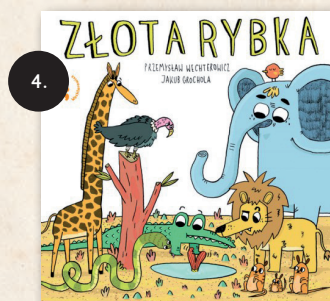
Magdalena Czyrynda-Koleda: Słodki smak towarzyszy niemowlęciu praktycznie od początku. Mleko matki jest słodkie. Nie oznacza to jednak, że cukier należy wprowadzać do diety malucha od najmłodszych lat. Wręcz przeciwnie. Powinniśmy zadbać o to, by słodkie dodatki w menu dziecka pojawiły się jak najpóźniej. Codzienny dodatek cukru w jadłospisie najmłodszych to prosta droga do próchnicy, problemów z masą ciała oraz koncentracją w wieku późniejszym. Posiłki do czasu aż dziecko nie ukończy roku w ogóle nie powinny być dosładzane (choć wydluzenie tego okresu też nie zaszkodzi). Ta zasada dotyczy również dodawania soli. Wiem, że wielu osobom wydaje się, że zupy, dania obiadowe czy placuszki serwowane maluchowi nie mają smaku. Dziecku zupełnie to nie przeszkadza. Ponadto odpowiednią ilość sodu dostaje wraz z mlekiem matki i to zaspokaja jego potrzeby. Nadmiar soli na tak wczesnym etapie życia może skutkować w przyszłości rozwojem nadciśnienia tętniczego oraz innych chorób układu krążenia. Chcąc jednak zadbać o lepszy smak potraw, można spokojnie skorzystać z szerokiej gamy przypraw, takich jak: majeranek, koperek, kminek, rozmaryn, bazylija, estragon, tymianek czy kolendra, które uatrakcyjnią smak potrawy i wspomogą pracę przewodu pokarmowego malucha.

DM: Czym pić malucha? Czy woda w zupełności wystarcza dziecku?

Ewa Sypnik-Pogorzelska: Do 6 miesiąca życia pokarm matki zapewnia zdrowemu dziecku dostateczną podaż płynów i dzieci nie wymagają dopajania. Podobnie jeśli mama stosuje mleko modyfikowane (tutaj ważne, aby stosować się do proporcji zaleconych przez producenta). Na etapie rozszerzania diety dziecka zdecydowanie polecamy tylko wodę (źródłaną, mineralną niskozmineralizowaną, niskosodową, niskosiarczanową). W zupełności wystarcza do zaspokojenia pragnienia dziecka i nie ma potrzeby wprowadzania: granulowanych słodkich herbat, kompotów, herbat ziołowych czy soków. Te ostatnie najlepiej wprowadzać dopiero po 1 roku życia. Jak zarekomendowała Amerykańska Akademia Pediatrii w 2017 roku – i my w pełni to popieramy – jeśli soki, to tylko w postaci owoców. Jasne, że dziecko z większą chęcią sięgnie po słodki soczek, herbatkę niż wodę – dlatego bardzo ważne zadanie dla rodziców już od początku – bądźcie konsekwentni i nauczcie dziecko pić wodę! Mnie się to udało i do tej pory moi synowie piją tylko wodę do posiłków w domu.



Rozmowa z dietetyczkami poradni dietetycznej DIETOSFERA: **Ewą Sypnik-Pogorzelską, Magdaleną Czyryndą-Koledą, Moniką Stromkie-Złomaniec, Magdaleną Jarzynką-Jendrzejewską**, autorkami książki „Żywność dziecka w pierwszym roku życia”, Wydawnictwo RM, rm.com.pl



Kącik czytelnika

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



Zapraszamy do lektury!

1. Mru Mru i leśny wieczór. Opowiadania na dobranoc dla dużych i małych. Kaisa Happonen, tłumaczenie: Natalia Nordling. 10 leśnych opowiadań do snu, które dają do myślenia. Mru Mru często wędruje po lesie i nigdy nie jest w nim sama. A każdy mieszkaniec lasu ma do opowiedzenia ciekawą historię. **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **2. Po prostu rodzina.** Sophy Henn. Podobnie jak u ludzi, zwierzęce rodziny bywają bardzo różne: u błazneków jest mama i tata, w stadzie gepardów dwóch tatusiów adoptuje młode, a u orangutanów mama samotnie wychowuje dzieci. Zobaczycie, na ile sposobów można stworzyć rodzinę. **WYDAWNICTWO DZIWIWISIE**, dziwimisie.pl / **3. Różia Rewelka, inżynierka.** Andrea Beaty, ilustrator: David Roberts. Tam, gdzie inni widzą zwykłe śmieci, Różia Rewelka dostrzega inspiracje. Cicha w ciągu dnia, wieczorem zmienia się w genialnego wynalazcę przeróżnych gadżetów i innych ustrojstw. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **4. Złota rybka.** Przemysław Wechterowicz. Wzruszająca historia sympatycznej złotej rybki o głębokim sercu, która każdemu napotkanemu zwierzęciu chciała przychylić nieba. Czy jej się to udało? Przeczytajcie i obejrzyjcie sami. **WYDAWNICTWO MANDO**, wydawnictwomando.pl / **5. Kupa faktów o kupie, czyli czego lepiej nie wchać.** Edward Kay, tłumaczenie Grzegorz Komerski. Oj, różami to to nie pachnie! Wiadomo! Z faktami trudno dyskutować. Ale co z tego? To naprawdę fascynująca sprawa, o której powinniście dowiedzieć się jak najwięcej. **WYDAWNICTWO MUZA**, muza.com.pl / **6. Na placu budowy... pasą się krowy!** Sherri Duskey Rinker, tłumaczenie: Joanna Wąjs. Koparka, wywrotka, betoniarka, dźwig, spychacz i miniładowarka Brumka jadą na wieś, gdzie spędzą cały rok. Będą tam pomagać maszynom rolniczym – takim jak traktor czy kombajn. **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl / **7. Kim jesteś? Tutu i zwierzęta.** Piotr Karcki. Sympatyczny Tutu zastanawia się kim jest, podróżuje w poszukiwaniu odpowiedzi. Na swojej drodze spotyka najróżniejsze zwierzęta. Do każdego jest pod jakimś względem podobny – ale od każdego czymś się też różni. **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **8. Stworzenia do policzenia.** Monika Wróbel-Lutz, ilustracje: Kasia Fryza. Pierwsza z serii książek o stworzeniach. Można je policzyć, przytulić, nakarmić lub położyć spać. Zabawne ilustracje, wyraziste kolory, rymy i dużo humoru. **WYDAWNICTWO TATARAK**, sklep.tatarak.com /



Nawadnianie

w gorączce u dzieci

Informacje o laktoalbuminie, maskowanie słonego smaku, nawadnia, odżywia, smakuje – **ORSALIT NUTRIS**

CO TO JEST GORĄCZKA?

Gorączka jest częstym i powszechnym objawem. Wynika z przestawienia mechanizmów regulacji temperatury z zakresu fizjologicznego na wyższy. Gorączka jest objawem ogólnoustrojowym, który towarzyszy wielu różnym chorobom o podłożu infekcyjnym, autoimmunologicznym oraz zapalnym. Gorączka sama w sobie nie jest chorobą, więc leczenie jej polega głównie na leczeniu choroby, której towarzyszy.

Za prawidłową ciepłotę ciała (mierzoną pod pachą) przyjmuje się wartość 36,6°C. Temperatura ciała w zakresie 37,1–38,0°C to tak zwany stan podgorączkowy, a ciepłota powyżej 38,0°C jest nazywana gorączką. Leki przeciwgorączkowe należy podać, gdy temperatura ciała przekroczy 38,5°C. Poniżej tego progu nie zbijamy temperatury lekami, ponieważ w podwyższonej temperaturze wiele drobnoustrojów nie może się namnażać, a część z nich wręcz ginie. Wyjątek w postępowaniu stanowią dzieci, u których wystąpiły wcześniej drgawki gorączkowe lub istnieje ryzyko wystąpienia takich drgawek (obciążający wywiad rodzinny). W takiej sytuacji podajemy leki przeciwgorączkowe już przy niższej temperaturze.

NORMALNE OBJAWY TOWARZYSZĄCE GORĄCZCE

- przyspieszony oddech,
- przyspieszona akcja serca (tachykardia), należy pamiętać, że serce dzieci bije szybciej niż serce dorosłego (jest to normalny stan fizjologiczny),
- wypieki na policzkach,
- chłodne dłonie i stopy,
- pocenie się.

NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY

Są wskazaniem do pilnej wizyty u lekarza:

- temperatura ciała na poziomie 40°C lub więcej,
- gorączka, która nie ustępuje po trzech dniach,
- senność i dezorientacja,
- obrzęk lub stan zapalny w którejkolwiek części ciała,
- ból podczas oddawania moczu lub nieprzyjemna woń moczu (również tego w pieluszcze),
- silny ból głowy i sztywność karku, halucynacje,
- wysypka skórna, która nie blednie przy ucisku.

Jak już wspomniano, jednymi z charakterystycznych objawów gorączki są przyspieszony oddech oraz zwiększone pocenie. Ponadto każdorazowo po przyjęciu skutecznej dawki leku obniżającego temperaturę ciała, następuje zwiększone wydzielanie potu, który aby wyparować z powierzchni skóry, musi odebrać dużą ilość ciepła z organizmu. O ile pocenie się jest zjawiskiem korzystnym, ponieważ powoduje spadek temperatury ciała, należy pamiętać, że powoduje ono utratę wody. W gorączce dochodzi także do zwiększenia częstotliwości oddechów, co dodatkowo powoduje zwiększone parowanie z dróg oddechowych. Ponadto podczas choroby dochodzi do zaburzenia mechanizmów związanych z prawidłowym odczuwaniem pragnienia i łaknienia. Wspomniane czynniki predysponują do wystąpienia odwodnienia. Odwodnienie z kolei może zwiększać ryzyko działań niepożądanych stosowanych leków, w tym przeciwgorączkowych (np. nasilić hepatotoksyczne działanie paracetamolu i nefrotoksyczne działanie ibuprofenu). Szczególnie duże ryzyko odwodnienia występuje u niemowląt i małych dzieci, ponieważ w ich przypadku zapotrzebowanie na płyny jest nawet czterokrotnie wyższe niż u dorosłego. A im młodsze dziecko, tym szybciej dochodzi do odwodnienia. Lekkie odwodnienie zwykle jest leczone w domu płynem do nawadniania doustnego. W sytuacji, gdy objawy są bardziej nasilone, konieczna może być hospitalizacja i zastosowanie nawadniania dożylnego.

OBJAWY MOGĄCE SUGEROWAĆ, ŻE U DZIECKA DOSZŁO JUŻ DO ODWODNIENIA

- zmiana zachowania (apatia, zmniejszona aktywność, rozdrażnienie, senność),
- zmniejszona diureza (rzadkie i/lub skąpe oddawanie moczu, wydłużone okresy pomiędzy kolejnym moczeniem pieluszki),
- płacz bez łez,
- wzmożone pragnienie,
- ubytek masy ciała (o ile pomiary są wiarygodne),
- u niemowląt zapadnięte gałki oczne i zapadnięte ciemię,
- suche śluzówki, sucha skóra.

Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. Jej obecność jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmów, ze względu na kluczową rolę w regulacji temperatury ciała, transporcie składników odżywczych, produktach przemiany materii oraz tworzeniu środowiska, w którym przebiegają wszystkie reakcje biochemiczne. Organizm noworodka zawiera aż 75% wody. Z wiekiem wartość ta spada i u dorosłego człowieka woda stanowi około 60% masy ciała. W profilaktyce odwodnienia (na przykład u gorączkującego dziecka) lub w przypadku wystąpienia lekkiego odwodnienia proces nawodnienia polega na systematycznym podawaniu małymi porcjami wody lub doustnych płynów nawadniających, które dodatkowo zapobiegają wystąpieniu zaburzeń elektrolitowych. Ciekawym rozwiązaniem jest produkt, który w swoim składzie poza optymalnymi proporcjami glukozy i soli mineralnych zawiera dodatkowo laktoalbuminę. Laktoalbumina jest białkiem serwatkowym pochodzącym z mleka krowiego. Stanowi źródło aminokwasów egzogennych (takich, które muszą być dostarczone wraz z pożywieniem), między innymi tryptofanu-prekursora serotoniny, który w naturalny sposób zwiększa jej ilość w ośrodkowym układzie nerwowym poprawiając nastrój chorego. Laktoalbumina posiada właściwości odżywcze oraz maskujące słony smak doustnego płynu nawadniającego, co jest ogromną zaletą szczególnie istotną dla rodziców małych dzieci.

Nawodnienie ma znaczenie

REKLAMA



INFEKcje
Z GORĄCZKĄ



BIEGUNKA



WYMIOTY



ROTAWIRUSY

! U co drugiego dziecka
GORĄCZKA jest przyczyną
ODWODNIENIA!

U 90% dzieci infekcja
ROTAWIRUSOWA
i towarzyszące jej
ODWODNIENIE
jest przyczyną
hospitalizacji!^{2,3}



 **NAWADNIA
ODŻYWIA
SMAKUJE!**

dla tych, 
co się znają!

1. N.A. Shaheen, A. A. Algahtani, H. Assiri, R. Alkhodair, M. A. Hussein. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants characteristics. BMC Public Health. 2018; 18: 1346 2. Sulik A, Oldak E, Rożkiewicz D, Skorochoodzki J, Kurzątkowska B. Prospektywne badanie zakażenia rotawirusami dzieci hospitalizowanych w Klinice Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci AM w Białymstoku w 2003 R. Przegl. Epidemiol. 2004; 58:475-81 3. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/rotawirusy/> M5ORS01092022

PRODUKT ORYGINALNY

PŁYN NAWADNIAJĄCY: NAJWIĘKSZE ODKRYCIE MEDYCZYNY XX WIEKU

ORSALIT® TO SKUTECZNY, DOUSTNY PŁYN NAWADNIAJĄCY DO STOSOWANIA W STANACH ODWODNIENIA I SYTUACJACH, W KTÓRYCH WYSTĘPUJE RYZYKO ODWODNIENIA.

IBSS
biomed

INSTYTUT BIOTECHNOLOGII SUROWIC I SZCZEPIONEK BIOMED SPÓŁKA AKCYJNA
al. Sosnowa 8 • 30-224 Kraków • informacjanaukowa@biomed.pl • www.biomed.pl



Pierwsza pomoc przy

URAZACH

Dzieci każdego dnia upadają i się podnoszą, czasem jednak pozostają rany, otarcia, pęcherze i blizny. Jak wtedy pomóc dziecku? Co zrobić, żeby nie zaszkodzić?



dr n. med.
Bogumiła Górczewska
pediatra, obesitolog
instagram dr_obesitolog

Podczas urazu dziecka należy zachować zdrowy rozsądek i postępować zgodnie z obowiązującymi zaleceniami medycznymi. To my, opiekunowie, decydujemy, czy zabierzemy dziecko do lekarza, czy sami poradzimy sobie z urazem, dlatego tak ważna jest znajomość podstawowych zasad opatrywania ran i postępowania w trakcie urazu. Oto informacje dla opiekunów, które przydadzą się na nadchodzące długie, ciepłe dni.

Pamiętajmy, żeby do odkażania ran nie używać spirytusu, który może uszkodzić tkanki.

SKALECZENIE

Gdy dziecko się skaleczy, dochodzi do uszkodzenia tkanek powierzchniowych, należy wtedy oczyścić ranę, przemywając ją czystą wodą przez ok. 2 min, a następnie zdezynfekować ranę wodą utlenioną, jodyną albo płynem antyseptycznym z jodyną (np. octenisept, rywanol). Następnie należy zabezpieczyć zranione miejsce opatrunkiem lub zastosować plaster z opatrunkiem. Jeśli wystąpi krwawienie, należy podnieść kończynę do góry – jeśli uraz dotyczy kończyny górnej – i ucisnąć miejsce krwawienia czystym wacikiem. W przypadku nasilonego krwawienia należy zgłosić się do szpitala, wówczas może być wskazane tradycyj-

ne zaszyć rany z użyciem nici chirurgicznych albo założenie stripiera. Pamiętajmy, żeby do odkażania ran nie używać spirytusu, który może uszkodzić tkanki. Natomiast gdy uraz powstaje w trakcie podróży lub spaceru, w celu oczyszczenia rany można kupić chusteczki do przemywania ran, które są nasączone solą fizjologiczną.

Gdy podejrzewasz zwichnięcie lub złamanie, nie stosuj żadnych maści przeciwbólowych, by nie maskować objawów do czasu zbadania dziecka przez lekarza.

STŁUCZENIE

Kiedy w miejscu urazu pojawia się zaczerwienienie, ból, krwiak (siniak), w nomenklaturze medycznej nazywamy to stłuczeniem. Jeśli dolegliwości bólowe ustępują, a dziecko zaczyna się bawić i zapomina o zdarzeniu, możemy przypuszczać, że był to niegroźny uraz tkanek powierzchniowych. Wówczas na stłuczone miejsce możemy zastosować zimny okład lub woreczek z lodem przez ok. 5 min, następnie należy posmarować zmianę maścią z arniką lub kremem / maścią / sprayem przeznaczonym do skóry z obrzękami bądź siniakami (w aptece dostępne są różne preparaty). Gdy dolegliwości nie ustępują, można zastosować maść przeciwbólową oraz podać lek przeciwbólowy, np. ibuprofen, paracetamol. Należy obserwować miejsce stłuczenia przez kilka dni – siniak powinien zmienić kolor: od fioletowego do żółtego, a ból stopniowo ustępować. W przypadku narastających dolegliwości wskazany jest pilny kontakt z lekarzem.

Należy obserwować miejsce stłuczenia przez kilka dni – siniak powinien zmienić kolor.

ZWICHNIĘCIE LUB ZŁAMANIE

Należy pamiętać, że zazwyczaj zwichnięciu oraz złamaniu towarzyszy silny ból. Gdy dojdzie do zdarzenia, dziecko oszczędza kończynę lub staw, zgłasza dolegliwości bólowe, które nie ustępują. Zajęty staw lub kończyna mogą mieć zmieniony kształt, być obrzęknięte, zaczerwienione, cieplejsze niż zazwyczaj. Wówczas wskazany jest pilny kontakt z lekarzem. W trakcie transportu należy zabezpieczyć kończynę lub staw, stosując stabilizację polegającą np. na owinięciu dookoła nogi / ręki kija, patyka, by dziecko nie zgięło kończyny do czasu transportu do szpitala. Gdy podejrzewasz zwichnięcie lub złamanie, nie stosuj żadnych maści przeciwbólowych, by nie maskować objawów do czasu zbadania dziecka przez lekarza.

StickOff®

ZRYWAMY Z BÓLEM ODKLEJANIA PLASTRÓW

Wyrób medyczny **Stick Off®** to preparat w sprayu przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plastrów



Od 1. dnia życia oraz dla kobiet w ciąży



W formie sprayu do aplikacji pod dowolnym kątem



Prosty skład (nie zawiera alkoholu)



Nie wysusza i nie podrażnia skóry



Chiesi Poland Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa,
tel.: (22) 620 14 21, faks: (22) 652 37 79,
e-mail: info-pl@chiesi.com,
www.poradniksmartmamy.pl

CHIESI/MST/STI/01/04/2023

Chiesi

Certified
B
Corporation

Nie daj się infekcji!

Zapalenie ucha, zapalenie gardła, chrypa, kaszel, angina to częste problemy, z którymi borykają się rodzice małych dzieci. Jak sobie z nimi radzić? Czy zawsze konieczna jest farmakoterapia, czy istnieją domowe sposoby na takie problemy? Z kim się konsultować – tylko z pediatrą czy także z innym specjalistą, np. laryngologiem? Rozmawiamy o tym z dr hab. n. med. Lidią Zawadzką-Głós, kierownikiem oddziału klinicznego Otolaryngologii dziecięcej i Pediatrii w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie, lekarzem otolaryngologiem Centrum Medycznego MML.

Dobra Mama: Czy „pocieranie” ucha przez dzieci lub wkładanie paluszka do ucha może świadczyć o stanie zapalnym?

Dr hab. n. med. Lidia Zawadzka-Głós: Takie zachowanie absolutnie nie musi świadczyć o rozwijającym się stanie zapalnym. Są to najczęściej reakcje malucha związane z nagromadzoną w uchu woskowiną, czasami z alergią bądź zmianami skórnymi występującymi w obrębie przewodu słuchowego zewnętrznego. Owszem, takie zachowanie może przejawiać także dziecko, u którego rzeczywiście występuje stan zapalny, ale jest to bardzo rzadki objaw.

DM: Czy istnieją domowe sposoby na łagodzenie również innych bóli, np. ucha?

L.Z.-G: Na bóle ucha, szyi możemy zastosować okłady czy też kompresy. Jeżeli chodzi natomiast o ból gardła, trudno zastosować tu inną metodę niż farmakologiczną, a więc tabletki do ssania, spray lub lek przeciwbólowy. Pamiętajmy, że w walce z bólem w przypadku dzieci bardzo ważne jest także przytulenie, bliskość rodzica z dzieckiem.

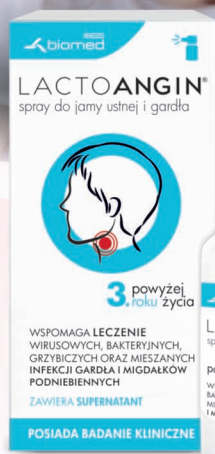
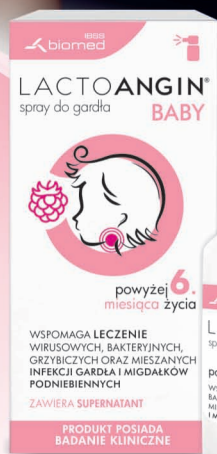
DM: Częstym problemem u dzieci jest także angina. Jakie objawy towarzyszące tej chorobie powinny nas zaniepokoić?

L.Z.-G: Angina może przybrać postać wirusową lub bakteryjną. Przykładem anginy wirusowej jest mononukleozę. Typowymi dla niej objawami są powiększone węzły chłonne oraz narządy, takie jak wątroba, śledziona. Natomiast w przypadku typowej anginy, wywołanej przez bakterie z grupy *Streptococcus* lub gronkowiec złocisty, charakterystycznym objawem są naloty na migdałkach, wysoka temperatura, kłopoty z oddychaniem, jedzeniem i piciem. Jeżeli rodzic obserwuje u dziecka szczękocisk, sugeruje to



SPOSOBY Z DOMOWEJ APTECZKI

Najbardziej korzystnie działają wszystkie substancje zawierające witaminę C, czyli cytrusy oraz soki z nich wykonane. Jeżeli nie ma innych przeciwwskazań do ich spożywania przez dziecko, zachęcamy je do jedzenia.



I PROBLEM Z GARDŁĄ!

LACTOANGIN®
spray do jamy ustnej i gardła

dla dzieci powyżej
6 miesięcy życia
o smaku maliny

dla dzieci powyżej
3 roku życia i dorosłych

- działa na przyczyny infekcji jamy ustnej i gardła
- nawilża, koi i łagodzi ból
- zawiera **SUPERNATANT PROBIOTYCZNY** bakterii kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus* o udowodnionym szerokim spektrum działania na bakterie, wirusy i grzyby z rodzaju *Candida*
- przywraca równowagę mikrobiomu gardła zapobiegając nawrotom infekcji i obniżając ryzyko potrzeby zastosowania antybiotyku
- naturalny skład
- nie zawiera cukru
- produkt posiada badanie kliniczne

PRODUCENT: Instytut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED S.A., Al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków
tel. +48 12 37 69 200, e-mail: informacjanaukowa@biomed.pl
M5LAC01082023

www.biomed.pl

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

ropień okołomigdałkowy. Wskazana jest wówczas konsultacja laryngologiczna, a ropień okołomigdałkowy wymaga interwencji laryngologicznej – nacięcia.

DM: Jak leczyć te problemy? Czy obserwując powyższe objawy, powinniśmy udać się bezpośrednio do laryngologa czy do pediatry?

L.Z.–G: W przypadku bólu gardła w pierwszej kolejności należy rozpocząć od wizyty u pediatry, aby mógł on zwerfikować potrzebę dalszych konsultacji. W przypadku nierozpoznanej jeszcze mononukleozy antybiotykoterapia będzie nieskuteczna. Dlatego lekarz powinien zlecić wykonanie testu w kierunku mononukleozy i rozpocząć odpowiednie leczenie. Do lekarza laryngologa powinien być skierowany pacjent, który wymaga interwencji zabiegowej, np. nacięcia ropnia okołomigdałkowego.

DM: Wielu rodziców nie wie, jakie są różnice pomiędzy infekcjami wiruso-

wymi a bakteryjnymi. Czy może nam pani profesor przybliżyć ten temat?

L.Z.–G: Z reguły w infekcjach bakteryjnych temperatura jest znacznie wyższa, około 39°C, towarzyszą jej np. ropny katar, ropny wysięk z ucha. Katar zazwyczaj ma kolor zielony lub żółty, jest gęsty i może mieć nieprzyjemny zapach, a w gardle można zaobserwować ropne, białe naloty na migdałkach. W przypadku infekcji wirusowej temperatura waha się w granicach 37–38°C, katar jest wodnisty, dziecko zgłasza ogólne złe samopoczucie i osłabienie.

DM: Czy można tym infekcjom zapobiec? Jeśli tak, to w jaki sposób?

L.Z.–G: Oczywiście infekcjom można i trzeba zapobiegać. Ważnym elementem profilaktyki są szczepienia, zgodne z kalendarzem szczepień. Rodzice powinni mieć świadomość, że szczepienia uwzględnione w tzw. kalendarzu szczepień dotyczą chorób wciąż obecnych, dlatego tak ważna jest profilaktyka.

DM: No właśnie, oprócz tego ważne jest budowanie i wzmacnianie odporności u dzieci. Jak dbać o odporność u dziecka i co robić, by ją wzmacniać?

L.Z.–G: Pierwszym ważnym elementem jest prawidłowe odżywianie i dobrze zbilansowana dieta, która powinna być bogata w żelazo i witaminę C, owoce, warzywa i błonnik. Większe zapotrzebowanie na mikro- i makroelementy u dzieci związane jest z okresem dorastania. Korzystnie wpływa także przebywanie na słońcu, ponieważ wytwarza ono witaminę D3. W okresie zimowym warto kontrolować jej poziom. Dostarczajmy dziecku witaminę A, obecną np. w tranie. Bardzo korzystnie na rozwój dziecka wpływa ruch.

Rozmowa z **dr hab. n. med. Lidią Zawadzką-Głós**, kierownikiem oddziału klinicznego Otolaryngologii dziecięcej i Pediatrii w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie, lekarzem otolaryngologiem Centrum Medycznego MML, leczniedziecka.pl



W trosce o zdrowie



Innofer Kapsułki. Suplement diety Innofer kapsułki to produkt o opatentowanym składzie, zawierający żelazo elementarne, które uzupełni nieodpowiednią ilość żelaza w diecie. CHIESI POLAND SP. Z.O.O., innofer.pl



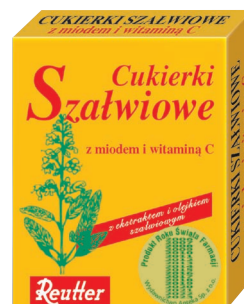
Akutol spray 35 ml do usuwania plastrów. Preparat do szybkiego i bezbolesnego usuwania plastrów, jak również opatrunków przyklejonych. Testowany dermatologicznie, działa delikatnie na skórę, wydajny. Rekomendowany przez placówki medyczne. 20 zł, AVEFLOR S.A., akutol.com.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykieta. Producent: Aveflor S.A.



Hydromarin Baby. Izotoniczny roztwór soli morskiej do codziennej higieny, oczyszczania i nawilżania nosa. Produkt pomaga także wyptakiwać z noska dzieci kurz oraz alergeny oraz ułatwia swobodne oddychanie. Preparat można stosować już od 6. m. ż., butelka zawiera około 214 dawek. HYDROMARIN, silesianpharma.pl
Producent: Gofarm Sp. z o.o.
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o.
To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykieta.

ORSALIT NUTRIS. Doustny płyn nawadniający o zmniejszonej osmolarności i zredukowanej zawartości sodu. Nawadnia, uzupełnia elektrolity, zapobiega odwodnieniu w czasie trwania biegunki, wymiotów, czy infekcji z przebiegającą gorączką. Odżywia i smakuje dzięki zawartości laktoalbuminy. Od 6. miesiąca życia. IBSS BIOMED S.A., biomed.pl



Cukierki Szalwiowe Reutter. Zawierają cenny ekstrakt, olejek szalwiowy, miód i wit. C – dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Należy je powoli ssać (nie przegryzać). Produkt dla całej rodziny. REUTTER, izakpol.pl



SilMed
Kokoro® 

mamy serce do nosków



0+
już od 1.
dnia życia



Regulacja
siły ssącej



2 końcówki



W pełni
rozkładany



Miękka
nasadka

wygodne etui do
przechowywania



aspirator kataru
do odkurzacza

Mamo, Tato,
Pobierz DARMOWY PORADNIK



Moje
Pierwsze
Przeziębienie



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

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

Dlaczego warto kupić aspirator do noska?

Katar u dzieci to problem znany wszystkim rodzicom. Choćby nawet bardzo się starali, nie zapobiegą wszystkim chorobom u malucha, lecz od ich skutecznego i szybkiego działania często zależy nasilenie infekcji i samopoczucie brzdąca. Dużą ulgą dla dziecka jest ułatwienie mu oddychania dzięki udrożnieniu zatkanego noska.



CHROMA STOCK

Niemowlę nie ma jeszcze tak wykształconego nosa jak dorosły – przewody nosowe maluszka są wąskie, dlatego bardzo łatwo mogą zostać zatkane przez śluz, ropę lub ulewana treść pokarmową. Dodatkowo sama błona śluzowa wyściełająca mały nosk mocniej reaguje na różne czynniki drażniące i łatwiej niż u dorosłych ulega obrzękowi, co również zwięża światło w przewodach nosowych. Z tego powodu prawie każda infekcja u dziecka negatywnie wpływa na sposób jego oddychania. Przebieg zwykle wygląda podobnie – najpierw nos oczyszcza się poprzez wodnisty katar i kichanie, a później zostaje zablokowany z powodu obrzęku śluzówki. Jest to o tyle trudne dla dziecka, że upośledza tę jego zdolność, którą mają tylko niemowlęta – jednoczesnego połykania i oddychania. Mając trudności z oddychaniem, maluch automatycznie bardzo męczy się podczas jedzenia, niepokoi się i zraża do ssania mleka. Jeżeli infekcja coraz bardziej się nasila, katar może stać się żółty lub zielony, a to już oznacza infekcję ropną, bakteryjną. Ponieważ nos łączy się z uszami, w większości przypadków ropny katar jest początkiem rozwinięcia się zapalenia ucha. Objawia się ono zwiększoną temperaturą maluszka i jeszcze większym jego niepokojem. Ból towarzyszący infekcji, nasilający się podczas ssania, bardzo zniechęca niemowlę do jedzenia. U niemowląt do 5. miesiąca życia katar bardzo często jest spowodowany cofaniem treści żołądkowej do jamy ustnej i w następstwie do jamy nosowej. Dzieje się tak, bo niedojrzały przewód pokarmowy maluszka nie jest jeszcze w stanie „utrzymać” pokarmu. W wyniku podrażnienia śluzówki nosa przez kwaśny płyn dziecko wydaje podczas oddychania dźwięki określane jako sapanie, rżenie czy „furczenie”. Infekcji u maluszka rodzice nie unikną – jego organizm sam musi się odpowiednio wykształcić i uodpornić – jednak mogą zadbać o jakość jego oddychania. Należy pamiętać o odpowiednim nawilżeniu powietrza i nie za wysokiej temperaturze w pomieszczeniach. Kategoriecznie należy unikać palenia tytoniu i ograniczyć wszelkie drażniące zapachy, szczególnie woń środków chemicznych (np. farby po remoncie). Wrażliwy nosk może zareagować na nie katarzem. Ważne jest też regularne czyszczenie małego noska – zdecydowanie ułatwi tę czynność aspirator. Regularne odciąganie kataru pomoże zapobiec infekcji górnych dróg oddechowych, np. zapaleniu gardła, ucha, zatok przynosowych, a także ją ograniczyć, jeśli się rozwinie. Odciąganie kataru pomoże wyleczyć choroby dolnych dróg oddechowych, jak zapalenie krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc. Dlatego położne, neonatolodzy i pediatrzy polecają rodzicom zaopatrzenie się w aspirator, który znacznie ułatwi im walkę z niemowlęcym katarzem.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”



SOPELEK

Wspieramy mamy od 2004 roku



Nr 1
w Polsce

wśród aspiratorów
kataru dla niemowląt



Nagroda przyznana przez „Apteka Media” Sp. z o.o. w ramach publikacji „Świat Farmacji” na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród polskich farmaceutów, w której aspirator Sopelek otrzymał pierwsze miejsce, jako Produkt Roku 2023.

do stosowania od urodzenia

Zaufało nam już blisko 1.000.000 mam

wężyk z ustnikiem
do odciągania
kataru ustami

**codzienna higiena noska
wodnisty, zalegający katar**

1 aspirator - 2 opcje

wężyk z adapterem
do odciągania kataru
za pomocą odkurzacza

na gęsty, zalegający katar

praktyczne etui

W wygodnym pudełku znajdują się:
cylinder, końcówka, 2 wężyki, 10
jednorazowych filtrów oraz 2 podkłady

Producent: Salus International Sp. z o.o.

otwór
redukujący
siłę ssania
odkurzacza

+ filtr zatrzymujący wydzielinę

www.sopelek.info.pl

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

Mama kontra kłopoty

przewijanie

Jedną z podstawowych czynności wykonywanych wiele razy w ciągu doby jest przewijanie noworodka. W pierwszych dniach wszystko leci z rąk, boisz się dotknąć maluszka, aby nie zrobić mu krzywdy. Z czasem nabierzesz wprawę, a my ci w tym pomożemy.

MIEJSCE ODPOWIEDNIE

Aby czynność ta przebiegała sprawnie, proponuję stworzyć kącik do przewijania. Najlepiej do tego celu nadaje się materacyk umieszczony na stelażu lub położony na szafce, na takiej wysokości, która jest dopasowana do wzrostu mamy. W zasięgu ręki powinny znajdować się pieluchy, śpiochy, przybory toaletowe (miseczka z wodą i waciki lub chusteczki nasączone płynem albo oliwką, alkohol do przemywania pępka, pałeczki bawełniane do czyszczenia uszu dla dorosłych, kremy ochronne, oliwka bądź talk).

PIELUCHY, PIELUSZKI...

Do przewijania możemy stosować zarówno pieluchy jednorazowe, jak i tetrowe lub flanelowe. Większość matek stosuje pieluszki jednorazowe, zwłaszcza sprawdzające się podczas spacerów lub snu. Dla najmłodszych pociech, mających jeszcze kikut pępowinowy, dostępne są na rynku pieluszki z odpowiednim półokrągłym wycięciem w pasie. Pieluszka jednorazowa przypomina majteczki dopasowane rozmiarem do wielkości dziecka. Pieluszki mają dwie warstwy – środkową, pochłaniającą wilgoć i zewnętrzną nieprzepuszczal-

ną – dodatkowo mają po bokach rzepy służące do zapinania. Pieluchy jednorazowe wykonane są z materiałów przyjaznych dla skóry dziecka.

TETROWA ALTERNATYWA

Pieluszki z materiału stosowane są najczęściej wtedy, kiedy dziecko jest uczulone na pieluchy jednorazowe albo ze względów ekologicznych. Pieluchy tetrowe są miękkie i szybko schną. Tetra szczególnie nadaje się na pieluchy dla noworodków i niemowląt.

Tetra szczególnie nadaje się na pieluchy dla noworodków i niemowląt.

Pieluchy flanelowe mogą wchłaniać więcej wilgoci, dlatego stosuje się je u starszych dzieci, głównie podczas snu. Nawet jeżeli mama stosuje tylko pieluchy jednorazowe, powinna zaopatrzyć się przynajmniej w jedną paczkę pieluch tetrowych lub flanelowych, służących np. jako podkład do położenia na przewijak np. w hipermarkecie, u lekarza bądź u znajomych w razie konieczności przewijania. Wówczas skóra dziecka zawsze ma kontakt z własnym środowiskiem.

EKOMALUCH

Dla rodziców propagujących ekologiczny tryb życia na naszym rynku dostępne są ekopieluchy. Cechuje je możliwość wielokrotnego wykorzystania oraz łatwość i wygoda w użyciu, jak pieluchy jednorazowe. Można podzielić je na trzy kategorie: pieluchy z kieszonką, otulacze i SIO. Pieluszka z kieszenią składa się z dwóch warstw: wewnętrznej uszytej z mikropolaru, który odprowadza wilgoć do wkładki i skóra dziecka pozostaje sucha, oraz zewnętrznej uszytej z oddychającego poliestru, który chroni ubranko przed zamoczeniem. Pomiedzy warstwy, do kieszonki wsuwamy wkładkę chłonną: z mikrowłókna, bawełny, bambusa czy konopi. Zwykle pieluszka sprzedawana jest w komplecie z wkładką. Zaletą pieluszek z kieszenią jest bardzo szybki czas schnięcia (oddzielnie suszymy pieluszkę i wkładkę), możliwość stosowania różnych wkładek i tym samym regulacji chłonności oraz łatwość zastosowania. Otulacz – najbardziej ekonomiczny rodzaj pieluszki wielorazowej, pasuje do niego każdy rodzaj wkładu chłonnego (mikrofibrowy, bambusowy, konopny, bawełniany), pieluszka formowanka i pieluszki tetrowe. To od nas zależy co dziecko ma od skóry, jaki będzie miało komfort używania – mikropolar da uczucie suchości, bambus uczucie mokrego. Otulacz przydaje się również przy nauce korzystania z nocniczka lub jako pieluszka basenowa. Pieluszka SIO – to bardzo ekonomiczny i uniwersalny rodzaj pieluszki wielorazowej. To rodzaj otulacza, który wewnątrz ma napy do wpięcia wkładów chłonnych, dzięki temu wkład nie przesuwa się w pieluszcze. Skrót SIO oznacza Snap-in-One (zepnij w jedno).



CHRONI OKOLICE PIELUSZKOWE

Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Tormentile Baby, maść na odparzenia pieluszkowe 20 g, produkt kosmetyczny, **FARMINA SP. Z O.O.**, farmina.pl

Pieluszka daje wygodę używania jak pieluszka kieszonka, obie szybko wysychają, jednak pieluszka SIO pozwala decydować o rodzaju materiału przy skórze dziecka, czy chcemy żeby miało sucho (mikropolar), czy odwrotnie – mokro (odpieluchowanie). Pieluszka SIO jest używana z systemowymi wkładami zazwyczaj tego samego producenta. Dzięki spinanym z pieluszką wkładom chłonnym jest bardzo wygodna przy ruchliwych dzieciach.

CZAS NA PRZEWIJANIE

Obecnie nie dobieramy pieluszek do płci, jednak chłopca i dziewczynkę należy przewijać w różny sposób. Nie podnoś dziecka za nóżki, wsuń dłoń pod pupę i lekko unieś do góry. Zmieniając każdą pieluchę, nie zdejmuj jej od razu, w tym momencie dzieci często zaczynają siusiać. Rozwiń pieluchę, rozchyl nóżki dziecka. Czystym rogiem pieluchy lub chusteczką wytrzyj pupę. Jeśli musisz oczyścić pupę z resztek kału, uchwycić malca za uda i delikatnie przygnij je do brzuszka. Kładąc dziecko na boku, łatwo oczyścisz zabrudzone okolice pleców i kości ogonowej. Zwiń brudną pieluchę i ją wyrzuć. Kolejną chusteczką umyj dokładnie pośladki i pachwiny dziecka, zawsze wycierając od przodu do tyłu. Robiąc to odwrotnie, możesz wywołać zakażenie układu moczowego. U chłopców zwróć uwagę na okolice wokół worka mosznowego i pod penisem, bo w tych miejscach często gromadzą się zanieczyszczenia. Nie ściągaj napletka, jedynie delikatnie odśroń ujście cewki moczowej i przemyj wilgotną chusteczką. U dziewczynek nie oczyszczaj warg sromowych, a jeśli się tam coś dostało to jedynie usuń delikatnie resztki. Jeśli pupa dziecka jest już dokładnie oczyszczona należy ją osuszyć. Pośladki, pachwiny i inne fałdy skóry posmaruj kremem ochronnym lub oliwką. Plecy i brzusek możesz posypać talkiem. Unosząc lewą ręką pupę dziecka, prawą podłóż pieluszkę. Górna część pieluszki powinna znajdować się powyżej pępka. Między rozłożonymi nóżkami podnieś przednią część pieluszki, upewnij się, że jest dobrze rozłożona, a następnie zapnij ją samoprzylepnymi plasterkami, uważając aby nie zabrudzić kremem taśmy klejącej. Pamiętaj także, aby taśmy samoprzylepne nie przykleiły się do skóry niemowlęcia. Pieluszka nie powinna być zbyt luźna, ani zbyt obcisła.

Tekst: dr n. med. Katarzyna Siewierska-Wasilewska, Bezpłatna Szkoła Rodzenia Centrum Dydaktycznego IPS, szkolarodzenia.ips.pl

REKLAMA

Mediderm®

GWARANCJA
DELIKATNOŚCI

BABY

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



do pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA CIEMIENIUCHĘ

farmina | w trosce o Twoje zdrowie

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

OPRAC. 06.2023

To jest wyrób medyczny.
Dla bezpieczeństwa używaj go
zgodnie z instrukcją lub etykietą.

DZIADKOWIE

Miłość niekontrolowana

Babcie i dziadkowie od niepamiętnych czasów rozpieszczają swoich wnuków i mają na to milion sposobów. Istnieje tylko jeden powód, dla którego to robią i nie jest to przemyślane torturowanie młodych rodziców – po prostu ich to uszczęśliwia.



DESIGNED BY FREEPIK

Wasi rodzice i teściowie wykonali kawał dobrej roboty, wychowując Was, i nie powinno budzić niczyjego zdziwienia, że teraz chcą nacieszyć się tą „zabawową” częścią rodzicielstwa. I właśnie dlatego ulegają błaganiom o kolejną gałkę lodu, czytają dodatkowe bajki na dobranoc czy kupują nową zabawkę. Najlepiej się z tym pogodzić. Koniec końców Wy też kiedyś będziecie dziadkami i nie ulega wątpliwości, że będziecie rozpieszczać swoje wnuczeta. Tak

to sprytnie wymyśliła matka natura. Po pierwsze trzeba, aby rodzice byli świadomi, że szczęśliwi dziadkowie będą robić rzeczy, których im – rodzicom małych dzieci robić nie wypada. Będą dzieci rozpieszczać i tak.

MOGĄ MIEĆ PROBLEMY Z UTRZYMYWANIEM DYSCYPLINY

„Pracujemy z mężem w weekendy i wtedy synkiem zajmuje się moja mama. Oskar wraca do domu rozdrażniony, bo babcia pozwala mu uniknąć dziennej

drzemki i nie chce jeść, bo nie czuje głodu naszpikowany przed obiadem słodyczkami, które wymusił”.

„Moja teściowa doprowadza mnie do szału. Pozwala Dorocie robić, co tylko chce. Mała gania po domu, robi rzeczy, na które ja bym nigdy nie pozwoliła, i je to, co sobie sama wybierze”.

SPEŁNIAĆ ZAKUPOWE ZACHCIAŃKI MALUCHÓW

„Kiedy Bartuś wraca od swoich dziadków, zawsze ma torbę pełną nowych

zabawczek. Ja nigdy nie mogłabym sobie pozwolić na ich kupno. Wkurza mnie to, że teściowa chodzi z nim do zabawkowego”.

„Mój cały dom tonie – naprawdę tonie w pluszakach od mojej mamy. Pomocy! Nie chcę jej urazić, ale mała jest za mała, żeby się nimi bawić i uważam, że nie można kupować każdego misia, na którego widok ona się rozpromieni”.

DZIAŁAĆ NIEZGODNIE Z USTALONYMI PRZEZ RODZICÓW ZASADAMI ZACHOWANIA

„Ustaliliśmy z mężem, że nie chcemy przyzwyczajając Zośki do noszenia na rękach. Ile razy jego mama jest z wizytą, bierze jednak Zosię na ręce, i tak ją tuli i kołysze przez godzinę, dopóki mała nie zaśnie. Normalnie mnie trafia, bo tyle razy jej mówiliśmy, żeby tak nie robiła!”

„Mój tato daje mojemu synowi cukierka, kiedy ten tylko zapłacze. To prawie rytuał – wyciągają z wielkiego worka jednego cukierka na »otarcie łez«. Nie chcę, żeby go nagradzał za takie zachowanie.”

7 ZDROWYCH ZASAD

Nie ma jednej uniwersalnej rady, która wyleczy dziadków z rozpieszczania ich wnucząt. Mimo, że każda sytuacja jest inna, te 7 reguł konsekwentnie stosowanych przez rodziców niekiedy ułatwia ich życie, bez unieszczęśliwiania dziadków.

1. SZCZERA ROZMOWA

Jeśli czas, który Twoje dzieci spędzają z dziadkami, utrudnia Ci życie rodzinne z powodu ich nadmiernej uległości, mów o tym otwarcie, bez obaw, że urazisz któregoś z nich. Prawdziwie kochająca babcia czy dziadek zrozumie i będzie chciał dostosować swoje zachowanie. Zwłaszcza jeśli to dotyczy zdrowia maluszka. Pamiętaj tylko, aby nigdy nie reagować w złości, bo wtedy nic do nich nie dotrze, a jedynie pozostaniecie w konflikcie. Nie krytykuj i nie obwiniaj! Starannie dobieraj słowa, ale mów o tym otwarcie i nie przemilczaj! Kiedy kłopot minie, powiedz, jak się czujesz, że twoje dziecko ma tak kochającego dziadka/babcie i jak bardzo potrzebujesz wsparcia w jego wychowaniu. Wspólnie wymyślcie, jak okazywać ich miłość i uczucie w zdrowy i pozytywny sposób.

2. UKRYTA ZAZDROŚĆ. PRZYCZAJONA ZŁOŚĆ

Upewnij się i bądź z sobą szczerą/y, że rzeczy, które Ci przeszkadzają w „dziadkowaniu” naprawdę szkodzą tobie i maluszkowi. Z całą pewnością babcia nie rozpieści go, nosząc na rękach przez pół godziny od czasu do czasu. Czasami jest tak, że sami ustalamy zasady, które nam się nie podobają i dlatego czujemy zazdrość, gdy inni je łamią. A gdy jeszcze do tego wszystkiego nie darzymy babci/dziadka sympatią, to wszystko, co robią, będzie wywoływało nasz gniew. Czy naprawdę nie chcesz, by twoje dziecko mogło korzystać z czasu spędzonego z babcią i doświadczyć uczucia miłości dziadka? Może są rzeczy, na które jednak możesz przymknąć oko, bo przecież kochasz swoje dziecko i chcesz dla niego jak najlepiej? Przecież sukieneczka dla małej Marysi, która wydaje Ci się najpiękniejsza pod słońcem, została kupiona z powodu miłości do wnuczki, a nie na złość synowej.

Floradix KINDERVITAL®

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!

Naturalne toniki Floradix®
100 lat zaufania w Niemczech.
Teraz także w Polsce.

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

3. KORZYSTAJ Z CHWILI

Jeśli rozpieszczanie przez dziadków twojej pociechy stanowi dla Ciebie jedynie małą niedogodność – nie przeciwstawiaj się! Może jesteś w stanie to sobie jakoś ułożyć, a dzięki temu Twoje dzieci będą mieć prawdziwie wspaniałe wspomnienia z czasu spędzonego wspólnie z dziadkami, przepełnione go miłością i pieszczotami. Takie okruchy pamięci pozostają w głowie na dziesiątki lat i niekiedy mają wręcz terapeutyczne właściwości. Ciesz się z wolnego czasu, który dostajesz w prezencie, gdy twoje dziecko spędza go na psotach z niewątpliwie oszalałymi na jego punkcie dziadkami.

4. JASNE ZASADY DLA WASZEGO DOMU I DOMU DZIADKÓW

Dzieci są mądrzejsze, niż nam się wydaje i uczą się bardzo szybko. Twoje dzieci mogą mieć przyzwolenie na oglądanie telewizji do późna, będąc u dziadków, ale muszą wiedzieć, że w domu rodzice przypilnują godziny spania. Lody po nieskończonym obiedzie są do zaakceptowania u babci, a dziadek może pozwalać na chodzenie w piżamie cały dzień, ale u Was w domu takie luźne traktowanie reguł nigdy się nie przytrafi. Jeśli dziecko jest wystarczająco duże mów jasno o tych zasadach! Niezależnie od tego, co nam się wydaje, dziecko zrozumie różnicę między zrelaksowanym i rodzicielskim stylem wychowania i nie przestanie Was kochać, ale na pewno przestanie testować.

5. DWA DOMY DLA ZABAWEK

Jeśli twoim jedynym i głównym zmartwieniem są stopy nowych zabawek zalewających dom, ustal jedną ważną zasadę: „rzeczy kupione przez dziadków lądują w ich domu i tylko tam się nimi bawimy”. Uchroni Cię to przed widokiem wielkich plastikowych dzwignów, odgłosami dźwiękowych zabawek i niekiedy pasudnymi maskotkami. Nie odbierasz jednak radości Twoim dzieciom i ich dziadkom ze wspólnych zakupów.

6. TUPNIJ NOGĄ!

Jeśli widzisz wyraźnie, że Twoje dzieci normalnie zachowują się grzecznie i słuchają twoich poleceń, ale za każdym razem, gdy wrócą od dziadków, zmieniają się w wymagające potwory, to najwyższa pora, by naciskać na wprowadzenie domowych zasad również u dziadków. Zdarza się, że małe dzieci gubią się z powodu częstych zmian w rutynie, a rodzice płacą za pobłażliwość dziadków, przez długie dni odzwyczajając dzieci złych nawyków. Nie rób żadnych delikatnych aluzji, nie tłum emocji, tylko asertywnie i stanowczo określ, czego od nich oczekujesz. Czasami, gdy dziecko jest niezadowolone po całym dniu z dziadkami (niewyspane, z podniesionym poziomem cukru), dobrze jest, by to oni pomęczyli się z usypianiem. „Dobrze, Zuziu, skoro dostałaś tyle chipsów przez obiadem, niech teraz babcia nakarmi cię zupą”. Takie doświadczenia pozwalają dziadkom zrozumieć, jakie konsekwencje przynosi ich nadmierna uległość i rozpieszczanie.

7. PAMIĘTAJ, TEŻ BĘDZIESZ DZIADKIEM I WTEDY SOBIE WSZYSTKO ODBIJESZ!

Jakoś tak jest, że dziadkowie dzielą się na rozpieszczających i nieszczęśliwych. A wnuki tych pierwszych są po prostu radośniejsze i szczęśliwsze.

Tekst: Anna Englert-Bator, psycholog



Floradix żelazo i witaminy 250 mL. To źródło organicznego żelaza. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz prawidłowemu funkcjonowaniu układu odpornościowego. Nie powoduje zapać. ZIOŁOPIAST, floradix.pl



Cukierki Aroniowe z ekstraktem aronii i witaminą C Reutter. Ekstrakt aronii jest dobroczynny dla wzroku, wspomaga odporność organizmu, korzystny dla prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, wspomaga pamięć. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia właściwego funkcjonowania dziąseł i zębów. Produkt dostępny w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpo.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 rodzaju organicznym klejem. W za-

żytość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrza tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

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

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

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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

leżności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprę-

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ
Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych,

– 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.

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 przemysłowa 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 34 zł.

REKLAMA



KolagenCito - radość z życia!

Porady dla urządzających pokój dziecięcy

Tipy dla rodziców



So sixty, kolekcja inspirowana wzornictwem lat 60tych jest propozycją dla miłośników wzornictwa retro oraz praktycznych i funkcjonalnych rozwiązań. Elementem dekoracyjnym serii są pochylone fronty szuflad, asymetryczne boki mebli oraz piękne wysokie nożki, wykonane ze sklejki. Subtelna i ponadczasowa kolorystyka będzie pięknie prezentowała się w każdym wnętrzu. BELLAMY, bellamy.pl

Stworzenie przytulnej, bezpiecznej, komfortowej przestrzeni dla malucha, który lada moment ma przyjść na świat, jest jednym z najważniejszych zadań każdego rodzica. Nic więc dziwnego, że często wiąże się ono z niepewnością i poszukiwaniem takich mebli, dekoracji czy kolorów, które całkowicie spełnią wszystkie potrzeby malucha. Chcąc przygotować idealny pokój dziecięcy, warto więc kierować się kilkoma prostymi zasadami oraz wskazówkami ułatwiającymi cały proces aranżacji wnętrza.



Lampka nocna Peekaboo Jemiotuszka. Ta urocza lampka nocna została ręcznie wykonana z litego drewna sosnowego. Posiada energooszczędne diody LED o bardzo długiej żywotności, które emitują przyjemne światło, doskonałe do czytania i relaksu przed snem. PEEKABOO LIGHTS, peekaboolights.pl



Mebel do przechowywania Nunila, który można uzupełnić szufladami z tej samej kolekcji lub dodać komfortu poduszkami Biasina i Etevlina. Skrzynia pozwoli maluchowi wygodnie przechowywać książki, zabawki i akcesoria. 421 zł, KAVE HOME, kavehome.com

KOLORY I WZORY DO DZIECIĘCEJ SYPIALNI

Przed dokonaniem jakichkolwiek zakupów warto zaplanować cały wystrój dziecięcej sypialni, zaczynając od jej kolorystyki. Barwy wykorzystane w pokoju, czy to mebli lub dekoracji, czy farb służących do pomalowania ścian, nie powinny być krzykliwe – należy postawić na stonowane, pastelowe odcienie, które nie będą przesadnie pobudzać malucha, przeszkadzając w zasypianiu, koncentracji i poczuciu bezpieczeństwa. Uniwersalna biel zawsze zdaje egzamin, ale warto przełamać ją delikatnym błękitem, zielenią lub ciepłymi żółtymi kolorami. Dobrym pomysłem będą też tapety z pięknymi wzorami – nie wolno jednak przesadzać z ich intensywnością ani tworzyć pokoju tematycznego. Gust dziecka szybko się zmienia, zwłaszcza gdy dorośnie – różowa sypialnia księżniczki zdecydowanie nie spodoba się wchodzącej w okres dojrzewania dziewczynce. Duże znaczenie ma również właściwe oświetlenie – idealne będzie główne źródło ciepłego światła dopełnione dodatkowymi jak lampka na biurku czy kinkiet.

Ratata. Subtelne połączenie drewnianych, zaoblonych kształtów z egzotyczną i ażurową fakturą ratanu. Naturalny charakter, wysoka jakość i wytrzymałość materiału oraz możliwość zwiększania tapczaniku pozwalają na stworzenie wyjątkowej aranżacji pokoju, która cieszyć będzie dzieci przez wiele lat. BELLAMY, bellamy.pl

JAKIE MEBLE I DEKORACJE WYBRAĆ?

Urządzając sypialnię dziecka, trzeba zatem pamiętać o tym, że wraz z wiekiem jego potrzeby będą się zmieniać, dlatego uniwersalny wystrój to najlepszy wybór. Szybkie dorastanie pociechy warto wziąć też pod uwagę przy wyborze mebli dla niej. Świetną opcją będzie łóżko z regulacją długości, które można dostosowywać do wzrostu dziecka, jak również biurko i krzesło o regulowanej wysokości. Oprócz tego w sypialni dziecięcej musi znaleźć się szafa na ubrania, a także regał

bądź komoda na zabawki – najważniejsze przedmioty dla szkraba warto umieścić w niższych szufladach, aby mógł po nie bezpiecznie sięgać. W mniejszym pomieszczeniu idealnie sprawdzi się też łóżko z wbudowanymi szufladami albo umieszczenie pod nim kontenerków na drobniactwa. Dzięki temu łatwiej będzie zachować porządek – w tym kontekście należy także pamiętać, by nie przesadzać z ilością dekoracji czy ozdobnych poduszek, które ograniczą przestrzeń w pokoju i będą zbierać kurz.

Tekst: Bellamy, bellamy.pl





RECARO Lexa Elite. Kompaktowa i lekka spacerówka z przekładanym siedziskiem tył/przód do 22 kg. Z powrozczeniem zmieści się w bagażniku małego miejskiego samochodu. 1696 zł, RECARO, recaro-kids.pl

Wyjazdy

MUST HAVE

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

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

WÓZEK DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Kupując wózek dla swojej pociechy, należy kierować się jego zastosowaniem oraz wiekiem dziecka. Dla najmłodszych najlepsze będą wózki głębokie, których szerokie koła zapew-

nią lekką podróż. Wózki spacerowe powinny być praktyczne i nieskomplikowane w użyciu. Wielofunkcyjność to priorytetowa cecha, o jaką należy zapytać sprzedawcę. Wózki, które mają przestawne ręczki, niezwykle ułatwiają wspólne spacerowanie. Z chwilą, gdy rażące słońce lub nieprzyjemny wiatr utrudniają dziecku podróż, można z łatwością zmienić ustawienie wózka względem kierunku jazdy. Składaną, lekką spacerówkę moż-

Wielofunkcyjność to priorytetowa cecha, o jaką należy zapytać sprzedawcę.

na spakować do bagażnika samochodu. Dobrze, jeśli wózek wyposażony będzie w nakrycie lub folię przeciwdeszczową oraz w daszek, który zasłoni malucha przed zbyt silnym słońcem. Warto też wybierać model z koszykiem, do którego każdy rodzic może schować najpotrzebniejsze rzeczy (zabawki, pieluski, przekąski, zapasowe ubranka). Trzeba też zwracać uwagę, czy wózek wyposażony jest w regulowane oparcie, które pozwoli dobrać najbardziej wygodną pozycję dla obserwującego świat malucha. Nie można też zapomnieć o atestach i certyfikatach, które powinien mieć każdy wózek.



Wózek Elodie Details MONDO. Wózek spacerowy prowadzi się i składa jedną ręką do rozmiarów bagażu podręcznego. Jest lekki i zwrotny – waży jedynie 6,7 kg, a przy tym wytrzymały (nośność: 22 kg). Możliwość wplecia pełnowymiarowej gondoli i fotelika samochodowego. Ma zdejmowane i ciche koła. Tapicerka wykonana jest z recyklingu butelek PET, a detale ze skóry wegańskiej. Od 1599 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl

Easywalker Harvey[®] Premium. Ten luksusowy głęboko-spacerowy wózek posiada m.in.: duże koła z odbłaskowymi paskami, przestronną gondolę, wydłużony podnózek, możliwość montażu fotelika samochodowego, daszek w rozmiarze XL oraz zamykany kosz na zakupy. Unikalna gama modułowych akcesoriów zapewnia swobodę użytkowania. 3999 zł, EASYWALKER, easywalker.pl



W sam raz!

Najlepszy wózek do podróżowania z dzieckiem, to taki który odpowiada Twoim potrzebom!



Budka Thule Shine Air Purifier Canopy. Innowacyjna budka do wózka, wyposażona we wbudowany oczyszczacz powietrza. To opcjonalne akcesorium dla wózka miejskiego Thule Shine, za sprawą którego dziecko może oddychać w dowolnym miejscu oczyszczonym powietrzem. W budce zastosowano filtry EPA oraz cichy wentylator, który nie budzi śpiącego dziecka i nie przeszkadza mu – przez cały czas generuje on delikatny, spokojny przepływ oczyszczonego powietrza. 2379 zł/budka, 3299 zł/wózek, THULE, thule.com



Pascal Premium Class. To wózek 2 w 1. Na pewno docenisz jego niską wagę – w wersji głębokiej jest to zaledwie 12,5 kg. Dno termiczne wykonane z EPP jest wodoodporne i doskonale izoluje od zimnego powietrza. BEBETTO, 2899 zł, bebetto.eu

TORBY DO WÓZKA

Nowoczesne torby na ramię lub przyczepiane do wózków wyprodukowane są ze specjalnego materiału, który utrzymuje ciepło mleka i innych napojów spożywanych przez maluchy. Są funkcjonalne i poręczne, a ich wnętrza przygotowane jest w taki sposób, aby rodzic mógł zmieścić najpotrzebniejsze gadzety. Obecnie modne są torby zarówno dla mam, jak i tatusiów. Torby dopasowane są do indywidualnych gustów i potrzeb, każdy znajdzie więc odpowiednią dla siebie. Mnogość kieszonek, przegródek pozwala zorganizować wnętrze torby i zmieścić w niej wszystkie niezbędne akcesoria dla dziecka i dla rodzica. Znajdzie się więc w niej miejsce nie tylko na pieluski, ubranka czy chusteczki nawilżane, ale też okulary przeciwsłoneczne mamy, telefon komórkowy, klucze, a nawet... laptop.

Wózek Espiro Yoga. Doskonały z natury. Funkcjonalność otulona w spokój, balans i harmonię, tak by maluszek w najbardziej przytulnych warunkach adaptował się do życia poza brzuchem mamy. Synonim elastyczności i wygody, oparty na ramach stabilności i bezpieczeństwa. Bo taki właśnie ma być pierwszy wózek. ESPIRO, espiro.pl



MELIO. Ważący zaledwie 6 kg, MELIO od CYBEX umożliwia komfortowe podróżowanie z dziećmi. Dzięki ultralekkiej wadze i компактowym rozmiarom gwarantuje łatwe przenoszenie i przechowywanie, a także zapewni dziecku najwyższy komfort podczas każdej wspólnej wycieczki. CYBEX, cybex-online.com/pl

FOTELIK SAMOCHODOWY

Fotelik samochodowy to jedna z pierwszych rzeczy, którą kupują rodzice małemu pasażerowi. To nieodłączne wyposażenie podczas wycieczek i nieco dłuższych wyjazdów. Powinien spełniać wszelkie wymagania europejskich standardów, ważne, by miał atesty i certyfikaty potwierdzające jego bezpieczeństwo. Musi być przy tym wygodny i pasujący do systemu mocowania w danym samochodzie – dobrze jest więc go „przymierzyć” podczas zakupów.

NOSIDEŁKA I CHUSTY DO NOSZENIA DZIECI

Nosidełka i wszelkiego rodzaju chusty do noszenia najmłodszych spacerowiczów powinny wpływać na komfort podróży. Ich funkcjonalność oraz praktyczność użycia to najważ-

niejsze elementy, jakimi rodzic musi się kierować przy wyborze. Przydają się w szczególności podczas spacerów na terenach górskich. Zarówno nosidełka, jak i chusty produkowane są z miękkich materiałów, często wyposażonych w antybakteryjne wkładki. Rodzaj użytego materiału wpływa na przepuszczalność powietrza, komfort i zdrowie malucha. Zawsze należy pytać w sklepie o nosidełka, które prawidłowo rozkładają ciężar dziecka i te, które mają regulację w miarę jego wzrostu. Warto też zwracać uwagę na jakość produktu, osłony przeciwdeszczowe, funkcjonalne zapięcia, wsparcie kręgosłupa dziecka oraz szelki naramienne dla rodzica. Samopoczucie rodzica jest równie ważne, jak zdrowie maluszka.

iTourer. Nowoczesny, intuicyjny fotelik 360° z elektronicznymi systemami instalacji (m.in. oświetleniem LED strefy ISOFIX) dla dzieci o wzroście 40 – 125 cm, montowany tyłem i przodem do kierunku jazdy, z wkładką dla noworodków. Obrotowa baza pozwala na łatwą zmianę kierunku montażu przy użyciu jednej ręki, a boczna pozycja załadunkowa zapewnia wygodne wkładanie dziecka do fotelika. Poznaj w SM: janeconcordpolska.com, janewort@deu



Fotelik Rio. W foteliku Rio dziecko może być przewożone tyłem do kierunku jazdy aż do momentu, gdy osiągnie wzrost 87 cm. Posiada obrotowe siedzisko w zakresie 360°, co ułatwia wkładanie dziecka. Wkładki redukcyjne zapewnią komfort już od pierwszych dni życia. OK. 550 zł, CARETERO.com, caretero.pl



Cybex Cloud T i-Size. Niemowlęcy fotelik samochodowy, następcą nagradzanego fotelika Cloud Z2. System obrotowy 180° ułatwia wkładanie i wyjmowanie malenstwa z pojazdu. Fotelik można rozłożyć do pozycji półleżącej w aucie i całkowitej pozycji leżącej na ramie wózka, zapewniając jeszcze wyższy komfort podróżowania dla dziecka. CYBEX.com, cybex-online.com/pl-pl



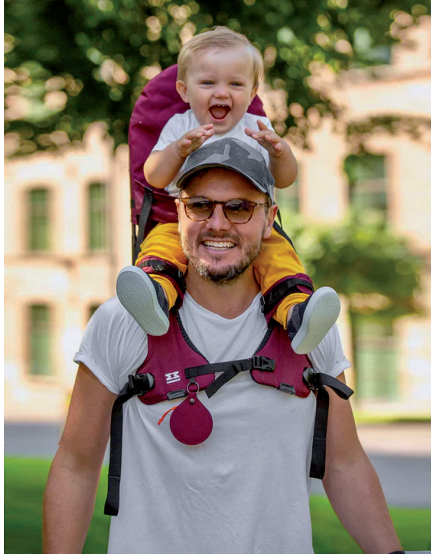
Stópołapki – akcesoria do fotelika. Podnóżki dla dzieci do fotelików samochodowych. Podnoszą komfort i bezpieczeństwo w podróży, zapewniają także bezpieczną i wygodną pozycję siedzącą. Można je zamontować w każdym aucie do punktów mocowania ISOFIX. Stópołapki rosną wraz z dzieckiem, płynna regulacja zapewnia odpowiednią wysokość podparcia stóp. OKIDAY.com, okiday.pl



App-fix. Doskonały model fotelika dla dzieci o wzroście od 100 do 150 cm. Dzięki możliwości płynnej regulacji wysokości zagłówka, App-fix rośnie razem z dzieckiem. Prosty montaż ISOFIX lub za pomocą pasów bezpieczeństwa. Zgodny z najnowszą regulacją i-Size. 389 zł, 4BABY.com, 4Baby.pl

PODCZAS PLANOWANIA PODRÓŻY ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

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



Nosidełko MiniMeis G4. Z MiniMeis uwielbiane przez dzieci noszenie na barana jest bezpieczniejsze i bardziej komfortowe. Maluch jest przyplety, więc może bezpiecznie oglądać świat znad Twoich ramion i oboje macie wolne ręce. Specjalne siedzisko rozkłada ciężar równomiernie, dbając o ergonomię – nie obciąża szyi i ramion. Wygodnie jest zarówno dziecku, jak i rodzicowi. MiniMeis, 859 zł, scandinavianbaby.pl

Chusta Be Close Grey leaves. Chusta pomaga być blisko dziecka, przytulać i pogłębiać najciekniejszą z możliwych więzi. Sprawia, że wiele codziennych czynności można wykonywać nie pozostawiając dziecka. Rodzic ma wolne obie ręce, co pozwala na znaczną swobodę i aktywność. 171,99 zł, ZAFFIRO, mamaville.pl



Torba podróżna Mommy Bag. Idealnie pełni funkcję torby do szpitala, torby na siłownię, na plażę, jak również torby podróży i podręcznej. Ponadto łączy w sobie funkcjonalność, pojemność i wyjątkowy design. Torba jest zamykana na zamek i posiada specjalny otwór do zaczepienia na walizce. CHILDHOMÉ, fabrykawafelkow.pl

KOSMETYKI OCHRONNE

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

ODPOWIEDNIE UBRANIE

Obecnie aura zaskakuje każdego dnia. W związku z tym należy być

przygotowanym na różne wahania pogodowe. Ważne, aby w spacerowym wyposażeniu znalazły się kurtki przeciwdeszczowe oraz czapeczki przysłaniające uszy malucha. Wybrana odzież powinna przepuszczać powietrze, zapobiegając poceniu się dziecka. W związku ze zmiennością pogody można zwrócić uwagę na kurtki, które mają odpinane kożuszki lub polary, długością sięgające do pasa, a także dające możliwość zapięcia pod brodą. W garderobie małego spacerowicza powinna też znaleźć się czapka z daszkiem, chronią-

ca oczy dziecka przed nadmiernym światłem słonecznym. Warto również dobrać odpowiednie buciki dla naszych pociec. Przy ich pomocy stawiają pierwsze kroki. Najmłodszym bobasom, dla których chodzenie to tajemnica, polecamy butki przepuszczające powietrze. Starsze dzieci, które uwielbiają ruch i zabawę, powinny nosić obuwie dopasowane do stopy, zapewniające jej zdrowy rozwój.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

REKLAMA

NATURALNIE NAJLEPSZY WÓZEK DLA TWOJEGO DZIECKA



MAMA NA ZAKUPACH

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



SilMed Inhalator Tłokowy ITF-01

Wyrób medyczny do inhalacji dróg oddechowych w przypadku: infekcji lub chorób przewlekłych, kaszlu, przeziębienia, zapalenia zatok, oskrzeli, płuc, astmy, alergii. Przeznaczony do typowych roztworów do inhalacji: sól fizjologiczna, lek w postaci płynów do nebulizacji.

Producent: Shenzhen Fitconn Technology Co., Ltd.; EC-REP: Wellkang Ltd.; Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o.

silmed,
silesianpharma.pl

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.



Floradix Żelazo dla dzieci 250 ml

Zawiera dobrze przyswajalny glukoonian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminę C z aceroli. Dla dzieci od 3. roku życia. Produkt bezglutenowy. Bez alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów. Nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla wegetarian i wegan. Ma przyjemny, malinowy smak.

Ziołopiast,
floradix.pl



stick Off® – zrywamy z bólem odklejania plastrów

Wyrób medyczny Stick Off® to preparat w sprayu przeznaczony do bezbolesnego usuwania wszelkiego rodzaju plastrów. Produkt można stosować od pierwszych dni życia oraz u kobiet w ciąży. Nie zawiera alkoholu, nie wysusza i nie podrażnia skóry. To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkownika lub etykietą. CHIESI/MST/DIF/10/03/2023.

CHIESI POLAND SP. Z O.O.,
stickoff.pl



Odżywka bez spłukiwania do codziennej pielęgnacji włosów

Odżywka bez spłukiwania pomaga rozplątać włosy, uelastycznia i nadaje im miękkość, przeznaczona dla dzieci. Idealnie sprawdzi się także w codziennej pielęgnacji włosów osoby dorosłej. Forma sprayu sprawia, że odżywka jest bardzo wygodna w użyciu.

sendo,
sendopolska.pl



Lactoral

Preparat regenerujący mikrobiom jelitowy. Przeznaczony do stosowania u dorosłych i dzieci powyżej 3. roku życia w celu regeneracji mikrobiomu w trakcie i po stosowaniu antybiotykoterapii lub innych leków powodujących dysbiozę. Produkt otrzymał w Plebiscytcie Świata Kobiety tytuł Produktu Roku 2022.

Biomed,
biomed.pl



Kelo-cote® – SOLAIRE UV

Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn z filtrami UVA/UVB – 15g. Plaster z filtrami przeciwśonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwśonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny przyspieszając jej leczenie.

Kelo-cote®,
kelo-cote.pl



Vagical Protect

Pianka do higieny intymnej, 250 ml, produkt kosmetyczny. Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, podrażnienia, w uczuciu swędzi i pieczenia. Naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych.

Farmina Sp. z o.o.,
farmina.pl



Odciągacz kataru dla niemowląt

To jedyny na rynku – w 100% wyprodukowany w Polsce wyrób medyczny. SOPELEK pomaga skutecznie i bezpiecznie usunąć katar u niemowląt (od pierwszych dni życia). Najczęściej polecany aspirator wśród farmaceutów w 2023 r.*

*„Świat Farmacji – Produkty Roku 2023”.

Sopelek, sopelek.info.pl

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.

UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.
PRODUCENT: SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O.



Paso Doble

Połączenia komody, szafki oraz przewijaka z łóżeczkiem dziecięcym. Dzięki temu wszystko, co najpotrzebniejsze do pielęgnacji maluszka jest w zasięgu ręki. Dodatkowo pod łóżeczkiem znajduje się pojemna szuflada na kółeczkach.

Bellamy,
bellamy.pl



Wózek Espiro Miloo

Powstał z miłości do doskonałości. Dziesiątki godzin pracy projektantów i inżynierów, setki godzin testów i jest on! Miloo łączy w sobie ekskluzywny design oraz wszystkie cechy funkcjonalne, które powinien posiadać wózek doskonały.

Espiro,
espiro.pl



Tablica manipulacyjna

To świetny przykład zabawki, która nie znudzi się dziecku przez wiele miesięcy, a także będzie miała pozytywny wpływ na jego rozwój. Ćwiczenie koncentracji, małej motoryki i koordynacji wzrokowo-ruchowej to tylko niektóre sfery, jakie wspierać będzie zabawa z tablicą. Szeroki wybór modeli zadowoli na pewno każdego malucha.

Duży Sek,
duzy-sek.pl



Cukierki Pokrzywowe Reutter

Z cennym ekstraktem pokrzywy, działają natychmiast już podczas ssania. Pokrzywa pomaga nie tylko na reumatyzm. Korzystnie wpływa na skórę, paznokcie, wzmacnia i dodaje blasku włosom. Wspiera przemianę materii. Produkt dostępny w aptekach i zielarniach.

Reutter,
izakpol.pl



Barierderm cica

Krem regenerująco-ochronny z miedzią i cynkiem dla delikatnej skóry dziecka od pierwszych dni życia. Dzięki zawartości opatentowanych składników stymuluje mechanizmy naprawcze w skórze przyspieszając jej regenerację. Idealnie sprawdzi się w pieluszkowym zapaleniu skóry, podrażnieniach, otarciach i powierzchniowych ranach. Krem SOS do zadań specjalnych.

Uriage, uriage.com



Sylveco WOW Serum do twarzy

Lekkie, beztłuszczowe serum z 5% zawartością niacynamidu, o właściwościach regulujących. Do pielęgnacji każdego typu cery, szczególnie przesuszającej się i z niedoskonałościami. Sok z brzozy, ksylitol i kwas hialuronowy zapewniają optymalne nawilżenie i chronią młodą cerę przed odwodnieniem. Dodatek cynku zapewnia zmniejszenie wydzielania sebum.

Sylveco WOW,
sylveco.pl



Elektryczna szczoteczka soniczna 360 stopni – 2 w 1

W zestawie nakładka silikonowa 360° do nauki mycia zębów. W krótszym czasie dziecko myje jednocześnie górną i dolną szczękę. Gratis standardowa główka szczoteczki. 3 tryby pracy: mycie delikatne, intensywne oraz masaż. Funkcja timer – automatyczne wyłączenie po 2 min., pauza po każdych 30 s. Wbudowany akumulator – pozwala używać szczoteczki bez ładowania ok. 10–20 dni. Dostępne 3 kolory.

SIMED PPH, simed.pl



Butelki na mleko matki – Sterifeed

Butelki marki Sterifeed przeznaczone są do karmienia dzieci, ale również do bezpiecznego przechowywania mleka matki. Produkty są odporne na chłodzenie i mrożenie. Stosowane są na szeroką skalę w Bankach Mleka i szpitalach. Wykonane są z materiałów bezpiecznych, nie zawierają BPA ani DEHP.

Sterifeed,
miklab.pl



Canpol babies mobilny laktator elektryczny Take&Go

Dwufazowy – co oznacza, że praca laktatora jest odwzorowaniem naturalnego rytmu ssania dziecka – najpierw stymuluje i pobudza zapewniając szybszy wypływ pokarmu, a następnie przechodzi w wolniejszy i głębszy tryb ssania mleka. Posiada szeroki zakres regulacji siły ssania, po 9 poziomów w każdym trybie, dzięki czemu pozwala na dostosowanie mocy do indywidualnych potrzeb.

Canpol babies,
canpolbabies.com

Szkoły rodzenia

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIALYSTOK

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

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

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GIŻYCKO

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

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,
odrzańskie-maluchy@e-szpital.eu

KÓRNIK

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

KRAKÓW

Picolino
ul. Twardowskiego 42, 30-337 Kraków
tel. 883 608 832, biuro@picolino.pl

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

ŁÓDŹ

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

Szkoła Rodzenia „Nas - Troje” przy Centrum
Medycznym Renoma
ul. Sterlinga 16/18, 90-217 Łódź
tel. 797 422 408, 728 868 276,
szenicka@renoma-med.pl

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice”
ul. Leśna 3/1, 39-300 Mielec
tel. 881 489 851, 513 692 281, fundacja@medi3.pl

MILANÓWEK

Szkoła Rodzenia w Milanówku Barbara Małek
ul. Okrzei 15, 05-882 Milanówek
tel. 512 342 694, barbara.belewicz@onet.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

NOWY SĄCZ

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Szkoła Rodzenia Babycare
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie
tel. 515 679 613, nrozmedicare1@gmail.com

PŁOCK

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

POZNAŃ

Szkoła Rodzenia Mama Gaja
ul. Jeleniogórska 16, 60-179 Poznań
tel. 530 812 811,
kontaktmamacajaja@gmail.com

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

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

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

„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

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

SOSNOWIEC

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

STAŁOWA WOLA

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

SZCZECIN

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

SZÓWSKO

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

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

Szkoła Rodzenia „Dla Ciebie”
ul. Czerniakowska 231, 00-416 Warszawa
tel. 605 304 657, klinikap@wp.pl

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

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

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

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

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

WIŚLICA

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

WROCŁAW

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

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

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

WRY

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
Spokojna 61, 43-175 Wry
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

ŻMIGRÓD

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

*Więcej szkół rodzenia
dostępnych na*
abcdobrej mamy.pl



Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANITA anita.com
AFLOFARM aflfarm.com.pl
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
AQUATOUCHE BABY aquatoucheu
ASECURIN asecurin.pl
ATTIPAS attipas.pl
BEBIKO bebi Klub.pl
BEFADO befado.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
BOCIANEK bocianek.com.pl
BODYBOOM bodyboom.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl

COCCODRILLO coccodrilloeu
COLETTO colettopl
CYBEX cybex-online.com
CYNKOKREM cynkokrem.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EASYWALKER easywalker.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
ESPIRO espiro.pl
FARMINA farmina.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
INCONTINOX incontinox.pl
INSIGHT insightshop.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KERABIONE kerabione.pl

KNEIPP kneipp.com.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelocom
LOVI lovi.pl
MATKA WIECZNIE W BIEGU matkawieczniewbiegu.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MILKLAB milklab.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
NOVAMED novamed.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OCEANIC oceanic.pl
PHARMACERIS pharmacist.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
PROLAB prolabnako.pl
RECARO recaro-kids.pl
REUTTER izakpol.pl

SAMARITÉ samariteeu
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIA PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOPELEK sopelek.info.pl
SOSUN sosun.pl
SYLVECO sylveco.pl
THULE thule.com
URGO urgocom
URIAGE uriage.com
WAX wax-sklep.pl
WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
VAGICAL vaginal.pl
VALENTIS zakuptoeu
YELLOWTIP! yellowtipi.pl
ZIOŁOLEK ziololek.pl
ZOKKY zokky.pl

REKLAMY

DLA WŁOSÓW MAM KARMIAĄCYCH PIERSIĄ

KERABIONE MAMA
 DLA WŁOSÓW I PAŃCZYKI
 Dostępny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

Tylko w aptekach i na zdrowievalentis.pl

SUPLEMENT DIETY

scandinavian baby

NAJLEPSZE SKANDYNAWSKIE MARKI

WWW.SCANDINAVIANBABY.PL

ZAMÓW PERGOLE W SUPER CENIE I ZŁÓŻ JĄ SAM*

- ŁATWY MONTAŻ
- 2 LATA GWARANCJI
- POLSKA PRODUKCJA
- SZYBKI CZAS REALIZACJI
- MALOWANA PROSZKOWO
- WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM
- 10 LAT DOŚWIADCZENIA NA RYNKU

TWOJA WŁASNA PERGOLE W 5 KROKACH



SOSUN www.sosun.pl

NESLING www.nesling.pl

ZRÓB SOBIE PREZENT!

ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY DO NABYCIA W APTEKACH! oraz e-sklepie www.simed.pl/sklep

0%
BPA*

NOWOŚĆ!



Laktator elektryczny Lakta NUMI

- 4 fazy pracy (stymulacja, masaż, głębokie odciąganie oraz innowacyjna 4. faza - głębokie odciąganie z podtrzymaniem dla efektywniejszego opróżnienia piersi)
- 9 poziomów regulacji mocy w każdej fazie
- Butelka szerokootworowa 150 ml wraz z akcesoriami do karmienia
- Mięka silikonowa nakładka z płatkami stymulującymi pierś do wytwarzania pokarmu
- Łatwa intuicyjna obsługa za pomocą panelu LCD
- Wbudowany akumulator pozwala na pracę przez ok. 120 min. bez ładowania (w komplecie kabel zasilający USB -C)
- Gwarancja 24 miesiące



Laktator Lakta ZOE -
z wbudowanym akumulatorem,
2 fazy pracy, 5 poz. mocy,
elastyczny lejek silikonowy.

Laktator Lakta MILA - wyróżniony
w plebiscycie „Złoty Brzuszek” (w zestawie
adapter do butelki szerokootworowej)
Wyrób medyczny.

Laktator Lakta PLUS -
„Niezwyczajnie skuteczny dzięki
dużej sile ssania”
Wyrób medyczny.



Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu



Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

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

Spodziewasz
się dziecka?

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

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



WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesztawa Romańczyka 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.abcdobrej mamy.pl, www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

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

 **dobrydom**
www.prasaonline.pl

 **kiosk.pl**  **gazety.pl**
 **nexto.pl**  **publio.pl**

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2023. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (wrzesień 2023). 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. Zaisnialne problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

URIAGE

EAU THERMALE

OD 1.
DNIA
ŻYCIA

Xémose

KOMPLETNA GAMA
DO SKÓRY WYMAGAJĄCEJ
TROSKLIWEJ PIELĘGNACJI



+98%
UKOJENIE
SKÓRY¹

-96%
UCZUCIE
SWĘDZENIA¹

Gama Xémose to produkty nowej generacji o **podwójnym działaniu**

Przynoszą **natychmiastowe ukojenie i długotrwałą ulgę** skórze suchej i atopowej

Idealne do codziennej higieny dla całej rodziny

1. Badanie przeprowadzone pod kontrolą dermatologa u 75 dzieci i niemowląt z AZS. Aplikacja Xémose Kremu do skóry bardzo suchej 400 ml 2 razy dziennie przez 28 dni. URIAGE/XEMOSE/KON/202309/2

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

REKLAMA

Floradix® z żelazem

suplement diety



Floradix® jest dostępny także w tabletkach z kwasem foliowym

- zawiera glukonian żelaza (II) w formie płynnej, witaminę C oraz wyciągi z roślin,
- polecany w przypadku okresowego zwiększonego zapotrzebowania na żelazo, kobietom w ciąży, matkom karmiącym, osobom przemęczonym, wegetarianom,
- dzięki zawartości żelaza i witaminy C pomaga odzyskać energię i vitalność, poprawia samopoczucie, wspiera odporność,
- produkt w 100% naturalny, łatwo przyswajalny, nie powoduje zapać!

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

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



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