

A

B

C

dobrej mamy

KOLKA

Jak ją rozpoznać i zaradzić?

PORÓD

Kryzys 7. centymetra

CO-SLEEPING

Czy spać razem z dzieckiem?

SKOKI ROZWOJOWE

Czym są i kiedy następują?

KOLAGEN DLA JĘDRNEJ SKÓRY PO CIAŻY

Warto go pokochać



Polecamy!

Asecurin kids

więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy**, w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103)
- **laktoferyna** – białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B2**, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego **stanu błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego**
- **witamina C** wspierająca odpowiednie funkcjonowanie **układu odpornościowego**



**tabletki
do ssania
i rozgryzania
o pysznym
truskawkowym
smaku**



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

suplement diety



Pharmaceris S

SKUTECZNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA



REKLAMA

BEZPIECZNA OCHRONA PRZED SŁOŃCEM DLA CAŁEJ RODZINY

Pharmaceris S to preparaty do ochrony przed szkodliwym działaniem promieniowania UVA i UVB skóry delikatnej, wrażliwej i problemowej dorosłych, dzieci i niemowląt **już od 1. dnia życia**. Dermokosmetyki dopasowane są **do potrzeb skóry wymagającej szczególnej ochrony** oraz **specjalistycznej pielęgnacji**, w celu zminimalizowania ryzyka powstawania poparzeń, przebarwień posłonecznych, podrażnień, przesuszenia oraz ściągnięcia skóry, w wyniku nadmiernej ekspozycji na słońce.

W linii **Pharmaceris S** znajdują się produkty przeznaczone dla całej rodziny, a także specjalistyczne kremy **dla skóry trądzikowej, naczynekowej i wrażliwej**. Ofertę uzupełnia balsam **po opalaniu** do codziennego stosowania, rekomendowany dla skóry suchej, z ogólnym dyskomfortem występującym zwłaszcza po opalaniu lub przedawkowaniu słońca, objawiającym się pieczeniem, zaczerwienieniem i przesuszeniem.

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.

Więcej informacji na stronie:
www.pharmaceris.com





Spis treści

NUMER 38 / kwiecień 2024

Niezbędnik

- 6 **Wyprawkowe ABC**
Co kupić przed przyjściem na świat nowego członka rodziny?
- 8 **Kosmetyczka na 9 miesięcy**
Przegląd kosmetyków, na które powinna zwrócić uwagę każda mama.

Newsy

- 10 **Co? Gdzie? Kiedy?**
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.
- 64 **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Strefa dziecka

- 30 **Kolka u dzieci**
Jak ją rozpoznać i jej zaradzić?
- 32 **Higiena snu niemowlęcia**
O czym warto wiedzieć?
- 38 **Czym są skoki rozwojowe?**
Czym są? I kiedy należy się ich spodziewać?
- 42 **Jak wspierać rozwój dziecka w 1. roku życia?**
Poznaj wypowiedzi eksperta.
- 46 **Ratunek dla podrażnionej skóry**
Preparaty i pielęgnacja.

Strefa mamy

- 26 **Kolagen dla jędrnej skóry po ciąży**
Czy warto go pokochać?
- 54 **5 sposobów na przesilenie wiosenne**
Jak zadbać o siebie, gdy okres zimowy dobiega końca?

Strefa rodziców

- 36 **Co-sleeping**
Czy warto spać razem z dzieckiem?
- 50 **Walka z infekcją**
Zapobieganie, leczenie i łagodzenie objawów.
- 56 **Pierwszy środek transportu malucha**
Przegląd wózków i fotelików dla najmłodszych.

Sprawdzone przez mamy

- 60 **Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 62 **Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.

Ciąża i poród

- 14 **Anemia w ciąży**
Przyczyny, zagrożenia i zapobieganie.
- 20 **Ból kręgosłupa w ciąży**
Postępowanie i ćwiczenia.
- 24 **Kryzys 7. centymetra**
Jak odpowiednio przygotować się do porodu?





MILKLAB



Mamy **wszystko** dla mamy

REKLAMA



LAKTATORY

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



BUTELKI I SMO CZKI

bezpieczne karmienie
i przechowywanie odciągniętego
pokarmu

Zapraszamy
do największej
wypożyczalni
laktatorów
w Podlaskiem
RÓWNIEŻ
ON-LINE



AKCESORIA I WYPRAWKA

do zapewnienia
najwyższego komfortu
i sterylności



Sklep internetowy
www.milklab.pl

Wyprawkowe ABC



CHROMA STOCK

Przygotowania do narodzin nowego członka rodziny to nie lada wyzwanie. Warto zacząć jeszcze kilka tygodni przed porodem, by zakupy były dobrze przemyślane i nieprzypadkowe. Dobrym pomysłem jest posiłkowanie się listą niezbędnych rzeczy, którą można zabrać ze sobą.



Do karmienia i przechowywania mleka

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 w Polsce. Wykonane są z materiałów bezpiecznych, nie zawierają BPA ani DEHP. Butelki na mleko matki Sterifeed, STERIFEED, milklab.pl

Z organicznego muślinu

Został zaprojektowany z myślą o komforcie dzieci i ich rodziców. Uszyty z dwóch warstw najwyższej jakości organicznego muślinu bawełnianego z certyfikatem ekologicznym GOTS, o niezwykle delikatnym splocie, zapewnia doskonałą cyrkulację powietrza oraz komfort termiczny w okresie wiosenno-letnim. Organiczny śpiworek muślinowy z nogawkami TOG 1, ok. 119,99 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Zrelakusje i wyciszy

Gumka o symetrycznym kształcie została wykonana z najwyższej jakości, bezpiecznego i delikatnego silikonu. Jest bezzapachowa i bezsmakowa, co ułatwia akceptację smoczka przez dziecko. Smoczek uspokajający BabiesBoo, 19,98 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com/pl



Kultowy laktator

Laktator hands-free, który pozwala na pobieranie pokarmu nawet podczas wykonywania codziennych obowiązków. 3 rozmiary lejków w zestawie umożliwiają idealne dopasowanie produktu do indywidualnych preferencji, a funkcja masażu prolaktacyjnego zadba o jak największą efektywność. Fidi free, 349,99 zł, LIONELO, lionelo.pl



Ciepłutki, delikatnie otulający

Różek niemowlęcy, niezastąpiony już od pierwszych dni życia malenstwa. Wykonany z najwyższej jakości bawełny. Wytrzymały i bardzo ciepły, a jednocześnie przewiewny. Doskonale sprawdzi się także u małuszków zmagających się z alergią. Muślinowy różek niemowlęcy, MANTULIEN, mantulien.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



Miękka w dotyku

Silikonowa, miękka w dotyku butelka do karmienia Comotomo, którą pokochały mamy i niemowlęta. Wyposażona w szeroką szyjkę oraz podwójny system antykolkowy. Nie tłucze się i nie pęka. Przypomina pierś mamy i karmienie piersią. Butelka Comotomo, COMOTOMO, bbtb.pl



Chusteczki pielęgnacyjne

Chusteczki WaterWipes to produkt o prostym składzie, wolny od sztucznych zapachów i syntetycznych substancji przedłużających trwałość. Zawierają tylko dwa składniki – 99,9% wody i kroplę ekstraktu z pestek grejfruta. Dostępne w drogeriach Rossmann, Hebe, Super-Pharm oraz innych wiodących sieciach handlowych. WaterWipes BIO, Chusteczki nawilżane dla noworodków i niemowląt, 60 szt., WATERWIPES, waterwipes.com



17 lat na rynku. Ponad MILION sprzedanych produktów!



REKLAMA



STANDARD
100



IW 00141
Łukasiewicz-EIT



Made with organic materials
Certified by Control Union
CU1007675

Zaufaj certyfikatom i doświadczeniu!



www.motherhood.pl

Wyprodukowano

w POLSCE

Żel z prebiotykami

Łagodny żel do mycia rąk i ciała wzbogacony prebiotykami chroniącymi równowagę mikrobioty. Idealny dla całej rodziny, w tym dla dzieci powyżej 3. roku życia. Łagodnie oczyszcza skórę bez naruszenia jej płaszcza hydro-lipidowego. Delikatny żel do mycia rąk i ciała Sendo, 89 zł, SENDO, insightshop.pl

Koi i nawilża

Krem o działaniu kojącym i nawilżającym, przeznaczony do skóry tłustej i mieszanej. Zawiera składniki o działaniu przeciwzmarszczkowym, które ograniczają stany zapalne i przyspieszają gojenie skóry, a także substancje nawilżające i usprawniające procesy regeneracyjne skóry. Skin Rehab Light Cream, 171 zł, COSIBELLA, cosibella.pl



Rewitalizuje

Nawilżający krem do twarzy wzbogacony ekstraktem z daktyli pustynnej. Idealny do cery dojrzałej lub jako profilaktyka anti-aging. Rewitalizujący krem do twarzy Sendo, 149 zł, SENDO, insightshop.pl



Do kąpeli i masażu

Olejek do masażu i pielęgnacji ciała. Idealny po kąpeli, do masażu i automasaży wyszczuplających, po-treningowych, podczas kuracji odchudzających, ale również jako integralny element domowego SPA. Pobudza metabolizm skóry i długotrwale nawilża. Fit SKIN, MYDLARNIA U FRANCISZKA, ufranciszka.pl

Kosmetyczka

na 9 miesięcy

Okres ciąży to wymagający czas dla każdej mamy. Zmiany zachodzą zarówno w psychice, jak i w ciele. W trosce o dobre samopoczucie, należy zadbać o prawidłową kondycję skóry, dostarczając jej nawilżenia i najwyższej jakości składników odżywczych.

Świeżość i komfort

Ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowana 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. Pianka do higieny intymnej Vagical Protect, 250 ml, produkt kosmetyczny, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



Zapobiega rozstępom

Bogata w kwasy omega mieszanka olejów wzmacnia strukturę skóry w głębszych warstwach, zapobiegając pojawianiu się rozstępów oraz zmniejsza widoczność już istniejących. Wspiera zdolności regeneracyjne i zwiększa odporność na rozciąganie. Olejek przeciw rozstępom Go! Omega go!, 99 zł, PHLOV, phlov.com



Nawilża i wygładza skórę

Formuła 2 w 1 głęboko nawilża i przywraca delikatnej skórze rąk aksamitną gładkość, a jednocześnie zapewnia jej ochronę przed promieniowaniem UV. Krem chroni przed fotostarzeniem, minimalizuje powstawanie plam pigmentacyjnych i zmniejsza widoczność istniejących przebarwień. Ochronny lekki krem do rąk z filtrem SPF20 Kuracja z 7 ceramidami, ok. 40 zł, SHEHAND, bielenda.com



Bezpiecznie liftinguje

Najnowsze serum NIVEA pobudza 2 rodzaje kolagenu i stymuluje odnowę komórkową twarzy, szyi i dekoltu. Widocznie redukuje zmarszczki i unosi kontur twarzy. Formuła jest wzbogacona Bakuchiolem, bezpieczną alternatywą retinolu, dzięki czemu nie uwrażliwia skóry na słońce. Cellular Export Lift 3-strefowe serum, 64,99 zł/30 ml, NIVEA, nivea.pl

Idealny do masażu

Produkt do masażu obszarów ciała dotkniętych rozstępami, bliznami i przebarwieniami spowodowanymi ciążą, przyrostem masy ciała, operacjami, itd. może być stosowany od 1. dnia ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Bariéderm Dermatologique Cica-Olejek, 51 zł, URIAGE, uriage.com



Stymuluje i nawilża

Aktywny krem polecany w profilaktyce i redukcji rozstępów. Może być stosowany od 4 miesiąca ciąży, po urodzeniu dziecka oraz przy gwałtownej zmianie wagi. Stymuluje syntezę kolagenu i elastyny oraz wzmacnia ich włókna. Krem przeciw rozstępom, ZIAJA, ziaja.com



Kojący i wygładzający

Aktywny krem do twarzy i ciała, 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, IBSS BIOMED S.A., biomed.pl



Regeneruje usta

Produkt kosmetyczny, przeznaczony do całonocnej ochrony ust przed wysuszeniem, spierzchnięciem i pękaniem. Odżywia, chroni, łagodzi, intensywnie regeneruje i natłuszcza, dzięki naturalnym składnikom takim jak: olej Jojoba, wosk pszczeli, witamina E. Bezwodna formuła (0% wody), warstwa ochronna utrzymuje się do 8 h. AQUASTOP® Balsam do ust, 10 ml, 13,10 zł, ZIOŁOLEK, ziololek.pl

Łagodzi i pielęgnuje

Maść na brodawki sutkowe dla kobiet w ciąży. Pozwala zadbać o piersi. Łagodzi ból, niweluje dyskomfort, związany z tkliwością i nadmierną suchością. Produkt do regularnej pielęgnacji. Zawiera lanolinę, która ma właściwości wygładzające i ochronne oraz odżywczy olej jojoba. BABYDREAM Mamas (30 ml), ROSSMANN, rossmann.pl



Regeneruje skórę

Wielozadaniowy lipidowy balsam do ciała i twarzy, 0% wody. Długotrwale regeneruje skórę przez 48 h, dogłębnie nawilża, natłuszcza i uelastycznia, wygładza oraz ujędrnia. Łagodzi podrażnienia, błyskawicznie koi i przyspiesza gojenie naskórka. Supreme Balm, SAMARITÉ, samarite.eu

Ochrona przeciw UV

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



Łagodzi mdłości

To wyrób medyczny hamujący objawy choroby lokomocyjnej i mdłości o innym podłożu np. poranne, nudności przy chemioterapii, migrenie, operacji chirurgicznych, laparoskopii. Sea-Band opaski akupresurowe dla dorosłych, SEA-BAND, salusint.com.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykieta. Producent: Sea-Band



Te produkty pomogą Ci zadbać o swoje ciało.



Zmiękcza i zmniejsza blizny

Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe. Preparat sypła głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów oraz redukuje barwę rozstępów. Rekomendowany jako koncentrat zmiękcza i zmniejszający widoczność blizn poporodowych oraz zewnętrznych uszkodzeń mechanicznych.

Pharmacieris M Tocoreduct™ forte, PHARMACERIS, pharmacieris.com

Delikatne oczyszczenie

Delikatnie oczyszcza i koi skórę, usuwa zanieczyszczenia i makijaż. Posiada fizjologiczne pH. Produkt hipoalergiczny, nie zawiera alkoholu etylowego. Testowany pod kontrolą dermatologa. Pianka oczyszczająca do twarzy, LA ROCHE POSAY, laroche-posay.pl



Co słysząc?



ANNA FALKOWSKA-BORS ZWYCIĘZCZYNIĄ JUBILEUSZOWEJ EDYCJI KONKURSU „POŁOŻNA NA MEDAL”

Dziesięć lat, dziesięć edycji i dziesiątki wyjątkowych specjalistek w swoim fachu wyróżnionych za zaangażowanie i profesjonalizm. To niezwykła historia konkursu „Położna na Medal”, którego jubileuszową 10. edycję właśnie zakończono. Zwycięzczynią została Anna Falkowska-Bors – położna z Jąsła. Drugie i trzecie miejsce przypadło odpowiednio Elżbiecie Osińskiej z Polkowic i Barbarze Krasnodębskiej

z Wejherowa. W sumie we wszystkich edycjach konkursu, w którym rywalizują najlepsze położne ogólnokrajowe oraz w poszczególnych województwach, zgłoszono aż 4 882 kandydatki. Matki, kobiety w ciąży, pacjentki oraz członkowie ich rodzin, oddali na nie łącznie ponad 211 tys. głosów, świadcząc tym samym o niezwykłym zaufaniu i uznaniu dla ich pracy.

poloznanamedal.info

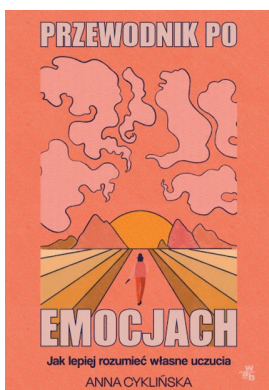
Szukasz informacji o ciekawych warsztatach, eventach, targach dla rodziców i dzieci? Przedstawiamy najistotniejsze informacje, którymi warto się zainteresować.



„PIES I KOT”

To zwariowana komedia przygodowa dla całej rodziny, w której aż roi się od gagów, efektów specjalnych i zwrotów akcji, od których można dostać – nomen omen – kota. Humoru nie zabraknie, bo za produkcję odpowiadają twórcy kultowej serii „Alibi.com”. Bezpański pies i kotka influencerka muszą działać łąpa w łąpę, aby odnaleźć drogę do domu i nie dać się złapać przebiegtemu złodziejowi. Film trafił do polskich kin 23 lutego.

monolith.pl



„PRZEWODNIK PO EMOCJACH. JAK LEPIEJ ROZUMIEĆ WŁASNE UCZUCIA”

– Anna Cyklińska –

Wyjątkowy poradnik psychologiczny, będący przewodnikiem po dwudziestu ważnych emocjach, których doświadczamy w swoim życiu. Autorka nie tylko tłumaczy, czym są emocje i dlaczego są one tak istotne, ale przede wszystkim pokazuje, co się dzieje, kiedy ich nie dostrzegamy, nie wyrażamy lub je tłumimy. Książce towarzyszy część ćwiczeniowa, pozwalająca zrozumieć, jak zauważać emocje w ciele, jak praktykować uważność i pracować nad słownikiem emocji.

gwfoksal.pl



„MAMA WRACA DO PRACY. MACIERZYŃSTWO I KARIERA ZAWODOWA W PRAKTYCE”

– Prochyra Adela –

Matka Polka nie ma łatwo. A matka Polka, która chce (lub musi) wrócić do pracy, to już w ogóle. Dzięki praktycznym radom i inspirującym historiom uwierzysz, że macierzyństwo i kariera nie muszą się wykluczać. Jak pokonać lęk separacyjny, z kim zostawić dziecko, jak połączyć pracę z karmieniem piersią i jak nie wypaść z zawodowego obiegu.

gwfoksal.pl

„ŻYWIENIE DZIECKA W PIERWSZYM ROKU ŻYCIA”

– Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, Ewa Sypnik-Pogorzelska, Monika Stromkie-Złomaniec, Magdalena Czyrynda-Koleda –

Ten poradnik, napisany przez zespół doświadczonych dietetyczek, które same są mamami, rozwiewa wiele wątpliwości dotyczących żywienia niemowląt. Rodzice znajdą tu porcję wiedzy oraz inspirację do gotowania dla maluszka. Autorki przygotowały bowiem przepisy na smaczne i zdrowe posiłki dla dzieci w pierwszym roku życia. Oto bezpieczne wprowadzenie do bogatego świata smaków.

rm.com.pl



Ruszyła kampania „Mama w formie”,

w ramach której otwarcie mówi się o emocjach mam

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Choć macierzyństwo ewoluuje, to jednak oczekiwania wobec młodych mam wciąż są zbyt duże – przekonują organizatorzy ogólnopolskiej kampanii „Mama w formie – otwarcie o emocjach mam”. Niezależnie od tego, że coraz głośniej i coraz wyraźniej mówi się o tym, że idealna mama, to mama wystarczająca, wciąż wiele kobiet wydaje się być „męczennicami” codzienności.

Argumenty, które przekonują o tym, że mamy nie muszą być perfekcyjne czy wstydzić się siebie, głośno wyrażać swoje potrzeby oraz oczekiwania, wciąż wybrzmiewają zbyt cicho.

Właśnie po to, aby przekonać kobiety, że budowanie poczucia wartości jest jedyną drogą do zmiany mentalności, ruszyła ogólnopolska kampania „Mama w Formie - Otwarcie o Emocjach Mam”. Jej celem jest podniesienie świadomości społeczeństwa w obszarze zdrowia psychicznego i fizycznego kobiet w ciąży i mam. „Mama w formie” została stworzona po to, aby zainspirować zmiany społeczne, zachęcić ludzi do

działania lub wpłynąć na ich poglądy na temat emocji przyszłych i młodych mam – przekonuje Ania Hacuś, inicjatorka kampanii.

Co zainspirowało nas do mówienia o uczuciach mam? Zjawiska społeczne o ogromnym zasięgu i jeszcze większym destruktywnym charakterze, w tym m.in. *mom shaming*, które wraz z rozwojem internetu osiągnęło niewyobrażalne rozmiary. Co więcej? Krzywdzące stereotypy, mit Matki-Polki, ale też brak wiedzy i realna potrzeba wsparcia młodych mam – dodaje Ania Hacuś. W czasie kampanii, której organizatorem jest firma Anex, zostanie podjętych wiele ważnych tematów, wśród których

warto wymienić chociażby: radzenie sobie ze stresem i emocjami po porodzie, samoakceptacja i poczucie własnej wartości, wspieranie zdrowych relacji, znalezienie równowagi między życiem rodzinnym a osobistym, radzenie sobie z poczuciem winy czy metody wsparcia w przypadku depresji poporodowej.

Organizator kampanii:
www.anexbaby.com/pl-pl

Partner strategiczny:
www.bobowózki.pl

Patronat merytoryczny:
www.dobry-psycholog.com.pl



Petite&Mars

ICON

NOWA IKONA STYLU

Praktyczny i elegancki wózek wielofunkcyjny 2w1, dostępny w 3 kolorach: **Mossy Green**, Mocha Beige i Dove Grey.



Do wyboru koła gumowe lub pompowane.

REKLAMA

Papoo Original

Domowe smakołyki zawsze pod ręką

Wielorazowe saszetki są łatwe do napełniania, a karmienie jest wygodne. Podaruj dziecku domowe jedzenie wysokiej jakości podczas spaceru, w podróży i w domu.

W opakowaniu 6 szt.
Nie zawierają BPA
Wiek: 6 m+
Pojemność: 150 ml



NATTOU



SOFTY MATA DO PRZEWIJANIA

- ergonomiczna konstrukcja
- wykonana z miękkiej pianki PU
- lekko nachylona powierzchnia i podniesione krawędzie
- higieniczny, wygodny i trwały materiał

NATTOU



ingenuity

oball



GŁOS MAMY BLISKOŚĆ SERCA

Przytula Sówka Nally
zawsze przy Tobie

- Tryb Bluetooth (odtwórz głos mamy, ulubioną kołysankę ze Spotify lub YT)
- Timer 30, 60 lub 90 min
- Akumulator z automatycznym wyłączeniem



INTERAKTYWNA PIŁKA WOBBLE BOBBLE

- ✓ Zabawne dźwięki
- ✓ Wspiera ruch
- ✓ Zachęca do raczkowania i złapania

www.ags92.com

Anemia w ciąży

Ciąża to czas w życiu kobiety, w którym zmiany zachodzące w organizmie wpływają na zwiększone zapotrzebowanie na wiele składników odżywczych. Niedokrwistość, inaczej anemia, to zespół objawów chorobowych polegający na obniżeniu stężenia hemoglobiny i liczby erytrocytów względem wartości prawidłowych dla wieku i płci.

Anemia może być konsekwencją niedoboru żelaza, kwasu foliowego lub witaminy B12 oraz prowadzi do zmniejszenia możliwości skutecznego transportowania tlenu, co w konsekwencji powoduje, że ta cząsteczka niedostatecznie wysyca tkanki przyszłej matki i płodu. Niedokrwistość to powszechny, poważny i często bagatelizowany pro-

blem – szacuje się, że w Europie odsetek ciężarnych z niedokrwistością może wynosić od 18,6% do 41,4% kobiet. W Polsce najczęściej występująca anemia to ta związana z niedoborem żelaza – sięga ona 75–87% wszystkich przypadków. Na drugim miejscu znajduje się niedokrwistość wywołana brakiem kwasu foliowego, a następnie witaminy B12.

Przyczyny anemii

Charakterystyczne dla prawidłowej ciąży zmiany fizjologiczne są często nieuniknione i skutkują obniżeniem wartości referencyjnych dla hemoglobiny względem kobiet niebędących ciężarnymi. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia niedokrwistość w czasie ciąży definiuje się, kiedy jej

stężenie wynosi poniżej 11 g/dl w pierwszym i trzecim trymestrze oraz poniżej 10,5 g/dl w drugim trymestrze. Anemię w zależności od stężenia hemoglobiny można określać jako łagodną (hemoglobina 10–10,9 g/dl), umiarkowaną (hemoglobina 9,9–7 g/dl) lub ciężką (hemoglobina 6,9 g/dl i poniżej). U większości kobiet ciężarnych, które mają niedokrwistość, stwierdza się lekką postać tej choroby. Anemia wynika najczęściej ze zwiększonego w trakcie ciąży zapotrzebowania na składniki mineralne, ale może też być konsekwencją wcześniejszych niedoborów żywieniowych, zaburzeń wchłaniania czy obfitych krwawień. Do czynników ryzyka niedokrwistości ciężarnych zaliczamy dodatkowo: ciążę mnogą, wielorództwo, przebyte infekcje, krótki czas między kolejnymi ciążami.

Groźne niedotlenienie tkanek

W trakcie ciąży obserwuje się fizjologiczne zwiększenie wchłaniania żelaza w przewodzie pokarmowym – może dochodzić nawet do 5-krotnie większej absorpcji z pożywienia pod koniec trzeciego tryme-

stru w porównaniu do 12. tygodnia. Zjawisko to ma uchronić kobietę przed wystąpieniem niedoboru tego pierwiastka, do którego może dochodzić w związku ze zwiększonym zapotrzebowaniem wynikającym m.in. ze wzrostu płodu i łożyska czy tworzenia hemoglobiny. Mechanizm ten nie jest jednak wystarczający, dlatego też często występują niedobory, które mogą wiązać się z komplikacjami w trakcie ciąży oraz negatywnym wpływem na zdrowie noworodka.

Podczas pierwszego trymestru następuje intensywne namnażanie i powiększanie komórek płodu – niedotlenienie tkankowe na tym etapie przyczynia się do nieprawidłowości w przebiegu organogenezy, czyli procesu tworzenia się i rozwoju narządów. W konsekwencji może dochodzić do poronień, wczesnego obumierania płodu oraz występowania wad rozwojowych. Niedotlenienie macicy sprzyja też występowaniu poronień i porodów przedwczesnych. W trzecim trymestrze ciąży wzrasta częstość powikłań – przewlekłe niedotlenienie mięśnia macicy i płodu może prowadzić do wystąpienia zaburzeń czynności skurczowej macicy, opóźnionego rozwoju wewnątrzma-

cicznego płodu, jego obumarcia, ale także być przyczyną porodu przedwczesnego. Ponadto w połogu kobiet z niedokrwistością obserwuje się znaczne spowolnienie inwolucji macicy czy gojenia się obrażeń porodowych. Niekiedy u anemicznych matek dochodzi także do zaburzenia procesu laktacji.

Nadmierna utrata krwi w wyniku okołoporodowych uszkodzeń narządu rodnego pogłębia istniejącą już niedokrwistość – dochodzi wtedy do wydłużenia okresu rekonwalescencji i pobytu w szpitalu.

Szacuje się, że w Europie odsetek ciężarnych z niedokrwistością może wynosić od 18,6% do 41,4% kobiet.



Floradix Floravital. Odżywczy tonik. Źródło organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciąg z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak. Nie zawiera glutenu i substancji słodzących.
Ok. 40 zł, SALUS HAUS,
floradix.pl



Objawy anemii w ciąży:

- męczliwość,
- senność,
- bóle głowy,
- drażliwość,
- niepokój,
- obniżona sprawność fizyczna i intelektualna,
- zaburzenia odporności,
- zmiany w wyglądzie powłok skórnych i śluzówek,
- łamliwość paznokci,
- wypadanie włosów.

DESIGNED BY FREEPIK

Objawy niedokrwistości

U ciężarnych, u których doszło do powstania niedokrwistości, często pojawiają się trudne do uchwycenia objawy. Występują one też u kobiet ciężarnych bez niedokrwistości, dlatego też przyszłe matki powinny mieć regularnie wykonywaną morfologię krwi. Niedobór żelaza u ciężarnych może także pośrednio prowadzić do niedoczynności tarczycy i w efekcie uniemożliwić do noszenie ciąży. Zapotrzebowanie na żelazo w czasie ciąży zwiększa się do 27 mg/dobę, co wynika z intensywnego wzrostu płodu i łożyska. W grupie kobiet z rozwiniętą niedokrwistością istotne jest utrzymanie właściwej diety i spożywanie pokarmów bogatych w żelazo, do których zalicza się mięso, ryby, żółtka jaja i owoce morza. Wśród produktów roślinnych należy wymienić: pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, suszone owoce, nasiona, orzechy, kakao, brokuły, fasolę, dynię, sałatę, pietruszkę, koperek, oregano i kminek.

Żelazo spożywane w pokarmach występuje w formie hemowej i niehemowej. Zawarte w mięsie, rybach i owocach morza żelazo hemowe wchłania się najlepiej, bo aż w 15–35% i jedynie nadmierna podaż wapnia z dietą może ograniczać jego dostępność. Żelazo roślinne – niehemowe wchłania się słabiej, bo jedynie w 2–20%. Wykazuje ono także interferencję z wieloma czynnikami, do których należą: błonnik, fityniany, polifenole, szczawiany, wapń, cynk, kawa, herbata, jaja, mleko oraz dieta bogatol tłuszczowa.

Z kolei czynnikiem, który zwiększa wchłanianie tego pierwiastka ze źródeł roślinnych, jest witamina C, dlatego też z produktami bogatymi w żelazo niehemowe dobrze zaplanować w diecie produkty będące jej źródłem – najlepiej surowe. Aby mieć pewność, że dieta jest zbilansowana i pokrywa zwiększone zapotrzebowanie na poszczególne składniki w okresie ciąży oraz jest skomponowana tak, aby przyswajalność tych składników była optymalna, warto zgłosić się do dietetyka klinicznego.

Brak witaminy B₁₂ i kwasu foliowego

Anemia może powstawać także w konsekwencji niedoboru witaminy B12 i kwasu foliowego. Niedokrwistość makrocytarna spowodowana deficytem tych witamin występuje w ciąży dużo rzadziej i jest związana z nieprawidłową syntezą DNA, która prowadzi do zaburzenia powstawania komórek krwi. Należy zatem spożywać produkty bogate zarówno w żelazo, jak i kwas foliowy oraz witaminę B12.

Wyniki wielu badań wskazują na to, że ciąża nie jest najodpowiedniejszym okresem do leczenia niedokrwistości. Pokrycie zapotrzebowania na żelazo podczas ciąży wyłącznie za pomocą naturalnej żywności jest trudne do osiągnięcia. Ogółem, biorąc pod uwagę nawyki żywieniowe naszego społeczeństwa, przyswajane jest około 10% tego pierwiastka z produktów spożywczych. W przypadku niedokrwistości przyswajalność żelaza z produktów spożywczych zwiększa się. Zgodnie z rekomen-

dacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników zarówno kobieta w ciąży, jak i planująca ciążę, jeśli ma niedokrwistość, powinna wprowadzić suplementację żelaza. Przy braku niedokrwistości można rozważyć profilaktyczną suplementację żelaza na jak najwcześniejszym etapie – najlepiej przed zajściem w ciążę. Rekomenduje się, aby kobiety planujące ciążę prowadziły suplementację żelaza pod stałym nadzorem lekarza i wykonywały regularne badania laboratoryjne, które pozwolą na ewentualne rozpoznanie anemii.

Tekst: Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej „Sanvita”, instytutsanvita.pl

Bibliografia:

1. Achebe M., Gafter-Gvili A.: How I treat anemia in pregnancy: iron, cobalamin, and folate. *Blood* 2017; 8(129): 940–946.
2. Falkowska A., Ostrowska L.: Niedokrwistość u kobiet ciężarnych. *Nowa Medycyna* 2010; 3: 96–103.
3. Grochal M., Sobantka S., Pogoda K. i wsp.: Niedokrwistość ciężarnych – wpływ na przebieg ciąży i wyniki porodu. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia* 2014; 7(1): 37–41.
4. Jarocka-Cyrta E., Samocił A.: Niedokrwistość z niedoboru żelaza i niedokrwistość chorób przewlekłych. Część I. *Patogeneza. Standardy Medyczne/Pediatrics* 2013; 12.
5. Karowicz-Bilińska A., Kotarski J., Nowak-Markwitz C. i wsp.: Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego na temat suplementacji kobiet ciężarnych i karmiących w zakresie witamin i mikroelementów. *Ginekologia Polska* 2010; 81: 144–148.
6. Lifschitz C.: Żelazo: co każdy praktykujący lekarz powinien wiedzieć w 2013 r. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2013; 10: 435–442.
7. Orlicz-Szczęsna G., Kwaśniewska K.: Niedokrwistość z niedoboru żelaza – postępowanie i profilaktyka. *Standardy Medyczne/Profilaktyka Zdrowotna* 2015; 1: 106–112.
8. [https://1000dni.pl/ciaza-i-porod/anemia-w-ciazy-\(do-step-24.04.2019\)](https://1000dni.pl/ciaza-i-porod/anemia-w-ciazy-(do-step-24.04.2019))
9. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych, 07/2020.

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

Floradix® z żelazem



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 witalność, 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.

Cross colonization, self-care

DESIGNED BY FREEPIK

– czyli rola probiotyków w trosce o zdrowie intymne kobiet

Pojęcie mikrobiomu staje się coraz bardziej popularne. Czym właściwie jest mikrobiom, co wiemy o jego składzie i roli jaką pełni w naszym organizmie?

Pierwszym mikrobiomem, o którym prawdopodobnie większość słyszała, był mikrobiom jelitowy. I chociaż jest on nadal „w centrum uwagi”, zarówno w kulturze popularnej, jak i w badaniach naukowych, ekosystemy drobnoustrojów istnieją w rzeczywistości w każdym obszarze ludzkiego ciała. Mikrobiom jest to społeczność mikroorganizmów zamieszkująca ciało człowieka, tworzący zróżnicowany ekosystem oraz pozostający z nami w ścisłej relacji, nie wykazując przy tym cech patogenności. Składa się on zarówno z tzw. „dobrych” bakterii, jak i tych „złych”, a ponadto z wirusów lub grzybów, które współpracują ze sobą w celu utrzymania prawidłowego środowiska, wspierając zdrowie i dobrostan gospodarza. Do podstawowych funkcji mikrobiomu w naszym ciele zaliczamy funkcję ochronną i tworzenie swoistej bariery zapobiegającej inwazji patogenów, funkcję troficzną, a tym samym wspomaganie pracy całego układu odpornościowego i bezpośrednie działanie immunomodulujące oraz funkcję metaboliczną – bierze on udział w rozkładzie niestrawionych resztek pokarmowych oraz w biosyntezie korzystnych dla zdrowia metabolitów. Jednak wraz ze stale rosnącą liczbą badań nad wpływem mikroorganizmów wewnątrz nas na nasz organizm, coraz więcej dowiadujemy się o ich zaskakującym wpływie nie tylko na to, jak się czujemy, ale też jak działamy, myślimy, a nawet na to jak wyglądamy!

Kobiety nie są w kontekście mikrobiomu wyjątkiem, a jednak ich sytuacja jest w pewnym sensie szczególna.

Tak! Niestety, bardzo długo zdrowie intymne kobiet oraz ściśle z nim związany mikrobiom pochwy stanowiły temat tabu. Na szczęście to się zmienia. Obecnie, pogląd, iż równowaga mikrobiologiczna w obrębie układu moczowo-płciowego kobiety ma kluczowe znaczenie dla jej zdrowia, zyskuje sobie coraz więcej zwolenników. Mikrobiom pochwy jest też – na tle innych społeczności mikroorganizmów w ludzkim ciele – wyjątkowy. Podczas, gdy mikrobiologiczna bioróżnorodność jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania mikrobiomu jelit czy chociażby jamy ustnej, to powszechnie uważa się, że prawidłowy mikrobiom okolic intymnych jest zdominowany przez bakterie z rodzaju *Lactobacillus*. Bakterie te, potocznie nazywane pałeczkami kwasu mlekowego, stanowią nawet ponad 95 procent mikroorganizmów w prawidłowej mikrobiocie zdrowej, dorosłej kobiety w okresie rozrodczym. Dzięki produkcji kwasu mlekowego pomagają one w utrzymaniu optymalnego pH okolic intymnych, zapobiegając rozwojowi infekcji. Mikrobiom okolic intymnych jest ponadto niezwykle skomplikowanym i dynamicznym mikroekosystemem, który podlega nieustannym fluktuacjom podczas kobiecego cyklu menstruacyjnego oraz całego życia kobiety.

Do czynników mających bezpośredni wpływ na jego równowagę możemy zaliczyć zarówno czynniki fizjologiczne, takie jak okres dojrzewania i menopauzy, okres ciąży, porodu, okres połogu oraz towarzyszące im zmiany w poziomie hormonów, czynniki środowiskowe, na przykład odbywane stosunki seksualne, nieprawidłowo zbilansowana dieta, niewłaściwe nawyki higieniczne, a także inne czynniki zewnętrzne, w tym infekcje, stosowane leki czy nadmierny stres.

Czym może skutkować taka zaburzona równowaga mikrobiomu okolic intymnych?

Jak wiemy, natura nie znosi próżni. Zaburzenie równowagi naturalnej mikrobioty prowadzi do wystąpienia bardzo niekorzystnego z punktu widzenia zdrowia kobiety zjawiska – dysbiozy. Dysbioza jest niczym innym jak właśnie zaburzoną mikrobiologiczną bioróżnorodnością, podczas której dochodzi do zwiększenia ilości mikroorganizmów potencjalnie chorobotwórczych, kosztem zmniejszonej ilości dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego. Objawy dysbiozy mogą być bardzo różne. Do najczęstszych i najbardziej charakterystycznych należą nieprawidłowa wydzielina z pochwy oraz jej zwiększona ilość, swędzenie i pieczenie w obrębie narządów płciowych i dyspareunia, czyli odczuwanie podczas stosunku dyskomfortu, a nawet bólu. Dysbioza okolic intymnych może jed-

nak dawać szereg niespecyficznych objawów, które na pierwszy rzut oka z równowagą mikrobiologiczną układu moczowo-płciowego mają niewiele wspólnego. Zaliczamy do nich chroniczne zmęczenie, obniżoną odporność, a także problemy trawienne.

Wymieniła Pani problemy trawienne. Czy to możliwe, że rozmawiając o zdrowiu intymnym kobiet, należy wspomnieć także o jelitach?

Jak najbardziej. W świadomości większości z nas istnieje hipoteza o występowaniu specyficznego połączenia jelita z mózgiem, zwanego osią jelito-mózg. Hipoteza ta odnosi się do współpracy między mikrobiotą układu pokarmowego a układem nerwowym, uzależniając nasze zdrowie psychiczne od stanu jelit. Natomiast niewiele kobiet wie, że mikrobiom kobiecego układu moczowo-płciowego wraz z mikrobiomem jelit, również stanowią złożony ekosystem, który jest ze sobą w stałej komunikacji. Krzyżowanie się tych dwóch ekosystemów wpływa na fizjologiczną homeostazę kobiecego ciała, a kluczową rolę odgrywają w nim właśnie pałeczki kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus*. Ale dlaczego one są tak istotne? Odpowiedź kryje się w zjawisku *cross-colonization*. Badania wykazały, że bakterie *Lactobacillus*, naturalnie obecne w mikrobiomie pochwy, mogą wpływać korzystnie także na mikrobiotę jelitową. Pojęcie *cross-colonization* odnosi się bowiem do przenoszenia mikroorganizmów z jednego obszaru ciała na inny lub pomiędzy różnymi środowiskami. Bardzo ważne jest zrozumienie, że tylko równowaga mikrobiomu, w tych dwóch obszarach ciała, zapewni ogólne zdrowie i dobre samopoczucie, a wszelkie zaburzenia w obrębie układu rozrodczego kobiety, mogą bezpośrednio wpływać na jej jelita i vice versa.

To wyjaśnia, dlaczego probiotyki stosowane doustnie są skutecznym wsparciem zdrowia intymnego kobiety.

Dokładnie tak. Kobiety, wybierając probiotyk ginekologiczny doustny zapewniają sobie długotrwałą i podwójną ochronę, wspierając zarówno układ moczowo-płciowy, jak i układ pokarmowy. Taki element kobiecego self-care :)

Przechodząc od teorii do praktyki, jak w takim razie wybrać właściwy probiotyk ginekologiczny?

To niezwykle istotne, aby dbając o zdrowie intymne sięgać po probiotyczne szczepy bakterii konkretnie wyselekcjonowane, zdefiniowane, które podlegały badaniom wskazującym na ich skuteczność w określonych sytuacjach. PROVAG® Probiotyk Ginekologiczny to innowacyjny produkt, który łączy w sobie działanie naturalnych bakterii *Lactobacillus* z fenomenem *cross-colonization*. Dzięki unikalnej kompozycji trzech szczepów pałeczek kwasu mlekowego, PROVAG® wspomaga utrzymanie zdrowej mikrobioty okolic intymnych, zmniejszając ryzyko dysbiozy i infekcji, a jednocześnie wspierając zdrowie jelit i poprawiając funkcjonowanie całego układu pokarmowego. Szczepy bakterii kwasu mlekowego wchodzące w skład preparatu PROVAG® to *Lactobacillus fermentum* 57A, *Lactobacillus plantarum* 57B i *Lactobacillus gasseri* 57C. Zostały one wyizolowane z mikrobioty układu moczowo-płciowego zdrowej polskiej kobiety w wieku rozrodczym. Jest to bardzo istotne, gdyż mikrobiom okolic intymnych kobiet na całym świecie jest zróżnicowany. Podobieństwo szczepów zawartych w Probiotyku Ginekologicznym PROVAG® do składu naturalnej mikrobioty Polek pozwala na szybką i trwałą kolonizację nabłonka pochwy, a jego regularne stosowanie może skutecznie zredukować ryzyko nawrotów infekcji intymnych, zapewniając kompleksowe wsparcie dla zdrowia intymnego kobiet.

Tekst: mgr farmacji Daria Wilczyńska



Podwójna
ochrona
w porożeniu



PRODUKT KOSMETYCZNY



SUPLEMENT DIETY

**Codzienna
higiena intymna**
emulsja

Zawiera
SUPERNATANT
PROBIOTYCZNY
(postbiotyk)

metabolity bakterii z rodzaju *Lactobacillus* chronią okolice intymne przed rozwojem niekorzystnych drobnoustrojów, wspierają naturalny mikrobiom i pomagają utrzymać prawidłowe pH

**Codziennie wsparcie
prawidłowego mikrobiomu pochwy i jelit**
kapsułki

JEDNA KAPSUŁKA
= PODWÓJNY EFEKT

zabezpiecza prawidłowy mikrobiom układu pokarmowego i środowiska pochwy

polecany przy każdej antybiotykoterapii doustnej (w celu utrzymania równowagi mikrobioty jelitowej i intymnej)

REKOMENDACJA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
GINEKOLOGÓW I POŁOŻNIKÓW



MSPR003022024

PRODUKT POSIADA BADANIA KLINICZNE

Ból kręgosłupa w ciąży

Postępowanie i ćwiczenia

Okres ciąży to czas wielu zmian, które wpływają na organizm kobiety i powodują miejscowe przeciążenia. Przesunięcie środka ciężkości do przodu, które ma miejsce, gdy macica powiększa się, powoduje zwiększoną kompresję na odcinek lędźwiowy kręgosłupa, niejednokrotnie dając silne dolegliwości bólowe.

Jeśli kobieta już przed ciążą miała pogłębioną lordozę lędźwiową, to wraz dojrzwaniem ciąży może odczuwać znaczne bóle tego obszaru. W związku z przesunięciem ciężaru ciała do przodu, aby kobieta mogła zachować pozycję pionową, oprócz zwiększenia wygięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, kompensacyjnie wysuwa się do przodu głowa, miednica zwiększa przodopochylenie, klatka piersiowa zaokrągla się. Dodatkowo działające hormony, relaksyna i elastyna zwiększają elastyczność i mobilność tkanek oraz ciała kobiety, co także może powodować większe dolegliwości bólowe. Stopniowo zwiększająca się masa

Małgorzata Latoń-Izdebska
fizjoterapeutka



ciała u przyszłej mamy, a także rosnący maluch, który kompresuje narządy wewnętrzne, naczynia i nerwy przyczynia się do powstania bólu kręgosłupa, często promieniującego do kończyn dolnych i górnych.

Najczęstszymi dolegliwościami, z którymi spotyka się ciężarna kobieta to ból kręgosłupa lędźwiowego, kości krzyżowej czy spojenia łonowego, a także ostry ból w okolicy pośladka, który pojawia się głównie w momencie obciążenia nogi. Ten ostatni to w wielu wypadkach tzw. *rwa gruszkowata*, która nie ma związku z kręgosłupem, a wynika z ucisku mięśnia gruszkowatego na nerw kulszowy. Z kolei dyskomfort w obszarze spojenia łonowego może wynikać ze zmieniającej się postawy, rozciągających się mięśni brzucha i więzadeł macicy, zbyt dużej kompresji na stawy krzyżowo-biodrowe czy rozejścia spojenia łonowego. Ważna jest odpowiednia diagnoza i badanie, aby można było ciężarnej pomóc w uśmierzaniu bólu.

Każdą dolegliwość bólową w ciąży po pierwsze kobieta powinna skonsultować z lekarzem ginekologiem prowadzącym ciążę, aby wykluczyć ewentualne zaburzenia w jej przebiegu. Jeśli lekarz nie stwierdza żadnych nieprawidłowości, wtedy warto udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Fizjoterapeuta po przeprowadzeniu bada-



1. POZYCJA ODWRÓCONA



2. POZYCJA ODWRÓCONA



3. KOŁYSANIE BIODRAMI



3A. KOŁYSANIE BIODRAMI



4. SKŁONY BOCZNE

nia wdrożyć adekwatną terapię, w celu zmniejszenia lub zlikwidowania powstałych dolegliwości. Odpowiednio dobrana forma terapii manualnej, ćwiczeń czy zastosowanie taśm do kinesiotapingu, przywróci prawidłowe napięcie tkanek, odciąży, dzięki czemu zmniejszy się ucisk na bolesny obszar, poprawi się krążenie krwi i odżywienie tkanek, a więc zmniejszy ból. Taki efekt wpłynie także pozytywnie na dziecko, które będzie lepiej dotlenione. Swobodna macica, bez napięć da maluchowi więcej przestrzeni na figle, a mając na uwadze zbliżający się poród, będzie symetryczna w skurczu, więc bardziej efektywna.

Aby przeciwdziałać zmianom postawy w ciąży i powstaniu przeciążeń należy zadbać o codzienny i regularny ruch. Spacer w umiarkowanym tempie, ćwiczenia dedykowane kobietom w ciąży, pływanie lub ćwiczenia w wodzie, spokojniejsze formy tańca, krążenia czy kołysanie biodrami, które nie tylko zniweluje dyskomfort, ale także przygotuje miednicę do porodu. Warto zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, aby tkanki miały większą sprężystość oraz suplementację magnezu i potasu (tu zawsze zalecana jest konsultacja z lekarzem).

W miarę wzrostu ciąży odpowiednia organizacja czasu także wpłynie na lepsze samopoczucie i profilaktykę w bólach kręgosłupa. Częstsze przerwy w pracy warto wykorzystać na przyjęcie pozycji odwróconej (biodra wyżej, zdj. 1 i 2), aby odciążyć mięśnie i narządy miednicy oraz kręgosłup. Świadomy oddech otwierający dolne żebra, rozluźni odcinek lędźwiowy i kość krzyżową, dotleni mamę i dziecko.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia wykonuj po konsultacji z fizjoterapeutą, prowadź ruch w zakresie komfortu, świadomie oddychaj podczas ćwiczeń. Wdech prowadź do dolnych bocznych żeber, jakbyś chciała otworzyć czy rozsunąć je na boki, rozluźnij ciało. Wydech spokojny, długi delikatnie zasysając dół brzucha, jakbyś chciała „przytulić swojego malucha”. Przyda Ci się mata do ćwiczeń, poduszka lub zrolowany koc, duża piłka (jeśli takiej nie masz, możesz wykorzystać większą poduchę czy pufę lub krzesło) i butelka wody.

Zacznij od kołysania biodrami (zdj. 3 i 3a) w siedzeniu na piłce (lub krześle). Podczas wdechu rozluźnij brzuch, wysuń biodra do tyłu, z wydechem podkul miednicę, zbliżając



5. POZYCJA DO RELAKSACJI



5A. POZYCJA DO RELAKSACJI

spojenie łonowe w stronę pępka. Możesz objąć ciężowy brzusek i wspomagać ruch kołysania. Pracuj tak 2-3 min. Zatrzymaj się i ustaw miednicę tak, abyś siedziała na guzach kulszowych (dążymy do kąta prostego między kręgosłupem a biodrami) i wykonaj skłony boczne (zdzj. 4). Z wdechem wydłuż jeden z boków, na wydechu wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy i zmień bok. Kontroluj ustawienie miednicy. Rozluźnij się i zrób spokojne krążenia biodrami, jakbyś chciała narysować koło. Pamiętaj o zmianie kierunku i swobodnym oddechu.

Wstań z piłki i usiądź na macie w pozycji siadu klęcznego, rozsuń kolana, ręce oprzyj na piłce (dużej poduszce czy pufie). Z wydechem spróbuj zrolować swoje ciało odpychając delikatnie piłkę i przejdź do skłonu w przód, tak żeby miednica została na piętach. Wróć do pozycji wyjściowej podczas wdechu. Powtórz 10-20 razy (zdzj. 6). Rozsuniecie kolan dostosuj do swoich potrzeb, tak abyś nie czuła zginięcia brzucha. Zostań w skłonie w przód i z wydechem przesunij ręce z piłką „kroczonek” w prawo, wykonując skłon tułowia (zdzj. 7). Wróć podczas wdechu. Zmień stronę, wykonaj po 5 powtórzeń na każdą stronę.

Odpuść. (zdzj. 5) W tej pozycji możesz po prostu pooddychać lub dodać do tego lekkie kołysanie na boki.

Przejdź do klęku podpartego. Ustaw kolana na szerokość bioder i ręce na szerokość ramion. Wykonując wdech puść w dół cały kręgosłup, kierując miednicę do sufitu, spróbuj popatrzeć w górę (zdzj. 8), z wydechem podkul miednicę, zbliżając spojenie do pępka, przyciągnij brodę do mostka (zdzj. 9). Pracuj tak 2-3 min. To świetny masaż dla kręgosłupa i kołysanie malucha.

Położ się na plecach (jeśli to dla Ciebie niewygodna pozycja, pomiń to ćwiczenie) i oprzyj nogi na piłce (krzesle). Dla lepszego komfortu możesz dać pod głowę poduszkę.

Ustaw nogi w pozycji 4 (czyli oprzyj prawe podudzie na lewym udzie, otwierając biodro) i zginając lewą nogę przyciągnij ją opartą na piłce w stronę brzucha, jednocześnie odpychając prawe kolano (zdzj. 10). Poczujesz rozciąganie w okolicy prawego pośladka. Podczas ćwiczenia pilnuj, aby twoje plecy i miednica leżały płasko na macie. Oddychaj swobodnie. Zmień strony i powtórz ćwiczenie 5-10 razy.

Odpuść (zdzj. 5a). W tej pozycji możesz po prostu pooddychać lub dodać do tego lekkie kołysanie na boki.

Przejdź na lewy bok i spokojnie podnieś się do siadu, a następnie wstań.



6. SKŁON JAPOŃSKI Z PIŁKĄ



7. SKŁONY BOCZNE Z POZYCJI SIADU JAPOŃSKIEGO



8. POZYCJA „KROWY”



9. POZYCJA „KOTA”



10. ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA GRUSZKOWATEGO


SuperMami™

Najlepsze
poduszki
ciążowe

W trosce
o zdrowie
mamy
i maluszka

REKLAMA

www.supermami.pl

Kryzys 7. centymetra



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

Poród to ciężka praca. Wymaga odpowiedniego przygotowania. Właściwie od chwili zajścia w ciążę, czyli kiedy zapłodniona komórka jajowa osiadzie wygodnie w macicy zaczyna się czas, który najczęściej kończy się porodem fizjologicznym. Czas ten można wykorzystać starając się przygotować na bezpieczny poród.

ŚWIADOME PRZYGOTOWANIE

Podczas kontrolnych wizyt lekarze odczytują wyniki badań i mogą odpowiednio wcześniej reagować na wszelkie odstępstwa od normy. Podobnie uczęszczanie do szkoły rodzenia pozwala bardziej świadomie i bezpiecznie przejść przez chyba najpiękniejszy akt w przyrodzie, jakim jest urodzenie dziecka. Oto zjawia się oczekiwany potomek będący połączeniem cech matki i ojca.

Pomoc położnej, jej spokój i doświadczenie pozwalają przeprowadzić rodzącą przez ten trudny okres, który zaczyna przygotowanie do urodzenia dziecka.

INDYWIDUALNE DOŚWIADCZENIE

Przejęcie przez poród nie zawsze jednak jest odbierane tak samo przez wszystkie rodzące. Suma reakcji jest wypadkową tego, co mówiły koleżanki, czytałyśmy w internecie, czasopiśmie, czy mogłyśmy usłyszeć od rodziny. A tak naprawdę możemy mówić jak było dopiero, kiedy sami tego doświadczymy. Każdy poród bowiem przebiega inaczej. Reakcja rodzącej jest inna, jeśli jest ona świadoma tego, co się dzieje. Lepiej przygotowane są dziewczyny, które chodziły do



szkoły rodzenia, ale i tu nie ma reguły. Każdy ma inną wrażliwość na ból, a strach „ma wielkie oczy”.

NIEZBĘDNE SKURCZE

Podczas porodu napierająca główka płodu powoduje najpierw skracanie się szyjki macicy, a następnie jej rozwieranie. Jest to proces wymagający skurczy i czasu. U każdej rodzącej podatność szyjki na rozciąganie jest inna, ale jeśli proces ten postępuje, dochodzi do rozwierania się zgładzonej szyjki macicy. Jest to już jeden z końcowych etapów pierwszego okresu porodu. Zwykle rozwierająca się szyjka nasila dolegliwości bólowe w trakcie skurczu, by w przezwyciężeniu, pozostawić rodzącą bez bólu. W miarę zbliżania się do pełnego rozwarcia, czynność skurczowa nasila się.

KLUCZOWY 7. CENTYMETR

Zwykle przy rozwarciu 7. cm, szyjka macicy zaczyna rozwierać się szybciej, gdyż napieranie główki zwiększa się, a do pełnego rozwarcia pozostało już niewiele. Z reguły rodzące mówią wtedy: „Już naprawdę nie mam siły!”, „Proszę mi zrobić cięcie!”, „Ja nie urodzę!”, „Nie dam już rady!” etc. Dla personelu obecnego na sali porodowej jest to oznaka zbliżającego się właśnie pełnego rozwarcia, czyli rozpoczęcia drugiego okresu porodu. Jest to informacja pomyślna, jednak rodzącej wydaje się, że jest już u kresu sił, tym bardziej, że częstotliwość skurczy w tym okresie się zwiększa, a także czas ich trwania.

NIEOCENIONA POMOC

Pomoc położnej, jej spokój i doświadczenie pozwalają przeprowadzić rodzącą przez ten trudny okres, który zaczyna przygotowanie do urodzenia dziecka. Główka nie jest już przytrzymywana przez szyjkę macicy, która, mimo obawy rodzącej, nie pęknie, jeśli ulegała rozciąganiu stopniowo. Narodziny dziecka wyzwalają też taką produkcję oksytocyny (zwanej hormonem miłości), która częściowo osłabia odczucia bólowe związane z porodem. Tak natura przygotowuje matkę do kolejnych porodów, które zwykle nie wywołują już takich obaw, jak pierwszy i zwykle przebiegają spokojniej.

REKLAMA

Vagical®

naturalna
pomoc
w infekcji
intymnej



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

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.



Vagical – globulki, 10 sztuk.

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

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

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.

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

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

OPRAC. 10.2023

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

Kompleksowe działanie z produktami

z serii **Vagical PROTECT**:



ŻEL
nawilżająco-ochronny

na zewnętrzne narządy
płciowe kobiet

PIANKA
do higieny intymnej



PRODUKT KOSMETYCZNY

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

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

www.vagical.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Kolagen

dla jędrnej skóry po ciąży

Czy warto go pokochać?

Ciąża to wyjątkowy i niezapomniany okres w życiu każdej kobiety. Nie da się ukryć, że czas ten wiąże się z wieloma zmianami zachodzącymi w organizmie. Ma to szczególnie wpływ na skórę, dla której okres ciąży i porodu jest wyjątkowo wymagający. Jakie są najczęstsze problemy, które mogą wystąpić w ciąży i po porodzie? Jakich zmian można się spodziewać i jaki jest związek między nimi, a utratą kolagenu w skórze? Na te i inne pytania opowiadamy w poniższym artykule. Ponadto podpowiemy, czy kolagen może pomóc poprawić jej kondycję po ciąży i jaki jest najistotniejszy dla urody.

PROBLEMY ZE SKÓRĄ W CIĄŻY I PO PORODZIE

W ciąży skóra kobiety jest poddawana wielu wyzwaniom. Musi się rozciągać na tyle, aby dostosować się do rosnącego wraz z dzieckiem brzucha, co może prowadzić do powstania rozstępów. Z drugiej strony hormony ciążowe mogą wpływać na pracę gruczołów łojowych i potowych, co może zaburzać równowagę hydrolipidową skóry i sprzyjać trądzikowi, nadmieremu przesuszeniu lub nadmiernej produkcji sebum. Ponadto ciąża może nasilać przebarwienia skórne, zwłaszcza na twarzy, które nazywamy melasmą lub maską ciążową. Po porodzie skóra kobiety również wymaga szczególnej troski. Zmiany hormonalne mogą utrzymywać się przez kilka miesięcy, co może wpływać na jej kondycję. Skóra może być sucha, szara, zmęczona i pozbawiona blasku. Rozstępy mogą być widoczne i trudne do zredukowania. Ponadto skóra może tracić jędrność i elastyczność, co jest związane z uszkodzeniem włókien kolagenu.

KOLAGEN JEST BARDZO WAŻNY DLA SKÓRY, RÓWNIEŻ PO CIĄŻY

Kolagen to białko, które stanowi główny składnik tkanki łącznej w organizmie. Jest odpowiedzialny za spójność tkanek, zapewnienie skórze sprężystości, napięcia i odporności na uszkodzenia mechaniczne. Kolagen jest produkowany przez fibroblasty – komórki znajdujące

się w warstwie skóry właściwej. Jego produkcja zależy od wielu czynników, takich jak wiek, dieta, styl życia czy ekspozycja na słońce. Z wiekiem produkcja kolagenu spada, co prowadzi do zmniejszenia gęstości i grubości skóry właściwej.

Skutkuje to pojawieniem się zmarszczek, utratą jędrności i elastyczności skóry oraz pogorszeniem jej nawilżenia i odżywienia. Ponadto starzenie się kolagenu powoduje zmianę jego struktury z włókien regularnych na nieregularne, co zaburza spójność tkanki łącznej. W ciąży i po porodzie produkcja kolagenu również może być zaburzona przez zmiany hormonalne, które hamują syntezę tego białka. Ponadto rozciąganie się skóry powoduje uszkodzenie włókien kolagenowych i elastynowych, co osłabia jej strukturę i sprzyja powstawaniu rozstępów. Dlatego ważne jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości kolagenu, aby wspomagać rege-

Ważne jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości kolagenu, aby wspomagać regenerację i odnowę skóry.

nerację i odnowę skóry. Jest on nie tylko niezbędny dla jej prawidłowego funkcjonowania, ale także ma korzystny wpływ na jej wygląd i kondycję. Badania naukowe wykazały, że zabiegi z zastosowaniem kolagenu mogą przyczyniać się do poprawy nawilżenia, gładkości, jędrności i elastyczności skóry, a także zmniejszenia głębokości zmarszczek i widoczności rozstępów. Ponadto kolagen może wspierać

gojenie się ran i blizn, co często również przydatne jest po porodzie.

TYPY KOLAGENU – KTÓRY DLA URODY I GŁADKIEJ SKÓRY

Ze względu na szerokie możliwości oraz wszechstronność działania kolagenu, wyróżnia się aż 29 typów tego białka, którego role są zróżnicowane i zależą od miejsca występowania, funkcji, wartości w tkankach oraz rodzaju struktury. Np. kolagen typu I występuje głównie w skórze, ale również między innymi w kościach i stawach. Inne typy kolagenu obecne są m.in. w chrząstkach (typ II, IX, X, XI), w tkance nabłonkowej (typ VII), czy

w błonach śluzowych (VIII). Każda cząsteczka kolagenu zbudowana jest z 3 aminokwasów: glicyny, proliny i hydroksyproliny. Jednak w poszczególnych cząsteczkach aminokwasy te ułożone są w od-

mienny sposób, uzależniony od ich zadania – stąd właśnie mowa o typach kolagenu. Najważniejszym ze wszystkich i występującym w największej ilości jest kolagen typu I, którego podstawową jednostką strukturalną jest tropokolagen typu I. To właśnie ten rodzaj kolagenu można uznać za czarodzieja urody i młodości, a już na pewno gładkości skóry i jej elastyczności.

KOLAGEN I TROPOKOLAGEN TYPU I

Kolagen typu I znajduje się w kościach, stawach, więzadłach, rogówce oka oraz oczywiście najważniejszej w kontekście urody – skórze. Odpowiada on za odporność tkanek na rozciąganie, ponieważ jest go w organizmie najwięcej, to właśnie na jego dostarczeniu skórze powinniśmy skupić się, jeśli chcemy na dłużej zachować młody wygląd. Na szczególną uwagę zasługuje tu najmniejsza i podstawowa cząsteczka kolagenowa - wspomniany wcześniej tropokolagen typu I – prekursor dojrzałego kolagenu, bez którego on nie powstanie. Tropokolagen, jako fundamentalna forma kolagenu, dostarczony do organizmu z zewnątrz, działa odrobinę inaczej, niż dojrzały kolagen. W dużym uproszczeniu, gdy suplementujemy kolagen w jego dojrzałej formie, musi on zostać przez organizm rozłożo-

ny na aminokwasy, aby mógł działać regenerująco. Natomiast tropokolagen jest już jego podstawową formą, z której powstaje, więc natychmiast wnika w struktury białostrowienia uzupełniając braki, a jednocześnie posiada funkcje mobilizującą komórki zawarte w tkankach do zwiększonej produkcji kolagenu. Tropokolagen działając jako biostymulator, długofalowo wzmac-

Kolagen może poprawić wygląd i kondycję skóry po ciąży, przyczyniając się do poprawy jej nawilżenia, gładkości, jędrności i elastyczności.

nia „stelaż” twarzy, utrzymując między innymi odpowiednie napięcie skóry i mięśni, co wpływa na zachowanie jej prawidłowego owalu, a także redukuje lub zapobiega powstawaniu zmarszczek. Jeżeli chodzi o bez-

pieczeństwo, to trudno o bezpieczniejszy składnik przeciwstarzeniowy niż taki, który występuje w skórze naturalnie. Badania naukowe wskazują, iż kolagen wieprzowy, w postaci tropokolagenu typu I, jest najbardziej podobny do kolagenu ludzkiego w składzie pro-

centowym budujących go aminokwasów. W wyniku tego ma bardzo niską immunogenność, a jako biomateriał, ma zastosowanie w medycynie regeneracyjnej i inżynierii tkankowej od wielu lat. Użycie go minimalizuje ryzyko podrażnień czy reakcji alergicznych, przy jednoczesnej efektywności i braku skutków ubocznych w długofalowym okresie. Tropokolagen doskonale sprawdza się również w profilaktyce anti-aging.

KOLAGEN PO CIĄŻY

Skóra kobiety w ciąży i po porodzie wymaga szczególnej pielęgnacji. Jednym z najważniejszych czynników wpływających na jej stan jest kolagen, który odpowiada za jej sprężystość, napięcie i odporność. W ciąży i po porodzie produkcja kolagenu oraz jego jakość, może być zaburzona przez zmiany hormonalne i rozciąganie się skóry, co może prowadzić do powstania rozstępów, utraty jędrności i elastyczności skóry oraz pogorszenia jej nawilżenia i odżywienia. Dlatego ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości kolagenu, zarówno zewnątrz jak i wewnątrz, aby wspomagać regenerację i odnowę skóry. Kolagen może poprawić wygląd i kondycję skóry po ciąży, przyczyniając się do poprawy jej nawilżenia, gładkości, jędrności i elastyczności. Istotny jest również przy redukcji świeżych rozstępów, a także przy regeneracji rany lub blizny po nacięciu krocza, oraz po cięciu cesarskim. Kurację kolagenową można i warto stosować nie tylko po ciąży, ale w każdym okresie życia i w każdym wieku – zarówno profilaktycznie, jak i odbudowująco. Kolagen ze względu na swoją skuteczność jest coraz bardziej popularny, więc dostępny jest w różnych formach np. suplementach, koktajlach do picia, tabletkach, kosmetykach, wyrobach medycznych itp. Tropokolagen natomiast znajdziemy w produktach iniekcyjnych w postaci wzbogaconych o dodatkowe składniki koktajli do mezoterapii. Wśród substancji wspierających działanie kolagenu, na szczególną uwagę zasługuje m.in. glukonian magnezu, który odgrywa ważną rolę w procesach dojrzewania kolagenu czy kwas askorbinowy (wit. C) wpływający na dojrzewanie włókien kolagenowych.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Z myślą o skórze



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



Regenerujący olejek do ciała Insight. 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. 99 zł/150 ml, INSIGHT, insightshop.pl



KORIKA Korean Heritage. Serum odmładzające, które nawilża skórę, zapobiegając tym samym powstawaniu zmarszczek, stymuluje produkcję kolagenu, natychmiastowo i długotrwale nawilża wszystkie warstwy skóry. Jego stosowanie jest niezwykle łatwe, a skuteczność i efekty są naprawdę wyjątkowe. KORIKA, notino.pl



Collagen Expert. To odżywcze i bogate formuły oparte o kolagen pochodzenia morską, wzbogacone wysoce skutecznymi składnikami aktywnymi. Odbudowujący krem tłusty na dzień i na noc poprawia jędrność i elastyczność skóry, redukuje suchość i szorstkość naskórka, doskonale nawilża i natłuszcza, dając poczucie aksamitnej gładkiej i odżywionej cery. SORAYA, bienda.pl

Zasil się w kolagen

JEST GŁÓWNYM SKŁADNIKIEM TKANKI ŁĄCZNEJ. WŁÓKNA KOLAGENOWE SĄ PODSTAWOWYM BUDULCEM M.IN. ŚCIĘGIEN, KOŚCI, STAWÓW. ICH CECHĄ CHARAKTERYSTYCZNĄ JEST ROZCIĄGLIWOŚĆ ORAZ WYTRZYMAŁOŚĆ NA URAZY MECHANICZNE.

Kolagen wytwarzany jest w naturalny sposób przez nasz organizm oraz podlega regularnej wymianie (ok. 3 kg rocznie). Ustrój zdrowej i młodej osoby systematycznie odbudo-

szy wiek, a także np.: uprawianie sportów wyczynowych stają się przyczyną niszczenia kolagenu oraz zaburzeń w jego odnowie. Zaburzenia te powodują problemy z poruszaniem, sztywność

włosów. Regularne uzupełnianie kolagenu w organizmie może skutecznie opóźnić pojawienie się dolegliwości związanych z jego utratą. Źródłem naturalnego kolagenu jest dieta bogata w owoce,

produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak galaretki drobiowe, chrząstki, skórki, zupy gotowane na kościach, podroby. Niestety, codzienna dieta nie pozwala na całkowite uzupełnienie jego niedoborów, ponieważ w pożywieniu jest go niewiele, a do tego jest trudno przyswajalny. Dobre efekty uzupełniania braków kolagenu uzyskuje się poprzez stosowanie dostępnych na rynku preparatów bogatych w wysokoskoncentrowany i łatwo przyswajalny kolagen.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

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

wuje włókna kolagenowe. Jednak wraz z upływem czasu, organizm stopniowo traci zdolność jego odtwarzania. Liczne choroby, star-

stawów, bóle kręgosłupa, a także przyczyniają się do powstawania głębokich zmarszczek, cellulitu, przedwczesnego wypadania

warzywa oraz przede wszystkim białka i produkty pełnoziarniste, które przyczyniają się do wzmożonej produkcji kolagenu. Ponadto

Z upływem lat u ludzi pojawiają się rozstępy, cellulit, zmarszczki, doskwierają biodra, kolana, łokcie, kości, mięśnie, łydki, są kłopoty z kręgosłupem, karkiem, barkami, opadają policzki i powieki, a włosy tracą blask, paznokcie łamią się. Można się wspierać, systematycznie stosując od wewnątrz kolagen, najlepiej wysokiej jakości, jak miękkie pastylki KolagenCito marki Reutter. KolagenCito to nasz wybór, gdyż ponad stuletnie istnienie firmy Reutter to ogromne doświadczenie i wysokiej jakości procesy produkcyjne oryginalnych produktów. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Kupisz w aptekach i zielarniach w dobrej cenie (ok. 43 zł).

REKLAMA



Kolka u dzieci

Jak ją rozpoznać i zaradzić?

Irena Sienkiewicz-Jabłońska
międzynarodowy
konsultant laktacyjny



Noworodek może komunikować się z otoczeniem w jeden jedyny sposób – za pomocą płaczu. Przyczyn płaczu może być wiele. Doświadczone mamy twierdzą, że dziecko inaczej płacze, gdy ma mokrą pieluszkę, inaczej gdy się złości lub jest głodne, znużone, rozdrażnione albo gdy je coś boli.

JAK ROZPOZNAĆ KOLKĘ?

Na pewno martwisz się, że nie rozpoznasz przyczyny płaczu twojego maleństwa. Nie martw się tym. Natura wyposażyla cię w czuły barometr uczuć malucha – intuicję. Z czasem zaczniesz właściwie interpretować i zauważać najdrobniejsze niuanse w nasileniu płaczu, tonie głosu i mimice dziecka.

Przyczyny napadowych bólów brzucha, wywołujących płacz i niepokój całkiem

zdrowego niemowlęcia, nie są do końca wyjaśnione. Mogą być zwiastunem infekcji - anginy, przeziębienia czy zapalenia układu moczowego. Najczęściej jednak przyczyną jest kolka jelitowa. Kolka jest wynikiem wpływu wielu

różnych czynników, zarówno natury fizjologicznej, psychologicznej jak i środowiskowych, z którymi niedojrzały organizm maluszka nie potrafi sobie poradzić.

Dolegliwości pojawiają się zwykle około 3. tygodnia życia i powtarzają cyklicznie. Objawy, które mogą wskazywać na kolkę to: napadowy ból brzucha z towarzyszącym głośnym i długotrwałym płaczem (krzykiem), którego nie da się ukoić, podkurczanie nóżek, zaciskanie dłoni, zaczerwienienie twarzy połączone z grymasem bólu. Brzuszek jest wzdęty, twardy, z nadmierną ilością gazów i „przelewaniem” się treści jelitowej. Wiele dzieci oddaje przy tym zielon-

kawe stolce z domieszką śluzu i dużą ilością gazów. Ataki trwają od kilku minut do 3 godzin i pojawiają się przynajmniej 3 razy w ciągu tygodnia. Zazwyczaj dzieje się to między 17.00 a 22.00. W większości ataki ustępują w 3.-4. miesiącu życia, nie mają wpływu na wzrost i rozwój dziecka.

Dziecko należy karmić wtedy, gdy widzisz u niego pierwsze objawy głodu (maluczek szuka buzią piersi, ssie paluszki, wybudza się). Dziecko powinno jeść bez pośpie-

chu, spożywając odpowiednią dla siebie ilość pokarmu. Przekarmianie powoduje tzw. błędne koło kolki. Jeśli maluch pręży się przy karmieniu, najpierw łączywie ssie, po czym puszcza pierś lub smoczek, wygina się i za-

czynna płakać, prawdopodobnie połknął za dużo powietrza. Jeśli karmisz piersią, a mleko na początku karmienia wypływa bardzo szybko, spróbuj przed karmieniem odciągnąć ręcznie nieco pokarmu. Przystawiaj dziecko tak, aby jego buzia była na wysokości piersi (nie nachylaj się nad dzieckiem) lub karm na półleżąc, gdy dziecko leży brzuszkiem na twoim brzuchu. Jeśli karmisz butelką, zmień butelkę i smoczek na antykolkowy. Zapobiegają one połknięciu nadmiernej ilości powietrza dzięki specjalnym zaworom. Pilnuj, by mleko wypełniało smoczek. Karm piersią jak najdłużej. Niemowlaki karmione piersią mają mniej

problemów z brzuszkiem. Mleko matki jest szybciej trawione przez maluszka i mniej podrażnia układ pokarmowy dziecka. Noś dziecko w pozycji pionowej. Oddziaływanie grawitacji pomoże mu lepiej trawić pokarm, który nie będzie przez dłuższy czas zalegał w przewodzie pokarmowym. Mleko sztuczne nie leczy kolki.

Czasami zdarza się, że malec doskonale wyraża nieporozumienia między rodzicami, zmęczenie, nerwowość mamy – wtedy sam się stresuje. Napięcie emocjonalne u dziecka może być przyczyną powtarzających się dolegliwości. Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecku nie przeszkadza nadmiar hałasu (nadmiar bodźców może być dla niego męczący).

CO POMAGA NA KOLKĘ?

Na każde dziecko działa coś innego. Ulgę mogą przynieść leki regulujące perystaltykę jelit. Jednak nigdy nie rób tego na własną rękę. Poradź się najpierw lekarza, który opiekuje się dzieckiem. Nie podawaj słodkiej koperkowej herbatki, gdyż nierzadko to ona właśnie powoduje wzdęcia brzuszka. Po każdym karmieniu potrzymaj maluszka do odbicia. Masuj brzuszek niemowlaka. Połóż dziecko na plecach i delikatnie uciskaj brzuszek. Połóż rękę pod mostkiem i prze-



suń dłoń w dół, aż do pieluszki, potem zmień rękę. Możesz też masować brzusek ręką, okrężnymi ruchami w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara – przyspieszy to proces trawienia. Delikatnie uchwycij nóżki maluszka, zegnij je w kolanach i stawach biodrowych. Następnie przyciągnij je do klatki piersiowej, przytrzymaj kilka sekund, potem wyprostuj. Przyłóż do brzuszka dziecka ciepły okład. Przygotuj mu ciepłą kąpiel, w wodzie o temperaturze o 1–2 stopnie wyższej niż normalnie. Możesz wypróbować nietypowe sposoby, jak np. włączona suszarka do włosów. Ciągły, monotonny szum wycisza dziecko. Możesz delikatnie skierować ciepły strumień powietrza na brzusek. Czasami pomagają ciaśniejsze owinięcie kocątkiem lub odwrotnie. Również kojąco działa dotyk rodziców, noszenie w chustce, muzyka oraz huśtanie. Kładź malca na brzuchu, ale przynajmniej pół godziny po jedzeniu. Jeśli nie chce leżeć na twardym podłożu, kładź go na sobie (na swoim brzuchu). Ureguluj rytm dnia dziecka. Postaraj się ograniczyć dziecku bodźce wzrokowe, słuchowe, dotykowe i emocjonalne. Wycisz siebie i rodzinę. Przed karmieniem możesz dać dziecku do ponoszenia ojcu lub innej osobie, aby się rozluźnić. Jeśli karmisz piersią, unikaj ostrych przypraw, napojów z kofeiną i potraw wzdymających, np. brokuł, kapusta, fasola. Jeśli z powodu bólu brzucha modyfikujesz swoją dietę lub dietę dziecka, odczekaj parę dni. Dopiero wtedy możliwa jest ocena pozytywnego lub negatywnego wpływu nowego pokarmu.

Pamiętaj!

W przypadku, gdy objawy są zbyt nasilone, postaraj się o konsultację z pediatrą, który wykluczy inne schorzenia, tj.: infekcje układu moczowego, biegunkę, alergie pokarmowe, przepuklinę, stany zapalne w organizmie.



Delicol

Pierwsza pomoc w kolce niemowlęcej*

Niedojrzały układ pokarmowy maluszka nie radzi sobie z trawieniem laktozy, czyli cukru występującego w mleku. Przyczyną może być zbyt mała ilość laktazy - enzymu, który jest odpowiedzialny za rozkład dwucukru (laktozy) występującego w pokarmie do postaci cukrów prostych, które są łatwo przyswajane przez organizm dziecka.



Produkt otrzymał rekomendację



Delicol to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawarty w nim enzym laktaza naturalnego pochodzenia rozkłada laktozę - cukier mleczny. Dzięki temu **doskonale eliminuje przyczynę kolki niemowlęcej**, a nie tylko łagodzi objawy. Delicol można stosować zarówno przy karmieniu naturalnym jak i sztucznym, podając dziecku bezpośrednio lub do pokarmu.



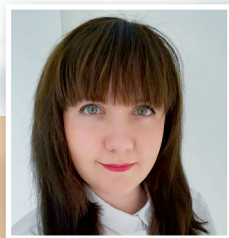
Film o działaniu Delicolu oraz więcej informacji na stronie www.delicol.pl



* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez nietolerancję laktozy

Higiena snu niemowlęcia

O czym warto wiedzieć?



Olimpia Wawraszek
neurologopedą i terapeutą wczesnego wspomagania rozwoju,
ekspert marki Mama i ja

Stale pory posiłków, odpowiednia dieta, relaksacyjna muzyka i kąpiel, a nawet optymalna temperatura panująca w sypialni to fundamenty dobrego odpoczynku maluszka. Jak wykształcić zdrowe nawyki u tak małego dziecka?

Sen służy nie tylko do regeneracji organizmu. Warto pamiętać o tym, że zadbanie o odpowiednią liczbę przespanych godzin wpływa również na wzmocnienie odporności i prawidłowy rozwój mózgu. O ile dorosłemu człowiekowi wystarcza 7-8 godzin odpoczynku, to już niemowlę potrzebuje ich aż 16-18. To dużo, ale trzeba mieć na uwadze, że sen małego dziecka znacznie różni się od snu dorosłego. Aby ułatwić niemowlakowi szybsze zasypianie, niezwykle ważne jest dbanie o rutynę i wprowadzenie codziennych rytuałów, które pomogą ustalić właściwy rytm dobowy funkcjonowania organizmu w pierwszych miesiącach życia.

KOMFORT KLUCZEM DO PRZESPANEJ NOCY

Pomieszczenie, w którym sypia maluszek, powinno zostać przed snem

przewietrzone, a optymalna temperatura, jaka musi się w nim utrzymywać, nie powinna przekraczać 20 stopni Celsjusza.

Warto zadbać o to, by w sypialni niemowlęcia panowała zasada: im ciemniej, tym lepiej. Odpowiednie zaciemnienie i nienarażanie dziecka na bodźce płynące z urządzeń elektronicznych, takich jak telewizor, znacznie ułatwią mu niezakłócony sen. Jeśli chodzi o oświetlenie, najlepiej wybrać lampkę o odpowiednim kolorze światła i natężeniu – jest ona niezastąpiona wówczas,

gdy maluch boi się ciemności, a rodzicom ułatwia pielęgnowanie dziecka.

Jeśli powietrze w sypialni jest zbyt suche, np. podczas sezonu grzewczego, warto zaopatrzyć się w nawilżacz, ułatwiający oddychanie i dbający o błony śluzowe malucha. Kolejnym niezastąpionym pomocnikiem rodziców jest oczyszczacz powietrza – zwalczający roztocza, pleśń i grzyby, które prowadzą do reakcji alergicznych. Idealny materac dla niemowlęcia powinien być przede wszystkim płaski i dość twardy, aby nie odkształcał się pod wpływem ciężaru ciała.

Odpowiednie zaciemnienie i nienarażanie dziecka na bodźce płynące z urządzeń elektronicznych, takich jak telewizor, znacznie ułatwią mu niezakłócony sen.



ła. Powinno spać bez poduszki lub na zupełnie płaskiej, co pośrednio ma wpływ na wiele sfer dotyczących kształtowania się m.in. zgryzu czy toru oddechowego.

Z łóżka lepiej usunąć wszystkie maskotki, również te emitujące szum, bo mogą niepotrzebnie stymulować malucha i utrudniać mu zaśnięcie – podobnie jest z karuzelami i gondo-

lami wiszącymi nad jego główką. Nie bez znaczenia jest również wygodna pidżamka, która będzie dawała dziecku możliwość swobodnego ruchu w trakcie snu.

WŁAŚCIWA DIETA UŁATWIA ZASYPIANIE

Niemowlęta sygnalizują, kiedy są głodne, dlatego karmione są na żądanie. Do przygotowania mleka

Pamiętaj

Każdy maluch jest inny, więc nie ma jednej uniwersalnej recepty na zdrowy i spokojny sen. Dlatego warto obserwować dziecko i uczyć się nie tylko tego, jak wyglądają jego pierwsze oznaki zmęczenia, ale także wyrozumiałości wobec jego najważniejszych potrzeb.

modyfikowanego najlepszym wyborem jest woda dedykowana potrzebom delikatnego układu pokarmowego. Dla starszych maluchów ostatni posiłek przed snem powinien być nie tylko lekkostrawny, ale również odpowiednio zbilansowany.

Na kolację najlepiej podać im produkty bogate w magnez, takie jak kasze, płatki owsiane czy produkty pełnoziarniste. Równie dobre są drób, jaja, orzechy i ryby, w których odnaleźć można melatoninę, nie bez powodu nazywaną "hormonem

snu", a także wpływający na właściwą pracę układu nerwowego kwas DHA.

WAŻNY HARMONOGRAM DNIA

Aby ułatwić niemowlęciu zasypianie, ważny jest przewidywalny plan dnia ze stałymi porami posiłków, zabawy i kąpieli. Przemysłany harmonogram pomoże dziecku przyzwyczaić się do tego, że wieczór to nie czas na zwiększoną aktywność, ale na relaks, czyli mycie, czytanie, przytula-

nie, a w końcu kładzenie się do łóżeczka. Warto pamiętać o tym, że w tym czasie buduje się silna więź między rodzicem a dzieckiem, dlatego lepiej zrezygnować z wyświetlania maluchowi bajek na tablecie, a zamiast tego poświęcić chwilę na czytanie czy zaśpiewanie kołysanki.

Noworodek chłonie świat wszystkimi zmysłami, zwłaszcza słuchu, dlatego warto zapewnić mu dźwięki podobne do tych, które poznał w brzuchu mamy. Gdy pomimo zachowania zasad higieny snu nasz maluszek nadal ma trudności z zaśnięciem i samoregulacją warto skonsultować go z osteopatą dziecięcym lub terapeutą Integracji Sensorycznej.

Aby ułatwić niemowlęciu zasypianie, ważny jest przewidywalny plan dnia ze stałymi porami posiłków, zabawy i kąpieli.



Zapewnia bezpieczny sen

Kosz Mojżesza to MUST HAVE dziecięcej wyprawki. Doskonały dla noworodka, zapewnia bezpieczny sen blisko mamy. Idealny w podróży, alternatywa dla łóżeczka i kołyski. Świetny prezent na Baby Shower. Meeko, 689 zł, BELLAMY, bellamy.pl



Lekki, przewiewny

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



Optymalne uzupełnienie diety

Woda źródłana wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Stanowi również bezpieczną bazę do przygotowywania posiłków dla niemowląt. Mama i ja, 1,79 zł/0,5 l. MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Wysoka jakość i bezpieczeństwo

Pościel dla dzieci od narodzin do ok. 3. roku życia. Zestaw składa się z poszewki i poduszki z wypełnieniem, wykonany jest z certyfikowanej bawełny OEKO-TEX Standard 100 oraz wypełniony antyalergiczną włókniną silikonową, co zapewnia nie tylko komfort termiczny, ale także wysoki komfort snu. Zestaw pościeli Fairyland, od 199 zł, BELLAMY, bellamy.pl



dr hab. Agnieszka Bzikowska-Jura
dietetyczka,
psychodietetyczka

Rozszerzanie diety u niemowląt

Karmienie piersią jest złotym standardem żywienia niemowląt, zarówno tych urodzonych o czasie, jak i tych urodzonych przedwcześnie. Zgodnie z rekomendacjami, przez pierwsze 6 miesięcy swojego życia niemowlę powinno otrzymywać wyłącznie pokarm matki, który w pełni zaspokaja jego potrzeby żywieniowe oraz jest źródłem składników korzystnie wpływających na rozwój i metabolizm (m.in. hormony, enzymy, przeciwciała). Po pierwszym półroczu należy rozpocząć rozszerzanie diety dziecka (głównie ze względu na wyczerpanie zapasów żelaza i zapobieganie jego niedoborom), a karmienie piersią powinno być kontynuowane tak długo, jak jest to pożąda-

ne przez dziecko i przez matkę. Kolejność wprowadzania produktów uzupełniających do diety dziecka nie jest jasno zdefiniowana, rekomenduje się jednak, aby warzywa zostały podane przed owocami, ze względu na większe trudności w akceptacji smaku tych pierwszych. Co ciekawe, ze względu na to, że mleko matki zmienia swój smak i zapach (m.in. jako efekt spożywanych przez matkę produktów), dzieci karmione piersią mają mniejsze trudności w akceptacji nowych produktów w porównaniu z rówieśnikami, u których włączono preparaty zastępujące mleko kobiece.



REKLAMA

Co-sleeping

Czy warto spać razem z dzieckiem?

Chociaż na rynku dostępnych jest wiele bezpiecznych, wygodnych i pięknych łóżeczek, coraz więcej rodziców świadomie decyduje się na spanie z dzieckiem. Dlaczego tak się dzieje, czym jest współspanie, czemu warto się mu przyrzec i co zrobić, żeby było bezpieczne?

Współspanie lub z angielskiego *co-sleeping* – nie jest niczym nowym. Tak przez tysiące lat funkcjonowała prawie cała ludzkość. Samotny niemowlak nie miał zbyt dużych szans na przeżycie w czasach, kiedy człowiek codziennie musiał walczyć o przetrwanie z otaczającą go przyrodą. Natura wyposażała noworodki w podstawowe instynkty, które od początku sugerowały im, że bezpiecznie i spokojnie można się czuć tylko w kontakcie z innymi, również podczas snu. To przeświadczenie zostało w noworodkach do tej pory za nim podążali, i podążają rodzice na całym świecie. Co prawda, na pewien czas, większość „cywilizowanego świata” (Europa, Ameryka Północna, Australia) odeszła od tej praktyki, ale i tutaj powoli zaczynamy wracać do tego, co sprawdzone.

RAZEM NIE TYLKO W ŁÓŻKU

Główne założenie współspania to oczywiście spanie z dzieckiem. Jest kilka sposobów, żeby to osią-

gnąć, można wybrać taki, który najlepiej sprawdzi się w konkretnej rodzinie. Najbardziej oczywiste jest spanie z dzieckiem w jednym łóżku. Ale tak naprawdę wystarczy, że dziecko będzie spać blisko rodziców, np. w dostawce, w koszu Mojżesza ustawionym na wyciągnięcie ręki czy nawet w swoim własnym łóżeczku, ale ustawionym na tyle blisko, żeby dać dziecku i matce poczucie bezpieczeństwa.

DLACZEGO WARTO ZDECYDOWAĆ SIĘ NA WSPÓŁSPANIE?

Powodów jest kilka. Przede wszystkim śpiąc z dzieckiem, jesteście blisko siebie. To pozwala na łatwiejsze budowanie więzi opartej na bezpiecznym przy-

wiązaniu. Jak wynika z wielu badań, taka więź między rodzicami a dzieckiem ma pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny. Dzieci wychowywane w bezpiecznym przywiązaniu są z reguły odważniejsze, bardziej pewne siebie i lepiej sobie radzą w stosunkach międzyludzkich.

Współspanie odpowiada też na potrzeby rodziców – pozwala im w każdej chwili sprawdzić, co się dzieje z dzieckiem. Pozwala też na więcej snu – szczególnie na początku, kiedy dziecko często budzi się w nocy, a każda minuta snu jest na wagę złota. Mama nie musi wstawać do karmienia, co znacznie łagodzi wybijanie się ze snu i pozwala jej szybciej zasnąć. Dzięki wygod-

niejszemu nocnemu karmieniu piersią więcej mam decyduje się karmić dłużej – z korzyścią dla dziecka.

Co więcej, według badań zarówno mamy, jak i dzieci, które śpią razem, mają niższy poziom kortyzolu (hormon stresu), są po prostu spokojniejsze. Również stan fi-

zjologiczny współspiącego dziecka jest stabilniejszy – (bardziej stała temperatura ciała, regularny oddech i rytm bicia serca). To z kolei może wpływać na lepszy odpoczynek, a dzięki temu zdrowie dziecka. Biorąc wszystkie te czynniki pod uwagę, część naukowców twierdzi, że współspanie może być czynnikiem chroniącym dziecko przed nagłą śmiercią łóżeczkową (SIDS).

Dzieci wychowywane w bezpiecznym przywiązaniu są z reguły odważniejsze, pewne siebie i lepiej sobie radzą w stosunkach międzyludzkich.



POTENCJALNE ZAGROŻENIA

Niestety, są też badania, według których *co-sleeping* podnosi ryzyko wystąpienia SIDS (szczególnie u dzieci poniżej 4. miesiąca życia). Jednak diagnoza nagłej śmierci łóżeczkowej najczęściej oznacza, że przyczyna śmierci dziecka nie jest do końca znana, ciężko jest powiedzieć, czy zgony, które nastąpiły podczas wspólnego spania, nie były wynikiem zaniedbań podstawowych zasad bezpieczeństwa. Za poparcie tej teorii może posłużyć fakt, że np. Japonia, gdzie *co-sleeping* jest normą, ma praktycznie najniższy procent zdiagnozowanych przypadków SIDS na całym świecie. Ważne jest też, żeby oboje rodziców zgadzało się na wpuszczenie malucha do swojej sypialni. Jeśli wspólne spanie ma być sposobem na odpoczynek i tworzenie więzi, nie może być powodem kłótni między partnerami. Warto pamiętać, że chociaż młodym rodzicom często wydaje się, że dziecko w małżeńskim

Zasady bezpieczeństwa

- Nie śpij z dzieckiem, jeśli palisz papierosy – palenie zwiększa ryzyko problemów z oddychaniem.
- Nie śpij z dzieckiem pod wpływem substancji zaburzających rytm snu – alkoholu, narkotyków, leków nasennych.
- Dziecko powinno spać na plecach, na równej powierzchni – materac powinien być niezbyt miękki, prześcieradło musi dobrze przylegać. Im mniej rzeczy, w które może zaplątać się dziecko, tym lepiej. Niemowlak nie powinien również spać pod koldrą razem z mamą czy tatą.
- Łóżko powinno być na tyle duże, żeby każdy miał w nim wygodnie.
- Należy zabezpieczyć wszelkie przerwy między materacami, czy otwory pomiędzy materacem a ramą łóżka, żeby dziecko nie miało możliwości w nie wpaść.
- Dziecko nie powinno spać ze starszym rodzeństwem czy z opiekunem innym niż rodzic – mogą oni nie mieć tej samej świadomości podczas snu, co mama i tata.
- Łóżko trzeba zabezpieczyć tak, żeby niemowlak nie miał możliwości z niego wypaść.

łóżu oznacza brak intymności, to jednak najczęściej rodzice, którzy świadomie podjęli decyzję o *co-sleepingu*, mówią, że zajęte łóżko nie jest powodem do rezygnowania z seksu – to bodziec, żeby szukać innych, często bardziej ekscytujących miejsc do jego uprawiania. Spanie z dzieckiem naprawdę może być wspianiąłą przygodą i znacznie uprościć codzienne ży-

cie rodzicom i maluchowi. Pamiętajcie jednak, że to wy najlepiej znacie siebie i swoje dziecko, dlatego wybierzcie taki sposób na nocny odpoczynek, który najlepiej sprawdzi się w waszej rodzinie. Nikt inny nie może za was podjąć tej decyzji.

Tekst: Ola Jurkowska,
mama z bloga naszeklusi.pl

REKLAMA

Meble i akcesoria dla dzieci

Paso
doble



Meeko

Textiles milk



Meeko

Poppy

-10%

na zakupy na bellamy.pl
z kodem: **hellobaby**

Kod ważny
5.04.2024 - 31.12.2024



Bellamy
GREAT TO create



Visit our website!

Czym są skoki rozwojowe?



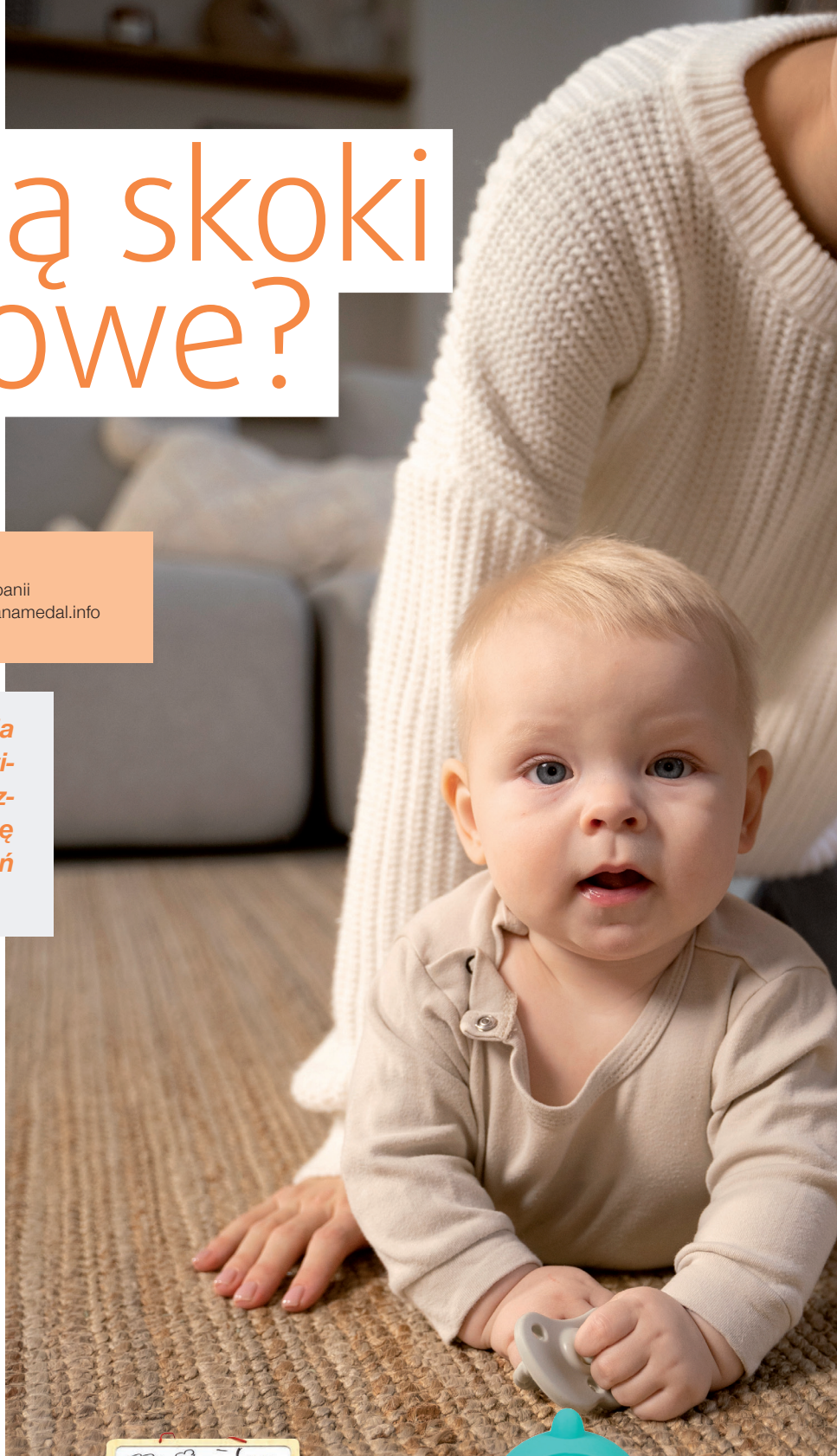
Monika Wójcik
położna, ambasadorka kampanii
„Położna na medal”, poloznanamedal.info

Pierwsze dwanaście miesięcy życia dziecka stoi pod znakiem niesamowitego tempa w jakim maluch się rozwija. Jego dopiero co formujący się układ nerwowy z tygodnia na tydzień przechodzi rewolucję zmian.

Potocznie, często zmiany te, określa się mianem skoków rozwojowych. Niektóre są dla dziecka proste do wykonania, a inne mogą stanowić duże wyzwanie – także dla rodziców. Z łatwością możemy przywołać w pamięci określenie „skok rozwojowy”. Szczególnie, że w ostatnim czasie mówi się o nich coraz więcej i coraz więcej zachowań jest nimi tłumaczonych. Jednak dobrze jest spróbować sobie odpowiedzieć na pytanie, co tak naprawdę kryje się pod tym określeniem.

SKOK RAZ NA TYDZIEŃ

Zaobserwowano, że średnio każdy skok rozwojowy trwa około tygodnia. Ale zanim on nastąpi, mamy do czynienia z trudniejszymi dniami, w których maluch jest zazwyczaj marudny, trudniej zasypia i najchętniej nie schodziłby z rąk rodziców. A ci często mogą odnieść wrażenie, że to moment raczej regresu, w którym ich pociecha traci umiejętności, które dopiero co nabyła – wtedy przychodzi właśnie skok. Dziecku w ciągu jednego dnia zaczynają wychodzić sprawności, których uczyło się dłuższy czas. Oczywiście, pojawienie się skoku rozwojowego to bardzo indywidualna kwestia, zawsze zależna od dziecka.



Magnetyczna tablica edukacyjna 3 w 1. Zabawka posiada dwie różne strony, dzięki temu każda z nich służy do innej zabawy. Do dyspozycji małych artystów jest tradycyjna, czarna tablica do rysowania kredą oraz biała służąca do rysowania zmywalnymi pisakami lub przyczepiania magnetycznych literek.
ECOTOYS, ecotoys.eu



Babyline View to nowoczesna niania elektroniczna, która pozwala na obserwację dziecka z poziomu telefonu! Obrotowa kamera z możliwością rotacji sięgającej blisko 360° zapewnia świetny widok, a funkcja AI sprawia, że kamera śledzi ruchy dziecka i wykrywa dźwięki, gwarantując pełne bezpieczeństwo.
199,99 zł, LIONELO, lionelo.pl



DESIGNED BY FREEPIK



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 zadowolili na pewno każdego malucha. Od 85 zł, DUZY SEK, duzy-sek.pl

Na przykład, wcześniaki ze swoim słabiej rozwiniętym układem nerwowym w momencie urodzenia, notują skoki później, niż dzieci urodzone o czasie. Ważne, żeby pamiętać, że ciągle rozwijający się układ nerwowy maluszka w każdej chwili odbiera nowe sygnały, bodźce i informacje ze świata zewnętrznego. To trudne i niejednokrotnie męczące zajęcie u wielu maluszków może powodować poczucie lęku czy niepokoju. Takie indywidualne podejście jest kluczowe przy obserwowaniu i ocenianiu skoków rozwojowych u różnych dzieci, bo każde rozwija się w swoim, niepowtarzalnym rytmie i tempie. To samo tyczy się czytania informacji opisujących kroki rozwojowe. Pamiętajmy, że są one bardziej próbą na naszkicowanie orientacyjnej mapy, niż gotową instrukcją obsługi odpowiednią dla każdego maluszka.

Przy tych założeniach możemy przyjąć, że rodzice mogą się spodziewać kolejnych skoków rozwojowych mniej więcej w takich odstępach czasu:

- od 5. do 6. tygodnia
- od 7. do 9. tygodnia
- od 11. do 12. tygodnia
- od 14. do 19. tygodnia
- od 22. do 26. tygodnia
- od 33. do 37. tygodnia
- od 41. do 46. tygodnia

Na podstawie tych założeń widzimy, że każdy kolejny skok trwa dłużej, a zatem samopoczucie dziecka w pierwszym roku życia przypomina bardzo sinusoidę.

1. SKOK ROZWOJOWY

Występuje zazwyczaj między 5. a 6. tygodniem życia. Maluszek zaczyna być bardziej uważny jakby rozbudzony. Gołym okiem widać, że wszystkie jego zmysły są wrażliwsze, niż wcześniej. Po tym skoku małe słyszy, widzi, czuje zapach i smak zupełnie inaczej niż dotąd. I taki stan rzeczy może wydawać mu się mocno nowy, a przez to niezrozumiały. Czasem może nawet przerażający. Dlatego najczęściej, niestety, wyraża to krzykiem i płaczem, a ponadto szuka bezpieczeństwa w ramionach rodziców. Dziecko w tym czasie zdobywa również nowe umiejętności: patrzy na osoby i słucha ich głosu uważniej i dłużej, jest bardziej świa-

domie dotyku i zapachów. Jego układ pokarmowy może funkcjonować lepiej. Widzimy, że rzadziej mu się odbija i ulewa. To też okres, kiedy może po raz pierwszy się uśmiechnąć oraz płakać prawdziwymi łzami. Warto zapamiętać ten czas, bo dziecko najprawdopodobniej obdarzy wtedy rodziców pierwszym świadomym uśmiechem.

2. SKOK ROZWOJOWY

Występuje między 7. – 9. tygodniem.

Dziecko zaczyna rozróżniać i kodować pewne wzory w dźwiękach, zapachach

i w smaku. W tym czasie maluch odkrywa, że ma ręce. Próbuje podnosić główkę i łapać różne przedmioty w zasięgu wzroku. W okresie drugiego skoku sprawdzają się proste, cicho nucone piosenki. Maluch dowiadyuje się, że

w nuconych kołysankach jest coś, co my nazywamy rytmem, czyli pewna powtarzalność.

To odkrycie sprawia mu ogromną przyjemność, relaksuje go i koi nerwy. Dobrze, żeby w tym czasie wesprzeć pociechę i zachęcić do ćwiczenia dłoni. Można powiesić w łóżeczku jakąś ciekawą zabawkę lub spędzać czas na podawaniu najróżniejszych przedmiotów. Wtedy też pewnie da się zauważyć, które zabawki maluchowi podobają się bardziej, a które mniej.

3. SKOK ROZWOJOWY

To czas przypadający pomiędzy 11. a 12. tygodniem. Dziecko uczy się rozumieć delikatne różnice np. w tonie głosu. Kiedy wyciąga rączki, by coś chwycić lub gdy odwraca za czymś głowę, to jego ruchy są bardziej skoordynowane. Widzimy, że dziecko zaczyna stabilnie trzymać główkę, a także potrafi przewrócić się z pleców na brzuch i odwrotnie. Kolejną nowość to intensywnie próbowanie poznania świata za pomocą buzi. Wszystko, co trafi w jego ręce, jest wkładane do ust. To jeden z charakterystycznych sposobów poznawania otoczenia przez niemowlęta. Małe uczy się też podnosić do pozycji siedzącej trzymając się np. dłoni rodzica, odpycha się obiema nóżkami leżąc w foteliku lub na kocu.

Zauważa, że może piszczeć i zmieniać ton głosu dając do zrozumienia, że jest na przykład głodny albo znudzony.

Zauważa, że może piszczeć i zmieniać ton głosu dając do zrozumienia, że jest na przykład głodny albo znudzony.



DESIGNED BY FREEPIK

Trzeba mieć na uwadze, że mówienie do dziecka bardzo stymuluje jego rozwój. To ten czas, kiedy można zacząć rozmawiać z pociechą. Jest duża szansa, że odpowie jakimś oryginalnym dźwiękiem albo „gugnięciem”.

4. SKOK

Następuje około 14. – 19. tygodnia, kiedy marudne okresy zaczynają być coraz dłuższe i mogą trwać nawet do 6. tygodni. W tym czasie dziecko zaczyna rozumieć zdarzenia, które po sobie następują. Wie, że gdy potrząśnie grzechotką, ta wyda dźwięk. Dziecko jest znacznie sprawniejsze manualnie. Stosuje już sekwencje ruchów, sięga po zabawkę, pewnie ją chwyta i wkłada do buzi. Reaguje na swoje imię i odbicie w lustrze. Potrafi parsknąć śmiechem, cmokać, puszczać bańki ze śliny i wydawać okrzyki radości. Widzimy, że jest coraz bardziej komunikatywne – jak nie ma ochoty jeść, odpuści pierś lub butelkę. Jest coraz sprawniejsze ruchowo i ciekawsze świata. Lubi leżeć na brzuszku i być noszone tak, by móc obserwować otoczenie.

5. SKOK

Można się go spodziewać około 22. – 26. tygodnia. Dziecko zaczyna odczuwać lęk separacyjny. Typowe dla tego okresu może być to, że dziecko źle śpi, jest nieśmiałe w stosunku do obcych, nie ma apetytu, nie chce, żeby zmieniać mu pieluchę czy ubra-

nie. W trakcie tego skoku maluch uczy się zauważać fizyczną odległość pomiędzy przedmiotami i pomiędzy ludźmi, w szczególności odległość pomiędzy nim a rodzicami. Ta świadomość może być dla dziecka przerażająca. Fizycznie dziecko zaczyna lepiej koordynować swoje ruchy, raczkowanie idzie mu coraz lepiej. Może już samo siadać, chwyta małe przedmioty za pomocą palca wskazującego i kciuka, naśladuje machanie rączką na pożegnanie oraz protestuje, gdy mama czy tata wychodzi.

6. SKOK

Pojawia się około 33. – 37. tygodnia. Dziecko zaczyna zauważać i rozumieć, że świat można podzielić na grupy. Sposób myślenia dziecka zaczyna być podobny do sposobu rozumowania dorosłych, dlatego rodzice zaczynają lepiej je rozumieć. Maluch zauważa, że rzeczy mogą mieć cechy wspólne, czyli że mogą brzmieć lub pachnieć podobnie. Rozumie nazwy przedmiotów i lubi rozbierać rzeczy na części, żeby dowiedzieć się, z czego się składają. W tym czasie potrafi pokazać, że coś jest dla niego zabawne, np. za pomocą gestów czy odgłosów, pociesza i przytula swoje zabawki. Po raz pierwszy okazuje zazdrość,

gdy mama lub tata przytulają inne dziecko. Niektórzy badacze uważają, że w tym wieku zaczyna rozwijać się inteligencja.

Widać i słyca, że coraz częściej używa słowa „nie” i oczekuje, że jego wola będzie uszanowana.

7. SKOK

Mówimy o nim najczęściej w okolicach 41. – 48. tygodnia. Dziecko zaczyna postępować sekwencyjnie i angażuje w działania wszystkie zmysły.

W poprzednim sko-

ku zabawki były rozbierane, żeby zobaczyć z czego się składają. Teraz maluch próbuje je składać w całość. Zamiast burzyć wieżę, stara się ją zbudować. W tym czasie można się spodziewać, że dziecko będzie wskazywało na przedmioty w oczekiwaniu, że rodzice będą je nazywać.

Maluchy chętnie naśladują głosy zwierząt, rysują, schodzą tyłem z kanapy czy schodów. Czasem zdarza się, że częstują rodziców tym, co same jedzą. Widać i słyca, że coraz częściej używa słowa „nie” i oczekuje, że jego wola będzie uszanowana. To czas, kiedy królują zabawki w stylu sorterów, do których maluch może dopasowywać klocki do odpowiednich otworów. Często zwracam uwagę swoim podopiecznym, że w prawidłowym rozwoju niezwykle ważne jest to, żeby kolejne umiejętności dziecko zdobywało samodzielnie, bez pomagania. Dziecko musi być na nie gotowe.

Już 1963 osoby, w tym

1255

dzieci żyje i jest
zdrowych dzięki

LifeVac

* stan na 20.03.2024

LifeVac

LifeVac to niewielkie, niedrogie i niezwykle skuteczne urządzenie, które w sytuacji zadławienia u dziecka lub osoby dorosłej w szybki i całkowicie bezpieczny sposób udrażnia drogi oddechowe ratując życie i zdrowie osoby zadławionej.



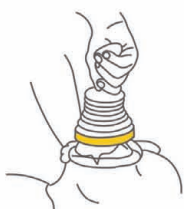
LifeVac to najlepsze w Polsce "ubezpieczenie" na wypadek zadławienia.



Pierwsza pomoc w zadławieniach

3 proste kroki:

PRZYŁÓŻ ▶ PRZYCIŚNIJ ▶ POCIĄGNIJ



Przyłóż maskę do twarzy obejmując usta i nos



Przyciśnij rączkę urządzenia w kierunku twarzy



Pociągnij za rączkę do siebie

Zadzwoń już dzisiaj i zamów swój zestaw **LifeVac!**

tel. +48 662 225 112

info@lifevac.pl

www.lifevac.pl



LIFEVAC POLSKA

Jak wspierać rozwój dziecka w 1. roku życia?

Poznaj podpowiedzi eksperta!

Mariola Darzycka
ekspertka BebiKlub.pl



Rodzice każdego dnia obserwują, jak ich dziecko się zmienia i nabywa nowe umiejętności. To dla nich wielka radość i często miłe zaskoczenie. Jednak mama i tata mają w tym procesie ważne zadanie – na różne sposoby mogą wspierać dojrzewanie fizyczne, emocjonalne i intelektualne dziecka. Bardzo ważne jest również prawidłowe żywienie niemowlęcia. Jak wspierać dynamiczny rozwój dziecka w 1. roku jego życia?

Słowa mają moc!

Chwile spędzane razem, zrozumienie potrzeb dziecka oraz mówienie do niego spokojnym i pełnym czułości głosem, budują szczególną więź, dzięki której maluszek czuje się bezpieczny i kochany. Niemowlę, choć dopiero poznaje świat, sporo już rozumie: poznaje swoich bliskich i cieszy się na ich widok.

Głos mamy i taty sprawia mu wiele radości i działa na niego uspokajająco. Między 5. a 6. miesiącem życia niemowlęcia rozpoczyna się etap gaworzenia. Dziecko już zupełnie świadomie

próbuje komunikować się z otoczeniem¹. To właśnie dlatego bardzo istotne jest, aby wówczas jak najwięcej mówić do ma-

luszka spokojnym tonem i prostym językiem (zdrobienia nie są konieczne). Warto opowiadać mu o wspólnie wykonywanych czynnościach czy otaczającym świecie. Ułatwi mu to kojarzenie czynności. Jeśli rodzic np. w trakcie spaceru opowie dziecku o tym, co robią, mówiąc: „Teraz idziemy do parku, żeby zobaczyć drzewa

i nakarmić ptaszki”, to przy kolejnym spacerze maluchowi łatwiej będzie skojarzyć, co będzie się działo. Dodatkowo, częste używanie imienia dziecka w rozmowie z nim, pozwoli mu szybciej nauczyć się reagowania na nie. Bardzo ważne jest rów-

nież wspólne czytanie książeczek ponieważ ma duży i pozytywny wpływ na rozwój intelektualny dziecka. Dodatkowo

uczy koncentracji na wykonywanej w danej chwili czynności i poprawia pamięć. Dla niemowląt warto wybierać książeczki, w których przeważającą część stanowią obrazki – dużo łatwiej dziecku się na nich skupić i pozwalają popuścić wodze fantazji także rodzicom, którzy mogą barwnie opowiadać maluszkowi, co przedstawia wybrana ilustracja, tworząc własną, niepowtarzalną bajkę.

Żywność także ma znaczenie!

Odpowiedni sposób żywienia niemowlęcia również jest bardzo ważny dla jego prawidłowego rozwoju. Warto wiedzieć, że od właściwego funkcjonowania małego brzuszka zależy m.in. nastrój dziecka. To właśnie w jelitach produkowane jest 95% serotoniny, czyli hormonu szczęścia². Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko mamy. Eksperti ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rekomen-

Bardzo istotne jest, aby wówczas jak najwięcej mówić do maluszka spokojnym tonem i prostym językiem (zdrobienia nie są konieczne).



dują, aby w 6 pierwszych miesiącach życia dziecko było karmione wyłącznie piersią. Po tym czasie przychodzi czas na rozszerzanie jadłospisu niemowlęcia, a mleko mamy wciąż powinno być stałym elementem codziennej diety malucha – nawet do ok. 2. roku życia lub dłużej, tak długo jak chce tego mama i dziecko³. Natura wyposażyła kobiecie pokarm w najważniejsze składniki wspierające prawidłowy rozwój młodego organizmu.

Zdarzają się jednak sytuacje, w których kontynuowanie karmienia piersią nie jest możliwe. Wówczas rodzice mogą znaleźć

Baw się, ucząc

Dziecko warto doceniać już od najmłodszych lat. Dobrym sposobem na to jest wspólna zabawa, która rozwija jego umiejętności. Oto przykład: połóż niemowlę na brzuszku i ułóż przed nim kilka grzechotek czy gryzaków. Dziecko powinno pełzać i sięgać po zabawki, a Ty możesz bić brawo i chwalić je, kiedy złapie jeden z przedmiotów, mówiąc np.: „Brawo Aniu! Udało Ci się złapać grzechotkę!”.

Inną prostą zabawą jest turlanie piłeczki. Jeśli dziecko już siedzi (z podparciem), usiądź naprzeciwko niego. Weź np. lekką piłkę i poturlaj ją w stronę maluszka. Wystarczy kilka prób, a dziecko szybko nauczy się rzucać lub turlać zabawkę w stronę opiekuna. Nową umiejętność warto pochwalić, mówiąc np. „Franiu, pięknie rzuciłeś piłeczkę do mamy!”

dopasowane do potrzeb niemowlęcia mleko następne, które będzie wspierać prawidłowy rozwój ich 6-miesięcznego dziecka. Warto, aby swój wybór skonsultowali z pediatrą, który zna potrzeby dziecka. Dodatkowo, warto zapytać o opinie na temat takiego mleka, innych rodziców. Wybierając mleko następne, warto zwrócić uwagę na to, aby jego skład był inspirowany mlekiem mamy. Wszystkie mleka następne są kompozycją ważnych składników odżywczych, w tym witamin oraz składników mineralnych, które wspierają prawidłowy rozwój poznawczy, a także funkcjonowanie i układu odpornościowego, ale warto zwrócić uwagę na obecność składników nieobowiązkowych, np. oligosacharydów GOS/FOS. Mimo że zawartość określonych przepisami prawa składników obowiązkowych różnych mlek modyfikowanych jest podobna, ich tolerancja przez poszczególne dzieci w określonym wieku może się różnić i zmieniać. Zdarzają się sytuacje, w których u maluszka występują kolki czy zaparcia. Czasem trzeba wypróbować różne rodzaje mleka następnego, zanim uda się dobrać to najbardziej dla niego odpowiednie. Nie należy wtedy jednak panikować, w przypadku wątpliwości zawsze warto zasięgnąć porady lekarza pediatry, który dopasuje sposób postępowania do Waszej sytuacji.

Bliskość ważna dla rozwoju emocjonalnego

Okazywanie dziecku czułości jest bardzo ważne. Pełnym uczułem gestem jest przytulanie. Uwalnia ono endorfiny, zmniejsza poziom stresu oraz uspokaja niemowlę (i dorosłych także). W sytuacjach napięcia daje maluszkowi możliwość odprężenia się i wyciszenia. To ważne, ponieważ kiedy dorośli z troską i zrozumieniem reagują na emocje maluszka i okazują mu wsparcie w radzeniu sobie z nimi, np. poprzez przytulanie, w jego mózgu tworzą się ścieżki umożliwiające efektywną regulację emocji teraz i w przyszłości⁴. To dlatego zawsze warto czule odpowiadać na płacz dziecka (maluszek do pewnego momentu nie potrafi inaczej sygnalizować swoich potrzeb), jego pragnienie bliskości, dotyku i towarzyszenia mu w poznawaniu wciąż zaskakującego świata. Okazywana troska, zrozumienie i miłość są niezwykle istotne.

Literatura:

- [1] Kamińska B., Siebert B. Podstawy rozwoju mowy u dzieci. Forum Medycyny Rodzinnej 2012, tom 6, nr 5, 236–243.
- [2] Enders G. Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała, Warszawa, 2015.
- [3] World Health Organization, Infant and young child feeding, 2009.
- [4] Sunderland M., Mądrzy rodzice, Świat Książki, Warszawa, 2012, s.24–25.

Ważne informacje

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



Idealna wyprawka dla... rodziców!



W lionelo dbamy nie tylko o najmłodszych, ale również o rodziców!

Nasze nianie elektroniczne, podgrzewacze i laktatory to prawdziwe produkty do zadań specjalnych, które podobnie jak Wy, stawiają na multitasking!



DESIGNED BY FREEPIK

Ratunek

dla podrażnionej skóry

Delikatna, gładka, miękka, nieskazitelna – to pierwsze określenia, jakie przychodzą nam do głowy, gdy myślimy o skórze niemowląt i małych dzieci. Nie zawsze jednak skóra najmłodszych wygląda tak idealnie jak w reklamach.

Wbrew pozorom w pierwszych miesiącach życia problemy skórne u maluszków nie należą do rzadkości. To właśnie ta wrażliwość i delikatność ich skóry sprzyja powstawaniu różnych podrażnień.

ZANIM SKÓRA DOJRZEJE

Skóra niemowląt ma nieco odmienną budowę niż u dorosłych. Odpowiednia bariera skórna kształtuje się w pierwszym roku życia, a dopiero po 2.–3. latach skóra dziecka zaczyna przypominać tę u osoby dorosłej. Wcześniej jest ona mniej elastyczna, cieńsza oraz jaśniejsza (powoduje to mniejsza produkcja barwnika melaniny). Naskórek ulega kształtowaniu, a jego komórki (keranocyty) początkowo są „luźno” ułożone i tworzą mniej warstw, co sprzyja szybszej utracie wody. Co ciekawe, skóra niemowląt wchłania więcej wody niż skóra dorosłych, ale także ulega ona szybszemu odparowaniu. Ponadto znacznie większy jest stosunek powierzchni skóry do wagi ciała. To sprzyja szybszemu przegrzewaniu się, wychładzaniu, a także większej wchłanianości aplikowanych składników (np. leków, kosmetyków).

RODZAJE PODRAŻNIEŃ

Przez pierwsze dni po porodzie najlepiej nie stosować żadnych środków oprócz czystej i ciepłej wody, ponieważ skóra noworodka dopiero przystosowuje się do życia poza łonem matki. Natomiast specjalną opieką należy objąć skórę podrażnioną, której towarzyszą różne dolegliwości. Najczęściej są to grudki, zaczerwienienia, pieczenie, szorstkość oraz suchość. Podrażnienia pojawiają się w takich wypadkach, jak: pieluszkowe zapalenie skóry, wysypki i zaczerwienienia spowodowane alergią, przesuszenie, ciemieniucha, egzema, potówka, atopowe zapalenie skóry, a także rumień noworodków.

Należy wybierać te preparaty, które mają delikatniejszy skład i nie zawierają środków drażniących oraz alergizujących.

JAK PIELEGNOWAĆ?

U dzieci, u których pojawiają się pieluszkowe odparzenia i wysypki, poleca się częste zmienianie pieluchy, unikanie detergentów, nawilżanych chusteczek oraz dokładne kąpiele okolic okołopieluszkowych (aby zmyć pozostałości kału i moczu zawierają-

ce drażniący amoniak). Ponadto należy zadbać o to, aby pielucha nie była zbyt ciasna. Ważne są także kremy ochronne na odparzenia pieluszkowe, które tworzą na skórze delikatny film, zabezpieczają okolice pieluszkowe przed stykaniem się z mokłą powierzchnią pieluchy oraz działają regenerująco i ściągająco. W przypadku, gdy na skórze dziecka pojawi się potówka, najlepszym rozwiązaniem jest lekka modyfikacja sposobu ubierania malucha. Najlepiej zadbać o to, aby ubiór nie był za cia-

sny oraz odpowiednio dostosowany do temperatury otoczenia. To zapewni skórze chłodne i suche środowisko, które zapobiega powstawaniu potówki. Z kolei u dzieci z ciemieniuchą stosuje się preparaty zawierające delikatne olejki, które

zmiękczają łuskę na skórze głowy i tym samym umożliwiają jej wyczesywanie.

Na rynku obecnych jest wiele preparatów pielęgnacyjnych przeznaczonych dla niemowląt i dzieci. Należy wybierać te, które mają delikatniejszy skład i nie zawierają środków drażniących oraz alergizujących, np. olejki do kąpieli, kremy nawilżające do ciała, szampony, kremy ochronne na odparzenia. Niektóre z nich można stosować

O tym pamiętaj!

Wszelkie preparaty pielęgnacyjne dla niemowląt i dzieci powinny być wolne od parabenów i innych konserwantów, substancji zapachowych, SLS oraz ftalanów. Nie powinno się u maluchów stosować preparatów innych niż te, które są przeznaczone specjalnie dla nich (kosmetyki dla dorosłych mogą działać drażniąco i alergizująco). Ilości stosowanych preparatów powinny być umiarkowane, aby spełniały one swoją funkcję, a nie oblepiały skóry dziecka. Do prania ubrań dziecka, a nawet pościeli, ręczników czy też garderoby rodziców powinno się stosować delikatne, hipoalergiczne proszki dla niemowląt. U dzieci z podrażnieniami powinno unikać się także zbyt ciasnych, nieprzewiewnych, syntetycznych tkanin.

Warto obserwować niemowlę i analizować, co mogło wywołać podrażnienia. Odpowiednia pielęgnacja podrażnionej skóry jest bardzo ważna i może przyczynić się do szybkiej poprawy jej kondycji, a co za tym idzie, polepszenia komfortu maluszka.

już od pierwszego miesiąca życia. W każdym typie podrażnień bardzo ważna jest dbałość o odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie skóry dziecka. Właściwe natłuszczenie skóry redukuje jej świąd oraz zmniejsza stany zapalne. U dzieci z podrażnieniami powinno się stosować preparaty, które zmniejszają utratę wody przez naskórek, dają uczucie gładkości i miękkości oraz tworzą na powierzchni skóry warstwę ochronną (okluzyjną). Warto również przed każdym spacerem ochronić wrażliwą skórę malucha kremem zabezpieczającym przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi.

KĄPIEL PRZY PODRAŻNIENIACH

W przypadku niemowląt kąpiel nie musi być codziennym rytuałem. Z uwagi na delikatną barierę lipidową skóry zaleca się ją co 2 dni w ciepłej, ale nie gorącej wodzie. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 5 minut, aby dziecko się nie wychładzało, a skóra nie była zbyt długo narażona na działanie wody, która też może być czynnikiem drażniącym (np. twarda, chlorowana woda). Nie powinno używać się żadnych myjek, które mogą drażnić skórę malucha. Lepiej unikać także szmatek, a jeśli już ich używamy, to po każdej kąpeli należy je wyparzyć. Do wody warto dodać specjalny olejek do kąpieli dla dzieci, który delikatnie oczyści i nawilży skórę. Po kąpieli skórę dziecka należy osuszyć ręcznikiem (ale nie pocierać) i na lekko wilgotną skórę nanieść krem nawilżający.

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



Tormentile Baby. Maść na odparzenia pieluszkowe 20 g, produkt kosmetyczny. 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.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

Mediderm®

GWARANCJA



BABY

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



- ▶ OLEJEK DO KĄPIELI
- ▶ KREM PIELĘGNACYJNY
- ▶ KREM NA ODPARZENIA PIELUSZKOWE
- ▶ OLEJEK NA CIEMIENIUCHĘ



NOWOŚĆ!

**PIANKA DO MYCIA
CIAŁA I WŁOSÓW
dla niemowląt i dzieci**

do pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt

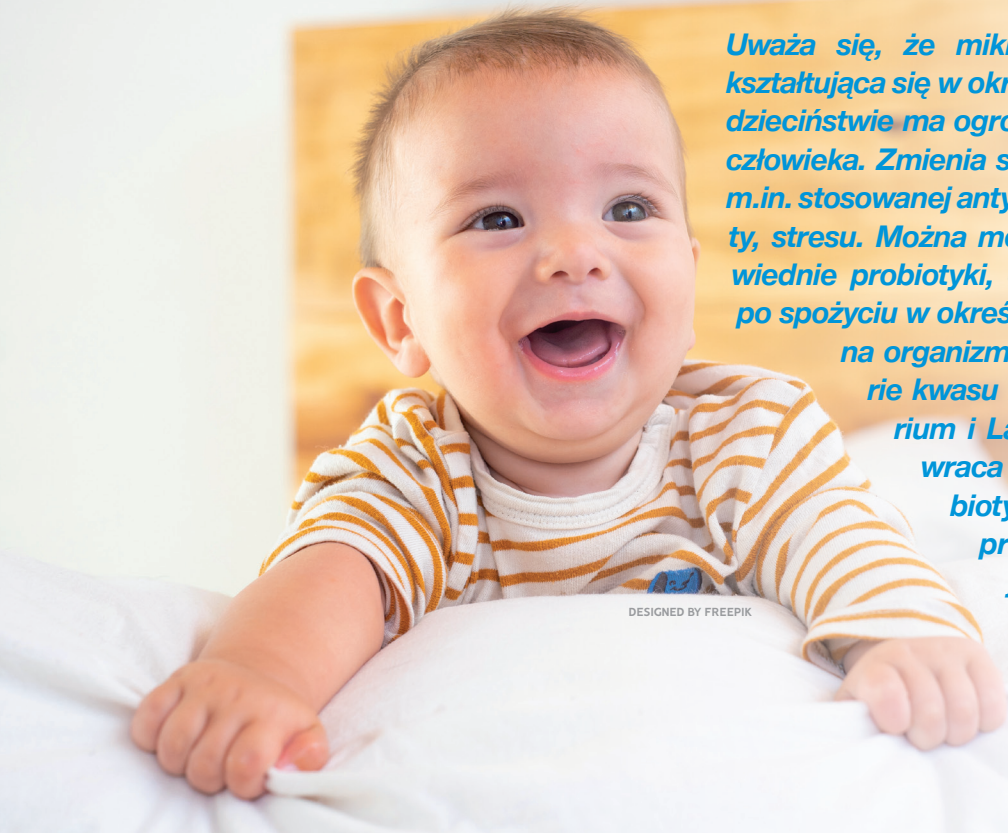
farmina | w trosce o Twoje zdrowie

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

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

Rola probiotyków

w rozwoju dziecka



Uważa się, że mikrobiota przewodu pokarmowego kształtująca się w okresie niemowlęcym i we wczesnym dzieciństwie ma ogromny wpływ na zdrowie dorosłego człowieka. Zmienia się ona na skutek wielu czynników m.in. stosowanej antybiotykoterapii, nieprawidłowej diety, stresu. Można modulować jej skład stosując odpowiednie probiotyki, czyli żywe mikroorganizmy, które po spożyciu w określonej ilości mają pozytywny wpływ na organizm. Najczęściej zawierają one bakterie kwasu mlekowego z rodzaju Bifidobacterium i Lactobacillus. Stosowanie ich przywraca różnorodność i aktywność mikrobioty jelitowej dzieci, mając działanie profilaktyczne lub wręcz wspomagające terapię różnych chorób (m.in. przewodu pokarmowego lub skóry) bądź innych dolegliwości.

Czy zamiast przyjmowania probiotyków, można spożywać jogurty/ kefiry?

Jogurty i kefiry są wspaniałymi produktami zawierającymi wiele cennych witamin, składników mineralnych oraz są źródłem białka, dlatego powinny być stosowane w zrównoważonej diecie każdego dziecka. Posiadają także w swoim składzie bakterie probiotyczne, ale niestety pamiętajmy, że probiotyki wykazują swoje właściwości prozdrowotne w przypadku podawania ich w określonej ilości. Dodatkowo bakterie te powinny być także przebadane klinicznie, ponieważ tylko dzięki temu, będziemy mieć pewność zasadności stosowania probiotyku. Odżywczo – jak najbardziej!!! Podczas np. antybiotykoterapii – niestety niewystarczająco!

Czy są na rynku probiotyki dedykowane dzieciom urodzonym drogą cesarskiego cięcia?

Czytając opakowania produktów znajdujących się na rynku pomyślelibyśmy, że

tak! A prawda jest taka, że te same bakterie powinny przyjmować dzieci urodzone drogą cesarskiego cięcia, co siłami natury. Cesarkowe maluchy natomiast są bardziej narażone na występowanie dysbiozy, ponieważ kolonizacja ich przewodu pokarmowego bakteriami jest przypadkowa i często dotyczy bakterii chorobotwórczych, szpitalnych. Każde dziecko, bez względu na rodzaj porodu, potrzebuje takich samych bakterii – Lactobacillus oraz Bifidobacterium, określanej mianem bakterii ochronnej. Ale muszą to być probiotyki właściwe – odpowiednio przebadane, najlepiej w badaniach klinicznych, potwierdzających ich skuteczność oraz bezpieczeństwo oraz zawierające polskie szczepy, ponieważ tylko one odpowiednio zasiedlą jelita naszych maluszków.

Czy probiotyki mogą pomóc na kolkowy brzusek?

Niestety problem kolki niemowlęcej jest tematem bardzo złożonym, ponieważ wynika ona z niedojrzałości zarów-

no układu pokarmowego, jak i nerwowego. Brzuszek nie radzi sobie jeszcze z trawieniem zbyt dobrze, a nadwrażliwy układ nerwowy manifestuje to w sposób spędzający sen z powiek każdego rodzica – nieutulonym płaczem! Nie ma jednego skutecznego rozwiązania, ale można łagodzić objawy kolki masażami, ciepłymi okładami na brzusek albo przyjmowaniem probiotyków. Powinniśmy poszukiwać produktów, które zawierają Bifidobacterie, ponieważ to właśnie ten rodzaj bakterii wspomaga trawienie laktozy, m.in. odpowiedzialnej za brzuszkowe problemy. Stosowanie probiotyków u dzieci jest w wielu przypadkach wskazane. Coraz więcej badań naukowych ukazuje ich ogromną korzyść w przebiegu terapii różnych stanów dziecka. Należy natomiast pamiętać, że efekt kliniczny zależy przede wszystkim od prawidłowo dobranej terapii, odpowiednimi probiotykami, które mają swoje działanie potwierdzone badaniami klinicznymi. Wybieraj świadomie! Dla dobra swojego dziecka!



Pierwszy
przyjaciel
Twojego
maluszka



- kompozycja bakterii kwasu mlekowego
- regeneruje mikrobiom
- wzmacnia odporność witamina C



PRECYZYJNE DAWKOWANIE
HIGIENICZNA FORMA

probiotyk dedykowany
dzieciom i niemowlętom
przy **antybiotykoterapii**, zmianach diety
i w okresach **obniżonej odporności**



Walka z infekcją

Zapobieganie, leczenie i łagodzenie objawów



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? A może 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: Pani profesor, jakie są najczęstsze problemy laryngologiczne występujące u najmłodszych?

Dr hab. n. med. Lidia Zawadzka-Głós:

Problemy te są różne, w zależności od wieku pacjenta. Dzieci w okresie niemowlęcym mają głównie problemy związane z krtanią: wrodzona wiotkość krtani (laryngomalacja) i świst krtaniowy (stridor). Często u dzieci nieprawidłowo karmionych piersią lub butelką dochodzi do zapalenia uszu. Związane jest to z anatomiczną budową trąbki słuchowej, która u niemowląt jest bardzo szeroka i krótka, dodatkowo położona w pozycji poziomej, przez co bardzo łatwo może dojść do zarzucenia treści pokarmowej, a tym samym rozwoju stanu zapalnego ucha. Obserwując swoje dziecko, rodzic sam może stwierdzić, czy u malucha występuje problem z uchem. Jeżeli dziecko jest głodne,

chwyta pierś lub butelkę, zaczyna ssać i jedzenie przerywa z krzykiem, to najprawdopodobniej jest to problem uszny, ponieważ podczas ssania, pracują mięśnie podniebienia oraz trąbki słuchowej, zmienia się ciśnienie i w przypadku stanu zapalnego jest to nieprzyjemne i bolesne. U nieco starszych dzieci, kilkuletnich, dominującym problemem jest przewlekły katar oraz przerost migdałków.

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

L.Z.-G: 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: Częstym problemem laryngologicznym, występującym u dzieci, jest także zapalenie gardła. Czy oprócz dostępnych na rynku leków istnieją domowe sposoby, za pomocą których rodzice mogą sobie radzić w tym przypadku?

L.Z.-G: Przede wszystkim warto zaznaczyć, że zapalenie gardła jest bolesne, dlatego obserwuje się u dzieci niechęć do jedzenia i picia. Jeżeli dodatkowo występuje gorączka, a dziecko nie przyjmuje płynów, istnieje ryzyko odwodnienia. Są oczywiście domowe sposoby radzenia sobie z wirusowym zapaleniem gardła. Najbardziej korzystnie działają wszystkie substancje zawierające witaminę C, czyli cytrusy oraz soki z nich wykonane. Jeśli nie ma przeciwwska-

Kidofen max

250 mg/5 mL, zawiesina doustna. *Ibuprofenum*

BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

wypróbuj
NOWOŚĆ



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



już od
3. miesiąca życia



butelka
starcza na ponad
30 dziennych dawek**



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

Kidofen max Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml. 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Gorączka różnego pochodzenia. Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, tel. (42) 22-53-100, aflofarm@aflofarm.pl. **Numer pozwolenia wydanego przez Prezesa URPL:** 26590. **Produkt leczniczy wydawany bez recepty** * Dzięki dawce 250mg/5ml ** Przy dawkowaniu 3 ml/dobę

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

zań do ich spożywania przez dziecko, zachęcajmy do ich jedzenia. Również stosowanie wszelkiego rodzaju środków, płynów łagodzących, jak mleko z miodem, herbatka z miodem i maliną, herbatki ziołowe, są niezwykle przydatne. Działają one napotnie i obniżają temperaturę ciała.

DM: **Czy istnieją domowe sposoby na łagodzenie również innych bólów, 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: **Pani profesor, skoro rozmawiamy o problemach z gardłem, warto wspomnieć także o uporczywym kaszlu, który także dotyka dzieci. Czy i kiedy powinniśmy udać się z dzieckiem do lekarza?**

L.Z.-G: Przyczyn uporczywego kaszlu może być wiele, począwszy od kaszlu infekcyjnego po kaszel alergiczny oraz kaszel będący wynikiem zakrzuszenia. Każdy uporczywy kaszel jest wskazaniem do wizyty u pediatry, który powinien osłuchać płuca i zbadać klatkę piersiową. Trudno wyznaczyć ścisłą granicę trwania takiego kaszlu – chyba że jest on skutkiem zakrzuszenia. Każdy kaszel trwający powyżej 24 godzin należy konsultować z lekarzem.



DESIGNED BY FREEPIK

DM: Dokuczliwym dla dzieci problemem jest także chrypka. Jak sobie z nią radzić?

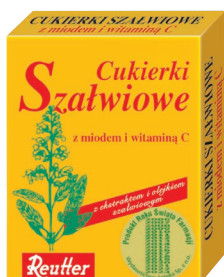
L.Z.-G: Przede wszystkim należy zastanowić się, z jakiego powodu dziecko ma chrypkę, ponieważ przyczyn może być wiele. Najbardziej prozaiczna i wymagająca najmniej interwencji medycznych, to tzw. nadaktywność głosowa. Dotyczy to głównie dzieci o charakterze dominującym, przywódczym, ponieważ nadużywają one głosu. W tym przypadku zalecana jest tzw. higiena gło-

W przypadku infekcji wirusowej temperatura waha się w granicach 37–38°C, katar jest wodnisty, dziecko zgłasza ogólne złe samopoczucie.

su. Często chrypka pojawia się po infekcji lub stosowaniu leków sterydowych wziewnych, w wyniku zmian wytwórczych na strunach głosowych bądź poinfekcyjnych, czyli takich, które ujawniły się w czasie infekcji. W takiej sytuacji należy udać się z dzieckiem do laryngologa, zbadać krtań dziecka za pomocą fiberoskopu i zastosować odpowiednie leczenie.

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 mononukleozą. Typowymi dla niej objawami są powiększone węzły chłonne oraz narządy, takie jak wątroba i 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 szczykościsk, sugeruje to ropień okołomigdałkowy. Wskazana jest wówczas konsultacja laryngologiczna, a ropień okołomigdałkowy wymaga interwencji laryngologicznej – nacięcia.



Cukierki Szalwiowe Reutter. Zawierają ceny ekstrakt, olejek szalwiowy, miód i wit. C – dobroczynne dla gardła, krtani, górnych dróg oddechowych i odporności organizmu. Należy je powoli ssać (nie przełykać). Produkt dla całej rodziny. Produkt dostępny w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.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.



Żelki witaminki o smaku owocowym. Smaczne żelki w kształcie owoców, zawierające aż 12 cennych witamin, przeznaczone dla dzieci od 3. roku życia. Wzbogacają dietę w okresie jesienno-zimowym, wspierając zdrowie całej rodziny. Opakowanie 180 g (ok. 60 szt.).
Suplement diety. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl



Asecurin kids. Tabletki do snania i rozgrzymania o pysznym truskawkowym smaku. Jest to połączenie bakterii kwasu mlekowego: *L.reuteri* i *L.rhamnosus* GG z prebiotykami oraz laktoferyną. Zawiera też wit. B2, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych oraz wit. C, która wspiera układ odpornościowy. Już powyżej 3 r. z. AFLOFARM FARMACJA POLSKA SP. Z O.O., aflofarm.com.pl

Z domowej apteczki

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

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 zweryfikować 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 wirusowymi 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 i 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 i 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

Nawodnienie ma znaczenie



ROTAWIRUSY



INFEKCJE Z GORĄCZKĄ



WYMIOTY



BIEGUNKA

! U co drugiego dziecka GORĄCZKA jest przyczyną ODWODNIENIA!

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



dla tych, co się znają!



**NAWADNIA
ODŻYWIA.
SMAKUJE!**

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, Skorochodźki 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/rotawirus/> MSORS01092022

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

PRODUKT ORYGINALNY

PŁYNY NAWADNIAJĄCE: NAJWIĘKSZE ODKRYCIE MEDYCZYNY XX WIEKU



PRODUCENT: INSTYTUT BIOTECHNOLOGII SUROWIC I SZCZEPIONEK BIOMED S.A.
al. Sosnowa 8 • 30-224 Kraków
informacja@biomed.pl • www.biomed.pl

5 sposobów

na przesilenie wiosenne

dr n. med. Magdalena
Cubała-Kucharska
specjalista medycyny
integracyjnej



Zimowe, krótkie dni dają się we znaki naszemu zdrowiu. Mała liczba godzin słonecznych, wysoka wilgotność powietrza, długie przebywanie w ogrzewanych, niewietrzonych pomieszczeniach odbija się na naszym samopoczuciu. Mimo, że wraz z początkiem wiosny nasz nastrój zdecydowanie się poprawia to odczuwamy spadek energii i odporności. Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska, zdradziła nam pięć wskazówek, jak zadbać o siebie podczas przesilenia wiosennego.

1. KĄPIELE SŁONECZNE

Po okresie zimowym w naszym organizmie jest zbyt mało witaminy D. Jej niedobór obniża nasze samopoczucie. Może prowadzić do zmniejszonej odporności na wirusy. Ten ważny organiczny związek chemiczny reguluje odpowiedź immunologiczną naszego organizmu. Oznacza to, że zapewnia natychmiastową i pierwszą linię obrony przed niebezpiecznymi wirusami. Zgodnie z danymi National Institutes of Health dzienna ilość witaminy D, jaka jest potrzebna człowiekowi, zależy od wieku. Co ciekawe, większość z nas może zapewnić sobie dzienną dawkę witaminy D poprzez ekspozycję na słońce, są jednak osoby, które mimo wszystko będą musiały ewentualne niedobory suplementować. Dobrze jest też wystawiać oczy na słońce, oczywiście nie bezpośrednio. Kąpiele słoneczne regulują nasze rytmy dobowe i związaną z nimi produkcję melatoniny, która wpływa na jakość snu.

2. CZAS NA MARSZ!

Regularne spacery przyzwyczajają ciało do ekspozycji na świeże powietrze. Niezmiernie ważne jest zadbanie o odpowiedni strój. W szczególności nale-

ży chronić uszy i gardło. Wiosna jest pogodowo zmienna, nigdy nie wiadomo, kiedy zimno całkowicie ustąpi. Narażeni na zmienne temperatury, zwiększamy szansę na przeziębienie – nawet gdy sezon grypowy dobiega końca – odpowiednie jest ubieranie się na „cebulkę”. Ten sposób znany naszym babciom jest wciąż aktualny. Regularne spacery mają pozytywny wpływ na nasz układ krążenia, a co za tym idzie i na serce – są niezwykle ważnym sprzymierzeńcem przy walce z nadwagą. Warto poświęcić trochę czasu każdego dnia na spacer, jeśli nie mamy na niego czasu to wystarczy, że np. jadąc do pracy wysiądziemy dwa przystanki wcześniej.

3. CYNK NA WAGĘ ZŁOTA

Cynk jest niezwykle ważny dla prawidłowego funkcjonowania hormonu grasicy, a także wspiera układ odpornościowy. Najlepsze są tak zwane formy chelatowe cynku, czyli związane z aminokwasami. Gdzie znajdziemy ten mikroelement? Cynk występuje w produktach spożywczych, takich jak: ostrygi, mięso, wątróbka, kraby, sery żółte, kasza gryczana, jaja, ryż, ryby, pestki dyni i nasiona słonecznika. Jego niedobór nie wiąże się je-

dynie z obniżoną odpornością, ale również gorszą kondycją skóry, włosów i paznokci, co z pewnością jest istotne dla pań, które dbają o swój wygląd.

4. AKCJA REGENERACJA

Ciało nie ma szansy zregenerować się po całym dniu i nabrać siły na następny dzień bez wystarczającej ilości snu. Wiosną zwykle nie brakuje motywacji do ruchu, a regularne ćwiczenia wzmacniają układ krążenia, obniżają ciśnienie krwi oraz wzmacniają układ odpornościowy. Brak odpowiedniej regeneracji może osłabić układ odpornościowy i ostatecznie zwiększyć ryzyko zachorowania. The Sleep Foundation zaleca, że aby czuć się wypoczętym, starsi dorośli powinni spać co najmniej 7-8 godzin snu każdej nocy.



DESIGNED BY FREEPIK



Regeneruje mikrobiom

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 Plebiscybie Świata Kobiety tytuł Produktu Roku 2022. Lactoral, IBSS BIOMED S.A., biomed.pl

Usunie plastry

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

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



Ochrona przed nasłonecznieniem

Polecana jest w celu zapewnienia wysokiej ochrony przed intensywnym nasłonecznieniem, oparzeniami słonecznymi i promieniowaniem UVA i UVB delikatnej i wrażliwej skóry dzieci i niemowląt powyżej 6. miesiąca życia. Pharmaceris S DERMOPEDIATRIC Emulsja ochronna dla niemowląt i dzieci na słońce SPF 50+, PHARMACERIS, pharmaceris.com

5. ODPORNOŚĆ DZIĘKI DIECIE

Układ odpornościowy, aby funkcjonował w prawidłowy sposób, musi być odpowiednio zasilany. Dobrym sposobem jest usunięcie z diety produktów rafinowanych oraz przetworzonych i zastąpienie ich produktami naturalnymi – pozwoli to zapewnić „paliwo”, którego potrzebuje organizm do prawidłowego przebudzenia po zimie. Wiosną modne jest oczyszczanie, czyli głodówki zdrowotne. Zanim jednak ich spróbujemy powinniśmy się skonsultować z lekarzem. Miesiąc bez mięsa, ze zwiększoną ilością świeżych i kiszonych warzyw, może mieć dobre skutki zdrowotne – pod warunkiem jednak, że nie doprowadzimy do niedoborów białkowych. Niestety, okres przednowku to nie jest najlepszy czas dla świeżych warzyw – zatem tego typu pomysły należy przesunąć raczej na wczesne lato. Wiosną warto zadbać nie tylko o zdrowie fizyczne, ale także o psychiczne – starać się zredukować stres w życiu i spędzać czas z bliskimi.



Pierwszy

środek transportu malucha

Pierwszy spacer i pierwsza podróż samochodem są niezwykle istotnymi wydarzeniami zarówno w życiu maluszka, jak i jego rodziców. Dlatego ważne jest, żeby zadbać o jego bezpieczeństwo w prawidłowy sposób. Pomoże w tym odpowiednio dobrany wózek oraz fotelik dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka oraz jego opiekunów.

Zorientowany na komfort

Stworzony z myślą o ergonomii i łatwości użytkowania, Mev został tak zaprojektowany, aby towarzyszył Ci podczas wszystkich ulubionych aktywności - tak abyś będąc rodzicem, nie musiał rezygnować z tego, co cię definiuje. Dzięki nowemu podejściu do designu, Mev skupia się na życiu całej rodziny.
Anex Mev, ANEX BABY,
anexbaby.com/pl-pl



Ponad 20 możliwych konfiguracji

Posiada aż 5-letnią gwarancję. Można go łatwo przekształcić w wózek dla dwojga dzieci w różnym wieku lub bliźnięt. Ma zintegrowaną deskę dla starszaka (do 20 kg) i bardzo pojemny kosz (44 l lub 10 kg). Składa się jedną ręką i ma wygodny pasek transportowy. Jest wykończony tkaninami klasy premium. Siedzisko do 25 kg.
iCandy Peach 7 Coco, 4499 zł, ICANDY
scandinavianbaby.pl



Stylowy i nowoczesny

Wózek będzie niezawodnie towarzyszyć małości i rodzicom od pierwszego dnia życia przez cały okres użytkowania. Ekskluzywności dodają miedziane akcenty i eleganckie tkaniny oraz unikatowy stelaż, wyposażony w nowy i prosty system składania oraz inne mechanizmy, które czynią wózek jeszcze bardziej niezawodnym.
Wózek BELAGIO 2 w 1,
CAMARELO, camarelo.pl



Stylowy

Wykonany z najwyższej jakości i ekologicznych materiałów, Eli jest przeznaczony dla rodziców poszukujących stylowych produktów, którzy nie chcą rezygnować z wygod i bezpieczeństwa swojego dziecka. Dzięki nowoczesnemu podejściu do designu, Eli emanuje ponadczasowym wyglądem, oferując jednocześnie łatwość użytkowania.
Anex Eli, ANEX,
anexbaby.com/pl-pl

Komfortowy i funkcjonalny

Nowa, czterokołowa wersja znakomitego wózka Thule Urban Glide. Zapewnia najwyższy poziom komfortu, funkcjonalności i właściwości jezdnych na każdej nawierzchni. Można na nim zamontować gondolę Thule Bassinet. Thule Urban Glide 4-wheel, 3999 zł (wózek), 1 429 zł (gondola), THULE, thule.com



Elegancki i wygodny

Chicco Misa to wózek 2w1 homologowany od urodzenia do 22 kg. Praktyczna, wygodna i stylowa propozycja dla mam ceniących elegancję z dodatkowymi akcesoriami dla maksymalnego komfortu podczas spacerów. Chicco Misa, 3598 zł, CHICCO, chicco.pl

Maksymalny komfort

Zaprojektowany dla maksymalnego komfortu dziecka i rodzica pod względem jazdy w każdym terenie, jak i praktycznych rozwiązań, ułatwiających codzienne użytkowanie: duża, wentylowana gondola, rozkładane na płasko siedzisko, duże koła z doskonałym zawieszeniem, odporne na przebiecie gumowe opony oraz pojemny, odczepiany kosz. Jimmey, 5298 zł, EASYWALKER, easywalker.pl



**Przestronna gondola
zapewni dziecku wygodę
podczas snu oraz
bezpieczeństwo
w trakcie spaceru.**

Unikatowy design

Stelaż połyskujący w szampańskim odcieniu podkreśla unikatowy design wózka Loren. Wentylacja i amortyzacja łączy się tutaj z eleganckim wzornictwem oraz mnogością intrygujących detali. Loren Biscotti Premium Class, 3399 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Wózek na lata

Pompowane koła, inteligentny system amortyzacji, zintegrowane zawieszenie oraz obszerna, wentylowana gondola, wygodne siedzisko z funkcją leżenia i ponadczasowy design - to tylko niektóre atuty tego wózka 2w1. Poznaj w SM: abcdesignpolska Wózek Salsa 4 Air, ABC DESIGN abc-design.de/pl

Od pierwszych dni życia

Fotelik samochodowy dedykowany dla dzieci od pierwszych dni życia, aż do osiągnięcia przez nie 13 kg lub wzrostu 87 cm. Nosidełko jest zgodne z normą i-Size i pozwala na przewożenie w nim już najmniejszych dzieci - od 40 cm, do ok. 15 miesiąca życia. Nosidełko ma 4 gwiazdki w ADAC. Primo Viaggio Lounge, PEG PEREGO, 8stars.com/pl



Gwarancja bezpieczeństwa

Ten fotelik, to gwarancja bezpiecznych podróży z dzieckiem. Waży zaledwie 3,2 kg. Łatwy w przenoszeniu i równie łatwy w montażu. Specjalna wkładka gwarantuje prawidłowe ułożenie dziecka. Idealny na duże i małe podróże. Anex x Avionaut Cosmo, ANEX, anexbaby.com/pl-pl



Foteliki samochodowe są zaprojektowane i wykonane z najlepszych materiałów, aby zapewnić wysoki poziom bezpieczeństwa Twojemu dziecku.

Bezpieczeństwo i komfort
Innowacyjny fotelik wielogrupowy z bazą obrotową i szerokim zakresem stosowania 40-150 cm. Chicco Bi-Seat to bezpieczeństwo i komfort w podróży oraz wyjątkowy design. Chicco Bi-Seat, 1999 zł, CHICCO, chicco.pl



Od urodzenia do ok. 7 lat

Nowoczesny, intuicyjny fotelik 360° z elektronicznymi systemami instalacji, dedykowany dzieciom o wzroście 40 - 125 cm, montowany tyłem i przodem do kierunku jazdy, z wkładką dla noworodków, obrotową bazą i boczną pozycją załadunkową. Poznaj w SM: janeconcordpolska. iTourer, JANE CONCORD

Szczególnie polecane dla nieco starszych maluchów



Funkcjonalność, styl i komfort

Elegancki wózek jest wyposażony w duże, żelowe koła, które gwarantują płynną jazdę nawet po nierównym terenie. Regulowane oparcie i podnóżek zapewnią wygodę dziecku, a system składania jedną ręką ułatwia przechowywanie i transport. Dizzi oferuje wybór spośród czterech klasycznych kolorów, pozwalając rodzicom dopasować go do własnych preferencji. Coletto Dizzi Wózek Spacerowy, 890 zł, COLETTO coletto.pl



Zwycięzca testów ADAC

Pierwszy na świecie fotelik samochodowy wyposażony w rewolucyjną technologię poduszki powietrznej chroniącej całe ciało dziecka. Od 15 miesięcy do ok. 6. roku życia. Przodem do kierunku jazdy. Zwycięzca testów ADAC (05/2022; 1,5 Very Good). Cybex Anoris T i-Size, CYBEX cybex-online.com/pl-pl

› **Oryginalny wózek,
doskonały na
każdy teren**

Thule Urban Glide 3

New



MAMA na zakupach

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



Apipregna Suplement diety, 240 ml

Dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Zawiera witaminy, minerały (cynk) oraz składniki naturalne – polski miód wielokwiatowy, skoncentrowany sok malinowy i bananowy, wyciągi z aceroli, rokitnika i czosnku. Witaminy B6, B12 oraz cynk wspomagają układ odpornościowy.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



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 pokrzywowe

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



Siliclear Complex Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn

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



Organiczne prześcieradło z gumką O wymiarach 35 x 75 cm do gondoli/ kosza Mojżesza (z certyfikatem GOTS)

Można je łatwo i trwale założyć na materacyk. Ujmujący, uniwersalny wzór w nieregularne kropeczki wpisuje się w najgorętsze trendy sezonu, a certyfikowana bawełna organiczna daje pewność najwyższego poziomu bezpieczeństwa dla dziecka.
Ok. 41 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Asecurin baby Zdrowy brzusek to szczęśliwy maluszek

Asecurin baby zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów LGG. Warto go stosować w celu uzupełnienia mikroflory jelit maluszka. Nie zawiera laktozy, cukru, glutenu ani konserwantów. Już od 1. dnia życia. Suplement diety.
AFLOFARM FARMACJA POLSKA SP. Z O.O., afofarm.com.pl



Mya Joy Laktator elektryczny

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



Anex Eli Styl bez kompromisów

Wykonany z najwyższej jakości i ekologicznych materiałów, Eli jest przeznaczony dla rodziców poszukujących stylowych produktów, którzy nie chcą rezygnować z wygody i bezpieczeństwa swojego dziecka. Dzięki nowoczesnemu podejściu do designu, Eli emanuje ponadczasowym wyglądem, oferując jednocześnie łatwość użytkowania.
ANEX BABY, anexbaby.com/pl-pl



Thule Sapling

Nowoczesne, lekkie nosidło turystyczne

Wyposażone w innowacyjny fotelik (który można prać w pralce) oraz podparcie dla nóg, zapewniające dziecku maksymalną wygodę podczas całorocznych wycieczek. Jest ono też bardzo wygodne dla rodzica - regulowany pas piersiowy i biodrowy zapewniają idealne dopasowanie.

2039 zł, THULE, thule.com



Poduszka ortopedyczna dla niemowląt

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

SUPERMAMI, supermami.pl



Pinette

Łóżeczko w duchu Montessori

Łóżeczko Pinette rośnie z dzieckiem. Drewniane, z funkcją łatwego dostępu i przestrzeni do kreatywnej zabawy. Bezpieczeństwo i adaptacja od niemowlęcia do starszaka.

1751 zł, BELLAMY, bellamy.pl



Pharmaceris S

Sensi Protect

Codzienna emulsja ochronna z kwasem hialuronowym do twarzy i okolic oczu SPF 50+ o bardzo lekkiej konsystencji, polecana do codziennego stosowania na skórę twarzy i okolic oczu. Zapewnia bardzo wysoką ochronę przed szerokim spektrum szkodliwego promieniowania słonecznego.

PHARMACERIS, pharmaceris.com



Floradix

Żelazo dla dzieci 250 ml

Preparat zawiera dobrze przyswajalny glukonian 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



LifeVac

Zestaw LV14

LifeVac to nieinwazyjne, przenośne urządzenie służące do ratowania życia w przypadku zadławienia, gdy standardowe metody pierwszej pomocy nie przyniosą rezultatu lub są niemożliwe do zastosowania. Ratuje dzieci i dorosłych na całym świecie.

412 zł, LIFEVAC, lifevac.pl



Ingenuity, Happy Belly

Leżaczek z masażerem brzuszka

Leżaczek wyposażony w innowacyjną technologię okrężnego masażu brzuszka, które przynosi ulgę podczas kolki i pomaga uspokoić dziecko. Masaż jest delikatny i w pełni bezpieczny. Leżaczek ma wibracje, 20 melodii i dźwięków natury, miękką wkładkę dla niemowląt, pałąk z zabawką oraz funkcję bujaczka.

369 zł, INGENUITY



Coletto, Maya Automatic

Samoskładająca się spacerówka do 22 kg

Kompaktowy, miejski wózek spacerowy, który łączy w sobie nowoczesny design i wygodę. Innowacyjny system automatycznego składania, barierełka obracana o 360 stopni i wygodna pozycja do spania ułatwiają codzienne spacerowanie. Rączka i barierełka pokryte są ekoskórą, która jest trwała, odporna na warunki atmosferyczne i łatwa do utrzymania w czystości.

890 zł, COLETTA, coletto.pl



Petite&Mars, Glory

Łóżeczko 2 w 1 z funkcją kołyski

Łóżeczko z miękkimi pluszowymi brzegami i drewnianą konstrukcją. Może być wolnostojące lub służyć jako dostawka do łóżka rodzica. Wyposażone w funkcję kołyski. Dobra wentylacja dzięki siateczkowemu materiałowi. Możliwość regulowania pozycji na 5. wysokościach. Teleskopowe nóżki i kółka z hamulcem. Posiada wygodny materac.

929 zł, PETITE&MARS, petiteetmars.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
Zespołowym 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 Małuchy”
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@malinowerozdenie.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 „Medi3 – Mielec”
ul. Wyszyńskiego 4a/7, 39-300 Mielec
tel. 881 489 851, 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. Rokitmańczyków 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.medisplus@gmail.com

Szkoła Rodzenia Babycare
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie
tel. 515 679 613,
nnozmedicare1@gmail.com

PŁOCK

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

POZNAŃ

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

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

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

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

PSZCZYNA

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

PSZÓW

NZOZ „VITAMED” Szkoła Rodzenia
ul. Andersa 22, 44-370 Pszów
tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92,
nnoz_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

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

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

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 Stałowej Woli
ul. Staszica 4, 37-450 Stałowa 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. Jarostawia
tel. 500 483 122,
wyprowadzka.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

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

WYRY

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

ŻMIGRÓD

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

Więcej szkół rodzenia dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Dobre adresy.....

Oto firmy, które WAM polecamy!

- AGS ags92.com
- ANEX BABY anexbaby.com/pl
- ANITA anita.com
- AFLOFARM afl.ofarm.com.pl
- AMY amy.com.pl
- APC INSTYTUT apcinstytut.pl
- AQUATOUGH BABY aquatouch.eu
- ASECURIN asecurin.pl
- ATTIPAS attipas.pl
- 4BABY 4baby.pl
- BEBIKO bebiklub.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 coccodrillo.eu
- COLETTO coletto.pl
- 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 lionelo.com
- LIFEVAC lifevac.pl
- LORIENT ufranciszka.pl
- LOVI lovi.pl
- MATKA WIECZNIE W BIEGU matkawieczniewbiegu.pl
- MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
- MILKLAB milklab.pl
- MINI-MAXI mini-maxi.pl
- MOTHERHOOD motherhood.pl
- NOVAMED novamed.pl
- NUTROPHARMA nutropharma.pl
- OCEANIC oceanic.pl
- PHARMACERIS pharmaceris.com
- PHYTOPHARM phytopharm.pl
- PROLAB prolabnako.pl
- RECARO recaro-kids.pl
- REUTTER izakpol.pl

- SAMARITÉ samarite.eu
- SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
- SILESIA PHARMA silesianpharma.pl
- SIMED simed.pl
- SOPELEK sopelek.info.pl
- SOSUN sosun.pl
- SUPERMAMI supermami.pl
- SYLVECO sylveco.pl
- THULE thule.com
- URGO urgocom
- URIAGE uriage.com
- WATERWIPES waterwipes.com/pl
- WAX wax-sklep.pl
- WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
- VAGICAL vagical.pl
- VALENTIS zakuptoeu
- YELLOWTIPI yellowtipi.pl
- ZIOŁOLEK ziololek.pl
- ZOKKY zokky.pl

REKLAMY

ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

NOWOŚĆ NA RYNKU 2024

sosun

- ŁATWY MONTAŻ
- 2 LATA GWARANCJI
- POLSKA PRODUKCJA
- 1 RODZAJ ŚRUB - 1 KLUCZ
- SZYBKI CZAS REALIZACJI
- MALOWANA PROSZKOWO
- WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM



ZRÓB SOBIE PREZENT!

UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI I ZŁÓŻ TO SAM!

WYBIERZ ODPOWIEDNIE ROLETY DO SWOJEJ PERGOLI

CENA PERGOLI JUŻ OD 4391 ZŁ

UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI NA NASZEJ STRONIE:

- www.sosun.pl
- 530 509 110
- bok@sosun.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” pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostej i bliznowca. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

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

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

instagram: kelocote_polska

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

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

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

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

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

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

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



Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś:

www.prasaonline.pl

Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:

www.abcdobrej mamy.pl
www.dobra-mama.pl

ABC

dobrej mamy

nr 1 (38) 2024

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesława Romańczuka 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

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2024. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są aktualne w okresie redagowania pisma (marzec 2024). 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 Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

Meble i akcesoria dla dzieci



Ratata

REKLAMA

Pinette



So sixty



-10%

na zakupy na bellamy.pl
z kodem: **hellobaby**

Kod ważny
5.04.2024 - 31.12.2024



Bellamy
GREAT TO create



Visit our website!

anex® mev

Oto wózek, który podąża za Tobą

