

A

B
dobrej mamy

C

Właściwa **DIETA**

*Klucz do zdrowia
twojego dziecka*

Ciążowe bestsellery

KRYZYS LAKTACYJNY

Pokonaj go szybko

**TUŻ PRZED
WAŻNYM
DNIEM**
**Wyprawka
malucha**

MIEJ WSZYSTKO
POD KONTROLĄ
JAK PRZYGOTOWAĆ
SIĘ DO CIĄŻY

POLECAMY!



Wybieramy
POŚCIELE
dla malucha
NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Bioaron[®]

BABY



Phyto
Pharm

Produkty Bioaron Baby uzupełniają dietę najmniejszych dzieci o składniki niezbędne do ich prawidłowego rozwoju – witaminę D i kwasy Omega-3.

noworodki
i niemowlęta
0-6 m.ż.



niemowlęta
6-24 m.ż.

dzieci
i młodzież
2-18 lat



Wspieramy zdrowy rozwój dzieci



Co w numerze?



Must have

- 6 JESIENIE**
Inspirowane porą roku.
- 8 SUBTELNIE**
Delikatne tkaniny i wzory.
- 10 WYJĄTKOWO**
Rzeczy jedyne w swoim rodzaju.
- 68 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty, które warto mieć.



Moda i uroda

- 22 MODA NA SPACER**
Ładne i wygodne ubrania.



Mamą być

- 34 SPOSOBY NA KRYZYS LAKTACYJNY**
Sprawdzone metody.
- 38 SUPERNANIA ELEKTRONICZNA**
Inteligentny pomocnik rodziców.
- 46 SZKOŁA PRZEWIJANIA**
Poradnik dla rodzica.
- 56 MIODY MANUKA**
Recepta na zdrowie.



Mama poleca mamie

- 18 CIAŻOWE BESTSELLERY**
Najlepsze kosmetyki.
- 26 TUŻ PRZED WIELKIM DNIEM**
Skompletuj wyprawkę.
- 60 JAK WYBRAĆ POŚCIEL**
Praktyczne wskazówki.



Świat dziecka

- 40 PIELEGNACJA PĘPKA**
Higiena niemowlaka.
- 42 KIEDY MALUCH MA KATAR**
Leczenie małego noska.
- 44 GRYPA CZY PRZEZIĘBIENIE?**
Jak rozpoznać infekcję?
- 50 ODPARZENIA**
Pielęgnacja małej pupy.
- 52 KOLKA U DZIECKA**
Jak ją łagodzić?
- 54 DIETA MALUCHA**
Właściwe żywienie dziecka.
- 58 ROZSZERZAMY MENU**
Jadłospis dziecka.



Ciąża i poród

- 12 STOP WIRUSOM W CIAŻY**
Babcine sposoby i bezpieczne leki.
- 14 KWAS FOLIOWY**
Co trzeba o nim wiedzieć.
- 16 ŻELAZO – NIEZBĘDNY SKŁADNIK**
Potrzebny do prawidłowego funkcjonowania.
- 20 SPOKOJNEJ NOCY, MAMO**
Poduszka ciążowa – przydatna rzecz.
- 32 PORÓD PRZEZ CC**
Wskazania i rekonwalescencja.



Strefa taty

- 30 OJCIEC PRZY PORODZIE**
Czy to dobry pomysł?
- 64 TATA URZĄDZA POKOIK**
Aranżacyjne pomysły.



Newsy

- 70 ADRESY SZKÓŁ RODZENIA**
Baza najlepszych placówek.
- 72 DOBRE ADRESY**
Warto poznać, żeby dobrze zainwestować.



34 Sposoby na kryzys laktacyjny. Cenne porady.



44 Przeziębienie czy grypa. Pokonaj infekcję.



60 Pościel. Jak wybrać najlepszą?

AMY[®]

Zdrówka
Polska
Pościel
dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



Naszą pościel wykonujemy w Polsce z czystej, miękkiej i gęstej 100% bawełny, która nie powoduje zaczerwienień, odparzeń ani reakcji alergicznych.

Specjalne wykończenie tkaniny ułatwia pranie i prasowanie.

Oddychające i hipoalergiczne wypełnienie *BabySoft*[®] utrzymuje optymalną temperaturę ciała Maleństwa w trakcie snu.

Wzmocnione szwy i utrwalone kolory zapewniają niezmienny stan pościeli nawet po wielokrotnym praniu.

Dobrebrane przez specjalistów barwy, kroje i rozmiary pozwalają na wyjątkową wygodę użytkowania dla Mamusi i Bobasa.

Informacja o produktach i sieci sprzedaży na stronie www.amy.com.pl oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 www.facebook.com/poscielAMY. Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.

♥ **JESIENNE**

KOLOROWE LIŚCIE I CIEPŁE PROMIENIE SŁONECZNE TO IDEALNE TOWARZYSTWO PODCZAS JESIENNYCH SPACERÓW.



2.

Dynamiczny, lekki sportowy wózek. Dzięki dużym, podwójnym kołom jest łatwy w prowadzeniu zarówno w mieście, jak i poza miastem. Duże koła umożliwiają manewrowanie na każdym typie nawierzchni, a wypełnienie chroni je przed brudem i śniegiem. Wózek jest lekki i stabilny. Chicco wózek Multiway, ok. 629 zł, CHICCO

www.chicco.pl

1.



Wózek o komfortowym zawieszaniu i ciekawym designie. Dno gondoli łatwe do utrzymania w czystości. System chowanych osi zapobiega przed ich zgubieniem w trakcie transportu. Wentylacja w budce gondoli zapewni dodatkową cyrkulację powietrza przy pełnym jej rozłożeniu.

Torino, 1659 zł, BEBETTO
www.bebetto.eu

3.



Pierwszy rowerek dla dziecka. Pomaga mu opanować umiejętność łapania równowagi podczas jazdy na dwóch kółkach po to, aby potem ułatwić jazdę na tradycyjnym rowerze z pedałami. Zrobiony jest z bardzo lekkiego metalu. Kierownica i siedzenie mają regulowaną wysokość. Chicco Rower Ducati Scrambler, ok. 179 zł, CHICCO

www.chicco.pl

4.



To połączenie leżaczka z otulaczem. Podwyższone boki zapewniają bezpieczny i spokojny sen. Jest lekki i łatwy w przenoszeniu, świetnie sprawdzi się w domu, w podróży oraz na spacerze. Kokon to doskonałe rozwiązanie dla dzieci, które nie lubią być mocno otulane lub w przypadku maluszków, które muszą być szeroko pieluchowane.

Dwustronny bawełniany kokon AMY, ok. 150 zł, AMY
www.amy.com.pl

5.



Wyjątkowo wygodna i ciepła czapeczka. Wykonana z dwóch warstw bawełny oraz ekologicznego i oddychającego modułu. Oferuje luksusową miękkość i dużą elastyczność.

Czapka Gilded Petrol 0-6 m-cy, 79 zł, ELODIE DETAILS
www.scandinavianbaby.pl

6.



Hurra! Króliczek Alilo ma nowego przyjaciela! Torba Funny Bunny Bag jest idealnym rozwiązaniem, gdy króliczek wybiera się w podróż i nie tylko... Torba idealnie pomieści każdego króliczka Alilo lub inne skarby twojego malucha. Teraz możesz zabrać swojego króliczka, dokąd tylko zechcesz! Szyte w Polsce torby Funny Bunny Bag wyróżniają wysoką jakość wykonania i oryginalny design.

Torba Alilo by Funny Bunny Bag, 49 zł, ALILO
www.alilo.pl

♥ **KOCHAMY KAKUŻĘ**



- Kalosze wzbogacone jonami srebra.** Jony srebra zapewniają właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, pochłanianie wilgoci, utrzymanie ciepła, neutralizację zapachu. Rozmiary: 21 – 35. Ok. 54,90 zł, BARTEK, www.bartek.com.pl
- Kalosze dziecięce.** Dekorowane zabawnym wzorem oraz różową kokardą, wyposażone w praktyczny ściągacz, który zapobiega przemoczeniu obuwia. 59,90 zł, CORTINA, www.deichmann.com

7.



Baby Travel to pojemna torba, która pomieści wszystkie rzeczy i akcesoria potrzebne podczas podróży z niemowlakiem. Wyposażona jest w 4 duże kieszenie, gdzie pomieścisz wszystkie niezbędne produkty do pielęgnacji dziecka (pieluszki, chusteczki, butelki).

Torba, przewijak, łóżeczko turystyczne 3w1, 229 zł, SANGOTRADE

www.sangotrade.pl



8.

♥ JESIENNE SNY



To fotelik samochodowy o bogatej funkcjonalności i praktycznych rozwiązaniach. Zdecydowanie wpływa to na jakość użytkowania, ale również zwiększa bezpieczeństwo. Fotelik posiada specjalną wkładkę oddychającą – Dri Seat. Wykonana jest z wytrzymałego i mocnego materiału, jednocześnie będąc delikatną dla skóry dziecka. Zewnętrzna warstwa wykonana jest ze specjalnego perforowanego materiału, który zapewnia odpowiednią cyrkulację powietrza.
Sander, 359 zł, LIONELO

www.lionelo.pl

9.

W zestawie z poduszką i pasującą do niej poszewką został zaprojektowany z myślą o komforcie dzieci i ich rodziców. Posiada specjalny system zamków i nap, pozwalający na oddzielenie części górnej śpiworka od dolnej, ułatwiając umieszczenie dziecka w śpiworku.

Śpiworek 3 w 1, 99 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl



10.

Diflos zawiera szczep *Lactobacillus rhamnosus GG* i jest wskazany w stanach obniżonej odporności organizmu, w czasie i po zakończeniu antybiotykoterapii, w biegunkach o różnej etiologii. Dostępny w postaci kropelek lub kapsułek. Przeznaczony dla niemowląt, dzieci i dorosłych Diflos, ok. 15 zł, SMART PHARMA SP. Z O.O.

www.smartpharma.com.pl



11.

Wesołymi naklejkami i naprasowaniami imiennymi od Oznaczone.pl łatwo oznaczysz przedmioty i ubrania swojego dziecka. Sama (lub razem z dzieckiem) zaprojektujesz etykiety i zdecydujesz, co na nich umieścić: imię, nazwisko, symbol...

Oznaczone się nie zgubi!
Naprasowniki i naklejki imienne, od 29,95 zł, OZNACZONE.PL

www.oznaczone.pl



›W dziecięcej szafie...‹



Ubranie dziecka jesienią to nie lada wyzwanie! Musi być ciepło, super wygodnie, a do tego modne. W przypadku bardzo aktywnych dzieci najlepiej sprawdzi się kilka warstw - t-shirt i bluza lub ciepły bezrękawnik świetnie poradzą sobie z jesiennym chłodem. Jesienią warto postawić na

spodnie i bluzy wykonane ściągaczem, tak by wiatr nie hulał po rękawach. Modne, graficzne wzory na ubraniach lub zabawne nadruki na t-shirtach i bluzach wniosą kolor do dziecięcej garderoby nawet w szare dni. Pamiętajcie, jesień nie musi być smutna.

*Tekst: Monika Stutz-Kowalska, ROCKY RABBIT,
www.rockyrabbit.pl*

REKLAMA



NOWA KOLEKCJA
Autumn
Winter
2018

HappyMum



W butikach Happy Mum znajdziesz:

- ♥ Kolekcje dla kobiet w ciąży i mam karmiących
- ♥ Wspólne kolekcje dla mam i dzieci
- ♥ Akcesoria dziecięce
- ♥ Wyprawkę dla maluszka

www.happymum.pl



znajdziesz nas:

KATOWICE Silesia KRAKÓW Bonarka ŁÓDŹ Manufaktura OLSZTYN Aura POZNAŃ Malta WARSZAWA Wola Park WROCLAW Arkady

♡ **SUBTELNIE**

PIĘKNO UKRYTE
W DELIKATNYCH TKANINACH
I DYSKRETNYM DESIGNIE

1. Łóżeczko posiada trzy poziomy regulacji wysokości stelaża pod materac, zaś dzięki demontażowi przedniej ramki staje się tapczanem/sofą dla starszaka – idealnie rozwiązanie dla rodziców, którzy cenią sobie funkcjonalność mebli.
Łóżeczko Good Night, 1455 zł, BELLAMY.
www.bellamy.pl



2. Koczek w stylu skandynawskim. Można go najprościej określić mianem pięknego minimalizmu. Liczy się prostota osadzona w jasnej kolorystyce. Ale to właśnie dzięki prostocie styl ten cieszy się taką popularnością.
Rozmiar: 75 w 90 cm (+/- 2 cm).
Koczek szydełkowy bambus, 122 zł, SUPERMAMI
www.supermami.pl



3. Zestaw dwóch wyjątkowo estetycznych i praktycznych pudełek bawełnianych. Imponująca pojemność (33 x 33 cm i 26 x 26 cm) sprawi, że zmieści się w nich mnóstwo zabawek, kocyków, pieluch czy ręczników. Skład: 100% bawełna.
Zestaw dużych pudełek bawełnianych, 89 zł, MOTHERHOOD
www.motherhood.pl



Można wykorzystać go jako otulacz, lekki koczek, odbijak, matę do leżenia, czy do zakrywania budki wózka podczas spacerów. Jest mięciutki, delikatny, wykonany z naturalnych materiałów, a przede wszystkim przepuszcza powietrze.
Otulacz/pieluska bambusowa RÓŻ, 66 zł, TRILLI
www.trilli.pl



♡ **WSZYSTKO JASNE**



1. Lampa wisząca Chmurki Mint. 279 zł, LAMPS & CO., www.lampsandco.pl
2. Sen Miffy. Urocza lampa wisząca, która stworzy idealny nastrój nie tylko do zasypiania. 625 zł, MR MARIA, www.mamissima.pl
3. Lampka Drömsyn. Daje miękkie rozproszone światło. 19,99 zł, IKEA, www.ikea.pl

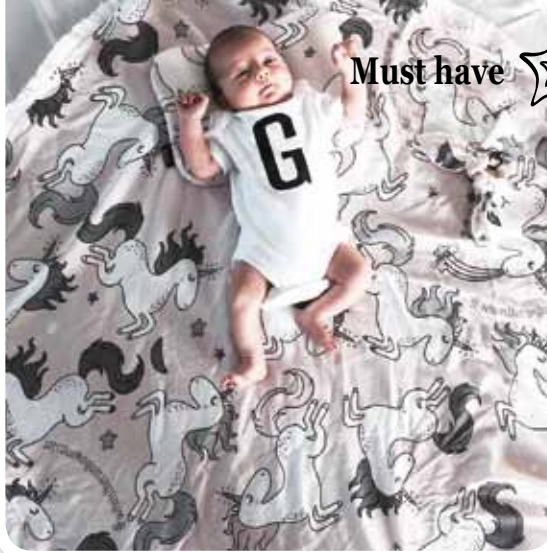
6. Baldachim do łóżeczka wykonany z delikatnego woalu daje poczucie bezpieczeństwa dziecku od pierwszych chwil życia. Lekka tkanina przepuszcza światło.
Baldachim, 135 zł, MUZPONY
www.muzpony.pl



Must have



♡ POBUJAJ W OBŁOKACH



7.

Niezwykle miękki ręcznik wykonany w 100% z bambusowego frotte, które świetnie chłonie wodę i szybko schnie. Idealny do otulania małego lub dużego przedszkolaka. Praktyczne zapięcie sprawi, że ręcznik sprawdzi się również jako szlafrok. Niezastąpiony podczas domowych kąpiei oraz na basenie i plaży. Bambusowy ręcznik z kapturkiem 0-5 lat, 129 zł, PINK NO MORE www.pinknomore.pl

8.

Powstała przy współpracy z Anną Mucha. Jest ona całkowicie autorskim projektem aktorki. Nawiązuje do sztuki klasycznej utrzymanej w wyrafinowanym, delikatnym stylu art deco. Całą subtelność komody podkreślają piękne, ręcznie robione nóżki oraz ozdobna listwa górna. Komoda Good Night Ivory, 1 145 zł, BELLAMY BY ANNA MUCHA www.bellamy.pl

9.

Okrągły otulacz bambusowy z frędzelkami na lato i nie tylko. Idealnie sprawdzi się jako: klasyczny otulacz, kocyk, prześcieradło, pareo, ręcznik, osłona przed słońcem. Miło otula ciało, zapobiega przegrzewaniu się i poceniu dziecka. Zalecany przy AZS. Okrągły Otulacz, 159 zł, LA MILLOU www.lamillou.com

10.

Wielofunkcyjna poduszka, która opracowana została specjalnie z myślą o wspieraniu karmienia piersią, ale po tym czasie wciąż pozostaje w rodzinie i wspiera kolejne etapy rozwoju dziecka. Chicco Poduszka Boppy, ok. 129 zł, CHICCO www.chicco.pl

11.

Nowość 2017, kolekcja Glamour, linia Aztec Arrows Pink Grey Minky. Wykonany jest z jednej strony z wysokogatunkowej 100% bawełny, a z drugiej z mięciutkiego, miłutkiego Minky (100% poliester). Becik ten idealnie nadaje się do karmienia, spania, noszenia i ukochania szkraba. Dwustronny Becik Rożek 4w1, ok. 72 zł, AMY www.amy.com.pl



REKLAMA



NIEZBĘDNE W TWOJEJ WYPRAWCE



Rożek niemowlęcy 3w1



Otulacz muslinowo-bambusowy



Prześcieradko do gondoli

Mamy dla Ciebie 5% zniżki na kod rabatowy: PINK

www.pinknomore.pl

♥ **WYJĄTKOWO**

Twoje MAŁEŃSTWO ZASŁUGUJE
NA WSZYSTKO CO NAJLEPSZE
I NIEPOWTARZALNE.



1.

Alilo Bright Ears to rodzina interaktywnych króliczków, które zostały stworzone po to, aby wspierać rozwój maluszka, przedszkolaka i pierwszaka. Dzięki wielu przydatnym funkcjom bawią, uczą, opowiadają bajki i ułatwiają dziecku zaspianie po dniu pełnym wrażeń. Jako odtwarzacz mp3 i dyktafon króliczki mogą śpiewać piosenki, opowiadać bajki oraz uspokajać głosem rodzica.

Króliczek Alilo, od 189 zł, ALILO
www.alilo.pl

3.



Ręcznie uszyta gwiazdka z miłkiego pluszu. Przyjemna i miła dla ucha melodia uspokaja malucha i umila zaspianie. Gwiazdka pozytywka, 59 zł, PETICADO

www.peticado.pl

4.



Cudowny dzianinowy zajaczek – najlepsza pierwsza przytulanka. Dzianina wspaniale chłonie zapach mamy i dziecka, co sprawia, że maluch nie chce się z nią rozstawać. Przeuroczy zajaczek umili dzieciństwo Twojego maluszka.

Przytulanka zajaczek, 159 zł, BABY'S ONLY

www.ecobobo.com

♥ **NA DOBRY SEN**



1. **Pozytywka Piesek.** Mięciutka i miła w dotyku pozytywka, w sam raz na prezent dla maluszka. 159 zł, MOULIN ROTY, www.mamissima.pl

2. **Smoczek Petite Botanic.** Odpowiedni od 3 miesiąca życia. 26,97 zł, ELODIE DETAILS, www.scandinavianbaby.pl

3. **Lekki koczek bambusowy Srebrny kief.** Lekki, delikatny, antybakteryjny. 149 zł, MAYLILY, www.maylily.pl

2.



Najfajniejszy dzieciak na świecie musi mieć odpowiednią bluzę! A, że każdy najfajniejszy dzieciak ma najfajniejszą Mamę, ty również spraw sobie bluzę lub sukienkę do kolekcji - wersja dla mamy również w sprzedaży.

Bluza dziecięca, 59 zł, ROCKY RABBIT

www.rockyrabbit.pl

5.



Ruchoma kamera do zdalnego monitoringu z funkcją wykrywania ruchu i dźwięku. Zdalny dostęp z urządzeń mobilnych przez aplikację Hubble

Motorola Scout 85 Baby

www.maxcom.pl

6.



Piękny dziany koczek o splotcie kukurydza w rozmiarze 80x100 cm wykonany w 100% z bawełny doskonale otuli Twoje dziecko podczas snu lub spaceru w jesienne i zimowe dni...Sprawdzi się już od pierwszych chwil życia dziecka, ponieważ jego wykonanie z naturalnych tkanin gwarantuje, że nie podrażni delikatnej skóry dziecka i pozwoli jej oddychać.

Koczek dziany bawełniany miętowy, LE PAMPUCH

www.lepampuch.pl

♥ NAŚCIENNE WARIACJE

REKLAMA

7.

Solidny mebel dziecięcy wyprodukowany w Polsce. Skrzynka wykonana jest z wysokiej jakościowej, ręcznie lakierowanej sklejki brzoazowej. Na froncie znajduje się nadruk pokryty ręcznie bezpiecznym, wodnym lakierem. Skrzynia „Arbuz”, 399 zł, NOBOBOBO www.nobobobo.pl

8.

Dzięki imiennym naklejkom na ubrania od Oznaczone.pl oznaczysz szybko i łatwo ubrania twojej pociechy. Tych praktycznych etykiet nie musisz naszywać, ani wprasowywać, bo przykleja je się do metki. Ubrania wraz z etykietami można prać w pralce i suszyć w suszarce, a barwniki są bezpieczne dla dzieci! Naklejki imienne na ubrania od Oznaczone.pl, 29,95 zł (zestaw), OZNACZONE.PL www.oznaczone.pl



9.

Naklejki ścienne to najprostszym i najwygodniejszym sposobem dekoracji ścian. Niewielkie rozmiary to delikatna dekoracja pokoju, a te większe (szer. min. 150 cm) potrafią „zrobić” cały pokój, nierzadko są główną ozdobą pokoju nadającą jej charakter. Naklejka nad kołyskę, chmurki 1, 128 zł, BABY DECO www.babydeco.eu



alilo[®]
Rosnę z Tobą

ZABAWKA EDUKACYJNA,
KTÓRA ROŚNIE
KAZEM Z TWOIM DZIECKIEM



zabawa, nauka, dobry sen

Kolorowe króliczki Alilo powstały po to, aby wspierać dziecko w rozwoju - od kołyski, aż po ławkę pierwszaka. Zapewnią mu spokojny sen, zachęcą do radosnej zabawy w domu i w przedszkolu oraz pomogą w nauce i wczesnych latach szkoły. Mogą służyć jako odtwarzacz bajek, piosenek i kołysanek, dyktafon, lampka nocna, grzechotka, a nawet głośnik do komputera.

10.

Miły w dotyku, mięsisty kocyk, utkany z dwóch warstw certyfikowanej bawełny. Ciepły, ale lekki, dlatego sprawdzi się przez cały rok. Rozmiar idealny do wózka i łóżeczka, ale również do otulenia małego. Z jednej strony ma szare serca na kremowym tle, a z drugiej szare tło z kremowymi sercami. Kocyk tkany Serca 75 x 90 cm, 149 zł, PINK NO MORE www.pinknomore.pl



Poznaj całą rodzinę króliczków na www.alilo.pl



ZWALCZA BÓL



Miękkie pastylki do ssania dla dorosłych i dzieci od 6 roku życia. Jedyne preparaty z Ectoin® – opatentowanym związkiem o udowodnionej skuteczności. Łagodzi ból i podrażnienie, zmniejsza ryzyko zakażeń wirusowych lub bakteryjnych. Laboratoria PolfaLódź Ostry ból gardła, 19,50 zł, BIO-PROFIL POLSKA SP. Z O.O.

www.apteczkadomowa.pl



CHRONI

Jedyny z 20 badaniami klinicznymi bezwodny aerozol do nosa, który szybko i skutecznie chroni przed alergenami wziewnymi. Uwalnia od kichania, wycieku z nosa i obrzęku zatok. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i dzieci od 18. miesiąca życia. Laboratoria PolfaLódź Stop alergii, 15,90 zł, BIO-PROFIL POLSKA SP. Z O.O.

www.apteczkadomowa.pl

STOP

wirusom w ciąży

NAJKORZYSTNIEJ JEST, KIEDY KOBIETA W CIĄŻY JEST ZDROWA, NIE CHOROBUJE I NIE MUSI PRZYJMOWAĆ ŻADNYCH LEKÓW. JEDNAK KIEDY CHOROBA ZACZYNA DOKUCZAĆ, W TROSCE O ZDROWIE MATKI I DZIECKA WARTO WYBRAĆ BEZPIECZNĄ BRONĀ DO WALKI Z WIRUSAMI. W APTECE MOŻNA ZNALEŹĆ TAKIE WŁAŚNIE ROZWIĄZANIA.

CZY TO NA PEWNO GORĄCZKA?

W pierwszych tygodniach ciąży w organizmie kobiety zachodzą ogromne zmiany, niejedna mama może zauważyć u siebie wzrost temperatury ciała, co jest typowe i zupełnie fizjologiczne w tym czasie. Zdarza się nawet, że dziewczyna nie podejrzewa, że jest w ciąży, ale jest przekonana, że się przeziębiła. Po tygodniu czy dwóch, kiedy spóźni się krwawienie miesięczne, okazuje się, że zmiana samopoczucia była spowodowana przez właśnie rozpoczynającą się ciążę.

POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

Inaczej sprawa wygląda, kiedy kobieta już jest w ciąży i dojdzie do osłabienia odporności, w konsekwencji czego pojawią się: katar, podwyższona temperatura, bóle głowy lub gardła. Oczywiście jest, że wszelkie niepokojące objawy należy zgłosić lekarzowi prowadzącemu ciążę, ponieważ poszczególne symptomy mogą świadczyć o rozpoczynającej się patologii.

POSZUKAJ PRZYCZYN

Przed wszystkim należy zastanowić się, dlaczego doszło do przeziębienia i starać się zmienić działanie tak, aby odwrócić niekorzystną sytuację. Jeśli przyczyną spadku odporności była zbyt mała porcja płynów, warzyw i owoców, a do tego ubiór był nieadekwatny w stosunku do temperatury na zewnątrz, to zmiana sposobu ubierania i diety na bogatszą w witaminy na pewno poprawi kondycję i wzmocni układ odpornościowy.

„BABCINE” SPOSOBY

Kiedy okazuje się, że jest to tylko przeziębienie, zwykle szukamy ratunku w tzw. domowych sposobach. Dobre efekty z pewnością przyniesie dodatkowy odpoczynek w ciepłym łóżku, odpowiednia ilość snu czy przyjmowanie ciepłych płynów. Do tego można dostosować codzienne menu tak, aby znalazły się tam takie składniki, jak: cebula, czosnek, sok z malin lub czarnych porzeczek, awokado, dużo

surowych warzyw i owoców. Wszystko po to, aby wzmocnić osłabiony układ odpornościowy w walce z wirusami. Sposoby takie są bezpieczne i bez ograniczeń można je stosować, oczekując malucha.

POMOC Z APTEKI

Najlepiej jest nie przyjmować leków w ciąży, a już na pewno nie bez konsultacji z lekarzem. Jednak kiedy bardzo źle znośmy przeziębienie i niewiele możemy sobie sami pomóc, pozostaje nam jedynie paracetamol do złagodzenia bólu głowy i innych nieprzyjemnych objawów. O ile nie ma przeciwwskazań do jego stosowania i nie jesteśmy uczuleni na ten lek. Na rynku jest wiele preparatów, które zawierają gotowe wyciągi z produktów wzmacniających odporność, dodatkowo wzbogaconych o podstawowe witaminy i minerały dla ciężarnych. Możemy więc spokojnie poprawiać odporność, stosując herbatki owocowo-ziolowe, probiotyki czy specjalnie przeznaczone dla ciężarnych zestawy wspomagające walkę z przeziębieniem. Lekarz lub farmaceuta bez problemu może polecić kilka z nich jako naturalne i bezpieczne. Jeśli mama nie przeszła wcześniej ospy wietrznej lub różyczki, a w ciąży zachoruje na którąś z tych chorób, powinna przyjmować leki przeciwwirusowe zalecone przez lekarza.

PROFILAKTYKA NAJWAŻNIEJSZA!

Ważne jest jednak zapobieganie przeziębieniom, czyli unikanie sytuacji, które narażają mamę na kontakt z wirusem. Chodzi tu przede wszystkim o ograniczenie kontaktów z osobami z infekcją lub mycie rąk, jeśli nie możemy tego uniknąć. Ma to szczególne znaczenie, kiedy podróżujemy komunikacją miejską czy przebywamy zawodowo w dużych skupiskach osób. Nic jednak nie zastąpi prawidłowego odpoczynku i wysypiania się, jak i ruchu na świeżym powietrzu, choćby to były tylko spacer. Taka dodatkowa dawka wydzielanej wtedy endorfiny i dotlenienie organizmu na pewno będzie skutecznym środkiem zapobiegającym przeziębieniom.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik



Eliminuje 99,99% wirusów!*

STOP WIRUSOM POWINIEN BYĆ STOSOWANY:

- ⊙ By nie dopuścić do zarażenia wirusowego
- ⊙ W przypadku pojawienia się pierwszych objawów przeziębienia i grypy (drapanie w gardle, kichanie, swędzenie w nosie)



Od 1. roku życia



Może być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące

Dostępny tylko w wybranych aptekach. Sprawdź na www.stop-wirusom.pl

CZY WIESZ, ŻE JAKO PRZYSZŁA MAMA SWOJEGO MAŁENSTWA POWINNAŚ SZCZEGÓLNIIE CHRONIĆ SIEBIE PRZED WSZELKIEGO RODZAJU INFEKCIAMI?

Przeziębienie i grypa są chorobami przenoszonymi przez czynniki zakaźne obecne w powietrzu, którym oddychamy. Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym jesteś narażona na większy kontakt z wirusami, choćby w komunikacji miejskiej, zatłoczonych sklepach czy szkołach – im więcej ludzi, tym więcej wirusów grasujących w powietrzu. Pamiętaj, że wiele chorób zakaźnych rozprzestrzenia się drogą kropelkową, zanim jeszcze u osoby zarażonej wystąpią objawy. Twój nos stanowi miejsce pierwszego kontaktu układu oddechowego z wirusami, dlatego tak łatwo o infekcję.

Przyszła mamo – dowiedz się, jak dbać o siebie i swoje małeństwo w okresie wzmożonej zachorowalności. Stosując wyrób medyczny Laboratoria Polfa Łódź® STOP WIRUSOM możesz uchronić się przed zarażeniem grypą czy przeziębieniem lub walczyć z wirusami już po wystąpieniu pierwszych objawów. Jest to także bezpieczne rozwiązanie dla małych dzieci, u których stosowanie preparatów chemicznych nie jest wskazane.

*Sprawdzona skuteczność in vitro zgodnie z metodologią EN 14476 na rinowirusy, wirus paragrypy typu 3 i wirusy grypy (influenzawirusy)



PHOTOGENICA

Kwas foliowy

DLACZEGO JEST WAŻNY?

Kwas foliowy, nazywany inaczej witaminą B₉, jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze udział w podziałach komórkowych oraz jest przeciwutleniaczem. W przypadku osób, które utrzymują zdrową, zróżnicowaną dietę, zazwyczaj nie występuje konieczność jego suplementowania. Jednak w przypadku kobiet w okresie rozrodczym, planujących ciążę i ciężarnych, dostarczanie odpowiednich ilości kwasu foliowego ma kluczowe znaczenie dla rozwoju płodu i prawidłowego przebiegu ciąży.



Kwas foliowy znajdziemy w wielu produktach, np. ciemnozielonych warzywach, produktach z pełnego przemiału, nasionach roślin strączkowych oraz owocach.



WYSOKO PRZYSWAJALNY

Uzupełniając magnez w organizmie, wybieraj ten wysoko przyswajalny, czyli cytrynian magnezu. Saszetka ProMagnezu zawiera 100% dziennej referencyjnej wartości spożycia magnezu dla osoby dorosłej. Wyróżnia go prosty skład bez zbędnych dodatków oraz łatwość przygotowania. Dzięki opakowaniu w formie saszetki, możesz mieć go zawsze przy sobie. ProMagnez, 21 zł/30 saszetek, PROPHARMA www.propharma24.pl

KWAS FOLIOWY JEST POTRZEBNY NA CO DZIEŃ

Kwas foliowy wraz z jego pochodnymi tworzy grupę związków nazywanych folianami. Foliany zaliczane są do witamin z grupy B. Związki te są niezbędne do syntezy, czyli tworzenia DNA, a zatem warunkują prawidłowy podział komórek. Ponadto są niezbędne również do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego, nerwowego, a także biorą udział w metabolizmie niektórych związków.

KWASU FOLIOWEGO POTRZEBUJĄ SZCZEGÓLNIE KOBIETY

O odpowiedni poziom kwasu foliowego powinny zadbać w szczególności kobiety w okresie rozrodczym, planujące dziecko i kobiety w ciąży. Jest to związek niezwykle ważny szczególnie we wczesnym okresie ciąży, gdyż niedobór tej witaminy zwiększa ryzyko wystąpienia niedorozwoju łożyska oraz wad cewy nerwowej u rozwijającego się dziecka. Konsekwencjami takiego stanu może być brak rozwoju mózgu, rozszczep kręgosłupa lub przepuklina mózgowa. Niedobory folianów mogą także przyczyniać się do przedwczesnego porodu oraz małej masy urodzeniowej noworodka.

NIEDOBÓR WITAMINY B9 JEST NIEBEZPIECZNY DLA ZDROWIA

Kwas foliowy i witaminy z grupy B wpływają również na obniżenie poziomu homocysteiny. Jest to aminokwas, który istotnie wpływa na stan zdrowia. Jego wysokie stężenia mogą zaburzać naturalne procesy komórkowe. Podwyższony poziom homocysteiny pojawia się także przy chorobach serca, zawałach, wylewach i zakrzepach.

ILE DOSTARCZAĆ?

Codziennie zapotrzebowanie kobiety na foliany wynosi 400µg, natomiast w trakcie ciąży wzrasta do 600µg każdego dnia, a w okresie karmienia piersią nieznacznie się zmniejsza (do 500µg/dobę). Ze względu na ogromne znaczenie prawidłowej podaży kwasu foliowego u kobiet planujących ciążę i w pierwszych jej tygodniach opracowano zalecenia dotyczące suplementacji. Wszystkie kobiety w okresie rozrodczym oraz planujące zajść w ciążę powinny dostarczać do organizmu minimum 0,4 mg dziennie. To samo dotyczy ciężarnych co najmniej do 12. tygodnia ciąży.

KWAS FOLIOWY TRZEBA DOSTARCZAĆ Z JEDZENIEM

Kwas foliowy znajdziemy w wielu produktach, np. ciemnozielonych warzywach (natka pietruszki, brukselka, kapusta włoska, brokuły, szpinak, szparagi), produktach z pełnego przemiału, nasionach roślin strączkowych (zielony groszek, ciecierzycy, soczewica, fasola) oraz owocach (pomarańcze, awokado). Niestety foliany są wrażliwe na działanie wielu czynników, jakim poddajemy produkty w trakcie przygotowywania posiłków (długie gotowanie, duszenie, smażenie). Z tego względu warto wybierać produkty niskoprzetworzone oraz często sięgać po surowe warzywa i owoce, np. w formie sałatek. Jeśli chętnie gotujemy warzywa, warto robić to krótko i w małej ilości wody lub na parze. Dzięki temu uda się znacząco ograniczyć straty witamin. Zaleca się, by w pierwszym trymestrze ciąży spożywać ok. 400 g warzyw i 300 g owoców w ciągu dnia, a w kolejnych trymestrach zwiększyć ilość do ok. 500 g warzyw i 400 g owoców. W ten naturalny sposób dostarczymy organizmowi wielu witamin – w tym również folianów.

Niedobór folianów w naszym organizmie może prowadzić do rozwoju niedokrwistości oraz zaburzeń degeneracyjnych, chorób krążenia, a także osteoporozy.

WZBOGAĆCONA W JOD



Woda funkcjonalna z jodem jest bezwzględnie zalecana kobietom w ciąży, karmiącym, a nawet planującym ciążę. Jurajska Sp. z o.o. to firma z bogatym doświadczeniem w produkcji naturalnej wody mineralnej. Posiada jedną z najnowocześniejszych technologii produkcyjnych i aspiruje do miana liderów branży wodno-napojowej na polskim rynku. Jurajska z Jodem, ok. 1,99 zł/1,5 l, JURAJSKA www.jurajska.pl

Tekst: mgr inż. Agnieszka Jagodzińska, dietetyk, Centrum Medyczne Falck w Warszawie



ŻELAZO

Nierzbędny składnik

ŻELAZO JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW MINERALNYCH NIEZBĘDNYCH DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. BIERZE UDZIAŁ W PROCESIE PRAWIDŁOWEJ PRODUKCJI CZERWONYCH KRWINEK I HEMOGLOBINY, WARUNKUJĄC PRAWIDŁOWY TRANSPORT TLENU W ORGANIZMIE.

GROŹNE NIEDOBORY

Niedobór żelaza w diecie kobiety ciężarnej może mieć poważne skutki zdrowotne, najważniejsze z nich to: niedokrwistość z niedoboru żelaza (anemia) u matki i dziecka oraz wcześniactwo. Anemia wynikająca z niedoboru żelaza w ciąży zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu oraz wystąpienia niskiej masy urodzeniowej u dzieci. Niedobór żelaza podczas karmienia piersią z kolei może spowodować ograniczenia w rozwoju psychomotorycznym malucha. Dzieci matek z niedokrwistością mają również zwiększoną skłonność do anemii i zmniejszoną odporność.

SUPLEMENTOWAĆ?

Szczególnymi grupami ryzyka, które wymagają suplementacji żelazem aż do 12 miesiąca życia, bez względu na to jakie mają aktualne wyniki badań krwi są: dzieci urodzone przedwcześnie, dzieci z małą masą urodzeniową (2000–2500 g), dzieci z ciąż mnogich, dzieci mam z niedokrwistością oraz dzieci narażone na straty krwi w okresie okołoporodowym. Taka suplementacja uzupełnia niskie zapasy z życia płodowego i nie dopuszcza do rozwoju niedokrwistości.

WAŻNE DAWKI

Warto pamiętać, że w najbardziej wrażliwych grupach pacjentów, jakimi są niemowlęta i dzieci, żelazo powinno być podawane w ściśle określonych dawkach dostosowanych do masy ciała. Zarówno Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP), Europejskie Stowarzyszenie Gastroenterologii Pediatricznej, Hepatologii i Żywienia (ESPGHAN), jak i polskie zalecenia rekomendują podaż żelaza w dawkach:

- profilaktycznych – 1-2 mg Fe/kg masy ciała/dobę
- leczniczych – 4-6 mg Fe/kg masy ciała/dobę.

Nie przesadzaj z ilością.

Należy zwrócić uwagę, że żelazo jest pierwiastkiem toksycznym i podawane z preparatami farmaceutycznymi

KTO JEST ZAGROŻONY?

Zagrożenie niedokrwistością dotyczy wszystkich grup wiekowych – dzieci szybko rosnących, dzieci ze zmniejszonym łaknieniem, dziewczynek z obfitymi miesiączkami, dzieci z nadwagą oraz kobiet w ciąży.



Niwelacja niedoboru

REKLAMA



» ŻELAZO DLA KOBIEC W CIĄŻY «

Innofer to zawiesina żelaza elementarnego, które jest według badań stukrotnie bezpieczniejsze od soli żelaza. Nie wywołuje zaparć, biegunek i bólów brzucha, nie ma metalicznego posmaku i nie barwi zębów, a dzięki bardzo wysokiej biodostępności żelaza elementarnego terapia jest skuteczna. Dawkę można dobrać w zależności od indywidualnego zapotrzebowania przyszłej mamy i zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dla kobiet w ciąży:
profilaktycznie - 30 mg żelaza na dobę (1,5 ml Innofer)
lecniczo - 60-120 mg żelaza na dobę (3-6 ml Innofer)
Innofer, 28 zł, SMART PHARMA
www.smartpharma.com.pl

w nadmiarze może poważnie zaszkodzić. W trakcie terapii wystąpić może podrażnienie błony śluzowej żołądka objawiające się bólem brzucha i wymiotami. Z kolei długotrwałe podawanie żelaza w dawkach przekraczających możliwości organizmu do jego wchłonięcia może wiązać się z powstawaniem wolnych rodników i uszkodzeniami wielu narządów. Ryzyko powstania takiego nadmiaru zwiększa się w skutek podawania dawki niedostosowanej do masy ciała pacjenta lub podawania formy żelaza o niskiej biodostępności. Aktualnie najbezpieczniejszą formą żelaza na rynku jest żelazo elementarne.

WITAMINOWE WSPOMAGACZE

Aby zwiększyć skuteczność suplementacji żelaza warto ją wspomóc witaminami. Szczególną grupą są tzw. witaminy krwiotwórcze, które wspomagają przemianę żelaza i jego efektywne wykorzystanie do produkcji czerwonych krwinek. Należą do nich między innymi:

- witamina B6 – niezbędna do powstania hemoglobiny;
- witamina B9, inaczej kwas foliowy – bierze udział w procesach krwiotwórczych i podziałach komórkowych. Należy jednak zwrócić uwagę, że w niektórych przypadkach zasadnym jest przyjmowanie witaminy B9 w jej aktywnej biologicznie formie w postaci 5-metylo-4-hydrofolianu (5-MTHF). Syntetyczny kwas foliowy wymaga bowiem przekształcenia do formy aktywnej za pomocą specjalnego enzymu, którego działanie wg badań może być upośledzone u większości populacji kobiet w Polsce;
- witamina B12 – reguluje produkcję czerwonych krwinek.

Konsultacja: Klaudia Wisniewska, dietetyk kliniczny, Absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, współpracownik Instytutu Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej „Santvita” oraz Instytutu Profilaktyki Zdrowia Dzieci i Niemowląt. Autorka publikacji naukowych i popularnych.

PRECYZYJNA I BEZPIECZNA PROFILAKTYKA NIEDOBORU ŻELAZA ZGODNIE Z ZALECENIAMI EKSPERTÓW



0,1 ml
= 1 mg żelaza



0,1–0,2 ml/kg masy ciała/dobę do 12 miesiąca życia

Innofer baby to zawiesina doustna zawierająca żelazo elementarne, wskazane w celu zapobiegania niedoborowi żelaza i niedokrwistości z niedoboru żelaza (anemii).

Nie wywołuje zaparć, biegunek i bólów brzucha, nie ma metalicznego posmaku i nie barwi zębów.

Pozytywna opinia Instytutu Matki i Dziecka nr OP-ZZ/0430/2/2015.



150 µg B₆
50 µg B₉
0,3 µg B₁₂



1 kropla/kg masy ciała/dobę
niemowlęta przedwcześnie urodzone

InnovitumB to zawiesina doustna, która zawiera witaminy krwiotwórcze, konieczne do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i właściwego wykorzystania żelaza w organizmie.



Od pierwszych dni życia.
Nie zawierają białek mleka krowiego, laktozy i glutenu.

SMART
PHARMA

Our technology
Your health

www.smartpharma.com.pl



Mama poleca mamie



NATYCHMIASTOWA ULGA

W życiu codziennym cały czas nasza skóra narażona jest na szereg reakcji alergicznych oraz bakteryjnych. Efektem może być nieprzyjemne swędzenie lub pieczenie skóry w miejscach, w których skóra jest najdelikatniejsza. Rozwiązaniem tego problemu jest maść L3 Prurigo, która koi i łagodzi w stanach podrażnienia skóry. Doskonale sprawdza się również jako uzupełnienie w procesie leczenia atopowego zapalenia skóry i tzw. rybiej łuski.

L3 Prurigo, MIRALEX

www.miralex.pl



Z KWASEM MLEKOWYM

Hipoalergiczny specjalistyczny płyn ginekologiczny łagodzi uczucie swędzenia i pieczenia okolic intymnych, przywracając komfort i ukojenie. Zmniejsza skłonność do powstawania podrażnień, a zawarty w płynie kwas mlekowy utrzymuje pH na odpowiednim poziomie. Płyn nie wysusza skóry i śluzówki, pozostawia uczucie czystości i świeżości.

Płyn ginekologiczny Biały Jeleń, 12,85 zł/ 265 ml, POLLENA OSTRZESZÓW

www.pollena.com.pl

DLA SUCHEJ SKÓRY

Nowoczesny emolient przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej i bardzo suchej. Dzięki starannie dobranej i przebadanej zestawowi substancji aktywnych, skutecznie likwiduje przyczyny i skutki suchości skóry: odżywia, natłuszcza i nawilża skórę, ogranicza przetranskórkową utratę wody, odbudowuje płaszcz hydrolipidowy oraz zmiękcza i uelastycznia naskórek.

Krem Emolium od 1. dnia życia, 32 zł/ 75 ml, EMOLIUM

www.emolium.pl



NAWILŻENIE

Do pielęgnacji skóry suchej, bardzo suchej i wrażliwej. Zawiera składniki wiążące wilgoć w naskórku, dzięki czemu redukuje huszczenie i uczucie ściągnięcia.

Intensywnie nawilżające masło do ciała, 23,99 zł, SYLVECO

www.vianek.pl



NA ROZSTĘPY

Olejek przeciw rozstępom Mustela Maternite zmienia zabieg pielęgnacyjny w chwilę przyjemności i relaksu, nadaje skórze elastyczność, delikatny zapach i błyskawicznie się wchłania.

Mustela Maternite Olejek przeciw rozstępom, ok. 45 zł/ 105 ml, MUSTELA

www.mustela.pl

OCZYSZCZAJĄCE

Zalecane do codziennego demakijażu skóry z tendencją do nadwrażliwości, podrażnień, nietolerancji tradycyjnych zabiegów pielęgnacyjnych. Skutecznie usuwa makijaż i wszelkie zanieczyszczenia, nie podrażniając skóry.

Łagodne mleczko oczyszczające, 29 zł/200 ml, DERMEDIC

www.dermedic.pl



RELAKSUJĄCE

Aromaterapeutyczne maselko zawiera Bio C-Elaste™, czyli specjalną formułę składników o działaniu przeciwrozstępowym, takich jak: kolagen, elastyna, olejek arganowy, olejek ze słodkich migdałów i wąkrotka azjatycka. Dodatek ekstraktu z lawendy pomoże Ci się odprężyć i zasnąć.

Maselko do brzucha dla kobiet w ciąży, 38,99 zł, PALMER'S

www.palmers.com.pl

GŁĘBOKIE NAWILŻENIE

Nawilża skórę, redukuje swędzenie i łagodzi podrażnienia. Sterylny system zamknięcia D.E.F.I gwarantuje brak ryzyka wtórnego nadkażenia produktu oraz wystąpienia alergii skórnej.

Do skóry suchej, swędzącej i atopowej.

Dla niemowląt, dzieci i dorosłych.

Exomega D.E.F.I Krem nawilżająco-zmiękczejący, 50 zł/ 200 l, A-DERMA

www.aderma.com



Z KWASEM FOLIOWYM

Receptura zawiera kwas foliowy działający kompleksowo na osłabioną skórę kobiet w okresie ciąży, przyspieszając produkcję kolagenu i elastyny, zwiększając elastyczność i zdolność skóry na rozciąganie.

Krem zapobiegający rozstępom, wzmacniający strukturę skóry. FOLIACTI™, PHARMACERIS

www.pharmaceris.pl



POMOC DLA NÓG

Podczas ciąży często występuje uczucie ciężkości nóg. Złagodzi je żel do nóg. Dzięki specjalnej mieszance naturalnych olejków eterycznych (między innymi geraniowego i cyprysowego) skutecznie obkurcza naczynia, zmniejsza obrzęki, działa przeciwbólowo i łagodzi napięcia.

AnTiveron, 14,90 zł/100 ml, 43,90 zł/500 ml, DR BETA

www.drbeta.pl



ZDROWA SKÓRA

Dermokosmetyk z linii specjalistycznej, przeznaczony do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry przed rozstępami, polecany dla kobiet w ciąży i po porodzie. Dzięki bogatej formule działa przeciwobrzękowo, nawilża, zwiększa sprężystość i elastyczność skóry.

Linoderm® Mama balsam przeciw rozstępom, 22,73 zł, ZIOŁOLEK

www.ziololek.pl



NA PRZEBARWIENIA

Krem przeznaczony do likwidacji wszystkich rodzajów przebarwień (ciemnych plam) skórnych oraz jako codzienna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa skóry dojrzałej do stosowania na noc. Unikalne połączenie synergistycznie działających składników aktywnych oraz dwóch nowoczesnych retinoidów

NeoRetin Serum depigmentacyjne, ok. 189 zł, EKOPHARM

www.ekopharm.pl



SYLVECO

silva · natura · ecologia

Utrzymanie gładkiej i jędrnej skóry całego ciała wymaga intensywnego nawilżania.

Balsam do ciała, opracowany pod kątem najbardziej wymagającej i wrażliwej skóry, zawiera betulinę oraz ekstrakt z lukrecji gładkiej, które wzmacniają włókna elastynowe i kolagenowe, zapobiegając rozstępom i wiotczeniu skóry. Stosowany codziennie pielęgnuje skórę szorstką, przesuszoną, wymagającą poprawy elastyczności. Specjalnie dobrana kompozycja składników zatrzymujących wodę w skórze i optymalnie natłuszczających pozwala ją odżywić oraz przywrócić jej miękkość i gładkość. Lekka formuła balsamu doskonale się rozprowadza i wchłania, pozostawiając skórę idealnie nawilżoną i jędrną.

Balsam polecany jest szczególnie kobietom w ciąży, po porodzie i matkom karmiącym, a także osobom, narazonym na wahania wagi.

Kosmetyki SYLVECO dostępne są w wybranych aptekach, drogeriach i sklepach zielarskich na terenie całej Polski oraz w sklepie internetowym producenta.

naturalna
PIEŁĘGNACJA

www.sylveco.pl





Spokojnej nocy, Mamo!

PODUSZKI CIĄŻOWE NIE NALEŻĄ DO NAJTAŃSZYCH, JEDNAK ZDECYDOWANIE SĄ WARTE SWOJEJ CENY. DZIĘKI NIM KOBIETY W TRZECIM TRYMESTRZE CIĄŻY MOGĄ SIĘ PORZĄDNIIE WYSPAĆ, ZAPOMINAJĄC O WSZELKICH NIEPRZYJEMNYCH DOLEGLIWOŚCIACH.

Siódmy, ósmy i dziewiąty miesiąc potrafią dać się we znaki. Dzieciatko rośnie niesamowicie szybko, więc coraz bardziej obciąża kręgosłup. Mamom zaczynają przeszkadzać obrzęki nóg. Z coraz większą niecierpliwością czekają na rozwiązanie. Są już zmęczone. Dlatego tak ważne jest, aby zadbały o spokojny sen. Dzięki temu poczują się o wiele lepiej!

C JAK CIĄŻOWY SEN

Sen dla przyszłej mamy jest na wagę złota. Zwłaszcza, kiedy duży brzuch przeszkadza w przyjęciu odpowiedniej pozycji. Zdarza się, że ciężarna kręci się całą noc, zasypia na chwilę i tak w kółko. Rano budzi się zmęczona i obolała. Remedium na te problemy jest poduszka ciążyowa. Najczęściej ma ona kształt ogromnej litery C. Podczas snu stanowi wsparcie dla całego ciała, co przyczynia się do łatwiejszego zasypania i spokojnego snu.

Często zdarza się, że poduszka zostaje w sypialni również po ciąży. Mamy tak bardzo lubią z nią spać, że nie wyobrażają sobie nocy bez niej. Jej zalety doceniają także tatusiowie, którzy lubią „pożyczać” tę wygodną rzecz!

BEZCENNY WYPOCZYNEK

Zmęczenie szczególnie daje się we znaki w ostatnich tygodniach ciąży. Przekłada się ono na słabsze samopoczucie. Mamy muszą wtedy troskliwie dbać o siebie i bardzo dużo wypoczywać. Ale jak to zrobić, kiedy spanie na plecach i na brzuchu jest już niemożliwe? Wystarczy przyjąć wygodną pozycję na boku. Pomocna przy jej osiągnięciu jest właśnie poduszka ciążyowa, czyli tzw. kojec.

Kształt kojca został zaprojektowany w taki sposób, aby idealnie dopasować się do kształtu kobiecego ciała. W efekcie wspiera je podczas całego snu, dzięki czemu przyszła mama budzi się wypoczęta i zrelaksowana.



» Same korzyści «



Kojec jest genialnym narzędziem zwiększającym komfort kobiet w ciąży. Daje możliwość podparcia całego ciała w trakcie snu lub odpoczynku, idealnie dopasowując się do kształtu ciała.

Jego unikalna dwukomorowa struktura wewnętrzna pomaga w odciążeniu narządu ruchu, w tym kręgosłupa, tak mocno narażonego na zwyrodnienia. Pomaga także w niwelowaniu bólu w trakcie snu, utrzymując wszystkie odcinki kręgosłupa oraz bioder w jednej linii. Poduszka ułatwia więc zasypianie i komfortowy wypoczynek. Kojec jest niezwykle pomocny także po porodzie, stanowi wtedy idealne narzędzie ułatwiające karmienie piersią, zarówno w pozycji siedzącej, jak i leżącej. Dobroczynne działanie Kojca zostało potwierdzone certyfikacją medyczną, a jakość i bezpieczeństwo użytych materiałów atestem Oeko-Tex Standard 100.

Tekst: Justyna Garstecka, założycielka MOTHERHOOD, mama trójki dzieci

DO KARMIENTA I NIE TYLKO

Po porodzie kojec może służyć jako poduszka do karmienia noworodka. Idealnie dopasowuje się do ciała zarówno podczas karmienia w pozycji siedzącej oraz leżącej. Mamy nie muszą więc ponosić dodatkowych kosztów i kupować słynnego „rogala”.

Poduszka ciążowa może również spełniać rolę gniazdka dla niemowląt. Kiedy dziecko zaśnie wraz z nami na łóżku, można je otulić i nie martwić się, że maluszek się zsunie lub zostanie przygnieciony przez tatę, który ma wyjątkowo twardy sen.

PREZENT IDEALNY

Koszt zakupu poduszki ciążowej to przynajmniej 100 złotych. Wiele mam twierdzi, że ten zakup zupełnie niepotrzebnie obciąża domowy budżet. Nic bardziej mylnego! Kojec dla przyszłej mamy stanowi gwarancję spokojnego snu przez całą noc. Dlatego, jeśli mama nie chce kupić sobie poduszki, warto jej ją podarować. Po pierwszej nocy z pewnością zmieni zdanie.

Mówi się, że podczas ciąży należy porządnie się wyspać, bo później nie będzie już na to czasu. Malutkie dziecko nie wie, co to znaczy przespać całą noc. W efekcie – o przespianych nocach (przynajmniej na jakiś czas) zapomina też młoda mama. Dlatego warto chociaż raz posłuchać rad starszych, doświadczonych matek i podarować sobie coś, co tak bardzo ułatwi nam odpoczynek i relaks.

Tekst: M. Zieleni-Puszczeka

» O FIRMIE «

Motherhood to polska firma obecna na rynku już od 10 lat. Sprzedaje swe produkty nie tylko w naszym kraju, ale także wielu krajach europejskich (Niemczech, Austrii, Czechach, Słowacji, Włoszech, Węgrzech, Finlandii, Szwecji, Litwie, Łotwie i Estonii). Zakład produkcyjny ulokowany jest na Podkarpaciu, gdzie firma zatrudnia 35 osób. Motherhood jako jeden z nielicznych polskich producentów tekstyliów wyprawkowych może poszczycić się certyfikatem Oeko-Tex Standard 100, czyli w najwyższej możliwej klasie. W portfolio firmy znajdują się najpopularniejsze w Polsce poduszki dla kobiet w ciąży – Kojec oraz ułatwiających karmienie – Fasolka. A także: otulacze, otulaczki, śpiworki, pieluszki, chusteczki, przewijaki, ręczniki, pościelenia, podkłady, gniazda czy antywstrząsowe wkładki do wózków. Firma stale poszerza asortyment, zawsze dbając o najwyższą jakość i użyteczność swoich produktów.

Najpopularniejsza w Polsce poduszka w kształcie litery C. Zapewnia wsparcie całego ciała, tak ważne dla każdej kobiety w ciąży. Ułatwia sen i odpoczynek.

Gwarantuje wygodne wsparcie podczas karmienia piersią, zarówno w pozycji siedzącej, jak i leżącej. Polecana przez położne.

Kojec Motherhood, 159,99 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl





1.



2.



3.



5.

4.

Na spacer i nie tylko

TO OSTATNIE CHWILE PRZED NARODZINAMI
DZIECKA? WYKORZYSTAJ JE W PEŁNI
I SIĘGNIJ PO JESIENNE TRENDY.

6.



7.



9.

11.



10.



8.



/ 1. Romantyczny, kwiatowy wianek na głowę. 79 zł, LOLA WHITE, www.dawanda.pl / 2. Sweter 1934 (106 zł), Spodnie 2195 (122 zł), BRANCO, www.branco.pl
/ 3. Kolczyki w podłużne koła 14,90 zł, PARFOIS, www.parfois.com/pl / 4. Naszyjnik w stylu boho. 39,90 zł, PARFOIS, www.parfois.com/pl
/ 5. Modne okulary przeciwsłoneczne typu oversize. Doskonale jako element wyróżniający do wielu stylizacji. Model 1876-2. 39 zł, BETTERLOOK, www.betterlook.pl
/ 6. Szalik Reserved we wzory. 80% wiskoza 20% poliester. 69,99 zł, RESERVED, www.reserved.com / 7. Sukienka Ada. Wykonana z miękkiej dresowej tkaniny
w odcieniu melanżowej szarości. Wygodna, praktyczna sukienka z rękawem 3/4, dwiema kieszonkami po bokach. Marszczenia na brzuchu sprawiają, że sukienka
łatwo dopasowuje się do zwiększającego się brzuszka. 79 zł, LIMONE, www.limone.pl / 8. Zegarek z kamyczkami, fioletowy. 17,79 zł, ILOKO, www.iloko.pl
/ 9. Ciepła sukienka (169 zł), zimowy sweter z kapturem (219 zł), HAPPY MUM, www.happymum.pl / 10. Szpilki. Modne botki z frędzlami i noskiem w szpic.
239 zł, CARINII, www.eobuwie.pl / 11. Spodnie model 2163 (141 zł), Bluzka model 1751 (102 zł), BRANCO, www.branco.pl



Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



limone.pl
bądź piękna w ciąży...

Zakupy online: www.limone.pl



13.



12.



15.



14.

16.



18.



17.



19.



20.

UWOLNIJ POKŁADY KREATYWNOŚCI,
MIKSUJ FASONY ORAZ WZORY – ZACHWYĆ
SIĘ MODOWYMI PERŁKAMI I WYGLĄDAJ
PIĘKNIE KAŻDEGO DNIA!

21.



/ 12. Buty damskie Nike Rosh One. Wszechstronne i wygodne sneakersy. 229 zł, NIKE, www.eobuwie.pl / 13. Kolczyki w stylu boho chic z rozetą Roma, ametystami i fioletowymi chwostkami. 320 zł, MOKOBELLE, www.mokobelle.pl / 14. Torba z plecionki skórzanej. Skórzana torba typu worek w kolorze czarnym. Ozdobna plecionka z frędzlami. 279 zł, ZARA, www.zara.com/pl / 15. Bluzka ciążowa Natalia Black. Brązowe legginsy ciążowe dostępne w wersji 3/4 oraz do kostek. BENSINI, www.sklep.bensini.pl / 16. Minimalistyczny naszyjnik z elementami w kolorze srebra. 49,90 zł, PARFOIS, www.parfois.com/pl / 17. Szpilki. Eleganckie czółenka na 10-centymetrowym obcasie. 259 zł, BADURA, www.eobuwie.pl / 18. Spódnica Emi i Bluzka Inka. Wygodna spódnica z panelem elastycznym oraz praktyczna bluzeczka z marszczeniem na brzuch. Spódnica Emi (39 zł), Bluzka Inka (49 zł), LIMONE, www.limone.pl / 19. Basicowa sukienka do karmienia (129 zł), krótka bluzka sportowa (119 zł) HAPPY MUM, www.happymum.pl / 20. Torba srebrna, ściągana jak worek. 119,99 zł, RESERVED, www.reserved.com / 21. Spódnica Cangaroo Ballina. Spódnica zapewni przyszłej mamie komfort, a wysoki ciążowy pas otula brzuszki i świetnie sprawdza się w chłodniejsze dni. CANGAROO, www.cangaroo.pl

BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA

22.



23.



24.



26.

25.



BRANCO

Sklep firmowy: ul. Rzemieślnicza 13,
97-400 Bełchatów,
kom.: 509-446-907, 601-800-055
e-mail: kontakt@branco.pl

/ 22. Sukienka model 1596. 122 zł, BRANCO, www.branco.pl / 23. Naszyjniki w różnych wykonaniach. Jeden z aksamitnej tasiemki, drugi łańcuszek z wisiorkiem. 29,90 zł, H&M, www.hm.com/pl / 24. Bambusowa sukienka ciążowa idealna do karmienia. 179 zł, COOL MAMA, www.coolmama.pl / 25. Metalowy brelok do kluczy z karabińczykiem i zawieszka z watawanej imitacji skóry. 19,90 zł, H&M, www.hm.com/pl / 26. Shirt ciążowy i do karmienia piersią, z napami. 74,99 zł, BONPRIX, www.bonprix.pl

www.branco.pl



Tuż przed WIELKIM

NARODZINY DZIECKA TO NAJWAŻNIEJSZE WYDARZENIE W ŻYCIU KOBIETY, PEŁNE WZRUSZENIA, ALE I BÓLU. TO KILKA LUB KILKANAŚCIE GODZIN OGROMNEGO WYSIŁKU, DLATEGO POWINNAŚ WYBRAĆ TAKIE MIEJSCE, W KTÓRYM BĘDZIESZ CZUŁA SIĘ BEZPIECZNIE, A PORÓD BĘDZIE PIĘKNYM PRZEŻYCIEM. SAMĄ MOŻESZ WYBRAĆ DOWOLNY SZPITAL, W KTÓRYM CHCESZ URODZIĆ, NIEZALEŻNIE OD MIEJSCA ZAMIESZKANIA. PONIEWAŻ TERAZ KOBIETY MAJĄ DUŻĄ SWOBODĘ WYBORU, SZPITALA PRZEŚCIGAJĄ SIĘ, CHCĄC ZACHĘCIĆ DO SIEBIE CORAZ WIĘCEJ PACJENTEK.

Miękkie otulenie

›DWUSTRONNE‹

Nowość 2017. Zestaw wyposażenia pokoju dziecięcego, zawierający: dwustronnie odszyte poszewki na kołdrę i podusie, dwustronnie odszyty ochraniacz.

Kolekcja „Glamour”, linia „Aztec Minky Raindrops apricot”, 155 zł, AMY

www.amy.com.pl



›WIELOFUNKCYJNA‹

Komoda ma trzy pojemne szuflady na włoskich prowadnicach z samodomykaczami; funkcjonalny przewijak z możliwością łatwego demontażu. Łóżeczko z 3 stopniami regulacji podstawy materaca, możliwość przerobienia na tapczanik dla juniora.

Komoda i łóżeczko dziecięce 140 x 70 z kolekcji Sun, 3868 zł, TROLL NURSERY

www.lulubaby.pl

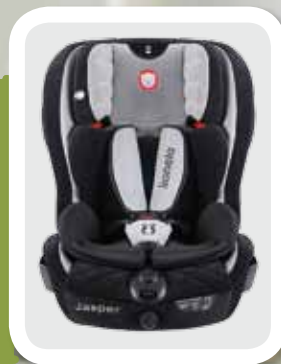


›FUNKCYJNALNE‹

Jasper to fotelik samochodowy o bogatej funkcjonalności i praktycznych rozwiązaniach. Zdecydowanie wpływa to na jakość użytkowania, ale również zwiększa bezpieczeństwo. Fotelik posiada specjalną wkładkę oddychającą – Dri Seat. Wykonana jest z wytrzymałego i mocnego materiału, jednocześnie będąc delikatną dla skóry dziecka. Zewnętrzna warstwa wykończona jest ze specjalnego perforowanego materiału, który zapewni odpowiednią cyrkulację powietrza.

Jasper, 359 zł, LIONELO

www.lionelo.com



›WYGODNE‹

Łóżeczko dostawne, którego można używać również jako klasycznego łóżeczka dla niemowląt. Szeroki zakres regulacji pozwala na wygodne dopasowanie Sleep2gether do łóżka rodziców.

Caretero Sleep2gether, 425 zł, CARETERO

www.caretero.pl



SHUTTERSTOCK

DNIEM

Pamiętaj, że szpitale różnią się między sobą organizacją oddziału, podziałem obowiązków między położnymi i lekarzami, liczbą oraz wyposażeniem sal, dlatego warto wcześniej odwiedzić placówkę, która wydaje ci się najlepsza, i zasięgnąć informacji.

ODPOWIEDNIA LOKALIZACJA

W tym celu zadzwoń na oddział położniczy i umów się na wizytę, wówczas kiedy przyjdą pierwsze skurcze, będziesz spokojna, że miejsce, do którego pojedziesz, spełnia twoje oczekiwania. Pamiętaj, że gdy odejdą wody płodowe, do szpitala musisz dojechać na czas, dlatego warto wybrać miejsce blisko domu.

**KOMPLETOWANIEM
WYPRAWKI WARTO
ZAJĄĆ SIĘ JESZCZE
PRZED NARODZINAMI
MALEŃSTWA.**

Delikatna pielęgnacja

ŁAGODNA FORMUŁA



Szampon eliminuje ciemniuchę oraz delikatnie usuwa zanieczyszczenia i łagodzi podrażnienia. Przeznaczony dla niemowląt i małych dzieci. Nie szczypie w oczy, nie zawiera alkoholu oraz parabenów.

Primalba szampon w piance, 50 zł/200 ml, A-DERMA

www.aderma.com

DLA DELIKATNEJ SKÓRY

Delikatnie oczyszcza. Odżywia i kompensuje wysuszające działanie twardej wody. Nadaje skórze niemowlęcia i dziecka gładkość i miękkość. Bezpieczeństwo gwarantowane od pierwszych dni życia.

Olejek do kąpieli, 39 zł/ 300 ml, MUSTELA

www.mustela.pl



INTENSYWNA REGENERACJA



Nowoczesny emolient przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej, bardzo suchej, szorstkiej i popękanej. Dzięki starannie dobranemu i przebadanemu zestawowi substancji aktywnych, działa na czterech płaszczyznach, skutecznie likwidując przyczyny i skutki suchości skóry: odżywia, natłuszcza i nawilża skórę, ogranicza przeznaskórkową utratę wody, odbudowuje płaszcz hydrolipidowy oraz zmiękcza i uelastycznia naskórek. Jest odpowiednia do stosowania u dzieci i niemowląt.

Emulsja do ciała Emolium od 1. dnia życia, 36 zł/ 200 ml, EMOLIUM

www.emolium.pl

NA PODRAŻNIENIA

Zawarty w preparacie wyciąg z nagietka pielęgnuje i regeneruje naskórek. Mentol pozostawia na skórze przyjemne uczucie chłodu oraz zapewnia ochronę skóry przed bakteriami. Płyn zawiera również oktenidynę, która wykazuje działanie antybakteryjne. Octedin - spray do pielęgnacji skóry o właściwościach antybakteryjnych, środek higieniczno-kosmetyczny, PHYTOPHARM KLEKA S.A.

www.octedin.pl



REDUKCJA ROZSTĘPÓW

Preparat skutecznie spłyca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów na brzuchu, biodrach, pośladkach i udach, a także zapobiega powstawaniu nowych. Redukuje barwę rozstępów, które przybierają kolor otaczającej je skóry i stają się mniej widoczne.

Tocoreduct[®] forte, PHARMACERIS

www.pharmaceris.pl



WZMACNIA SKÓRĘ

Balsam do ciała, opracowany pod kątem najbardziej wymagającej i wrażliwej skóry, zawiera betulinę oraz ekstrakt z lukrecji gładkiej, które wzmacniają włókna elastynowe i kolagenowe, zapobiegając rozstępom i wiotczeniu skóry. Stosowany codziennie pielęgnuje skórę szorstką, przesuszoną, wymagającą poprawy elastyczności.

Nawilżający balsam na rozstępy, 37,80 zł, SYLVECO

www.sylveco.pl



INHALACJA

Hipertoniczny roztwór do inhalacji zwiększa mobilizację wydzieliny w dolnych drogach oddechowych, zapobiega wysychaniu śluzówki oskrzeli i może być stosowany z nebulizatorami pneumatycznymi i ultradźwiękowymi.

Laboratoria Polfatódź Hipertoniczny roztwór do inhalacji (3% NaCl), 29,90 zł, BIO-PROFIL POLSKA SP Z O.O.

www.apteczkadomowa.pl



NAWILŻA

Oliwka intensywnie nawilża, doskonale regeneruje i wzmacnia wysuszoną i podrażnioną skórę kobiet w ciąży, zwiększa jej elastyczność.

Skuteczna oliwka w żelu, ok. 16 zł/150 g, BIELEND A

www.bielenda.pl

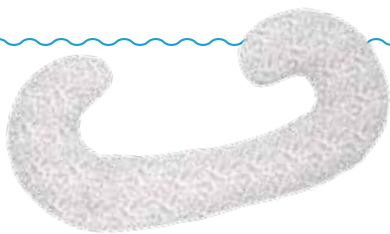




DO ODPOCZYNKU

Najpopularniejsza w Polsce poduszka dla kobiet w ciąży. Ułatwia sen i odpoczynek w ciągu dnia. Odciąża kręgosłup oraz stawy biodrowe. Zapobiega zwyrodnieniom. Produkt medyczny, z atestem. Kojec, ok. 159 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl



UNIWERSALNY

Przydatny na spacerach, wyjazdach, na zewnątrz i w domu. Zawsze pod ręką, ma zapięcie na pasku umożliwiające zawieszenie woreczka na wózek lub na rowerze i zamek, który skutecznie zatrzymuje zapachy wewnątrz. Uniwersalny – po odpieluchowaniu dziecka przydaje się na basen, na mokre kąpielówki juniora i strój kąpielowy księżniczki. Pierzemy w pralce do 60°C, nie suszymy w suszarkach bębnowych.

Woreczek na pieluszki Bubble Gum, 35 zł, MOMMYMOUSE

www.mommymouse.pl



Przydatne i praktyczne

JAK U MAMY

To wielofunkcyjne łóżeczko dla małego dziecka. Dzięki zabudowie maluch czuje się bezpiecznie i wygodnie, jak w brzuszku u mamy. Jest idealne dla wcześniaków, kiedy dziecko jest małe, można je otulić bardziej poprzez ściąganie sznurka. To idealne rozwiązanie dla rodziców śpiących razem z noworodkiem. Kojec minky / bawełna dla noworodka „Baby nest”, 169 zł, SUPERMAMI

www.supermami.pl



DO ŁÓŻECZKA

Sikorki to komplet przepięknej pościeli zarówno dla dziewczynek, jak i chłopców. Cudny, delikatny komplet pościeli, w całości wykonany jest z białej, polskiej bawełny. Utwili każdego maluszka.

Pościel Śikory banan, 150 zł, TRILLI

www.trilli.pl



SOLIDNE

Lite drewno brzoźowe, 3 wyjmowane szczebelki, 3 wysokości regulacji podstawy materaca, możliwość montażu kółek.

Łóżeczko dziecięce Nicole 120 x 60, 669 zł,

TROLL NURSERY

www.lulubaby.pl

POWRÓT DO DOMU

Po powrocie ze szpitala, młodych rodziców oprócz wielkiej radości przepełnia także mnóstwo wątpliwości i rodzi się wiele pytań. Dlatego warto jeszcze przed porodem pomyśleć o odpowiedniej pomocy w tych pierwszych tygodniach. Przy wypisie ze szpitala będziesz musiała podać nazwiska lekarza pediatry i położnej środowiskowej, których wybrałaś, dlatego warto o tych sprawach pomyśleć jeszcze przed porodem.

Dlatego dobrze wybrać położną środowiskową przed narodzinami dziecka? Ponieważ będzie to wasza pomoc na najbliższe dni i tygodnie, skarbnica wiedzy i doświadczenia, która pomoże wam przebrnąć przez gąszcz wątpliwości i wesprze we wszystkich sprawach związanych z opieką nad noworodkiem i jego pielęgnacją. Powie, jak karmić, przewijać i myć małe dziecko.

JAK ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIĄ POŁOŻNĄ?

Najprościej zapytać inne znajome mamy - będą mogły polecić pomoc, z której były zadowolone. Jeśli twój mąż z przyczyn zawodowych nie będzie mógł wspierać cię w pierwszych dniach po porodzie, warto pomyśleć o pomocy ze strony rodziny. Mama, siostra, a może sąsiadka? Taka osoba jest bardzo ważna - pomoże ci się odnaleźć w tym całym zamieszaniu po powrocie ze szpitala.

PRAKTYCZNY



Pieluszka zaprojektowana specjalnie dla noworodków.

W swojej budowie uwzględniła szczególne wymagania dziecka od pierwszych chwil życia. Otulacz Newborn ma specjalne wycięcie na niezagojony pępek noworodka, aby zapewnić mu dopływ powietrza i bezpieczne gojenie. Inika (Otulacz Newborn), 59 zł, MOMMY MOUSE

www.mommymouse.pl

WIELOFUNKCYJNY



Wykonany z innowacyjnego, elastycznego lateksu Blue Ocean. Łatwość przenoszenia (możliwość rolowania) sprawia, że materac może być świetnym uzupełnieniem turystycznych wozów, sprawdzi się także w kojczach, jako mata do zabawy czy nakładka na źle dobrany, zbyt twardy materac bazowy. Materac oddychający, o właściwościach anty-roztoczkowych.

Happy Baby Drive to nowoczesny materac wielofunkcyjny, od 215 zł, HEVEA

www.heveamaterace.pl

DLA WYMAGAJĄCYCH



Niles to wielofunkcyjny produkt, który będzie służył przez wiele lat. Od momentu narodzin dziecka idealnie sprawdzi się jako leżaczek i huśtawka. Stopniowo, z upływem czasu, staje się on wyjątkowym krzesłem do karmienia. Można sterować nim z poziomu panelu oraz zdalnie za pomocą smartfona. Posiada MP3, wejście USB i 12 melodii.

Niles, 569 zł, LIONELO,

www.lionelo.com



NATURALNE KSZTAŁTY

Smoczek kształtem przypomina kobiecą pierś i sprawia, że dziecko łatwiej się do niego przyzwyczaja (dodatkowo zawiera specjalnie odpowietrzenie). Butelka wyróżnia się szeroką szyjką, którą docenisz zwłaszcza podczas czyszczenia butelki. Butelka B422, 8 zł, DYDUS

www.dydus.pl

Pur MilkSafe™

Karmisz miłością

Zyskaj czas i chwile relaksu,
innowacyjnie ściągając pokarm.

Więcej mleka, mniej wysiłku dzięki
laktatorowi manualnemu **Pur MilkSafe**,
który sam ściąga mleko.

Bądź jeszcze bliżej
dziecka, zapewniając mu
najwyższej jakości naturalne mleko
o pełnych właściwościach odżywczych.

**Mamo, bądź pewna,
że chronimy Twoje mleko!**



Innowacyjny laktator manualny z systemem
do próżniowego przechowywania mleka

Laktatory Pur kupisz na www.pureo.pl



AKCESORIA DLA ROZSADNYCH

Zapomnij o nadgodzinach i oszczędzaniu każdego grosza.
Kupuj produkty za tyle, ile są rzeczywiście warte,
a zyskasz czas, by cieszyć się
kolorowymi chwilami dzieciństwa.



(już od 9⁰⁰ zł)

BI01



(już od 4⁵⁰ zł)

GRW

(już od 7⁰⁰ zł)

ZSU



(już od 11⁵⁰ zł) Z143



(już od 5⁰⁰ zł) B120

Dołącz do rozsądnej społeczności: www.dydus.pl/facebook

Podane ceny są orientacyjnymi cenami detalicznymi i nie starowią oferty w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego



PHOTOGENICA

Tata przy porodzie POMAGA CZY SZKODZI?

Może się przydać

NA RANY PO PORODZIE

Maść konopna kojąco-regenerująca to wyjątkowy preparat wspomagający procesy gojenia ran po cesarskim cięciu i nacięciu kroczka. Formuła CutisHelp DEFEKT opiera się na farmakopealnym oleju konopnym, wzbogaconym w chlorofil, gwajazulen, glicerynę i pantenol, co gwarantuje kompleksową pielęgnację. Maść tę można stosować od razu po zabiegu chirurgicznym. CutisHelp DEFEKT, ok. 35 zł/ 50 ml, CUTISHHELP www.cutishelpmimi.pl



KOMFORTOWA

Najwygodniejsza poduszka ciążowa polecana przez położne. Końce poduszki są lekko zaokrąglone, dzięki czemu z jednej strony możesz wygodnie ułożyć głowę, a drugi jej koniec umieścić między kolanami. Poduszka ciążowa bawełniana typu 7, 123 zł, SUPERMAMI www.supermami.pl

DLA WYGODY

Poduszka poporodowa CeBa Baby wypełniona mikroperłą dopasowuje się do ciała i nie podrażnia obolałych miejsc. Dzięki odpowiedniej konstrukcji i wypełnieniu mama już w pierwszych dniach połogu może przybrać wygodną pozycję siedzącą. Koło poporodowe, 24,60 zł, CEBA BABY www.sklep.cebababy.eu



PORODY RODZINNE STAŁY SIĘ CODZIENNOŚCIĄ. MAMY BARDZO CHĘTNIE DECYDUJĄ SIĘ NA TO, ABY PODCZAS NARODZIN DZIECKA TOWARZYSZYŁ IM ŻYCIOWY PARTNER. TAKIE ROZWIĄZANIE SPRAWIA, ŻE KOBIETA CZUJE SIĘ BARDZIEJ BEZPIECZNA, PONIEWAŻ MOŻE LICZYĆ NA WSPARCIE ZE STRONY BLISKIEJ OSOBY.

Decyzja o porodzie rodzinnym zapada już w pierwszych tygodniach ciąży. Tatusiowie coraz częściej pomagają swoim partnerkom przejść przez te długie dziewięć miesięcy. Towarzyszą mamom podczas wizyt u ginekologa, z ciekawością patrzą na bijące małe serduszko, cieszą się, gdy „fasolka” staje się coraz większa. Wiedzą, co to jest USG połówkowe, kiedy są zajęcia w szkole rodzenia, jak spakować się do szpitala. A na porodówce zazwyczaj zachowują zimną krew. Są mniej emocjonalni od swoich partnerek, myślą racjonalnie. Ale nigdy nie dowiedzą się, co tak naprawdę czuje matka podczas porodu, jak silne są skurcze i dłaczego stwierdzenie „Damy radę!” potrafi wprowadzić z równowagi.

KOMUNIKACJA Z POŁOŻNĄ

Ojciec podczas porodu doskonale sprawdza się jako łącznik między przyszłą mamą a położną. Doskonale wie, czego potrzebuje partnerka oraz kiedy pobic do personelu medycznego z prośbą o znieczulenie. Zna swoją żonę, dlatego idealnie odgaduje jej potrzeby. Wie, w jaki sposób się nią zaopiekować i zadbać o to, aby czuła się komfortowo. A jeśli potrafi te potrzeby przekazać dalej, to mama nie powinna się o nic martwić.

WSPARCIE W NAJTRUDNIEJSZYCH CHWILACH

Kiedy akcja porodowa na dobre się rozpocznie, kobieta powinna liczyć na zrozumienie, empatię i ciepło. Ojciec musi więc okazać, że ma nerwy ze stali. Nawet jeśli poród go przeraża, nie może pokazać strachu, ponieważ jego niepewność, a może nawet panika, błyskawicznie udzieli się partnerce. Mamy nie chcą brać ze sobą na porodówkę dużych chłopców, gdyż liczą na to, że ojcowie ich dzieci są mężczyznami z krwi i kości, którzy staną na wysokości zadania.

CZEGO TATA NIGDY SIĘ NIE DOWIE?

Chociażby ojciec znał na pamięć wszystkie fazy porodu, przeczytał milion poradników, porozmawiał z każdą położną w kraju i co drugim ginekologiem-położnikiem, i tak nigdy nie dowie się, co tak naprawdę czuje kobieta, która właśnie rodzi. Nie pozna tych emocji, nie zazna tego bólu, niepokoju i ogromnej ulgi, gdy dziecko jest już na świecie. Dlatego często mimo starań tata potrafi niezłe zdenerwować. Szczególnie jeśli zapędzi się w hasłach pozornie motywujących. „Jeszcze trochę”, „Damy radę”, „Za chwilę będzie po wszystkim” – tego mamy zdecydowanie nie chcą usłyszeć.

GŁOWA NA KARKU

Tata o silnych nerwach to na porodówce osoba bardzo mile widziana. Gdy mama jest wystraszona, zmęczona, a nawet zrezygnowana, ojciec powinien potrafić podtrzymać ją na duchu i sprawić, że kryzys szybko mija. Mężczyzna, który dodatkowo nie wpada w panikę, to ktoś na wagę złota! Poród z takim partnerem staje się mniej stresujący.

JEŚLI NIE TATA, TO KTO?

Nie każdy partner jest gotowy do czynnego uczestniczenia w porodzie. Jeśli ma wątpliwości, nie chce widzieć swojej partnerki podczas bolesnych skurczy po prostu boi się porodu, nie powinien robić nic na siłę. Nie ma sensu brać ze sobą kogoś, kto będzie przeszkadzał. Jeśli mama nie chce zostać sama, to może powinna wziąć ze sobą babcię małości, zaufaną przyjaciółkę albo doułę. Niektóre szpitale pozwalają również na to, aby przyszłe mamy rodziły z własnymi położnymi. Takie rozwiązanie będzie dobre dla mamy i dla taty. Ojciec na porodówce jest bardzo ważny. Pod warunkiem że chce być przy swojej partnerce podczas narodzin ich dziecka. Wówczas potrafi wykazać się wieloma cechami, które na sali porodowej bardzo się przydają. Jeśli jednak z jakiegos powodu tata nie chce być przy porodzie, najlepiej porozmawiać z nim o skrywanych lękach i obawach. Bo wszystko zaczyna się od wzajemnego zrozumienia.

Tekst: M. Zielen-Puszczeczka

REKLAMA



EMOLIENTY BIS, BEZPIECZNE I SKUTECZNE.

- jedyne naturalne emolienty do stosowania od 1. dni życia
- codzienna pielęgnacja, profilaktyka oraz łagodzenie zmian skórnych typowych dla niemowląt
- testowane z udziałem alergików
- opracowane przez farmaceutów we współpracy z dermatologami i pediatrami



OCEANIC S.A.
ul. Łokietka 58
81-735 Sopot
Tel. 582 552 88 00
Infolinia 0 801 100 200

www.oillan.pl
www.oceaniczpharmaceutic.pl
www.facebook.com/OillanU
www.instagram.com/my_oillan

Dostępne wyłącznie w aptekach



PHOTOGENICA

Cesarka *Co trzeba wiedzieć?*

OD TYSIĘCY LAT CIĄŻA KOŃCZYŁA SIĘ I NADAL KOŃCZY PORODEM NATURALNYM. NOWORODEK PRZYCHODZI NA ŚWIAT POPRZECZ CIASNY KANAŁ RODNY, KTÓRY MA ZA ZADANIE PRAWIDŁOWO USTAWIĆ GŁÓWKĘ PŁODU W TRAKCIE PRZECHODZENIA KOLEJNYCH ETAPÓW PORODU I STWORZYĆ WARUNKI PODCIŚNIENIA DO NABRANIA PIERWSZEGO ODDECHU. JEDNAK NIE ZAWSZE NATURA SPEŁNIA SWOJĄ ROLĘ – CZASAMI TRZEBA JEJ POMÓC, WYKONUJĄC CESARSKIE CIĘCIE.

KONTROLA CIĄŻY

Jeśli ciąża przebiega prawidłowo, nic nie stoi na przeszkodzie naturalnym narodzinom, które są powodem do radości i dumy obojga rodziców. Jednak są sytuacje, w których szereg zdarzeń zakłóca ten spokój i naraża mamę albo dziecko na wystąpienie komplikacji lub zagrożenie życia. Wtedy zwykle podejmuje się decyzję o zakończeniu ciąży drogą cięcia cesarskiego. Często wskazań do ukończenia ciąży poprzez cesarkę potrafimy zdefiniować, jeszcze kiedy kobieta jest w ciąży, ale często dopiero w trakcie porodu okazuje się, że konieczna jest interwencja chirurgiczna. Dlatego tak ważny jest stały nadzór nad rodzącą, który pozwala przewidzieć sytuacje zagrożenia zdrowia i w bezpiecznym czasie wykonać cięcie cesarskie.

WSKAZANIA DO WYKONANIA OPERACJI

Istnieje wiele grup wskazań do wykonania cesarskiego cięcia. Najczęstsze to groźne niedotlenienie wewnątrzmaciczne, odklejenie łożyska i brak postępu porodu, który może wynikać z nieprawidłowego ułożenia płodu czy nieprawidłowości w budowie miednicy rodzącej. Powodów do wykonania cesarskiego cięcia jest odpowiednio więcej i dzielone są na te ze strony matki i płodu, względne i bezwzględne, pierwotne i wtórne, planowe i natychmiastowe. Poród jest czynnością zmieniającą się z minuty na minutę i tylko bardzo szczegółowa analiza sytuacji (wsparta profesjonalnymi badaniami, takimi jak USG czy zapis akcji serca płodu) pozwala zminimalizować ryzyko z wystąpienia powikłań. Jeśli takiego powikłania nie daje się opanować, to znak, że najlepszym wyjściem jest zakończenie porodu operacyjnie. Jest to metoda najbardziej fizjologiczna i pozbawiona ryzyka operacji brzusznej. Przeprowadzenie operacji cięcia cesarskiego na prośbę rodzącej, bez wskazań medycznych (mających uzasadnienie w stanie zagrożenia zdrowia matki lub płodu), jest narażaniem jej i dziecka na niepotrzebne ryzyko związane z operacją.

RODZIĆ NATURALNIE PO CESARSKIM CIĘCIU

Jeśli jednak, z jakichkolwiek przyczyn, poród odbył się poprzez cięcie cesarskie, wcale nie znaczy to, że przy kolejnej ciąży trzeba znowu rodzić operacyjnie. Mało kto wie, że już po upływie około dwóch lat można podejmować próbę rodzenia drogami naturalnymi. Bardzo często kończy się

to sukcesem, a szczęśliwa mama może cieszyć się z uniknięcia kolejnej operacji. Jednak zdarzają się też sytuacje, kiedy po pierwszym cięciu cesarskim wykonuje się kolejne, jako nieuniknione następstwo poprzedniego. Każdy przypadek wymaga indywidualnego podejścia i fachowej oceny sytuacji.

NIE TAKI PORÓD STRASZNY, JAK GO MALUJĄ

Chodzenie do szkoły rodzenia pozwala ciężarnej zmniejszyć lęk przed porodem i jednocześnie zrozumieć jego przebieg. Jeśli poznamy fizjologię i naturę porodu, z większą ufnością przejdziemy wspólnie przez ten proces. Kobiety najczęściej boją się bólu, zapominając, że przecież istnieje możliwość znieczulenia w trakcie porodu. To stwarza dodatkowe czynniki przemawiające za zaufaniem do naturalnych metod. W takich przypadkach cesarskie cięcie jest tylko opcją ubezpieczającą, a decyzję o jego przeprowadzeniu podejmuje się wyłącznie wtedy, gdy cokolwiek stwarza ryzyko dla matki czy dziecka. Obecnie technika wykonania operacji pozwala na dużo szybszy powrót do zdrowia niż kiedyś. Mniejsze są też dolegliwości pooperacyjne, jak i samo znieczulenie do operacji jest bardziej bezpieczne. Blizna po operacji, jeśli jest prawidłowo wygojona, staje się praktycznie niewidoczna. Jednak bez względu na to, czy dziecko znalazło się na świecie drogami natury, czy w wyniku cesarskiego cięcia, najważniejsze jest, by po porodzie odpowiednio zadbać zarówno o nie, jak i o siebie.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik



NA PRZEBARWIENIA

Unikalne połączenie sześciu synergistycznie działających składników aktywnych Neotone, hamuje nadprodukcję melaniny i niweluje przebarwienia skórne. Krem zalecany dla osób z wrażliwą skórą do usuwania przebarwień po ciąży, plam polekowych i przebarwień postopornej.

NeoTONE serum na noc, 110 zł / 25 ml, ISISPHARMA

www.ekopharm.pl



www.ekopharm.pl - dystrybutor
INFOLINIA 600 41 7585

Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym domowy sposób na profesjonalną odnowę skóry.

ORYGINALNA INNOWACYJNA FORMUŁA - REWELACYJNA JAKOŚĆ

Glyco-A to nowoczesny i skuteczny preparat do poprawy niedoskonałości cery o działaniu powierzchniowym. Idealny jako przygotowanie skóry do innych zabiegów.

- Wskazania: - zmarszczki; - skóra zniszczona kąpielami słonecznymi;
 - nadmierne rogowacenie (także „rybia łuska”); - nadmierna pigmentacja; (piegi, ostuda)
 - zmiany barwnikowe o podłożu hormonalnym (ciąża, okres menopauzy)
 - kuracja fotoodmładzająca; - cera atroficzna, - skóra szara, tzw. "cera palaczy"



nie zawiera parabenów,
 fenoksyetanolu,

PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry

Dostępne w aptekach bez recepty



NOWOCZESNE RETINOIDY (witamina A)

RetinSphere Technology

- 1% stabilnego Retinolu o doskonałej tolerancji
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- zwiellokrotniona biodostępność i efektywność
- brak fototoksyczności (można używać latem)



BIOPEP-15 polipeptyd, innowacyjny kompleks roślinny o szerokim spektrum działania antybakteryjnego i doskonałej tolerancji
 - działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy



RETINOL zamknięty w LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH

BiRetix



dystrybutor: **www.ekopharm.pl**
INFOLINIA 600 41 7585

Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

BiRetix Duo żel złuszcząco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml

BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml

Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu **BiRetix Mask** maseczka 25ml i **BiRetix Micropeel** piling 50ml

Bio-technologie - 100% silikonu - plaster w postaci żelu i sprayu



po 12 tygodniowym leczeniu



Kelo-cote®

(starych i nowopowstałych)

- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

Wygodny w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

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



Żel 6g, 15g, 60g. Spray 100 ml.
 Żel SOLAIRE 15g.

Kelo-cote - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, poparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

produkty dostępne w APTEKACH **www.kelo-cote.pl** **INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585**

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.



Sposoby na kryzys laktacyjny

.....
EFEKTYWNE KARMIEŃIE PIERSIĄ JEST SZTUKĄ, I TO WCAŁE NIE ŁATWA! GDYBY BYŁO INACZEJ, Z TEJ METODY KARMIEŃIA KORZYSTAŁYBY WSZYSTKIE MAMY. A TYMCZASEM POMIMO UDOWODNIONYCH OBUSTRONNYCH KORZYŚCI CIĄGŁE ZBYT WIELE KOBIET POCHOPNIE REZYGNUJE Z KARMIEŃIA NATURALNEGO.



›LAKTACYJNA POMOC‹

BRAK DOŚWIADCZENIA

Czasem już w pierwszych dniach po porodzie świeżo upieczona mama narzeka, że ma za mało pokarmu, nie wiedząc tak naprawdę, jaką ilość można uznać za wystarczającą. Podczas pobytu w domu niemal każdy płacz dziecka interpretowany jest jako brak pokarmu i pośpiesznie, często bez konsultacji z pediatrą lub konsultantem laktacyjnym, kobieta rezygnuje z karmienia piersią, włączając do diety dziecka dokarmianie mlekiem krowim modyfikowanym.

UWIERZ W SIEBIE

Jednak poza rzekomym brakiem pokarmu przyczyną zniechęcenia jest więcej. Bolesne brodawki piersiowe, kłopoty z piersiami, brak wiary we własne możliwości z dręczącą myślą „moja mama nie karmiła, to i mnie się nie uda” czy szybki powrót do pracy – to tylko niektóre z czynników decydujących o odstawieniu dziecka od pokarmu naturalnego. Zniechęcone mamy zaczynają od, zdawałoby się, początkowo niewinnego dokarmiania, szybko przechodząc do całkowitej rezygnacji z karmienia. Usprawiedliwienie jest zwykle uniwersalne: „przecież nie miałam pokarmu”.

ABC dobrego karmienia

A Prawidłowe pierwsze karmienia.

B Dobra technika z właściwą pozycją mamy i dziecka oraz z prawidłowym przystawieniem dziecka do piersi.

C Postępowanie zgodne z przyjętymi zasadami, utrzymane podczas całego okresu karmienia.

OBSERWUJ SWOJE CIAŁO

Młode mamy często nie potrafią ocenić, czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu. Warto obserwować proces karmienia. Początkowa nadprodukcja pokarmu ustępuje ilości dostosowanej do potrzeb malucha. Piersi stają się mniejsze, bardziej wiotkie. Ale to nie znaczy, że jest w nich mało mleka!

Ważne, aby pourodzeniowy spadek wagi noworodka nie przekroczył 10% masy ciała.

›DLA KARMiąCEJ MAMY‹

Model, który sprawdzi się w codziennym użytku. Dzięki technologii 2-fazowej odciągniesz więcej pokarmu w krótszym czasie, a możliwość dopasowania lejka sprawi, że korzystanie z laktatora będzie komfortowe. Elektryczny laktator Swing, 600 zł, MEDELA

www.medela.pl



›BEZ WYSIŁKU‹

Wystarczy wykonać tylko kilka ruchów, żeby mleko przez parę sekund zasysało się samo do butelki! A dzięki systemowi do próżniowego przechowywania mleko dłużej pozostaje świeże i zachowuje wartości odżywcze.

Pur MilkSafe Laktator manualny, PUR

www.pureo.pl



›RÓŻNE TRYBY PRACY‹

Dzięki technologii 2-fazowej laktator naśladuje naturalny rytm ssania dziecka. Pięć trybów pracy pozwala indywidualnie dopasować czas i rytm ssania. Uniwersalne zasilanie – zasilacz, baterie, USB. Produkt polski, spełnia wymagania norm zharmonizowanych UE, BPA 0%. Lakta electric LE-01, ok. 166 zł, SIMED PPH

www.simed.pl



›Pomoc w karmieniu‹

Ogromnym wsparciem w karmieniu piersią jest rodzina, która pomaga w pierwszych chwilach macierzyństwa. Ważne jest odpowiednio wczesne przygotowanie kobiety do karmienia również pod względem psychicznym. Mama świadoma tego, że mogą pojawić się przejściowe problemy, wie, do kogo może zgłosić się o pomoc. U zestresowanym mam poziom oksytocyny jest znacznie niższy, przez co mogą pojawiać się problemy z laktacją. Na szczęście w Polsce mamy takich specjalistów, jak doradcy laktacyjni, promotorki karmienia piersią lub doule, którzy pomagają mamom w momencie pojawienia się przejściowych problemów z karmieniem czy laktacją. Czasami niezbędne są profesjonalne narzędzia, czyli laktatory, które ułatwiają zwiększenie produkcji pokarmu, tak aby dziecko mogło być karmione naturalnie.

Tekst: mgr inż. Beata Sikorska, biotechnolog, specjalistka ds. naukowo-edukacyjnych w firmie MEDELA, zajmująca się laktotechnologią, mama trójki dzieci.



JAK TO ROBIĆ?

Przed wszystkim dziecko powinno ssać pierś ze słyszalnym polykaniem, przynajmniej przez 10 min. Podczas karmienia mama może odczuwać mrowienie związane z wypływaniem pokarmu. Po karmieniu pierś jest wyraźnie luźniejsza, opróżniona. Gratulacje, to znaczy, że karmienie było efektywne! Ilość karmień na dobę nie powinna być mniejsza niż 8, ale nie większa niż 10–12. Nie należy zapominać o zwracaniu uwagi na karmienia nocne. Pamiętajmy, że są dzieci, które domagają się bardzo częstego karmienia. Nie zawsze wynika to z uczucia głodu, częściej z bardzo silnej potrzeby ssania lub bliskości.

Rosną zdrowo!

Prawidłowe przyrosty masy ciała w pierwszym roku życia (wg Lawrence) są następujące:

- 0–3 miesiąca (26 g – 31 g / 24 godziny)
- 3–6 miesiąca (17 g – 18 g / 24 godziny)
- 6–7 miesiąca (12 g – 13 g / 24 godziny)
- 9–12 miesiąca (9 g / 24 godziny)

Podczas pobytu w domu niemal każdy płacz dziecka interpretowany jest jako brak pokarmu i pośpiesznie, często bez rozmowy z pediatrą lub konsultantem laktacyjnym, kobieta rezygnuje z karmienia piersią.

DASZ RADE, NATURALNIE!

Podczas karmienia piersią, jak przy wielu innych umiejętnościach związanych z macierzyństwem, przydatna jest cierpliwość, a także życzliwa i mądra pomoc osób bliskich. Dobrze jest szukać odpowiedzi na nurtujące pytania i nie zapominać, że to praktyka czyni mistrza.

KRYZYS

Ilość pokarmu rzadko utrzymuje się na tym samym poziomie. W 3 i 6 tygodniu, a także w 3, 6 i 9 miesiącu po porodzie mogą pojawiać się kryzysy laktacyjne, związane z nagłym, zwiększonym zapotrzebowaniem na pokarm, zmianami hormonalnymi albo zmęczeniem matki. W większości przypadków wystarczy odpoczynek oraz dłuższe i częstsze karmienie piersią połączone z pomiarem masy ciała dziecka. Warto porozmawiać z doświadczoną mamą karmiącą lub poszukać pomocy w poradni laktacyjnej.

Tekst: Bożena Florczyk, pediatra neonatolog, Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny. Szpital Wojewódzki w Łomży, Łomżyńskie Centrum Medyczne.

TO SIĘ PRZYDA



CO ZA ULGA!

Do pielęgnacji brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia piersią. Poprawia elastyczność skóry brodawki, co ułatwia dziecku ssanie, a matce bezbolesne karmienie.

Maść Maltan, 11 zł/ 10 g i 19 zł/ 40 g, MIRALEX

www.miralex.pl

ANTYALERGICZNA

Bardzo dobre rozwiązanie dla mamy oraz taty. Daje wsparcie dla niemowlęcej główki podczas karmienia piersią lub butelką. Dzięki poduszce główka umieszczona jest w dogodnej pozycji. Zapewnia komfort rodzicom i bezpieczeństwo dziecku. Poduszka wypełniona jest atestowaną antyalergiczną kulką silikonową, obszyta bawełną 100%.

Poduszka na rękę, 59 zł, SANGOTRADE

www.sangotrade.pl



OCHRONA PIERSI

Ostonki wykonane z bardzo miękkiego silikonu bez zapachu i smaku chronią brodawki sutkowe przed podrażnieniami i pękaniem podczas karmienia piersią.

Silikonowe ostonki na piersi, PHILIPS AVENT

www.philips.pl

EKOLOGICZNA

Wypełniona naturalną ekologiczną łuską (plewą) orkiszową, działającą przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, przy tym pięknie pachnącą świeżo skoszoną łąką.

Ułatwia karmienie piersią. Optymalny, ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku wygodę, odciąża plecy matki, redukując napięcie szyi i karku.

Poduszka do karmienia orkiszowa fasolka, 79 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl



WZMACNIAJĄCY

Suplement diety to specjalnie dobrana kompozycja składników pochodzenia naturalnego pomagająca w prawidłowym funkcjonowaniu układu oddechowego i odpornościowego.

Dla kobiet w ciąży i karmiących.

Pelafen Mama, ok. 22 zł/ 100 ml, PHYTOPHARM KLĘKA S.A.

www.phytopharm.pl



10
Od lat
z Wami



Motherhood
Beauty in Simplicity



Pierwsza w Polsce poduszka
w kształcie litery C, dla kobiet
w ciąży i po porodzie:

- Idealnie podpira całe ciało
- Likwiduje bóle kręgosłupa
- Ułatwia sen i odpoczynek
- Polecana przez położne



Kojec



fasolki
poduszki do karmienia



pościelenie
z ochraniaczem na rzepy



otulacze muślinowe



antywstrząsowe
wkładki do wózków



otulaczki



rożki



podkłady bawełniane



gniazda niemowlęce





SUPERNIANIA ELEKTRONICZNA

Wartamieć!

.....
NOWE INTELIGENTNE NIANIE PROJEKTOWANE SĄ Z MYŚLĄ O WSPARCIU RODZICÓW W OPIECE NAD DZIEĆMI, DBAJĄ O KOMFORT WYPOCZYNKU RODZICÓW, KIEDY DZIECKO ŚPI W SĄSIEDNIM POKOJU. PODPOWIADAMY, JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNIĄ NIANIĘ.

KOMUNIKACJA

Najprostsze modele nian elektronicznych są w formie dwóch stacji przypominających krótkofalówki: ta przeznaczona dla dziecka zbiera dźwięki i przekazuje je do odbiornika, który ma przy sobie rodzic. Stworzono jednak też modele umożliwiające komunikację 2-kierunkową – rodzic, używając swojej stacji, może mówić do maluszka. Są też urządzenia z kamerą, z której obraz jest przekazywany do ekranu przy stacji rodzica albo do telewizora. Dzięki temu można cały czas obserwować dziecko. Niektóre kamery mają przydatną opcję nagrywania w nocy i obrotu w pionie i poziomie.

**OPRÓCZ PRZEKAZYWANIA
DŹWIĘKÓW Z POKOIKU DZIECKA
NIANIE MOGĄ ALARMOWAĆ MI-
GANIEM DIODY LUB WIBRACJAMI.**

ZASIĘG I ZASILANIE

Kupując nianię, należy zwrócić uwagę na jej zasięg – dobrze, gdy jest wyznaczony osobno dla pomieszczeń i przestrzeni otwartej. Najlepszy zasięg to 500 m w przestrzeni otwartej, co przekłada się na ok. 100 m w pomieszczeniach. Dobrze też, aby urządzenie miało dużo kanałów do transmisji, co umożliwi wybranie tego, na którym sygnał jest najczystszy. Należy pamiętać, że zasięg elektronicznej niani zmniejsza się wraz z wyczerpywaniem się baterii, dlatego najlepiej wybrać taką, która ma więcej niż jeden sposób zasilania (może być ono bateryjne, akumulatorowe, sieciowe albo połączone).

RODZAJ SYGNAŁU

Ze względu na rodzaj sygnału, jaki nadaje niania elektroniczna, można podzielić je na analogowe i cyfrowe. Analogowe nianie zawsze mają antenkę – sygnał wydawany przez nie jest ciągły, przez to może być odbierany z zakłóceniami, zbiera nawet



Czujni strażnicy

czasem sygnał nadawany przez CB-radia. Dlatego obecnie większość urządzeń korzysta z sygnału w formie cyfrowej, który gwarantuje minimalną ilość zakłóceń.

RODZAJE ALARMÓW

Pierwszym alarmem budzącym czujność rodzica są słyszane przez głośnik dźwięki z pokoju dziecka. Oprócz tego niektóre urządzenia mają dodatkowe funkcje informacyjne. Jedną z nich są diody informujące słabszym lub silniejszym miganiem o natężeniu dźwięków w pokoju maluszka. Taki alarm wizualny może być przydatny, gdy rodzice są w pomieszczeniu, gdzie jest głośno i nie zawsze mogą usłyszeć płacz dobiegający z głośnika. Przydatny może też być alarm wibracyjny, jeśli rodzic nosi odbiornik cały czas przy sobie. Niektóre nianie mają też alarm utraty zasięgu, dzięki któremu można być pewnym, że urządzenie odbiera sygnały z pokoju malucha.

RUCHOMA KAMERA

Ruchoma kamera z trybem nocnego widzenia, dwustronna komunikacja i uchwyt StarGrip. Szyfrowanie danych. Motorola MBP 36sc
www.maxcom.pl



POD OPIEKĄ

Kolorowy dotykowy ekran LCD, dwustronna komunikacja „walkie-talkie”, tryb nocny night vision, lampka nocna i termometr. Niania video AC1120, 799 zł, ANGELCARE
www.angelcare.pl



FUNKCJA KOŁYSANKI

5" LCD, alarm utraty zasięgu, cyfrowy sygnał, współpraca z aplikacją Hubble, zoom i kołysanki, zdalny pomiar temperatury pomieszczenia. Motorola MBP845 connect
www.maxcom.pl



REKLAMA

max com
radość komunikacji

motorola

hubble
connected

Bezpieczeństwo pod kontrolą



Hubble – aplikacja do zdalnego monitoringu do pobrania z GooglePlay i AppStore



www.maxcom.pl

PIELĘGNACJA PĘPKA

krok po kroku

JUŻ JESTEŚ PO PORODZIE. MYŚLISZ SOBIE – UFF, NARESZCIE MAM TO ZA SOBĄ! ALE TERAZ PRZED TOBĄ KOLEJNE WYZWANIE. OPIEKA NAD TWOIM MALEŃSTWEM. MUSISZ WIEDZIEĆ, JAK POWINNO SIĘ PRAWIDŁOWO PIELĘGNOWAĆ SKÓRĘ, SPOJÓWKI OCZU, NO I OCZYWIŚCIE PĘPEK.

PĘPOWINA

Jest to cieniutki sznureczek, przez który w życiu wewnątrzmacicznym twojego dziecka dostarczany jest tlen i wszystkie substancje odżywcze potrzebne do jego prawidłowego wzrostu i rozwoju, a usuwany jest dwutlenek węgla i zbędne produkty przemiany materii. Po przyjściu na świat dziecka, gdy przytulasz je ułożone na twoim brzuchu, pępowina tętni jeszcze przez chwilę. Potem tętnienie, czyli dostawa i odbiór produktów przemiany materii, kończy się, a pępowina staje się wiotka. Wówczas zakładany jest w odległości 2,5 cm – 3 cm zacisk na pępowinę. Pępowina jest przecinana. Przecina ją położna lub obecny przy porodzie ojciec twojego dziecka. Od tej chwili dziecko musi sobie radzić samo. A co z pępowiną dzieje się dalej? Staje się niepotrzebna. Powstały kikut pępowinowy powinien się wysuszyć. Aby suszenie pępka przebiegało prawidłowo, potrzebny jest dostęp powietrza. Dlatego w tym czasie powinno się używać specjalnych pieluszek z wykrojonym miejscem na pępek lub podwijając brzeg pieluszki. Przed wyjściem do domu, czyli po około 48 godzinach od porodu, zacisk jest zdejmowany. W każdej szkole rodzenia i podczas pobytu w oddziale noworodkowym mamy i ojcowie uczą się prawidłowej pielęgnacji kikutka pępowinowego.

W POLSCE OBECNIE OBOWIĄZUJE TZW. SUCHA PIELĘGNACJA PĘPKA

Jak ona wygląda? Jest bardzo prosta! Najczęściej dwa razy na dobę należy kikut i okolicę okołopępkową umyć wodą z mydłem, a następnie wysuszyć. Nie powinno się zapominać o jego delikatnym podciąganiu do góry, aby dokładnie przemyć zachyłek skórny wokół jego podstawy. Kolejnym krokiem jest użycie preparatu o działaniu antybakteryjnym zawierającym np. oktenidynę. Do osuszania najlepiej używać jałowych gazików.

KIEDY KIKUT ODPADA?

Prawidłowo pielęgnowany kikut odpada pomiędzy 4 dniem a 6 tygodniem po porodzie. Czas jego odpadnięcia przede wszystkim jest uzależniony od grubości pępowiny i oczywiście prawidłowej pielęgnacji. W pierwszych dniach po porodzie może pojawić się niewielkie podkrwawianie z kikutka, które na ogół nie jest problemem. Może też rozwijać się zapalenie okołopępkowe, które jest groźne dla zdrowia i życia dziecka. Taki stan może wymagać, w zależności od zaawansowania stanu zapalnego, używania miejscowych środków odkażających, czyli specjalnych płynów do tego przeznaczonych lub stosowania antybiotyków miejscowo i/lub ogólnie (dożylnie) w warunkach oddziału patologii noworodka. Powstająca czasem po odpadnięciu kikutka pępowiny przepuklina pępkowa wiąże się z niecałkowitym zamknięciem rozstępu pomiędzy powłokami mięśni brzucha. Nie jest to bolesne i nie wymaga najczęściej jakiegos specjalnego postępowania. Pomocne może okazać się układanie na brzuszku, wyciszenie dziecka. W miarę jak maluch rośnie i wzmacniają się mięśnie brzucha, przepuklina się zamyka.

Tekst: Bożena Florczyk, pediatra neonatolog, Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny. Szpital Wojewódzki w Łomży, Łomżyńskie Centrum Medyczne.

ANTYBAKTERYJNY

Produkt zawiera wyciąg z aloesu i pantenol, które pielęgnują i regenerują naskórek, a także koją i łagodzą podrażnienia. Pantenol dodatkowo chroni i utrzymuje odpowiedni stopień nawilżenia skóry. Oktenidyna, zawarta w preparacie, wykazuje działanie antybakteryjne, co pomaga zachować czystość. Produkt nie zawiera alkoholu, nie szczypie i nie podrażnia skóry. Płyn Octedin mini 0+, środek higieniczno-kosmetyczny, PHYTOPHARM KŁĘKA S.A.

www.octedin.pl



Octedin mini 0+

Chroni i pielęgnuje,
a z bakteriami się nie szczypie!



SPRAY
DO PIELĘGNACJI
I OCHRONY SKÓRY
ANTYBAKTERYJNY



- ▶ CHRONI I OCZYSZCZA SKÓRĘ
- ▶ PIELĘGNUJE I REGENERUJE NASKÓREK
- ▶ ŁAGODZI PODRAŻNIENIA

WYCIĄG Z ALOESU
i PANTENOL pielęgnują
i regenerują naskórek,
a także koją oraz łagodzą
podrażnienia.

PANTENOL dodatkowo
chroni i utrzymuje
odpowiedni stopień
nawilżenia skóry.

OKTENIDYNA
wykazuje działanie
antybakteryjne,
co pomaga zachować
czystość.

Phyto
Pharm

Dostępne opakowanie: 20 ml
Status: środek higieniczno-kosmetyczny
Producent: Phytopharm Kłęka S.A.



Jak pokonać niemowlęcy katar?

.....

POLSKA POGODA LUBI KONTRASTY I NIERZADKO SŁONECZNA AURA PRZEPLATA SIĘ Z ULEWNYMI DESZCZAMI I NAGŁYMI SPADKAMI TEMPERATUR. W TAKICH WARUNKACH NIETRUDNO O KATAR, KTÓRY JEST SZCZEGÓLNIIE UCIAŻLIWY DLA NIEMOWLĄT I ICH DELIKATNYCH NOSKÓW. JAK ZADBAĆ O TO, BY NASZ MALUSZEK SZYBKO WRÓCIŁ DO ZDROWIA, A JEGO NOS ODETCHNĄŁ Z ULGĄ?

Nie ma dziecka, które łatwo znośiłoby dolegliwości związane z katar. Podrażniony nos jest szczególnym utrapieniem dla rodziców niemowląt, które wymagają stałej opieki i pomocy dorosłych w radzeniu sobie z tym uciążliwym skutkiem przeziębienia. Niekiedy samo usuwanie wydzieliny z nosa nie jest jedynym problemem. Często towarzyszące temu podrażnienia delikatnej skóry niemowląt mogą skończyć się wystąpieniem otarć czy stanów zapalnych. Co zrobić, by przynieść maluszkowi ulgę, a sobie oszczędzić stresu związanego z walką z dziecięcym katar?

SPRAWDZONE METODY

Choć w Internecie można znaleźć szereg innowacyjnych rozwiązań, warto skorzystać ze sprawdzonych metod rekomendowanych przez pediatrów. Jedną z nich jest tradycyjna gruszka. – Pomimo rozwoju medycyny znana od lat gruszka jest skutecznym i bezpiecznym rozwiązaniem, jeśli chodzi o usuwanie wydzieliny z niemowlęcego noska. Łatwo usuwa wydzielinę, nie podrażniając delikatnej błony śluzowej oraz skóry wokół nosa – wyjaśnia dr n. med. Maria Buczyńska-Górna, pediatra i diabetolog z MedPolonii. Wielu rodziców boi się używania gruszki, jednak zachowanie odrobiny delikatności i cierpliwości pozwoli na skuteczne poradzenie sobie z dziecięcym katar. Innymi popularnymi i rekomendowanymi rozwiązaniami są aspiratory. Urządzenia te zostały opracowane i skonstruowane przez laryngologów i pediatrów, skutecznie oczyszczają nos dziecka, ułatwiając swobodne oddychanie, jedzenie i spokojny sen. Aspiratory chronią błonę śluzową nosa, zapobiegając jej uszkodzeniu, nawet gdy dziecko wykona nagły ruch. Użytkowanie ww. urządzeń jest wygodne w każdym miejscu i o każdej porze, a przezroczysta tuba pozwala ocenić stan i ilość wydzieliny.

GDY KATAR POWRACA

Katar jest utrapieniem wielu niemowląt i ich rodziców, a co gorsza, utrapieniem często powracającym. Co zrobić, jeśli zmagamy się z nawracającymi przeziębieniami u dziecka? – Bezpieczną i skuteczną metodą jest aplikacja soli fizjologicznej lub wody – soli morskiej w kroplach lub sprayu. Sól przynosi świetne efekty zwłaszcza w przypadku gęstej wydzieliny, jednak musimy pamiętać o umiarze – tłumaczy dr n. med. Maria Buczyńska-Górna z MedPolonii. Już kilka kropli takiego prepa-

ratu aplikowanych do nosa przyniesie ulgę błonie śluzowej i ułatwi maluszkowi oddychanie. Sól stosujemy zgodnie z proporcjami uwzględnionymi w instrukcji użycia lub zgodnie z zaleceniami lekarza.

WSPARCIE W LECZENIU

W jaki sposób możemy wspomóc leczenie kataru u niemowlaka? Przede wszystkim zapewniając mu dostęp do świeżego powietrza. Wietrzenie pomieszczeń, w których przebywa dziecko, ułatwi oddychanie i ograniczy obecność drobnoustrojów, mogących dodatkowo podrażniać nos maluszka. Istotne jest także, by powietrze, którym oddycha dziecko, było odpowiednio nawilżone. – Jeśli borykamy się z problemem suchego powietrza w naszym domu lub mieszkaniu, wystarczy rozwiesić w pokoju mokry ręcznik. Takie rozwiązanie ułatwi dziecku spokojny sen. Niezależnie od pory dnia, ważne jest, aby cały czas monitorować, czy wydzielina nie powoduje niedrożności dróg oddechowych dziecka, a tym samym trudności w swobodnym oddychaniu, dlatego przeprowadzajmy toaletę nosa kilka razy na dobę – radzi dr n. med. Maria Buczyńska-Górna. Szczególnie ważne jest, by maleństwo miało drożny nos przed położeniem do snu – dzięki temu szybciej i łatwiej zaśnie. Niekiedy maluch sam może próbować poradzić sobie z uciążliwą wydzieliną, np. poprzez pocieranie noskiem o rękaw, poduszkę. Nietrudno wówczas o podrażnienia delikatnej skóry wokół nosa. W tym wypadku pamiętajmy o dobieraniu preparatów pielęgnacyjnych zgodnie z wiekiem dziecka – jeśli używamy kremów łagodzących, istotne jest, by dodatkowo nie podrażniały nosa i nie uczuły delikatnej skóry maluszka. Bardzo skuteczna i delikatna jest maść majerankowa, która złagodzi nieprzyjemne skutki kataru nawet u najmłodszych dzieci.

PEŁEN ODDECH CZYSTYM NOSEM

To, co najważniejsze w walce z niemowlęcym katar, to zachowanie spokoju i cierpliwości. Nieustanna pielęgnacja i odpowiedni dobór środków pozwoli na poradzenie sobie z uciążliwym problemem bez stresu i dyskomfortu zarówno po stronie rodziców, jak i dziecka. Pamiętajmy, że swoboda oddychania jest równie ważna dla dorosłych, jak i dzieci. Pomóżmy zatem naszym podopiecznym oddychać pełną piersią i... czystym nosem.

.....

Konsultacja: dr n. med. Maria Buczyńska-Górna, pediatra i diabetolog z poznańskiego szpitala i przychodni MedPolonia, www.medpolonia.pl.

Pelafen[®] Baby[®] 6m⁺

Phyto
Pharm

DLA
NAJMŁODSZYCH

PELAFEN[®] Baby 6m +
zawiera specjalnie
dobrany dla dzieci
powyżej 6. miesiąca życia
kompleks składników
naturalnego
pochodzenia

DAWKOWANIE:

dzieci powyżej 6 miesiąca do 2. roku życia
zawartość 1 kapsułki 2 razy dziennie

powyżej 2. roku życia
zawartość 1 kapsułki 3 razy dziennie



kapsułki
twist-off

SKŁAD

lipa, owoc bzu czarnego, witamina C,
cynk, beta - glukany

Pytanie: *Pokonaj infekcję*

Przeziębienie czy grypa



OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA.CHROMA

PRZED NAMI OKRES JEŚIENNO-ZIMOWY, ZATEM CZAS WZMOŻONYCH ZACHOROWAŃ NA GRYPĘ ORAZ PRZEZIĘBIENIE. OBIE CHOROBY WYWOŁYWANE SĄ PRZEZ WIRUSY I MAJĄ PODOBNY PRZEBIEG. DO ZAKAŻENIA DOCHODZI DROGĄ KROPELKOWĄ (KASZLĄC LUB KICHAJĄC, ROZSIEWAMY WIRUSY Z WYDZIELINĄ DRÓG ODDECHOWYCH) ORAZ POPRZEZ KONTAKT Z ZAKAŻONYM PRZEDMIOTEM, NP.: ZABAWKĄ, KLAMKĄ OD DRZWI (WIRUSY MOGĄ PRZETRWAĆ NAWET KILKA GODZIN NA PRZEDMIOTACH). WARTO WIEDZIEĆ, JAK ROZRÓŻNIĆ TE DWIE JEDNOSTKI CHOROBY, A TAKŻE JAK IM ZAPOBIEGAĆ, SZCZEGÓLNIJE JEŚLI CHORUJE DZIECKO.

PRZEZIĘBIENIE

Najczęściej rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni. Przeważnie towarzyszy mu: ból gardła, katar oraz kaszel. Temperatura ciała rzadko przekracza 38°C. Tego typu infekcja jest łatwiejsza do opanowania i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia.

GRYPA

W przypadku grypy charakterystyczny jest jej gwałtowniejszy przebieg oraz krótszy okres rozwoju choroby. Natomiast objawy są nieco inne. Przede wszystkim mamy do czynienia z uogólnionym osłabieniem, „roz biciem”, bólami mięśniowymi i wysoką gorączką z towarzyszącymi dreszczami oraz potami. Nieżyt nosa i męczący kaszel występują rzadziej. Dodatkowo, w cięższych przypadkach mogą pojawić się nudności, wymioty, biegunka, a nawet duszność. Grypa, która jest nieleczona, może w skrajnych przypadkach prowadzić do groźnych powikłań, m.in: do zapalenia płuc, zapalenia stawów, zapalenia mięśnia sercowego i zgonu włącznie.



ŁYŻECZKA ODPORNOŚCI CODZIENNE

Oryginalny, nowozelandzki miód manuka poprawia odporność, pomaga w przeziębieniach i problemach z układem pokarmowym. Uważany jest za najlepszy, naturalny środek na wzmocnienie naszej odporności. Warto go mieć pod ręką w okresie jesienno-zimowym, gdy szaleje grypa. A chcąc wzmocnić układ immunologiczny, należy regularnie spożywać miód manuka przez cały rok.

Miód manuka MGO 400+, ok. 140 zł/ 250 mg, PROPHARMA
www.miodymanuka.pl

WITAMINOWE WSPARCIE

Witamina przeznaczona do uzupełniania diety niemowląt, dzieci i dorosłych. Zapewnia prawidłowy wzrost i rozwój kości u dzieci, prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, prawidłowe funkcjonowanie mięśni oraz utrzymanie zdrowych zębów i kości. Suplement diety.

Bioaron® D 400, ok. 9,45 zł, BIOARON

www.bioaron.pl



LECZENIE

Należy podkreślić oraz zapamiętać, że stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyk na zakażenie wirusowe nie działa. Jednak zdarzają się przypadki, że podczas przedłużającego się przeziębienia może dojść do nadkażenia bakteryjnego i wówczas wskazany jest antybiotyk. Ponieważ po objawach nie da się całkowicie odróżnić przeziębienia i grypy, ważne jest, aby „przeleżeć” infekcję. Dlatego pierwszym etapem leczenia jest odpoczynek, najlepiej pozostanie dziecka w łóżku lub po prostu niewychodzenie z domu. Zawsze należy mieć na uwadze, że w czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów. Perfekcyjnie sprawdzą się herbatki z sokiem malinowym, z cytryną oraz preparaty uzupełniające witaminy i minerały, a przy okazji wzmacniające organizm. Jeśli po kilku dniach niepokojące objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogorszy, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.

.....
Konsultacja: lekarz Bogumiła Górczevska,
autorka bloga www.ponadypediatry.blogspot.com

Kilka prostych kroków, aby zmniejszyć u dziecka ryzyko zachorowania na grype i przeziębienie:

- Dbaj o higienę: myj często ręce, zamykaj usta podczas kichania i kaszlu, używaj chusteczek jednorazowych, a zużyte wyrzucaj do kosza.
- Nie dotykaj bezpośrednio rękoma nosa, bo w ten sposób ułatwiasz wniknięcie do niego wirusów.
- Wzmocnij odporność poprzez: właściwą dietę (codzienne spożywanie warzyw i owoców), ryby (bogate są w kwasy omega), częste spacery, zwiększoną aktywność fizyczną.
- Nie przegrzewaj ani nie zaziębaj dziecka. Ubiór powinien być dostosowany do pogody.
- Zadbaj o otoczenie dziecka: wietrzenie pomieszczeń, utrzymywanie umiarkowanej temperatury oraz właściwe nawilżenie powietrza jest bardzo ważne.
- Nie narażaj dziecka na kontakt z chorymi. Jeśli w przedszkolu czy żłobku szaleje infekcja, pozostaw je na kilka dni w domu. Gdy choruje jeden z domowników, jego kontakty z dzieckiem również powinny być ograniczone. Ponadto unikaj zatłoczonych miejsc.

REKLAMA

GDY ZACZYNA SIĘ
PRZEZIĘBIENIE ...

GDY CZAS DO
PRZEDSZKOLA
CZY DO SZKOŁY ...

GDY NIE CHCEMY
PRZEZIĘBIENIA
U NASZYCH DZIECI ...

TWÓJ LEK
PIERWSZEGO
WYBORU
Z ALOESU
DRZEWIASTEGO



- ◆ Bioaron C łagodzi objawy infekcji
- ◆ Bioaron C pobudza osłabioną odporność organizmu poprzez stymulację układu odpornościowego
- ◆ Bioaron C do stosowania w rekonwalescencji po przebytych infekcjach górnych dróg oddechowych

Długotrwała linia obrony

Bioaron C* (1920 mg + 51 mg)/5 ml, syrop. Skład: 100 ml syropu Bioaron C zawiera 18,4 g płynnego wyciągu ze świeżych liści aloesu drzewiastego (Aloe Vera, ekstrakt z aloesu) (Aloe arborescens recentis extractum fluidum, 1,02 g witaminy C, zawartość witaminy C w dawce jednorazowej (5 ml) wynosi 51 mg).
Wskazania: preparat jest przeznaczony do stosowania u dzieci i dorosłych w infekcjach górnych dróg oddechowych, np. w terapii choroby z przeziębienia, w celu poprawy apetytu. Produkt jest przeznaczony do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na drugim okresie stosowania i doświadczeniu. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynne lub składniki lub substancje pomocnicze. Podmiot odpowiedzialny: Phytopharm-Opka S.A., Kieka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

www.bioaronc.pl

BC/06/2017/2



SZKOŁA przewijania

JEDNĄ Z PODSTAWOWYCH CZYNNOŚCI WYKONYWANYCH WIELE RAZY W CIĄGU DOBY JEST PRZEWIJANIE NOWORODKA. W PIERWSZYCH DNIACH WSZYSTKO LECI Z RĄK, BOISZ SIĘ DOTKNAĆ SWOJEGO MALUSZKA, ABY NIE ZROBIĆ MU KRZYWDY. Z CZASEM NABIERZESZ WPRAWY, A MY CI W TYM POMOŻEMY.

ODPOWIEDNIE MIEJSCE

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

PIELUCHY, PIELUSZKI...

Do przewijania możemy stosować zarówno pieluchy jednorazowe, jak i tetrowe lub flanelowe. Większość matek stosuje pieluszki jednorazowe, zwłaszcza sprawdzające się podczas spacerów lub snu. Dla najmłodszych pociech, mających jeszcze kikut pępowinowy, dostępne są na rynku pieluszki z odpowiednim półokrągłym wycięciem w pasie. Pieluszka jednorazowa przypomina majteczki dopasowane rozmiarem do wielkości dziecka. Pieluszki mają dwie warstwy – środkową, pochłaniającą wilgoć i zewnętrzną nieprzepuszczalną – dodatkowo mają po bokach rzepy służące do zapinania. Pieluchy jednorazowe wykonane są z materiałów przyjaznych dla skóry dziecka.

TETROWA ALTERNATYWA

Pieluszki z materiału stosowane są najczęściej wtedy, kiedy dziecko jest uczulone na pieluchy jednorazowe albo ze względów ekologicznych. Pieluchy tetrowe są miękkie i szybko schną. Tetra szczególnie nadaje się na pieluchy dla noworodków i niemowląt. Pieluchy flanelowe mogą wchłaniać więcej wilgoci, dlatego stosuje się je u starszych dzieci, głównie podczas snu. Nawet jeżeli mama stosuje tylko pieluchy jednorazowe, powinna zaopatrzyć się przynajmniej w jedną paczkę pieluch tetrowych lub flanelowych, służących np. jako podkład do położenia na przewijak np. w hipermarkecie, u lekarza bądź u znajomych w razie konieczności przewijania. Wówczas skóra dziecka zawsze ma kontakt z własnym środowiskiem.

EKOMALUCH

Dla rodziców propagujących ekologiczny tryb życia na naszym rynku dostępne są ekopieluchy. Cechuje je możliwość wielokrotnego wykorzystania oraz łatwość i wygoda w użyciu, jak przy pieluchach jednorazowych. Można podzielić je na trzy kategorie: pieluchy z kieszonką, otulacze i SIO. Pieluszka z kieszenią składa się z dwóch warstw: wewnętrznej uszytej z mikropolaru, który odprowadza wilgoć do wkładki i skóra dziecka pozostaje sucha, oraz zewnętrznej uszytej z oddychającego poliestru, który chroni ubranko przed zamoczeniem. Pomiędzy warstwy, do kieszonki wsuwamy wkładkę chłoną: z mikrowłókna, bawełny, bambusa czy konopi. Zwykle pieluszka sprzedawana jest w komplecie z wkładką. Zaletą pieluszek z kieszenią jest bardzo szybki czas schnięcia (oddzielnie suszymy pieluszkę i wkładkę), możliwość stosowania różnych wkładek i tym samym regulacji chłonności oraz łatwość zastosowania. Otulacz – najbardziej ekonomiczny rodzaj pieluszki wielorazowej, pasuje do niego każdy rodzaj wkładu chłonnego (mikrofibrowy, bambusowy, konopny, bawełniany), pieluszka formowanka i pieluszki tetrowe. To od nas zależy, co dziecko ma od skóry, jaki będzie miało komfort używania – mikropolar da uczucie suchości, bambus uczucie mokrego. Otulacz przydaje się również przy nauce korzystania z nocniczka lub jako pieluszka basenowa. Pieluszka SIO – to bardzo ekonomiczny i uniwersalny rodzaj pieluszki wielorazowej. To rodzaj otulacza, który wewnątrz ma napy do wpięcia wkładów chłonnych, dzięki czemu wkład nie przesuwają się w pieluszcze. Skrót SIO oznacza Snap-in-One (zepnij w jedno). Pieluszka daje wygodę używania jak pieluszka kieszonka, obie szybko wysychają, jednak pieluszka SIO pozwala decydować o rodzaju materiału przy skórze dziecka: czy chcemy, żeby miało sucho (mikropolar), czy odwrotnie – moko (odpieluchowanie). Pieluszka SIO jest używana z systemowymi wkładami zazwyczaj tego samego producenta. Dzięki spinanym z pieluszką wkładom chłonnym jest bardzo wygodna przy ruchliwych dzieciach.

Przewijanie jest tylko częścią czynności higienicznych wykonywanych przy maluszk.
Nie zapominajmy także o codziennym czyszczeniu noska i dziąsełek oraz obcinaniu paznokci co jakiś czas. Najlepiej wykonywać te czynności po kąpeli, gdy dzidzius jest zrelaksowany i zadowolony. Są one też świetną okazją do pogłębienia waszej więzi.



Mommy Mouse
Od niemowlaka do przedszkolaka



pieluszka
wielorazowa SIO
[snap-in-one]
od 4 kg
do 16 kg

wygodna regulacja

elastyczne elementy

ekologia
brak śmieci
pieluszkowych

wymienne
wkłady chłonne
miękkie, delikatne
materiały,
bez szkodliwych
absorbentów
chemicznych

doskonała
wentylacja
i bezpieczeństwo
delikatnej
skóry niemowląt

oszczędność
= 2700 zł*

* komplet pieluszek
anforazowych na cały
okres pieluszkowania
od 750 zł
Średni koszt pieluszek
jednorazowych
ok. 3500 zł

Rabat 10% na zakupy w sklepie www.mommymouse.pl,
kod: DOBRA MAMA 44, ważny do 31.10.2017,
rabaty nie łączą się ze sobą

pieluszki wielorazowe dla matych sportowców

Nr 1 wśród pieluszek
wielorazowych w Polsce*

Wyprodukowana w Polsce z polskich i włoskich materiałów,
posiadających certyfikat Oeko – Tex Standard 100 i Bluesign Certificate, ważne dla niemowląt



Przy przewijaku



»ANTYALERGICZNE«

Wielofunkcyjne pieluszki wykonane z antyalegicznego muślinu bambusowego w modnych kolorach. Pieluszki bambusowe Classic 2-pak, 44 zł, CAMPHORA STUDIO www.camphora.pl



»PACHNĄCE«

Worki z rzadkiej rodziny uszastych! Charakteryzują się ciekawymi odmianami kolorystycznymi oraz przyjemnym zapachem. Złap je za uszy, zawiąż i pozbadz się nieprzyjemnych śmierci. Bunny bags 351 NEW, PACLAN www.paclan.pl



»UNIWERSALNA«

To pieluszka, do której wkłada się wkłady chłonne lub pieluszki tetrowe. Nie ma wewnątrz napek spinających ani kieszeni na wkłady. Otulacz daje największą dowolność w wyborze wkładów chłonnych. Do otulacza możemy włożyć wszystko, co ma właściwości chłonne. Pablo (otulacz), 68 zł, MOMMY MOUSE www.mommymouse.pl

CZAS NA PRZEWIJANIE

Obecnie nie dobieramy pieluszek do płci, jednak chłopca i dziewczynkę należy przewijać w różny sposób. Nie podnoś dziecka za nóżki, wsuń dłonie pod pupę i lekko unieś. Zmieniając każdą pieluchę, nie zdejmuj jej od razu – w tym momencie dzieci często zaczynają sisiać. Rozwiń pieluchę, rozchyl nóżki dziecka. Czystym rogiem pieluchy lub chusteczką wytrzyj pupę. Jeśli musisz oczyścić pupę z resztek kału, uchwyc malca za uda i delikatnie przegnij je do brzuszka. Kładąc dziecko na boku, łatwo oczyścisz zabrudzone okolice pleców i kości ogonowej. Zwiń brudną pieluchę i ją wyrzuć. Kolejną chusteczką umyj dokładnie pośladki i pachwiny dziecka, zawsze wycierając od przodu do tyłu. Robiąc to odwrotnie, możesz wywołać zakażenie układu moczowego. U chłopców zwróć uwagę na okolice wokół worka mosznowego i pod penisem, bo w tych miejscach często gromadzą się zanieczyszczenia. Nie ściągaj napletka, jedynie delikatnie odstoń ujście cewki

moczowej i przemyj wilgotną chusteczką. U dziewczynek nie oczyszczaj warg sromowych, a jeśli się tam coś dostało, to jedynie usuń delikatnie resztki. Jeśli pupa dziecka jest już dokładnie oczyszczona, należy ją osuszyć. Pośladki, pachwiny i inne fałdy skóry posmaruj kremem ochronnym lub oliwką. Plecy i brzusek możesz posypać talkiem. Unosząc lewą ręką pupę dziecka, prawą podłóż pieluszkę. Górna część pieluszki powinna znajdować się powyżej pępka. Między rozłożonymi nóżkami podnieś przednią część pieluszki, upewnij się, że jest dobrze rozłożona, a następnie zapnij ją samoprzylepnymi plastrami, uważając, aby nie zabrudzić kremem taśmy klejącej. Pamiętaj także, aby taśmy samoprzylepne nie przykleiły się do skóry niemowlęcia. Pieluszka nie powinna być zbyt luźna ani zbyt obcisła.

JAK ZAŁOŻYĆ TETRĘ?

Jeżeli chcesz korzystać z pieluszek tetrowych, najpierw musisz się nauczyć je składać. Kwadratową pieluszkę złóż w kształcie latawca, następnie zegnij jej górną część, aby powstał trójkąt, pozostały długi koniec zagnij do środka. Na tak przygotowaną zewnętrzną pieluszkę w jej części środkowej połóż złożoną w wąski pasek pieluszkę, która ma wchłaniać wilgoć. Zakładaj tak samo jak pieluszkę jednorazową. Ponieważ pieluchy tetrowe nie mają samoprzylepnej taśmy, zepnij brzegi pieluszki, po obu stronach, specjalnymi, zabezpieczonymi przed odpięciem agrafkami. Aby ubranko się nie brudziło, dodatkowo można zastosować ceratki związane po bokach. Ponieważ pieluszki tetrowe wymagają prania z gotowaniem oraz dokładnego płukania i prasowania, trzeba ich mieć około 40 sztuk. Stosowanie pieluszek tetrowych ma swoje plusy i minusy. Po pierwsze w przypadku pieluszek tetrowych u starszych niemowląt nie ma niebezpieczeństwa łukowatości nóżek. Natomiast tetra od razu robi się mokra, przez co skóra dziecka narażona jest na kontakt z moczem.

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



PAMIĘTAJ, MALCA NIE WOLNO SPUSZCZAĆ Z OCZU, MAŁA CHWILA NIEUWAGI WYSTARCZY, ABY DZIECKO SPADŁO. UNIKAJ TAKŻE PRZECIĄGÓW. W POMIESZCZENIU NIE POWINNO BYĆ TEŻ ZBYT ZIMNO.

www.paclan.pl



**KEEP
CALM
AND USE**

Paklanki
worki na pieluszki



Pielęgnacja małej pupy

ODPARZENIA

SKÓRA SPEŁNIA WAŻNĄ ROLĘ W ZACHOWANIU ZDROWIA DZIECKA. STANOWI JEDNĄ Z PŁASZCZYZN POZNAWANIA ŚWIATA I MIMO SWOJEJ NIEDOJRZAŁOŚCI NIE POWINNA PRZESZKADZAĆ W JEGO HARMONIJNYM ROZWOJU. PRZEZ SKÓRĘ ORGANIZM MAŁEGO CZŁOWIEKA REGULUJE TEMPERATURĘ CIAŁA, CHRONI SIĘ PRZED WPŁYWEM NIESPRZYJAJĄCYCH CZYNNIKÓW ZEWNĘTRZNYCH, ZAKAŻENIAMI I UTRATĄ WODY.

Pod specjalnym nadzorem

Ze względu na swoją niedojrzałość (cieńsza niż skóra dorosłego człowieka, wyposażona w niewielką warstwę tkanki podskórnej), niewielką aktywność gruczołów łojowych i potowych, odczyn zbliżony do obojętnego oraz nie w pełni rozwinięty układ odpornościowy, skóra noworodka i niemowlęcia jest delikatna, wrażliwa, podatna na urazy i zakażenia. Dlatego też wymaga naszej specjalnej troski i pielęgnacji.

Dojrzewająca do 3 roku życia dziecka skóra narażona jest między innymi na odparzenia, do których przyczynia się: stan podwyższonej wilgotności i uszkodzenie skóry, brak dostępu powietrza, drażniące działanie moczu i kału. Zgodnie z definicją, „odparzenie” to podrażnienie powstałe na skutek nieprawidłowej pielęgnacji.

Okolice pośladków, otulona pieluszką prawie non stop, to obszar skóry najczęściej narażony na wystąpienie podrażnienia. Może ono pojawić się również w każdym miejscu, gdzie skóra styka się ze skórą. Zwiększone ucieplenie i brak dostępu powietrza to raj dla rozwoju reakcji zapalnej i bakterii. Odparzenie początkowo manifestuje się zaczerwienieniem skóry, potem zwiększa się intensywność tego koloru, następnie skóra marszczy się, pojawiają się drobne krostki, szorstkość, swędzenie, pieczenie, bolesność, a nawet rany.

Co robić, gdy już jest za późno?

Jeśli zaobserwujemy symptomy podrażnienia skóry, reagujemy natychmiast, ponieważ dziecko na pewno odczuwa dyskomfort, może być rozdrażnione, płaczliwe i niespokojne. Zaczynamy od umycia zmienionego fragmentu skóry (najlepiej czystą wodą bez środków myjących, aby dodatkowo nie podrażniać), osuszamy punktowo, nie wycieramy, gdyż w tym stanie skóra podatna jest na uszkodzenia mechaniczne (w czasie pocierania). Używamy jednorazowych ręczników lub chusteczek, nie pozostawiamy najmniejszych śladów wilgoci, ponieważ sprzyja ona rozwojowi reakcji zapalnej i zakażenia. Po dokładnym osuszeniu nakładamy cienką warstwę środka pielęgnacyjno-leczniczego przyspieszającego gojenie, łagodzącego ból, działającego przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie.

Ratunek dla pupy

Gdy zmiany dotyczą pośladków, często je wietrzymy (zapewniamy dostęp powietrza, obniżamy nadmierne ucieplenie i nawilżenie skóry prowadzące do maceracji naskórka) oraz regularnie zmieniamy pieluszki, przed każdym karmieniem i zawsze po zrobieniu kupki (dla wyeliminowania drażniącego działania enzymów trawiennych zawartych w kale i moczu oraz bakterii mogących spowodować zakażenie). Zmieniona skóra może wymagać zastosowania kąpieli leczniczej, np. z krochmalu łagodzącego podrażnienia (2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej rozrobić w kubeczku z zimną wodą, następnie wlać do garnuszka z wrzątkiem i wymieszać, kiedy otrzymamy konsystencję rzadkiego kisielu, wlewamy do wanienki) lub roztworu nadmanganiana-

► POMOCNICZY MAMY ◀

► NA ODPARZENIA ◀

Babydream Extra Sensitive Krem ochronny przeciw odparzeniom z pantenolem chroni wrażliwą skórę dziecka w strefie okolopieluszkowej, zapobiegając podrażnieniom i powstawaniu ran.

Babydream Extra Sensitive krem ochronny przeciw odparzeniom z pantenolem, 9,99 zł/ 100 ml, ROSSMANN

www.rossmann.pl



► SZCZELNE ◀

Woreczki na zużyte pieluchy, które powstrzymują nieprzyjemny zapach. Wyciągasz je jednym szybkim ruchem, wkładasz do nich pieluchę, zamykasz i problem znika.

Paklanki, PACLAN

www.paclan.pl



alantandermoline

nu potasu działającego wysuszająco i odkażająco (kilka kryształków rozpuścić w wodzie do uzyskania blad różowego koloru). Samodzielnie radzimy sobie z podrażnieniami przez 2–3 doby, a jeżeli nie uzyskujemy poprawy, udajemy się do lekarza. Sytuacja może się wymknąć spod naszej kontroli, kiedy pojawiają się pęcherzyki wypełnione treścią ropną, zmiany rozprzestrzeniają się, skóra wygląda jak oparzona, a u dziecka pojawia się gorączka. Latem pupa małego jest schowana przed słońcem w pieluszcze, a i tak skóra zostaje uszkodzona. To nie poparzenia słoneczne, ale odparzenia pieluszkowe. W upalne dni o odparzenia nietrudno. Należy więc stosować odpowiednie kosmetyki do pielęgnacji niezamykające dopływu powietrza do skóry, a przede wszystkim nie przegrzewać dziecka. Poza tym należy często zmieniać pieluszkę. A może i nie ubierać pieluszki?

.....
Tekst: mgr położnictwa Ewa Jatzczak

ZASADY, KTÓRYMI POWINIŚMY SIĘ KIEROWAĆ, PRAWIDŁOWO PIELĘGNUJĄC DZIECKO:

- zapewnienie skórze dziecka idealnej czystości oraz właściwego nawilżenia,
- minimalizacja otarć,
- nienarażanie na kontakt z czynnikami drażniącymi, np. mochem lub środkami używanymi do mycia i prania,
- nieprzegrzewanie, tj. dobór właściwego ubioru dziecka do temperatury otoczenia,
- utrzymywanie odpowiedniej temperatury pomieszczeń, w których przebywa dziecko – powinna ona oscylować w granicach 22°C,
- karmienie naturalne (piersią lub pokarmem odciągniętym z piersi i podanym butelką), gdyż dzieci karmione naturalnie lepiej radzą sobie z dolegliwościami spowodowanymi podrażnieniem.



Codzienna pielęgnacja
okołopieluszkowa, odbudowa naskórka.
Regeneruje i chroni niedojrzałą skórę
niemowlęcia.



maść pielęgnacyjna
z witaminą F



Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy,
ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa; tel. 22 620 90 81;
www.uniapharm.pl, www.alantandermoline.pl

JAK RADZIĆ SOBIE

1

Warto zadbać o swój własny komfort psychiczny. Ważna jest pomoc i wsparcie najbliższych.

2

Prawidłowo przystawiać dziecko do piersi, a po nakarmieniu dbać o odbicie.

3

Wypracować swoje własne sposoby wyciszania, takie jak: przytulanie, kołysanie, buśtanie, monotony śpiew (lub bardziej szemranie), ciepły kompres na brzuszek lub ściśle zawijanie. W Polsce od niedawna dostępne są w sprzedaży tzw. otulaczki. Czasem dziecko wyraźnie się uspokoja przy dźwięku suszarki lub odkurzacza, a inni rodzice wykorzystują do tego jazdę samochodem.

4

Ulgę może przynieść uspokajający masaż niemowlęcia połączony z eliminacją gazów z przewodu pokarmowego lub kąpiel, wieczorna kąpiel.

SHUTTERSTOCK

PAMIĘTAJ!

Przy wątpliwościach (płaczu innym niż zwykle) zgłoś się do swojego pediatry lub lekarza rodzinnego.

Pamiętaj, że kolka w miarę dojrzewania dziecka stopniowo ustępuje. Nie pozostawia żadnych niekorzystnych następstw, a więc głowa do góry!

Moje dziecko ma
kolkę!

CO MAM ROBIĆ?! DLACZEGO ONO CIĄGLE PŁACZE? PRZECIEŻ JEST NAJEDZONE I PRZEWINIĘTE! A MOŻE MA KOLKĘ?

Z KOLKĄ

5 Pamiętaj o codziennym spacerze z dzieckiem.

Zwróć uwagę na swój jadłospis – pamiętaj o eliminacji pokarmów ciężkostrawnych i alergizujących. Nie pij mocnej herbaty. Zrezygnuj z kawy. Nie pal papierosów i nie pozwalaj nikomu palić w otoczeniu dziecka.

6

Możesz próbować pomóc dziecku różnorodnymi preparatami farmakologicznymi o działaniu wiatropędnym, takimi jak simetykon. Innym rozwiązaniem, na co wskazują niektóre badania, może być podawanie doustne bakterii probiotycznych *Lactobacillus reuterii* poprawiających trawienie i przyspieszających dojrzewanie przewodu pokarmowego.

7

8

Niejednokrotnie trzeba połączyć wszystkie sposoby postępowania podane powyżej.

KOLKA JELITOWA

Kolkę jelitową definiuje się jako napadowy, intensywny płacz występujący zazwyczaj o tej samej porze dnia, często w godzinach popołudniowych lub wieczornych.

Towarzyszy mu często podkurczanie nóg i oddawanie gazów. Poza tym dziecko jest zupełnie zdrowe. Objawy kolki zazwyczaj pojawiają się w 2–4 tygodniu życia i trwają do 4–6 miesięcy. Obecnie uważa się że kolka niemowlęca może dotyczyć nawet 40% niemowląt.

Kolka częściej występuje u chłopców i dzieci pierworodnych, a także dzieci urodzonych przedwcześnie. Przyczyny kolki nie są do końca znane. Uważa się, że może być spowodowana bólami brzuszka, które są wynikiem gromadzenia się gazów w przewodzie pokarmowym lub nadmierną wrażliwością niedojrzałego układu nerwowego niemowlęcia. W związku z tym nie ma w pełni skutecznych sposobów leczenia kolki jelitowej.

.....
Tekst: Bożena Florczyk, pediatra neonatolog, Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny, Akademia Rodzica Łomżyńskiego Centrum Medycznego

REKLAMA

Małeństwo mamy pod najlepszą ochroną

Mikroflora (mikrobiota) zasiedlając jelita we wczesnym okresie rozwoju programuje organizm dziecka, wpływając na jego zdrowie. Nieprawidłowy skład, opóźnienia w jej tworzeniu, mogą być związane z powstawaniem dolegliwości np. ze strony układu pokarmowego czy immunologicznego. **Probiotyki to skuteczna strategia postępowania w odbudowie mikrobioty jelit i wsparcie w:** kolkach, bólach brzucha, wzdęciach, zaparciach, to również zabezpieczenie organizmu dziecka przed infekcjami.

Vivomixx® Krople to kompozycja **8 szczepów bakterii probiotycznych**, wyselekcjonowanych z fizjologicznej mikroflory jelitowej, wybranych ze względu na ich aktywną współpracę w działaniu biologicznym (synergię). Ich skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w setkach publikacji naukowych z całego świata, a także przez ponad 15 lat stosowania.

Vivomixx® Krople to:

- suplement diety do stosowania już od pierwszego dnia życia dziecka,
- aż 2 buteleczki z precyzyjnym kropłomierzem i ochronną nakrętką, zawierającą delikatne szczepy dobroczynnych bakterii,
- suplementacja ≥ 6 tygodni.

Oryginalna Formuła
Prof. Claudio De Simone





DIETA MALUCHA

Jak żywienie wpływa na rozwój i odporność dziecka

.....
ORGANIZM DZIECKA JEST SZCZEGÓLNIIE WRAŻLIWY NA WSZELKIE NIEDOBORY POKARMOWE, STĄD TAK WAŻNA WŁAŚCIWIE ZBILANSOWANA DIETA.

WAŻNE MLEKO MAMY

Mleko kobiece jest zalecane w żywieniu noworodków. W sytuacji braku pokarmu u mamy można zastosować pokarm z Banku Mleka Kobiecego, mleko modyfikowane oraz preparaty mlekozastępcze. W miarę rozszerzania diety u dzieci należy uwzględnić Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla Dzieci i Młodzieży (aktualna z 2016 r.), w której podstawą zaleceń jest aktywność fizyczna, picie wody (co najmniej 1,5 litra dziennie) oraz ograniczenie cukru, słodczy, słodkich napojów i słonych produktów. Ważne jest regularne spożywanie 4–5 posiłków, co 3–4 godziny. Produkty zbożowe, pełnoziarniste są zalecane jako główne źródło energii. Ponadto każdy posiłek dziecka powinien zawierać warzywa i owoce (w proporcji 3/4 warzywa i 1/4 owoce). W ciągu dnia dziecku należy podać przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produkty mleczne, m.in. kefir, ser (biały ser zdrowszy jest niż żółty), jogurt (naturalny, nie z dodatkiem cukru). Poza tym należy ograniczyć spożywanie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

TŁUSZCZE A ROZWÓJ MÓZGU

Co ciekawe, do rozwoju układu nerwowego wykorzystywane są głównie tłuszcze. Rozwój ten jest najgwałtowniejszy jeszcze w okresie płodowym i pierwszych latach życia, dlatego niezbędne jest dostarczanie w tym czasie kwasów omega (omega-3, omega-6 oraz omega-9). Występują one m.in. w olejach roślinnych, rybach (łosoś, makrela atlantycka, śledź, tuńczyk), orzechach (włoskich, brazylijskich). Pamiętajmy jednak, że ryby morskie są źródłem dioksyn oraz metali ciężkich, które w nadmiernych ilościach są szkodliwe dla naszego organizmu. W badaniach klinicznych wykazano, że kwasy omega zmniejszają ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych i zmian atopowych skóry u dzieci. Ponadto tłuszcze umożliwiają wchłanianie witamin: A, D, E i K, które potrzebne są do prawidłowego rozwoju organizmu. Kwas DHA wpływa na: rozwój mózgu i układu nerwowego (jest składnikiem strukturalnym tkanki nerwowej), ostrość widzenia (budulec siatkówki oka) oraz zmniejszenie ryzyka infekcji u dzieci (szczególnie górnych dróg oddechowych). W jednym z badań klinicznych (Gispert-Llaurado M i wsp.) zbadano ponad 500 dzieci w wieku 7–9 lat i wykazano, że dzieci, które spożywały minimum 2 posiłki rybne w tygodniu (w tym jedną tłustą rybę), miały mniej objawów emocjonalnych (agresji, pobudliwości) oraz mniejsze problemy

WAŻNA WSKAZÓWKA

Nie zawsze jednak pamiętamy, że podczas obróbki pokarmów tracimy najwięcej witamin. W celu zminimalizowania strat należy pamiętać, aby warzywa wkładać do gotującej się wody, w miarę możliwości spożywać produkty ze skórką (źródło mikro- i makroskładników), a najlepiej produkty gotować na parze. Jeśli dieta jest zbilansowana i odpowiednio przygotowana, dziecko rozwija się prawidłowo, mniej choruje, jest bardziej chętne do zabawy, ma więcej energii, a niedobory pokarmowe oraz witaminowe nie występują.

ze skupieniem uwagi w porównaniu do dzieci, które nie jadły ryb. Niedobór DHA u niemowląt przyczynia się do obniżenia ostrości widzenia, zdolności uczenia się w wieku późniejszym (a nawet może sprzyjać powstawaniu pewnych niedorozwojów umysłowych) oraz zaburzeń rozwoju psychosomatycznego. Z uwagi na tak szerokie działanie kwasu DHA należy pamiętać o tym, że w mleku kobiecym występują kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6, stąd tak ważne jest karmienie pier-

sią małych dzieci. Największy przyrost DHA w mózgu dzieci obserwuje się w okresie życia płodowego i przez pierwsze dwa lata życia dziecka, dlatego tak ważne jest, aby po zakończeniu karmienia piersią dzieciom do 2 roku życia podawać minimum 100 mg DHA dziennie.

SŁONECZNA WITAMINA

Ponadto ważną rolę w prawidłowym rozwoju układu nerwowego oraz w zmniejszeniu ilości infekcji u dzieci odgrywają witaminy, w tym m.in. witamina D3. Warto podkreślić działanie witaminy D3 i jej wpływ na regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej, zapobieganie rozwojowi infekcji, chorób metabolicznych, autoimmunologicznych, chorób pokarmowych, a nawet niektórych nowotworów. Ze względu na tak szeroki wpływ witaminy, ważna jest jej suplementacja od pierwszych dni życia dzieci. Należy pamiętać o suplementacji witaminy D3 w okresie od września do kwietnia, a dawkę dostosować do wieku oraz masy ciała dziecka (im większa waga, tym większe zapotrzebowanie na wit. D3). Oprócz suplementacji witaminy D3 należy pamiętać o ekspozycji na promieniowanie słoneczne w celu skórnej syntezy witaminy. Dla zapewnienia odpowiedniej dawki witaminy D3 należy 2–3 razy w tygodniu, minimum przez 15 minut, między godziną 10 a 15, od kwietnia do września ekspozować około 18% powierzchni ciała, np. odkryte przedramiona i częściowo nogi.

Tekst: lekarka Bogumiła Górczewska,
autorka bloga www.poradypediatry.blogspot.com



DLA NIEMOWLAKA

Dla niemowląt po 6. miesiącu życia, które z różnych przyczyn nie mogą być karmione piersią. Zawiera unikalną kompozycję składników inspirowaną badaniami nad mlekiem matki. Bebilon 2 to marka nr 1 w rekomendacji pediatrów*

Bebilon 2 z Pronutra+,
ok. 50,99 zł/800 g, NUTRICIA

www.bebiprogram.pl

* Wśród milk następnych, na podstawie badania TNS Polska S.A. z maja 2017 r., błąd statystyczny badania do 5,6%.

ZDROWY BRZUSZEK

Wyjątkowej jakości mleko następne dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia, stworzone w oparciu o naturalne walory pełnego mleka koziego. Stanowi ono naturalną alternatywę dla popularnych, wysokoprzetworzonych mieszanek na bazie mleka krowiego. Mleko następne Capricare® zapewnia niemowlętom bezpieczeństwo i komfort – łatwe i szybkie trawienie, bogaty skład, a do tego przyjemny zapach i wyjątkowy smak. Produkowane w Nowej Zelandii.

Capricare® 2,45 zł, MIRALEX

www.capricare.pl



W CODZIENNEJ DIECIE

Mikstura została opracowana z myślą o osobach w każdym wieku. Jest świeża, tłoczona na zimno z nasion: lnu, wiesiołka, ostropestu i czarnuszki. To cenne źródło Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT), które są potrzebne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Mikstura Olei Cardio, 26,60 zł/250 ml,
PROPHARMA

www.propharma24.pl

REKLAMA

MIRALEX

capri care

mleko następne
MLEKU KOZIM
powyżej 6. miesiąca życia

NATURALNA ALTERNATYWA

dla popularnych, wysokoprzetworzonych mieszanek na bazie mleka krowiego.

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia należy skonsultować się z lekarzem.

Więcej na: www.capricare.pl

www.facebook.com/CapricarePolska



Miód

słodka recepta na zdrowie

NIKOGO NIE TRZEBA PRZEKONYWAĆ DO TEGO, ŻE MIÓD JEST NIEZWYKLE ZDROWYM I WAŻNYM SKŁADNIKIEM W DIECIE CZŁOWIEKA. ZAWIERA SUBSTANCJE POZYTYWNE WPLYWAJĄCE NA WIELE ASPEKTÓW NASZEGO ZDROWIA, POCZĄWSZY OD ZAPOBIEGANIA PRZEZIĘBIENIOM NA DOLEGLIWOŚCIACH DERMATOLOGICZNYCH KOŃCZĄC.

BOGACTWO SKŁADNIKÓW

Podstawową zaletą miodu jest jego działanie bakteriobójcze. Enzymy, które zawiera, działają jak naturalny antybiotyk. Ponadto w miodzie znaleźć można także sporo innych cennych elementów m.in.: potas, magnez, wapń, żelazo, witaminę A, szereg witamin z grupy B, a także biotynę i kwas foliowy. Ze względu na ten ostatni składnik, miód jest polecany kobietom w ciąży, chociaż część specjalistów proponuje spożywać w tym przypadku miód pasteryzowany.

NATURALNY LEK

Do najlepszych właściwości leczniczych miodu można zaliczyć: wspomaganie gojenia się ran, działanie przeciwbiegunkowe, wpływ na obniżenie ciśnienia tętniczego, pomoc w leczeniu miażdżycy, poprawę pracy mózgu. Miód jest również doskonałym lekiem na przeziębienie, zwiększa odporność i pomaga w walce z istniejącą już infekcją.

Oczywiście, w zależności od rodzaju miodu ilość i działanie prozdrowotnych składników jest zróżnicowane. Na problemy z krążeniem polecany jest miód rzepakowy, na dolegliwości związane z pęcherzem i nerkami – wrzosowy, z kolei do wspomnianego już wzmocnienia odporności i na schorzenia układu pokarmowego doskonałym wyborem jest zyskujący coraz większą popularność miód manuka. Ma on dużą ilość składnika o nazwie metylglikoxal, który dobroczynnie wpływa na organizm.

CZY WIESZ, ŻE?

Kuracja miodem i produktami wytwarzanymi przez pszczoły ma swoją nazwę. Jest to apiterapia – metoda profilaktyki i leczenia produktami pszczelego pochodzenia, takimi jak:

- *miód pszczeli,*
- *propolis, zwany inaczej kitem pszczelim,*
- *pyłek kwiatowy,*
- *jad pszczeli,*
- *mleczko pszczele,*
- *wosk.*



Najbardziej znane rodzaje miodu:

lipowy, spadziowy, wrzosowy, gryczany, rzepakowy, wielokwiatowy, akacjowy, manuka

POPRAWIA ODPORNOŚĆ

W sezonie jesienno-zimowym, gdy ochrona przed infekcjami jest szczególnie potrzebna, w naszej diecie nie powinno zabraknąć miodu. Jeśli mowa o zasadach jego spożywania, należy pamiętać, że miodu nie podaje się dzieciom do ukończenia 1. roku życia. Ograniczenie to związane jest z zarodnikami botulinowymi, które mogą być dla niemowląt bardzo niebezpieczne. Poza tym ograniczeniem, miód w diecie dzieci stanowi doskonały środek przeciwkaszlowy. Wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych lepiej niż niejeden apteczny specyfik. W okresach wzmożonych zachorowań warto podawać dziecku codziennie rano 1–2 łyżeczki miodu rozpuszczonego w ciepłej (ale nie gorącej!) wodzie.

Bez względu na to, jaki rodzaj miodu wybierzemy, trzeba zwrócić uwagę na warunki, w jakich będzie on przechowywany. Produkt ten potrzebuje suchego i chłodnego pomieszczenia. Jeżeli ma dobry skład, po jakimś czasie powinien też się skryształizować.

›Miód inny niż wszystkie‹



Miód manuka powstaje z nektaru krzewu manuka (*Leptospermum scoparium*) rosnącego na terenach Nowej Zelandii – jeden z najczystszych obszarów świata. Ma mineralny, lekko gorzki smak oraz aromatyczny zapach. Zawiera składnik aktywny methylglyoxal (MGO™), odpowiedzialny za bezcenne właściwości miodu. Certyfikat MGO™ 400+ oznacza, że kilogram miodu zawiera co najmniej 400 mg methylglyoxalu, podczas gdy polskie miody zawierają go ok. 10 mg/kg miodu! O wyjątkowych właściwościach manuki wiedzieli pierwsi mieszkańcy Nowej Zelandii – Maorysi. Żuli oni młode pędy krzewu manuka i pili napój z jego nasion, by leczyć czerwonkę i biegunki. Liście parzone w wodzie koją dolegliwości przewodu moczowego i gorączkę, natomiast wywar z kory stosowano do łagodzenia zaparć i kolek, uśmierzania obrzęków oczu i skutków oparzeń. Stosowano go także jako środek uspokajający i pomagający w zasypianiu. Dlatego warto docenić właściwości tego pszczelego przysmaku i mieć go zawsze pod ręką w okresie jesienno-zimowym.

Tekst: Grzegorz Kołomyjski, dietetyk PROPHARMA, www.swiatmanuka.pl

REKLAMA



NAWET
15%
TANIEJ



ROZSZERZAMY MENU DZIECKA

do 2 roku życia

.....

PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE NOWORODKÓW I NIEMOWLĄT MA KLUCZOWE ZNACZENIE DLA ICH ODPOWIEDNIEGO ROZWOJU W PRZYSZŁOŚCI. BŁĘDY ŻYWIENIOWE, JAKIE POPEŁNIĄJĄ RODZICE W PIERWSZYCH MIESIĄCACH ŻYCIA DZIECKA, MOGĄ SKUTKOWAĆ NIE TYLKO NIEPRAWIDŁOWYMI NAWYKAMI POCIECHY W PRZYSZŁOŚCI, LECZ TAKŻE MOGĄ ZWIĘKSZAĆ PREDYSPOZYCJE DO WYSTĘPOWANIA NIEKTÓRYCH CHOROÓB.

Powszechnie wiadomo, że najdoskonalszym sposobem żywienia w okresie niemowlęcym jest karmienie piersią, które w pełni zaspokaja zapotrzebowanie małego dziecka na wszystkie niezbędne składniki odżywcze i warunkuje prawidłowy rozwój w pierwszym półroczu życia. Prawdziwy problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy pokarm matki wydaje się dla dziecka niewystarczający i należałoby zacząć wprowadzać nowe produkty do jego diety. Jak tego dokonać i kiedy rozpocząć wprowadzanie nowych produktów? Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i towarzystw pediatrycznych z Polski i Europy z rozszerzaniem diety dziecka nie należy się spieszyć. Przez pierwszych sześć miesięcy życia złotym standardem jest wyłączne karmienie piersią, a wprowadzanie produktów powinno rozpocząć się pod koniec tego okresu. Należy pamiętać, aby nowe produkty podawać łyżeczką, a nie butelką, a ilość i wielkość posiłków dostosować do potrzeb dziecka. To ono decyduje, czy zje podany mu posiłek i w jakiej ilości.

KŁOPOTLIWY GLUTEN

Pierwszym krokiem powinno być stopniowe wprowadzanie niewielkich ilości glutenu, którego dobrym źródłem będzie kaszka lub kleik zbożowy glutenowy. Jest to szczególnie ważne, ponieważ może zmniejszyć w przyszłości ryzyko rozwoju celiakii u dziecka. Składnik ten należy wprowadzić do diety dziecka nie wcześniej niż w 5. i nie później niż w 6. miesiącu życia w ilości 2–3 gramów dziennie na 100 ml posiłku. Jak to zrobić? W przypadku dzieci karmionych naturalnie najlepiej rozprowadzić przygotowaną ilość produktu w odciągniętym pokarmie mamy, natomiast później dodawać go można do zupy. Dzieciom, które karmione są sztucznie, odpowiednią ilość produktu zawierającego gluten można rozprowadzić w preparacie. Typowa ekspozycja na gluten powinna trwać do końca 6. miesiąca. Tylko jeden posiłek powinien zawierać produkt glutenowy. W kolejnych miesiącach ilość glutenu w diecie dziecka można stopniowo zwiększać, a następnie podawać pełne posiłki glutenowe.

PIERWSZE DANIA MALUCHA

Podawanie poszczególnych produktów i ich konsystencję należy dostosować do umiejętności dziecka i jego indywidualnego rozwoju. Najważniejsza jest obserwacja reakcji dziecka i ocena czy dojrzało ono do wprowadzania zmian w jadłospisie. Pierwsze posiłki powinny mieć odpowiedni, łagodny smak oraz kremową i delikatną konsystencję. Początkowo podawane posiłki powinny tylko nieznacznie odbiegać konsystencją od gęstości mleka, po to, by stopniowo zwiększyć ich gęstość do papki,

Domowe czy ze słoika?

Wybór rodzaju posiłku – czy jest to posiłek przygotowywany samodzielnie, czy też gotowy produkt przeznaczony dla niemowląt i małych dzieci – zależy tak naprawdę głównie od rodziców. Jednakże zawsze należy pamiętać, aby wybierać produkty o jak najlepszej jakości i znanym pochodzeniu. Przygotowanie posiłku samodzielnie wymaga dużej ostrożności ze strony rodzica oraz zachowania wszystkich zasad higieny. Skrupulatnie dobrane produkty należy dokładnie czyścić i myć, poddać obróbce kulinarnej (gotowanie) i zmiksować w celu uzyskania odpowiedniej kremowej konsystencji. Niezwykle istotną kwestią jest doprawianie przygotowywanych posiłków. Na początku nie należy tego czynić, mimo iż z punktu widzenia rodzica potrawy wydają się niesmaczne. Nie powinno się dodawać do nich ani soli, ani cukru. W późniejszym czasie posiłki można wzbogacać delikatnymi ziołami, takimi jak koperek czy natka pietruszki. Spośród dostępnych owoców najlepiej jest zacząć wprowadzać do diety dziecka owoce krajowe, jak jabłka, które są dobrze tolerowane i mało uczulające, odkładając cytrusy na później.

a około 8. miesiąca życia dziecka pojawiać się już mogą niewielkie grudki. Im bliżej ukończenia pierwszego roku życia, tym konsystencja powinna być bardziej stała, aby stopniowo zachęcać dziecko do gryzienia i żucia. Nowe produkty należy wprowadzać osobno w ilości około 3–4 łyżeczek na posiłek, dokładnie obserwując reakcję dziecka. Ważne jest zachowanie odpowiedniego odstępu wynoszącego minimum 1–2 dni przed wprowadzeniem kolejnego produktu. Pozwoli to na identyfikację żywności, która może wywoływać ewentualne niepożądane dolegliwości u dziecka, takie jak: kolki, wzdęcia, bóle brzucha czy odbijania, które najczęściej manifestują się płaczem dziecka, jego ogólnym rozdrażnieniem oraz zaburzeniami snu.

ODKRYWANIE NOWYCH SMAKÓW

Pierwsze posiłki można zacząć podawać już w 5. miesiącu życia dziecka, a powinny być to przede wszystkim przeciery jarzynowe. Smak owoców dziecko powinno poznać dopiero po wprowadzeniu zupiek przecierych – tak, aby nie miało problemów z zaakceptowaniem smaku warzyw. Soki i przeciery owocowe wprowadzać należy na samym początku w niewielkich ilościach: 50–100 g dziennie i pamiętać o tym, aby nie traktować ich jako sposobu na gaszenie pragnienia. To woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia już od najmłodszych lat.

WARZYWNE WZBOGACANIE DAŃ

Pierwszy posiłek dziecka powinien być monoskładnikowy. Zdaniem ekspertów, najlepszym rozwiązaniem jest podanie odpowiednio przygotowanego warzywa. Jakie wybrać na pierwszy posiłek? Na samym początku świetnie sprawdza się marchewka, dynia czy ziemniak. Do wybranego warzywa stopniowo możemy dodawać następne, pamiętając o odpowiednich odstępach i obserwacji zachowania dziecka, komponując w ten sposób przeciery jarzynowe. Należy jednak uważać na samym początku na warzywa, które mogą wywoływać wzdęcia, bóle brzucha i kolki, takie jak: kapusta, por, cebula czy nasiona roślin strączkowych.

» Jak bardzo ważna jest dieta malucha? «



Rozszerzanie diety należy rozpocząć nie wcześniej niż po ukończeniu przez niemowlę 17. tygodnia życia i nie później niż w 26. tygodniu. Z uwagi na urodzoną niechęć niemowlęcia do smaku gorzkiego, eksperci radzą, aby przystąpić do nowych smaków od warzywnych, one bowiem są mniej słodkie i trudniejsze do zaakceptowania. Dopiero kiedy młody smakosz zaakceptuje ich smak, wprowadzamy do diety owoce, kaszki i inne nowe pokarmy. Najważniejsza jest ich jakość, nierozdzielnie związana z ich bezpieczeństwem i właściwym komponowaniem diety. Szczególnie ważna jest jakość produktów przeznaczonych dla najmłodszych, zapewniająca bezpieczeństwo nie w pełni jeszcze rozwiniętemu organizmowi. Kaszki, kleiki oraz zboża wykorzystywane w recepturach dla najmłodszych spełniają restrykcyjne normy w zakresie zawartości pozostałości zanieczyszczeń: metali, mykotoksyn, związków chemicznych (EU 1881/2006), pestycydów (EU 396/2005). Nie zawierają dodatków, takich jak: barwniki, sztuczne aromaty, konserwanty, słodziki (1333/2008), a ich receptury opracowane są przez ekspertów w zakresie żywienia niemowląt i małych dzieci. Wybierając produkty adresowane do niemowląt i małych dzieci, opiekunowie mogą mieć pewność, że maluszek zjada posiłek w pełni zbilansowany, bezpieczny i odpowiadający aktualnym potrzebom jego organizmu.

Tekst: Joanna Neubhoff-Murawska, specjalista ds. żywienia człowieka

KOLEJNY SKŁADNIK: MIĘSO

W siódmym miesiącu życia dziecka w jadłospisie powinno znaleźć się mięso gotowane bez wywaru lub ryby (nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu). Zwiększymy w ten sposób w diecie dziecka zawartość kwasów omega-3 warunkujących prawidłowy rozwój psychoruchowy i fizyczny oraz żelaza, którego zapasy w organizmie powoli ulegają wyczerpaniu. Najlepszym mięsem będzie delikatny królik, indyk czy kurczak. Mięso gotujemy oddzielnie, po czym dodajemy je do ugotowanych warzyw i miksujemy. Wskazane jest, aby w takiej zupce znalazły się również zdrowe i dobrze przyswajalne tłuszcze roślinne, takie jak: oliwa z oliwek i olej rzepakowy oraz masło, w ilości nie większej niż jedna płaska łyżeczka na posiłek. Dodajemy je na surowo po przygotowaniu potrawy, dokładnie mieszając. Do zupki stopniowo dodawać możemy również kawałki dobrze ugotowanego jajka. Zwiększamy także asortyment podawanych kasz, pozwalamy dziecku samodzielnie chrupać pieczywo, sucharki i sięgać po drobne kawałki warzyw i owoców do gryzienia.

PORA NA PRZETWORY MLECZNE

Po siódmym miesiącu życia można także podawać dziecku przetwory mleczne: jogurt naturalny, twarożek, kefir czy maślanek, pamiętając o ostrożnym ich wprowadzaniu. Korzystnie byłoby, aby były to produkty naturalne, do których możemy dodać cząstki owoców, warzyw czy produktów zbożowych, a nie gotowe deserkie owocowe. Z podawaniem mleka należy się wstrzymać do ukończenia 1. roku życia.

UROZMAIENIE MENU

Dieta dziecka w pierwszym roku życia przypomina dietę dorosłych. Powinna być jak najbardziej urozmaicona i stale wzbogacana o coraz to nowe produkty, ponieważ wtedy możemy mieć praktycznie pewność, że zrealizowane zostało zapotrzebowanie na wszystkie składniki mineralne i witaminy. Nie można się również zniechęcać faktem, że dziecko nie chce jeść nowych produktów, ponieważ zanim zaakceptuje nowy smak, czasami należy dany produkt podawać nawet kilkanaście razy! Każdego dnia jadłospis dziecka powinien zawierać składniki ze wszystkich grup spożywczych: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i przetwory mleczne, mięso i drób oraz tłuszcze, a zapotrzebowanie na energię należy zaspokajać zawsze w odniesieniu do masy ciała dziecka. Należy dbać również o regularną ocenę rozwoju dziecka na siatkach centylowych, a wszystkie wątpliwości konsultować ze specjalistami.

Tekst: Klaudia Wiśniewska – dietetyk kliniczny, SANVITA – Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej, www.instytsanvita.pl

DLA JUNIORA



Zawiera opatentowaną kompozycję oligosacharydów GOS/FOS. Wyjątkowa formuła mleka wspiera prawidłowy rozwój dziecka po 1. urodzinach dzięki zawartości wapnia, witaminy D, żelaza dla rozwoju poznawczego, kwasu alfa-linolenowego (omega 3), czyli nienasyconego kwasu tłuszczowego, niezbędnego do prawidłowego rozwoju mózgu i tkanki nerwowej. Bebiko Junior 3 NutriFlor+, ok. 30 zł/800 g, BEBIKO www.bebiklub.pl



Pościel ważny wybór



OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM / FOTOKARNA.CHROMA

ZAKUP ODPOWIEDNIEJ POŚCIELI I MATERACYKA DLA MALUSZKA JEST RÓWNIEM WAŻNY, JAK WYBÓR ŁÓŻECZKA. NA JAKIE PARAMETRY WARTO WIĘC ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ?

Tkanina

Nie ma wątpliwości, że najlepszym i najzdrowszym pościelowym materiałem dla maluszka jest bawełna. Niealergizująca i oddychająca, zapobiegnie również nadmiernemu poceniu się dziecka, zapewniając odpowiednią termoregulację. By dziecko czuło się komfortowo, pościel powinna być lekka, miękka w dotyku i na tyle ciepła, by ogrzać, ale nie przegrzać maluszka.

Staranne, bezpieczne wykończenie

Poszewki na poduszkę i kołderkę nie mogą mieć grubych szwów, guzików, wystających elementów, które mogłyby uwierać maluszka. Warto zwrócić też uwagę na jakość wykończenia, solidne szwy, itp.

Ważny materacyk

Materacyk dla niemowlaka nie może być zbyt twardy ani zapadający się pod wpływem ciężaru małego ciała. W odróżnieniu od modeli przeznaczonych dla dorosłych, nie powinien on się dostosowywać do krzywizn małego kręgosłupa, ponieważ w pierwszych latach życia dziecka krzywizny

Kompletując wyposażenie dziecięcego łóżeczka, warto rozważyć zakup kilku praktycznych elementów, które doskonale uzupełnią pościelową wyprawkę.

te dopiero się kształtują. Dobrej jakości materac powinien też posiadać odpowiednie certyfikaty (najlepiej „OekoTex® Standard-100”) – potwierdzają one jakość danego modelu i gwarantują, że surowce, z których jest wykonany, są bezpieczne dla maluszka. Warto też wybrać model, którego pokrowiec można łatwo zdjąć i wyprać. Do rozmiaru materacyka warto dopasować prześcieradełko – najlepsze, bo najłatwiejsze w użytkowaniu będzie prześcieradło na gumce. Nie będzie się związać, miąć czy rolować.

>KOLOROWE SNY<

SPOKOJNE SNY

Poszwa i poszewka z bawełny 100%, są miłe w dotyku i z każdym praniem stają się delikatniejsze. Drömland Komplet pościeli, 59,99 zł, IKEA

www.ikea.pl



DELIKATNY

Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na okres letni. Wykonany z najwyższej jakości atestowanych materiałów: z jednej strony mięciutka bawełna, druga strona to bajecznie miękka i oryginalna dzianina Minky.

Komplet Poduszka + Kocyk Minky / Bawełna – lekki 70 x 90 cm do pościeli, 90 zł, SUPERMAMI

www.supermami.pl



MILUTKO

Dedykowane jest do wszystkich materacy HEVEA. Wykonane z miękkiego, mięsistego jerseyu w subtelne pastelowe kolory doskonale ozdobi każdą dziecięcą sypialnię. Produkowane w wielu rozmiarach, także tych nietypowych. Oddychająca dzianina zapewni wyjątkowy komfort snu i odpoczynku każdemu małemu użytkownikowi. Można prać w temp. do 60°. (nie odbarwia się!)

Bawełniane prześcieradło z gumką Milusie, od 59 zł, HEVEA
www.heveamaterace.pl





SANGO

TRADE



SANGO TRADE NA WAKACJE

IDEALNA W PODRÓŻY TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK



www.sangotrade.pl



Kolorystyka

Bogata oferta rynkowa daje nieograniczone pole w zakresie wyboru barw maluszkowej pościeli. Można znaleźć modele właściwie w każdej, dowolnej kolorystyce – począwszy od biele, subtelnych pastelów, przez bardziej wyraziste barwy, na mocnych, żywych kolorach kończąc. Modne są nie tylko motywy z popularnych bajek i kreskówek, ale też skandynawskie wzory. Warto zdawać sobie sprawę, że dobra pościel nie będzie też się szybko spierać – tracić kolorów podczas prania.

Pościelowe elementy uzupełniające

Dobrze dobrane pościelowe elementy są podstawą wyprawki, jaką rodzice muszą skompletować. Co powinno się w niej znaleźć oprócz poszewek i prześcieradełek i jakie są funkcje poszczególnych części?

Rożek

To jeden z pierwszych produktów, o jakich powinni pomyśleć przyszli rodzice. Polecają go mamy, dowodząc, że nie tylko pozwala dokładnie okryć maluszka, zapewniając mu ciepło, ale też umożliwia ciasne otulenie bobasa – odtworzenie mu chociaż w części atmosfery, w jakiej rozwijał się przez 9 miesięcy. Dzięki temu dziecko czuje się bezpieczne i jest spokojniejsze. Rożek pozwala też swobodnie nosić noworodka, szczególnie pomocny jest niewprawnym w sztuce noszenia rodzicom. W kolejnych miesiącach życia dziecka rożek może z powodzeniem pełnić funkcję maty lub kołderki.

Wyposażenie łóżeczka, czego nie powinno zabraknąć?



Dziecko w pierwszym roku życia zdecydowaną większość czasu spędzi w łóżeczku, dlatego tak ważne jest, aby wszystko co je otacza, było najodpowiedniejsze dla naszego malucha. Najistotniejszym elementem wyposażenia łóżka jest materac – warto zwrócić uwagę jakie posiada walory użytkowania. Nieodzownym wyposażeniem tekstylnym łóżka jest ochroniacz pozwalający na bezpiecznym i spokojnym sen. Becik, rożek, otulacz, kocyk, śpiworek, a może kołderka pozwolą otulić malucha do snu. Szczególnie w okresie wiosenno-letnim światło w łóżeczku sprawdzi się baldachim moskitiera. Warto też pomyśleć o nowych rozwiązaniach. Takim właśnie jest kokon niemowlęcy a to namiastka małego, bezpiecznego świata, jakim był brzuszek mamusi. Niezależnie od wyboru, wszystkie te elementy muszą posiadać atesty, a w przypadku pościeli ważne, by były wykonane ze 100% bawełny.

Tekst: Agnieszka Piekutowska, Dyrektor Działu Sprzedaży Relacyjnej w firmie AMY, mama dwóch synów

Ochroniacz

Zamocowany do szczebelków łóżeczka ochroni maluszka przed przypadkowymi uderzeniami główki, co więcej – stanowi też zabezpieczenie przed przeciągami. Może również pełnić inne, praktyczne funkcje – niektóre modele wyposażone są w poręczne kieszonki, w których można chować pluszaki i niewielkie zabawki. Niektóre mamy z powodzeniem wykorzystują je jako miejsce na pieluszkę, by mieć ją zawsze pod ręką. Nie bez znaczenia pozostaje dekoracyjny charakter ochroniacza – wykonany z dobrej jakości materiałów, w ciekawej kolorystyce i pięknych deseniach stanie się dodatkową ozdobą małego królestwa.

Śpiworek

Doceniają go przede wszystkim rodzice maluchów, które w trakcie snu się rozkopują. Śpiworek eliminuje konieczność przykrywania dziecka kołderką, gwarantuje sen w cieple. Dobrze, jeśli ma odpinane zapięcie u dołu, które pozwala przewinąć maluszka w nocy, bez konieczności zdejmowania całego śpiworka.

DOTYK MIĘKKOŚCI

Produkty, które zapewnią maluszkowi spokojny i radosny sen.

MIĘCIUTKA I DELIKATNA

Plaska poduszka bambusowa dla niemowląt. Idealna do wózka i łóżeczka. Ze zdejmowaną poszewką. Wzór autorski. Poduszka bambusowa Baloloty, 65 zł, MAYLILY www.maylily.pl



RĘCZNIE WYKONANA

Pościel do wózka z 100% polskiej bawełny. Atestowane materiały to gwarancja bezpieczeństwa dla twojego dziecka od pierwszych dni życia. Pościel do wózka/kołyski, 26 zł, SZWALNIA SNÓW www.szwalniasnow.pl



ANTYALERGICZNA

Pościel bambusowa cieszy się niegasnącą popularnością. Komplet szyty jest z tkaniny najwyższej jakości. Kołderka wypełniona jest włókniną silikonową antyalergiczną, jednak posiadamy również wypełnienie bawełniane. W ofercie są trzy rozmiary: 70 x 50, 100 x 70, 135 x 100 w komplecie poduszka. Dodatkowo ręcznie tworzone chwosty bawełniane! Pościel bambusowa (rozmiar 100x70cm), 189 zł, QBANA MAMA www.qbanamama.pl



100% OCHRONY

Uwielbiasz biel i połowa twojej szafy to ubrania w tym kolorze? Zadbaj o nie ze ściereczkami Color Absorber white protect, dorzucając ściereczkę do każdego prania. ColorAbsorber, PACLAN www.paclan.pl

Dzieci zawsze wyspane... mamy

JAKOŚĆ

ZDROWIE

BEZPIECZEŃSTWO

HIGIENA



Hevea - polski producent materacy poleca:

- materace niemowlęce i dziecięce (90/40, 90/50, 120/60, 130/70, 130/80, 140/70, 160/70)
- materace dla dzieci starszych (80/160, 80/180, 80/190, 80/200, 90/160, 90/180, 90/190, 90/200)
- pełną gamę produktów dla dorosłych
- tekstylia: kocyki, prześcieradła, poduszki, ochroniacze, kliny
- produkty licencyjne DISNEY

**Potrzebujesz nietypowego rozmiaru
- Napisz lub zadzwoń do nas!**

marketing@heveamaterace.pl
www.heveamaterace.pl



Hevea®

www.polskiematerace.pl

Fabryka Materaców HEVEA, Ogrodowa 28, 62-561 Ślesin tel. 63 220 89 12

Obsługa klienta: 730 230 730, 730 330 730, 733 003 300



Odwiedź nasze salony firmowe:

Kraków - Zakopiańska 56A, PAWILON 15, tel. 573 054 573

Ślesin - Kłeczewska 24, Galeria Ślesin, tel. 731 51 51 51

Warszawa - Sklep w Mrowisku, Żuławskiego 4/6 lok.3, tel. 511 390 100

Lublin - Diamentowa 2, tel. 81 307 00 17

Rzeszów - Rajtana 67 - Galeria Nowa - I piętro, tel. 887 272 183



POLSKI PRODUCENT





URZĄDZAMY DZIECIĘCE KRÓLESTWO

Od czego zacząć?

.....
MALI ODKRYWCY POTRZEBUJĄ PRZESTRZENI, W KTÓREJ BĘDĄ MOGLI REGENEROWAĆ SWOJE SIŁY, BAWIĆ SIĘ, POZNAWAĆ ŚWIAT. DZIECI, BEZ WZGLĘDU NA JAKIM SĄ ETAPIE ŻYCIA, UCZĄ SIĘ OTACZAJĄCEJ JE RZECZYWISTOŚCI ORAZ SAMYCH SIEBIE. WŁAŚNIE DLATEGO TAK WAŻNE JEST STWORZENIE IM MIEJSCA, W KTÓRYM MOGĄ SIĘ SZCZĘŚLIWIE ROZWIJAĆ.

OD NIEMOWLAKA DO STARSZAKA

Stworzenie pokoju dziecięcego to nie tylko zadanie, przed którym stajemy w momencie pojawienia się najmłodszego członka rodziny. Już na tak wczesnym etapie musimy pamiętać, że nim zdążymy się obejrzeć, nasza pociecha nauczy się jeździć na rowerze, przekroczy próg szkoły, wygra pierwszy konkurs. Dzieci bardzo szybko rosną, a ich potrzeby zmieniają się równoległe do zmieniającego się numeru bucika. Urządzając pokój dziecku – i dziewczynce, i chłopcu – warto pamiętać, że musi być on neutralny, funkcjonalny i przygotowany na ewentualne odświeżenia. Pokój dziecięcy to azyl, w którym młodsze dzieci rozwijają się i uciekają do świata marzeń, a z wiekiem stanowi on miejsce, gdzie mogą się uczyć, oddawać się swoim pasjom, spotykać z przyjaciółmi. Rodzice stają przed dylematem: czy dziecko ma mieć pokój z nami, czy przydzielić pociesze mniejszy lub większy metraż, czy nasze latorośle powinny mieć wspólną przestrzeń? Te kwestie należy dokładnie przemyśleć, ponieważ to, co wydaje się oczywiste po narodzinach dziecka, nie jest już tak bezdyskusyjne kilka lat później. Niemowlęta potrzebują bliskości rodziców, dlatego ich kącik powinien znajdować się w sypialni rodziców – łóżeczko, przewijak, szafka na kosmetyki i wygodne krzesło do karmienia to wszystko, czego potrzebuje bobas. Nieco starsze dzieci zaczynają odkrywać świat i stają się na swój sposób samodzielne, lubią przebywać z rówieśnikami, jak i same. Jeśli jesteśmy szczęśliwymi rodzicami więcej niż jednej pociechy, śmiało możemy stworzyć im wspólny pokój, w którym będą mogły się bawić i opowiadać magiczne historie wprost ze świata

wyobraźni. Natomiast starsze dzieci pragną spokoju i przestrzeni – w miarę możliwości warto przekazać im wtedy własny pokój. Jednak gdy nie jest to możliwe, warto stworzyć w pomieszczeniu dwa intymne miejsca, na przykład odgródzone parawanem – podpowiada architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl Anna Poprawska.

RÓŻOWY I NIEBIESKI? TO MIT!

Aranżowanie pokoju dziecięcego według płci już dawno odeszło do lamusa. Kolor różowy przypisywany był zawsze dziewczynkom, a niebieski chłopcom. Dobieranie barw w ten sposób nie tylko jest stałym utrzymywaniem stereotypu dotyczącego płci, ale również może okazać się... bardzo kosztowne dla rodziców. Decydując się na taką kolorystykę lub, co gorsza, urządzając pokój małej księżniczki albo nieustraszonego bohatera, decydujemy się na duży jednorazowy wydatek, który trzeba będzie powtórzyć, gdy dziecku minie etap zachwyty jednym bohaterem bajki na rzecz innego. Spójrzmy prawdzie w oczy – fan Supermana nie będzie chciał mieć pokoju stylizowanego na Batmana. I choć to rodzice mają ostateczne zdanie, podczas urządzania pokoju należy wziąć pod uwagę to, o czym marzą dzieci i w końcowym etapie wybrać zadowalający obie strony kompromis – zaznacza ekspert z portalu Homebook.pl.





BELLAMY

Praktycznie i z pomysłem

MAŁY POMOCNIK

Króliczek Alilo: zaśpiewa kołysanki, zagra klasyczne melodie, opowie bajki na dobranoc, rozświetli mrok swoimi świecącymi uszkami w pokoju maluszka. Rodzice mogą nagrać na niego odczytaną przez siebie książeczkę, tworząc tym samym niepowtarzalnego audiobooka dla swojego dziecka.

Króliczek pomoże maluchowi w nauce kolorów, ponieważ potrafi je rozpoznawać i nazywać w języku polskim i angielskim.

Króliczek Alilo, od 189 zł, ALILLO

www.alilo.pl



OCHRONNY

Bezpieczny i funkcjonalny ochraniacz z funkcją prześcieradła. Dopasowany do popularnych rozmiarów łóżeczek i materaców. Nie wymaga stosowania prześcieradła. Zapewnia zdrowy i bezpieczny sen dziecka, chroni materac, ułatwia utrzymanie higieny i czystości w łóżeczku.

Bawełniana, przyjemna w dotyku i antyalergiczna warstwa zewnętrzna wykonana z membraną powstrzymującą wilgoć. Wyrób medyczny. Produkt licencyjny z bajkowym Kubusiem Puchatkiem w wersji biało-szarej. Produkt polski. Bawełniany ochraniacz 2w1 Hevea DISNEY Baby, od 49 zł, HEVEA

www.heveamaterace.pl



Postaw na dobrą organizację

Pokój dziecięcy – każdy rodzic chce, aby był piękny i zachęcał malucha do przebywania w nim. Jednak oprócz estetyki musimy zwrócić uwagę na funkcjonalność i organizację przestrzeni, która ułatwi utrzymanie porządku, co w przypadku pokoju dziecka jest nie lada wyzwaniem. Znakomicie sprawdzają się regały z półkami. Każdą z półek przeznaczyć na inny rodzaj zabawek. Na jednej będą więc pluszaki, na drugiej gry planszowe, na kolejnych książeczki, lalki, samochodziki, itd. Im częściej używana jest dana zabawka, tym łatwiej dostępne dla dziecka miejsce powinna zajmować.

Dobrze jest zaopatrzyć się w niewielkie pudełka lub koszyki, mieszczące się na półkach lub szafach. Umieść w nich posegregowane według gatunku drobne zabawki i przybory do rysowania. Koniecznie przeznaczyć oddzielne spore pudło lub wór na klocki. Na niewielkich przestrzeniach świetnie sprawdzają się organizery do zawieszania. Bardzo ważne są regularne przeglądy zabawek. Połamane, zdekompletowane trzeba bez sentymentów wyrzucić – nie ma co się łudzić, że będziecie się nimi bawić, a szczególnie te uszkodzone, które mogą być wręcz groźne dla dziecka.

Tekst: Justyna Tomczak, SANGO TRADE,
www.sangotrade.pl



BARIERA DLA ALERGENÓW

W celu zwiększenia działania ograniczającego ekspozycję na alergeny roztoczy kurzu domowego, materac Sensitive MS1 został wyposażony we wkład z pianki lateksowej, który można poddać okresowemu działaniu niskich temperatur (zamrażaniu), oraz pokrowiec zabezpieczony protektorem ochronnym SANITIZED, który w łatwy sposób można zdjąć i założyć ponownie.

Materac Sensitive MS1, od 275 zł, FIKI MIKI

www.materacyk.pl



W KOMPLECIE

AMY nowość 2017. Zestaw wyposażenia pokoju dziecięcego zawierający: 2-stronny poszewki na kódrę i podusję oraz kódrę i podusję, 2-stronny ochraniacz.

Kolekcja „Mono DWS”, linia „Arrows White&Grey”, ok. 140 zł, AMY

www.amy.com.pl

WYGODNIE

Mebel francuskiej marki Sauthon to ponadczasowa klasyka i wysokiej jakości wykonanie. City – łóżko 200 x 90 cm, 1319 zł, MUZPONY

www.muzpony.pl





PROJ. WNĘTRZA: NOWE4ŚCIANY / HOMEBOOK.PL

NEUTRALNE WNĘTRZA TEŻ SĄ PRZYTULNE

Urządzenie neutralnego wnętrza dla dziecka może kojarzyć się z bezosobowością miejsca i chłodem – nic bardziej mylnego. Neutralne nie oznacza nijakie. Oznacza to, że pokój jest czysty, harmonijny, przyjazny dla chłopca, jak i dziewczynki, dla młodszego i starszego dziecka. Dziecięcy pokój powinien być jak najmniej zastawiony, ponieważ wystarczy godzina intensywnej zabawy, by zapanował w nim chaos. Wszystkie zabawki, książki – w przypadku małych dzieci pielnuszki i kosmetyki – muszą mieć swoje miejsce, dlatego warto zdecydować się na meble z dużą liczbą szuflad i półek, na których wszystko się pomieści. Aranżując dziecięcy pokój, warto zdecydować się na jasne, pastelowe kolory, które działają stymulująco na umysł pociechy, ale jednocześnie nie są zbyt agresywne – biel, beż, seledyn, ale również kolor szary, fioletowy lub turkusowy. Są to kolory neutralne, dzięki czemu będą pasowały dziewczynkom i chłopcom w każdym wieku. Meble natomiast powinny być białe lub wykonane z jasnego drewna. Gra świeżymi kolorami pozwoli optycznie powiększyć przestrzeń pełną zabawek i gadżetów oraz ułatwi wieczorne wyciszenie i zasypianie. A dodatki to kwestia indywidualna. Warto spersonalizować dziecięcy pokój, wieszając na ścianie imię mieszkańca, jego fotografie, zdobyte nagrody czy dyplomy. W ten sposób dziecko będzie czuło się w pokoju komfortowo.

.....
Tekst: Anna Poprawska, projektantka wnętrz z portalu Homebook.pl, www.homebook.pl

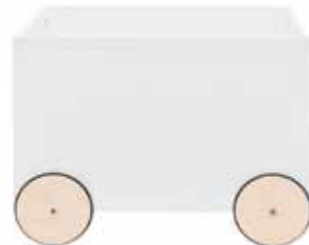


BEZPIECZNIE

Ze zdalnym ruchem kamery, dwustronną komunikacją, trybem nocnego widzenia, z zasięgiem do 300 m, z nowoczesnym designem. Motorola MBP 50 www.maxcom.pl

POMYSŁOWO

Ratuje przed bałaganem, zachęca dziecko do szanowania własnych rzeczy i uczy je organizowania przestrzeni wokół siebie. Posiada kółeczka oraz sznureczek umożliwiające przewożenie skrzyni. Będzie piękną i użyteczną dekoracją pokoiku dziecka. Lotta skrzynia na kółkach, 385 zł, BELLAMY www.bellamy.pl



DEKORACYJNIE

Baldachim w pastelowych kolorach. Dostosowany do łóżeczek z drążkami. Baldachim, Roudoudou et Rococo, 134 zł, CANDIDE www.babydeco.eu

PROJ. WNĘTRZA: MEBLOŚCIANKA STUDIO / HOMEBOOK.PL





lionelo

Love&Laugh



lionelo
assistance

W trosce o bezpieczny rozwój TWOJEGO DZIECKA

Marka Lionelo – kim są?

Lionelo to tworzona z pasją i dbałością o dobro najmłodszych marka, której główne siedziby mieszczą się w Polsce i Holandii. Kreują produkty dla niemowląt i dzieci, a sprzedaż swoich produktów prowadzi na terenie Europy. Kierują się w swoich działaniach hasłem Love&Laugh, gdzie zadowolenie rodziców i bezpieczeństwo dzieci stawiają na pierwszym miejscu. Dostarczają bezpiecznie, komfortowe i modnie zaprojektowane produkty.

Kategorie produktowe

W swojej ofercie posiadają 7 głównych kategorii produktowych. Nieustannie poszerzają swoją ofertę i ulepszają sprawdzone produkty, by jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby rodziców i dzieci.

Czym jest Lionelo Assistance?

Lionelo Assistance to pakiet usług gwarancyjnych stworzony w trosce o potrzeby Klientów. Każdy w momencie zakupu produktu otrzymuje pełen dostęp do Lionelo Assistance bez dodatkowych opłat, jednocześnie zyskując możliwość skorzystania z pełnego systemu gwarancyjnego:

- ✿ Naprawa door-to-door
- ✿ Produkt zastępczy
- ✿ Wydłużona gwarancja – nawet do 5 lat!

Chcesz wiedzieć więcej o produktach Lionelo?
Zapraszamy na stronę

www.lionelo.com

MAMA

na zakupach

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



BoboVita jagody i jabłka z bananem. Dla niemowląt po 6 miesiącu życia. To pełen owoców, odpowiedniej jakości i bezpieczny produkt, który uzupełni codzienną dietę malucha. Nie zawiera dodatku cukru – jest naturalnie pyszny! Świetnie sprawdzi się w domu, na spacerze, placu zabaw oraz podczas dużych i małych wycieczek. Mniam!

Ok. 3,49 zł/80 g, **BOBOVITA**, www.bobovita.pl



PureLan 100. Czysta lanolina łagodzi podrażnienia oraz chroni brodawki w czasie ciąży i karmienia piersią – nie musisz jej zmywać przed karmieniem. Idealny krem na przesuszoną skórę dziecka.

Hipoalergiczny, 100% natury.
30-50 zł, **MEDELA**, www.medela.pl



Laboratoria Pofałdź Stop wszom i gnidom.

Skuteczne leczenie wszawicy już w 1 godzinę - eliminuje zarówno wszy, jak i gnidy. Nie zawiera chemicznych środków owadobójczych (delikatny dla skóry głowy dziecka). Efekt po jednorazowym zastosowaniu.

29,90 zł, **BIO-PROFIL POLSKA SP. Z O.O.**, www.apteczkadamowa.pl



Mikstura Olei Hepa. Zawiera tłoczona na zimno i nierafinowane oleje z nasion ostropestu, czarnuszki i lnu oraz ekstrakt z ostropestu. Oleje w miksturze są bogate w silymarynę i fosfolipidy, które pełnią ważną rolę w funkcjonowaniu całej wątroby. Mikstura Hepa zawiera tłuszcze nienasycone Omega-3, -6 i -9, które wprowadzone do diety pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi.

29,90 zł/250 ml, **PROPHARMA**, www.propharma24.pl



Szampon nawilżający Emolium. Przeznaczony do codziennej pielęgnacji suchej, podrażnionej skóry głowy i przesuszających się włosów. Nie zawiera soli i siarczanów, dzięki czemu jest bardzo łagodny i nie narusza bariery hydrolipidowej naskórka. Specjalne połączenie delikatnych środków myjących z substancjami odżywczymi pozwala na codzienne stosowanie szamponu bez ryzyka wysuszenia włosów i skóry głowy. Preparat jest doskonale tolerowany przez skórę i ma bardzo dobre właściwości nawilżające.

35 zł/ 200 ml, **EMOLIUM**, www.emolium.pl



Materac piankowo-lateksowy Hevea Snudo Max.

Innowacyjny, zapewniający właściwe podparcie dla kręgosłupa materac dla dziecka/Juniora z grupy 2+. Wykonany z pianki wysoko elastycznej o dwóch różnych stronach użytkowych: 3-strefowej i bezstrefowej – grubości 11 cm. Z jednej strony, dla podniesienia komfortu snu, płyta z elastycznego lateksu typu Ocean Blue grubości 3 cm. Bardzo wygodny, zapewniający dziecku zdrowie i wspomagający proces wzrostu i rozwoju. Dla dzieci do wagi 80 kg.

Od 520 zł, **HEVEA**, www.heveamaterace.pl



Aurimax. Spray do uszu. Zawiera oliwę z oliwek i roślinne olejki eteryczne, dzięki którym wspomagają leczenie zapalenia ucha zewnętrznego, łagodzą objawy zapalenia ucha takie jak: ból, obrzęk i swędzenie, zmniejsza zalegającą woskowinę i pomagają utrzymać prawidłową higienę uszu.

Przeznaczony dla dzieci od 3. roku życia i dorosłych.

Ok. 20 zł, **SMART PHARMA SP. Z O.O.**, www.smartpharma.com.pl



Biustonosz ciążyowy Basic 5169. Jest bardzo przyjemny dla skóry, ponieważ został wykonany z „oddychającej” mikrofibry. Tiulowe wstawki nadają lekkość, a wygodne miseczki „rosną” razem z biustem.

Do kompletu niskie figi ciążyowe. Rozmiary 70-100, B-G.

ANITA MATERNITY, www.anita.com



Stodki Eryk. Stodki Eryk to świetna alternatywa dla cukru w codziennej diecie. W 100 g erytrytoli jest jedynie 0,2 kcal – to aż 2000 razy mniej kalorii niż w cukrze! Stodki Eryk jest produkowany na bazie erytrytoli we Francji w procesie naturalnej fermentacji. Stodki Eryk jest odpowiedni dla diabetyków, zmniejsza też wzrost poziomu glukozy we krwi po spożyciu.

Wypróbuj Stodkiego Eryka już dziś – wybierz słodycz bez kalorii!

39,90 zł/1 kg, **PROPHARMA**, www.propharma24.pl



BIO Koncentrat napoju probiotycznego

Owoce Lasu. Zawiera odpowiednią kompozycję szczepów bakterii probiotycznych, ich liczne metabolity oraz ekstrakt procesu fermentacji roślin zielonych i owoców. Systematyczne stosowanie przez dzieci i dorosłych wspomaga podstawowe funkcje organizmu w tym układ odpornościowy, pracę serca, trawienie oraz prozdrowotny skład mikroflory jelitowej człowieka.

Produkty przeznaczone dla dzieci powyżej 3-go roku życia.

39 zł/ 500 ml, **LIVING FOOD Sp. z o.o.**, www.joyday.info



Sensillo Supreme Genius. Materac 120 x 60 cm, dwustronny i trzywarstwowy. Wkład lateksowy nadaje mu wysoką elastyczność punktową. Pokrowiec z tkaniny Intelligent zawiera aktywne minerały przyspieszające regenerację organizmu.

305 zł, **SENSILLO**, www.sensillo.pl

Niestraszne nam pierwsze zimowe dni



Ciepłe kocyki



Komplety Minky



Okrycia kąpielowe z aplikacją



Śpiworki do wózków i fotelików



Śpiworki Minky



Mufki do wózków

- Produkty Sensillo powstają z troski o bezpieczeństwo i harmonijny rozwój najmłodszych dzieci.
- Nasze akcesoria wyprodukowane są w Polsce.
- Produkty posiadają niezbędne atesty.
- W naszej ofercie znajdziesz również materace, rogalce do karmienia, zabawki edukacyjne przewijaki i wiele więcej...



Zobacz więcej naszych produktów.

Sprawdź na: www.sensillo.pl

Sensillo



Adresy szkół 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 maila czekamy pod adresem:

redakcja@grupadobrydom.pl

BIĄŁYSTOK

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim im. PCK, ul. Bema 89D, tel. 85 741 58 95

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tympińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, www.szkoLARodzeniaDar.pl, info@szkoLARodzeniaDar.pl

Centrum Medyczne Ryska sp. z o.o. – bezpłatna szkoła rodzenia, ul. Sobieskiego 13 lok. 8, Białystok, tel. (85) 733 32 22

BIELSKO-BIAŁA

Szkoła Rodzenia Marek Chrzanowski przy Szpitalu Ogólnym im. dr. E. Wołtyły, ul. Wyspiańskiego 26, Bielsko-Biała, tel.: 503 010 980, 602 262 206, www.szkoLARodzeniaBielsko.pl

Szkoła rodzenia „Dzidzius”, Krokusów 18, Wilkowice, tel. 724 533 555, kontakt@szkoLARodzeniabielsko.pl

BRZEZINY

Szkoła Rodzenia przy Powiatowym Centrum Zdrowia w Brzezinach Sp. z o.o., ul. Marii Skłodowskiej-Curie 6, Brzeziny, tel. 506 008 861, m.trojanowska@szpitalbrzeziny.pl

BYDGOSZCZ

Szkoła Rodzenia „Brdąc”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. (52) 372 30 25, 601 499 747, www.brdzac.bydgoszcz.eu

Szkoła Rodzenia „VITA” Anna Appelt, ul. Unii Lubelskiej 1 m. 5, Bydgoszcz, tel. 607 329 426, anna.appelt@vita.edu.pl, www.vita.edu.pl

Weekendowa Szkoła Rodzenia przy Centrum Medycznym Białe Błota, ul. Szubińska 67, Białe Błota, tel. (52) 320 37 80, repcja@cm-bb.pl

CHEŁMNO

Szkoła Rodzenia Zespół Opieki Zdrowotnej, Beata Durawa – oddział ginekologiczno-położniczy, pl. Rydygiera 1, Chełmno, tel. (56) 677 26 45

CHORZÓW

Szkoła Rodzenia BabiMed, ul. Sobieskiego 19, Chorzów, tel. (32) 241 28 31, 505 051 410, 505 051 411, www.babi-med.eu

CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia – Bożena Węglarz-Kwarcirńska, ul. Kochanowskiego 4, Czechowice-Dziedzice, tel. 606 124 737

DZIERŻONIÓW

Dzierżoniowska Szkoła Rodzenia przy NZOZ Szpitalu Powiatowym w Dzierżonowie, ul. Cicha 1, tel. 72 401 00 08

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Królewiecka 146, Elbląg, tel. 55 23 95 606

Szkoła Rodzenia przy SPSZOZ Szpital Miejski im. Jana Pawła II, ul. Żeromskiego 22, Elbląg, tel. (55) 230 42 54

GDAŃSK

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym nr 2, ul. Kliniczna 1 A, Gdańsk, tel. 502 156 827, (58) 341 18 03

POZ-Medik Mama i Ja, ul. Hynka 30, Gdańsk, tel. 535 911 195, pozmedik.biuro@gmail.com

Szkoła Rodzenia MagMed, ul. Łanowa 66 b, Gdańsk, tel. 603 912 151, kontakt@magmed.eu

Pielęgniarki i położne środowiskowe PULS MEDIC, Przychodnia Suchanino, ul. Otwarta 4, Gdańsk, tel. 697 376 045

Szkoła Rodzenia „Majka”, Gdańsk Żabianka, ul. Gospody 3b, Szkoła Językowa Well, ul. 501 262 980, szkoLARodzeniamajka@gmail.com

GDYNIA

Szkoła Rodzenia „Och Mamu”, ul. Oliwkowa 29, Gdynia, tel. 501 854 923, irzykowska.agnieszka@gmail.com

Szkoła Rodzenia Iwony Guć, ul. Romualda Traugutta 2, Gdynia, tel. 602 122 672

GIŻYCKO

Indywidualna Szkoła Rodzenia Ewa Chabas, ul. Żeglarska 1/2 Giżycko, tel. 600 924 875, www.ewachabas.pl

Szkoła Rodzenia przy SP ZOZ Giżycko ul. Warszawska 41, Giżycko, tel. 87 429 67 15

GLIWICE

Szkoła Rodzenia „Blżej dziecka – bliżej siebie”, Ośrodek Terapii Rodzin i Par, ul. Zwycięstwa 31, Gliwice, tel. 517 494 641

GŁOGÓW

Szkoła Rodzenia „BOCIAN”, ul. Kościuski 15, Głogów, tel. 502 232 979, www.bocian.glogow.pl

GOŚLAW

Szkoła Rodzenia „Oleńka”, ul. Tadeusza Bora-Komorowskiego 56C lokal U13, Warszawa, tel. 606 982 778

GORZÓW WIELKOPOLSKI

Prywatna Szkoła Rodzenia przy Wojciechowska Dent, ul. Wyszynskiego 106/1, Gorzów Wlkp., tel. 693 295 075

Szkoła Rodzenia Strywald Baby, ul. Matejki 45 A, Gorzów Wlkp., tel. 501-873-070, strywald.baby@gwm.net.pl

JABŁONNA

Szkoła Rodzenia Szczęśliwa Rodzinka, ul. Modlińska 102, 05-110 Jabłonna, tel. 515 234 513, polozna@szczesliwarodzinka.pl

KALISZ

„Wspaniały początek” Estera Michalak, ul. Legionów 52, Kalisz, tel. 608 666 909

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Toruńska 7, Kalisz, tel. (62) 757 90 17

KATOWICE

Szkoła Rodzenia „Będziemy Rodzicami” – Helena Fluk, ul. Zawiszy Czarnego 7a, Katowice, tel. 608 195 456

Fundacja Edukacji Zdrowotnej STIM, plac Tadeusza Kościuszki 5, Sosnowiec, tel. 692 689 391

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu im. St. Szczęsnyriego, ul. Raciborska 27 (szpital) Katowice, tel. 601 558 953

Szkoła rodzenia SISMED, ul. Dworcowa 3, Katowice, tel. 504 383 840, 690 308 12

KĘDZIERZYN-KOŹLE

Szkoła Rodzenia w Szpitalu nr 1, ul. Roosvelta 4, Kędzierzyn-Koźle, tel. (77) 406 24 12

KÓRNIK

RUBUS Malinowa Szkoła Rodzenia Iwona Marczak, ul. Wyspiańskiego 13, Kórnik, tel. 692 194 991, www.malinowerozrodzenie.pl

KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków Katarzyna Białek, tel. 600 420 674, www.szkoLARodzenia.ujastek.pl, szkoLA@ujastek.pl

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Lea 22/7, Kraków, tel. 883 608 832, biuro@picolino.pl

Szkoła Rodzenia Bobaskowo, ul. Grzegorzeczka 12/VIII, Kraków, tel. 791-557-767, kontakt@bobaskowo.com.pl

Centrum Opieki Okoloporodowej Położniczo-Ginekologicznej, ul. Strzelców 15, Kraków, tel. 604 175 518, bmazrec@poczta.onet.pl

KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu im. Troczewskiego, ul. Kościuski 52, Kutno, tel. (24) 355 81 00 wew. 297, 609 089 862, www.szpital.kutno.pl

LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatliMami, ul. Sowińskiego 15A (na piętrze), 05-120 Legionowo, tel. 502 307 967

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwackiewicza 5, Legnica, tel. 516076737, szkoLARodzenia@szpitallegnica.pl

SZKOŁA RODZENIA, ul. Chojnowska 112, Legnica, tel. 609571842

LUBLIN

„Twoja Położna” Bezpłatna Szkoła Rodzenia, ul. Jana Kiepury 5, Lublin, tel. 571 328 477, info@polozna.lublin.pl

Szkoła Rodzenia „Lidia”, ul. Żulińskiego 8, Lublin, tel. 607 217 417, lidia@szkoLARodzenia.lublin.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Zbożowa 71, Lublin, tel. 502 104 461, 530 235 292, agabrzezinska@wp.pl

Szkoła Rodzenia „Gravi MED”, ul. Rzemieślnicza 19, Lublin, 692 491 036, info@gravimed.pl

Szkoła Rodzenia – Szkoła dla Przyszłych Rodziców Bajbus, ul. Paganiniego 17, Lublin, tel. 603 130 850, szkoLABajbus@op.pl

Szkoła Rodzenia przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym, ul. Jacewskiego 8, SPSK, tel. (81) 724 47 71, posturzynska@gmail.com

Praktyka Położnej z Poradnią Laktacyjną, Lublin, Al. Spółdzielczości Pracy 36, Galeria Olimp, HopSala, www.poloznalublin.pl, 504-267-218

ŁOMŻA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w Łomży im. Kard. Stefana Wyszyńskiego, ul. Piskuskiego 11, Łomża, tel. (86) 473 36 61, 602 460 478, szkola@szpitalhomza.pl, www.szpitalhomza.pl

Akademia Rodzica przy Łomżyńskim Centrum Medycznym sp. z o.o. ul. ks. kard. Wyszyńskiego 9, tel. 86/216 65 55, tel. 602 460 478, www.medycynalomza.pl

ŁÓDŹ

Szkoła Rodzenia „NAS TROJE”, ul. Sterlinga 16/18, Łódź, tel. 797-422-408, www.nas-troje.ipt.pl, sborowska@ipt.pl

Centrum Wsparcia Przyszłych Mam, Kosodrzewiny 88 A, Łódź, tel. 502 206 577

Akademia Rodzenia Malinowa, ul. Kilińskiego 21, Łódź, tel. 731 189 069, rejestracja@przychodniamalnowa.pl

Centrum okopłodowe Wesola Rodzinka, ul. Przelajowa 22b/12, Łódź, tel. 730 011 722, kontakt@wesolarodzinka.pl

Szkoła Rodzenia „Medin”, ul. Nawrot 82, Łódź, tel. 608 42 82 82, rejestracja@medin.med.pl

MIASTKO

Szkoła rodzenia przy oddziale położniczo-ginekologicznym szpitala miejskiego w Miastku, ul. gen. Wybickiego 30, Miastko, tel. 59 857 09 00, wew. 5

OLSZTYN

Szkoła Rodzenia przy Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie, ul. Niepodległości 44, Olsztyn, tel. 609 230 318, www.szpital.olsztyn.pl, wiesia213@op.pl

Szkoła Rodzenia Grażyny Łaganowicz, ul. Wańkowicza 5 p. 29, Olsztyn, tel. 89 542 97 66, 501 243 256

OSTROŁĘKA

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego, Al. Jana Pawła II 120 A Ostrołęka, Szkoła Rodzenia, tel. 502597127

OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Centrum Rozwoju i Terapii „Uśmiech Dziecka”, ul. Wybickiego 35, 63-400 Ostrów Wielkopolski kontakt@centrumusmiech.pl, tel. 698 699 564

SZKOŁA RODZENIA, Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Limanowskiego 20-22, Ostrów Wielkopolski, tel. 62-595 12 62

PIASECZNO

Bajkowa Szkoła Rodzenia, ul. Puławska 49, Piaseczno, tel. (22) 737 50 50, www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl

PIEKARY ŚLĄSKIE

SZKOŁA RODZENIA przy Medicare, ul. Bytomska 64, Piekary Śląskie, tel. 797405024

Szkoła Rodzenia przy Piekarskim Centrum Medycznym, ul. Piłsudskiego 5, Piekary Śląskie, tel. 693-867-521

Edukacja przedporodowa ciężarnych w ramach gabinetu położnej POZ, ul. Tamogórska 46a, Piekary Śląskie, tel. 509-951-180

PIŁA

Szkoła Rodzenia Aliny Wasilewskiej, ul. Kobogo 20 b, 64-920 Piła, tel. 606 228 715, alina@szkola-rodzenia.pl

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia Jolanty Dędek, ul. Grota-Roweckiego 7/17, Piotrków Trybunalski, tel. 501 299 476, www.szkolajolinfo

Szkoła Rodzenia Ewy Czoporz i Elżbiety Nowak, Poradnia Sante, ul. Garbarska 10/12, Piotrków Trybunalski, tel. 608 611 114

Szkoła Rodzenia „Świadome Narodziny” / Poradnictwo laktacyjne, ul. Rakowska 15, 97-300, tel. 607 221 590

POZNAŃ

Szkoła Rodzenia „z brzuskiem” w Poznaniu, ul. Sarmacka 9, Poznań, tel. 665 499 975, kontakt@zbrzuskiem.pl

Bezpłatna szkoła rodzenia „Polożna z Sercem”, ul. Mickiewicza 5/2, Poznań, tel. 511 963 979, biuro@poloznazsercem.pl

Bezpłatna szkoła rodzenia „Bambino”, ul. Górki 17A/5, Poznań, tel. 730-701-378, kontakt@szkola-bambino.pl

Centrum Opieki Okopłodowej Mamutek, ul. Ratajczaka 35, Poznań, tel. 533 515 515, mamutek@mamutek.eu

Bezpłatna Szkoła Rodzenia DzieciOK, ul. Katowicka 67b/104, Poznań, tel. 600-912-769, info@dzieciok.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia HEGET, ul. Kancierska 2, Poznań, tel. 795 88 44 22

Bezpłatna Naramowicka Szkoła Rodzenia, ul. Boranta 15, Poznań, tel. 530-603-862, info@szkolarodzieniapozn.pl

Q-MED, ul. Poznańska 37/8, Poznań

Soma Medica, ul. Szkolna 7 62-002 Suchy Las k. Poznania 505 988 502, info@somamedica.pl

PRUDNIK

Szkoła Rodzenia w PCM SA, oddziałowa, ul. Szpitalna 14, 48-200 Prudnik, tel. 77 406 78 57, pcm@pcm.prudnik.pl

PRUSZKÓW

Szkoła Rodzenia „Powitajmy Je Razem”, ul. Armii Krajowej 2/4, Pruszków, tel. 603 099 771

RADOMSKO

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Powiatowym, ul. Jagiellońska 36, 97-500 Radomsko, tel. 44-685-47-20, ginekologia@szpital.biz.pl

RYBNIK

Szkoła Rodzenia NZOZ „PRO FEMINAE” S.C., ul. Reymonta 60,44-200 Rybnik, tel. 324226582, 607677320, szkolarodzienia.rybnik@poczta.onet.pl

RZESZÓW

Szpital Pro-Familia, ul. Witkita 6b, Rzeszów, tel. (17) 73 57 00, www.pro-familia.pl

Coachingowa szkoła rodzenia i karmienia Lakta Vita, ul. Zagłoby 8 lok. 8, Rzeszów, tel. 664 156 366, www.laktavita.pl

Szkoła Rodzenia - Aktywna w Ciąży, Tutmed Rzeszów, Langiewicza 13 a, Rzeszów, tel. 662 273 989

Szkoła rodzenia przy CM MEDYK, ul. Leska 2, Rzeszów, tel. 505 583 988

Szkoła Rodzenia przy szpitalu miejskim, ul. Czackiego 2, Rzeszów, tel. 17 861-10-31 do 37 i 39 w. 356

SZKOŁA RODZENIA NZOZ Homo Homini, ul. Marszałkowska 9, II piętro, Rzeszów, tel. 608 367 129

Szkoła Rodzenia przy szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie, ul. Lwowska 60, Rzeszów, tel. (17) 866 40 07, www.szpital2.rzeszow.pl

Szkoła Rodzenia Nasz Skarb, ul. Reformacka 4, Rzeszów, tel. 601 31 65 46, 506 43 63 23

SOSNOWIEC

Centrum pomocy rodzinie i życiu, Sosnowiec, ul. Skautów 1, tel. 692 974 618, marga692@wp.pl

Indywidualna Szkoła Rodzenia, Poliklinika Doktora Bessera, ul. Sucha 7a, Sosnowiec, tel. (32) 294-51-77, biuro@poliklinika-besser.pl

Szkoła Taty i Mamy przy Fundacji Edukacji Zdrowotnej STIM, ul. Bohaterów Monte Cassino 44, 41-219 Sosnowiec, 796113723, szkola@fundacjaestim.pl

STAŁOWA WOLA

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym w Stałowej Woli, ul. Staszica 4, Stałowa Wola, tel. (15) 843 33 38, 843 33 58, www.szpital-stw.com

SUPRAŚL

Szkoła Rodzenia BOBAS, Beata Bogusz, ul. Krasny Las 2/2 – Gajówka, Supraśl, tel. 609 265 551

SZCZECIN

C.E.O. – Centrum Edukacji Okopłodowej Szkoła Rodzenia „Nowe Życie”, ul. Włocławskiego 1/5 (I p.), Szczecin, tel. 509 508 109, info@szkolarodzienia-ceo.pl

Indywidualna Praktyka Położnicza Katarzyna Zamiela, ul. Bolesława Śmiałego 14 c., Szczecin, tel. 662-272-282, oliwka230204@wp.pl

Polożna / Doradca Laktacyjny / Szkoła Rodzenia, al. Powstańców Wielkopolskich 72, Szczecin, tel. 739 203 614

ŚRODA WIELKOPOLSKA

Przyszpitalna Szkoła Rodzenia „BAJBUS”, ul. Prądzyskiego 16/3, Środa Wielkopolska, tel. 609 618 434

ŚWIĘTOCHŁOWICE

Szkoła Rodzenia w Świętochłowicach, ul. Zubrzyckiego 36, Świętochłowice, tel. 694 626 831, www.zoz.net.pl

TORUŃ

NZOZ Twoja Polożna, ul. Olsztyńska 18 b, Toruń, tel. 508-115-961

Szkoła Rodzenia Marta Kokorzycka, ul. Na Skarpie 10 c, Toruń, tel. 515 108 215

WARSZAWA

PRO-GYM Agnieszka Świątek, Masaż Shantala, gimnastyka dla niemowląt, gimnastyka korekcyjna, tel. 608 38 38 83, www.pro-gym.pl

Szkoła Rodzenia w Centrum Medycznym CMP, ul. Berensona 11, Białołęka, Warszawa, tel. 801 412 414, www.cmp.med.pl

Bajkowa Szkoła Rodzenia, ul. Ciszewskiego 15, Warszawa, tel. (22) 737 50 50, www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl

Szkoła Rodzenia Beaty Szol, ul. Bandierii 4 lok. 127, Warszawa, tel. 601 234 367, (022) 403 48 65, beata-szol@o2.pl

Szkoła Rodzenia przy Centrum mamy i dziecka, ul. Hubala 7 a lokal U1, Pruszków, +48 606-517-379, biuro@beautymama.com.pl

Szkoła Rodzenia Przy Inflanckiej, Małgorzata Stefanik, ul. Inflancka 6, 00-189 Warszawa, tel. 508 066 787

Szkoła Rodzenia Centrum Dydaktycznego IPS, ul. Poleczki 40 a, Warszawa, tel. 501 380 424 (zapisy), 663 805 824 (zapisy), k.wasilewska@ips.pl

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna, mgr Małgorzata Tymirska, ul. Wojskowa 4, Białołęka, tel. +48 501 675 997, +48 506 616 999, info@szkolarodzienia.dar.pl

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej, ul. Karowa 2, Warszawa, tel. (22) 596 61 00

Szkoła Narodzin Jeannette, Jeannette Kalyta, ul. Grupy AK Północ 2/33, 00-713 Warszawa, tel. (22) 402 24 03

Szkoła Rodzenia Alina Rumowska, ul. Czerniakowska 231, Warszawa, tel. 605 304 657

Szkoła Rodzenia Bogumili Wiśniewskiej, ul. Kleszczowa 19/3, 02-485 Warszawa, tel. 502 618 775

Szkoła Rodzenia „ANNA”, ul. Zielonych traw 7, Warszawa, tel. (22) 614 87 40

WROCŁAW

Bezpłatna Szkoła Rodzenia „Świadomi Rodzice”, ul. Partynicka 34c/2u, Wrocław, tel. 607 855 212, mar.olb@interia.pl, www.fizjomedicum.pl

Szkoła rodzenia – Ewa Kusiak, Centrum Diagnostyczno – Rehabilitacyjne, Szkoła Rodzenia, ul. Swobodna 8a, Wrocław, tel. 606 78 22 84, ewa@szkolarodzieniawroclaw.com.pl

Szkoła Rodzenia przy CE Mama, ul. Tomaszowska 6/1, Wrocław, tel. 605 197 972, polozna.wroc@wp.pl

Szkoła Rodzenia „Sage femme”, ul. Macedońska 29, Wrocław, tel. 607-625-177, joannasyrek@interia.pl

Centrum Rodzicielstwa Bliskości Joanna Paluchiewicz, ul. Podwale 36 a/1, Wrocław, tel. 662-130-197, kontakt@centrumrodzicielstwa.pl

ZABRZE

Szkoła rodzenia przy CZ kobiety i dziecka im. Prof. Wojciecha Starzewskiego szpital miejski, ul. Zamkowa 4, Zabrze, tel. 783 918 101

ZAMOŚĆ

Szkoła Rodzenia przy Woj. Szpitalu im. Jana Pawła II, Kazimiera Rogucka, al. Jana Pawła II 10, Zamość, tel. 513 042 690

Akademia Rodzenia, ul. Peowiaków 1, 22-400 Zamość, tel. 504 576 003, 660 753 342



DOBRE adresy

ALANTAN www.alantandermoline.pl
 ALILO www.alilo.pl
 AMY www.amy.com.pl
 BABY DECO www.babydeco.eu
 BELLAMY www.bellamy.pl
 BIELENDĄ www.bielenda.pl
 BIOARON www.bioaron.pl
 BRANCO www.branco.pl
 CARETERO www.caretero.pl
 CHICCO www.chiccopolska.pl
 DR BETA www.drbeta.pl
 DYDUŚ www.dydus.pl
 EMOLIUM www.emolium.pl
 HAPPY MUM www.happymum.pl
 HEVEA www.heveamaterace.pl
 ISIS PHARMA www.ekopharm.pl
 JURAJSKA www.jurajska.pl
 LE PAMPUCH www.lepampuch.pl
 LIMONE www.limone.pl
 LIONELO www.lionelo.com
 LIVING FOOD www.joyday.info
 MAXCOM www.maxcom.pl

MEDELA www.medela.pl
 MIODY MANUKA www.swiatmanuka.pl
 MIRALEX www.miralex.pl
 MOMMY MOUSE www.mommymouse.pl
 MOTHERHOOD www.motherhood.pl
 NESLING www.nesling.pl
 NUTRICIA www.bebiklub.pl
 OCTEDIN www.octedin.pl
 OZNACZONE www.oznaczone.pl
 PACLAN www.paclan.pl
 PALMERS www.palmers.com.pl
 PELAFEN www.pelafen.pl
 PHARMABEST www.pharmabest.pl
 PHARMACERIS www.emotopic.pl
 PINK NO MORE www.pinknomore.pl
 POLFA ŁÓDŹ www.polfa-lodz.com
 POLLENA www.pollena.com.pl
 SANGO TRADE www.sangotrade.pl
 SCANDINAVIAN BABY www.scandinavianbaby.pl
 SMART PHARMA www.smartpharma.com.pl
 SUPERMAMI www.supermami.pl
 SYLVECO www.sylveco.pl
 TOYZ www.toyz.pl
 VIANEK www.vianek.pl
 ZIOŁOLEK www.ziololek.pl

alilo
Rosnę z Tobą

POZNAJ CAŁĄ RODZINĘ KRÓLICZKÓW NA ALILO.PL



RABAT 10% NA HASŁO: **LEPAMPUCH10**

* Ważny do 30.11.2017.
Obejmuje cały asortyment
(z wyłączeniem outletu
i promocji).

WWW.LEPAMPUCH.PL



Mommy Mouse

Od niemowlaka do przedszkolaka

PIELUSZKI WIELORAZOWE
NR 1 WŚRÓD PIELUSZEK
WIELORAZOWYCH W POLSCE



WWW.MOMMYMOUSE.PL

Wszystko oznaczone!

Dołgi noszyk, naklejki, nakładki i naprśawanki



Niezawodne w żłobku, przedszkolu i szkole -
personalizowane naklejki i naprśawanki od
Oznaczone.

Tylko teraz 20% zniżki na cały asortyment Oznaczone.
Oznaczone się nie zgubi!

20%
zniżki!

Kod:
OZN-ABC2017

ważny do
30.11.2017



www.oznaczone.pl



★ **oznaczone.**



NESLING
THE PERFECT SHADOW

STERUJ CIENIEM!

Światowy lider w produkcji wysokiej jakości żagli przeciwsłonecznych, wodoodpornych, pergoli, rolet na tarasy i do ogrodów oraz markiz i parawanów balkonowych.



ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE
COOLFIT®



ŻAGLE WODOODPORNE
DREAMSAIL®



ROLETY RZYMSKIE POZIOME
COOLFIT® HARMONICA
ORAZ PERGOLE **NESLING®**



ROLETY PIONOWE
COOLFIT®



RAMY REGULOWANE
FLEX FRAME® DO MARKIZ
BALKONOWYCH

www.nesling.pl

infolinia: 530 509 110

Supercena!
tylko 3,99 zł

kup bez wychodzenia z domu

zamów prenumeratę
za jedyne 19 zł

wysyłka gratis!

www.dobra-mama.pl

 facebook.com/dobra.mama

 instagram.com/dobramama



Spodziewasz się dziecka?

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

ABC

dobrej mamy

Zajrzyj na portal:
www.ABCdobrejmamy.pl



 Szukaj nas także na fb: www.facebook.com/dobra.mama

ABC
dobrej mamy

NR 3 (15) 2017

 dobrydom

DOBRY DOM Sp. z o.o. Sp. Komandytowa
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10
tel.: (17) 852 52 20
www.dobra-mama.pl
www.grupadobrydom.pl
www.ABCdobrejmamy.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Agnieszka Karnas | Joanna Lubiniecka
Agnieszka Rejment | Agata Schiffer
redakcja@grupadobrydom.pl
tel. 17 852 52 20 wew. 4

BIURO REKLAMY
Krzysztof Babiarz | Dorota Prokopiak
reklama@grupadobrydom.pl
tel. 17 852 52 20 wew. 5

ASYSTENT DS. MARKETINGU
Małgorzata Lomper | malgorzata.lomper@grupadobrydom.pl
tel. 17 852 52 20 wew. 3

KOLPORTAŻ
Mirosław Trawka
mt@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 2

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Grzegorz Płwko | Rafał Kozłarz | Marek Koszuta
Katarzyna Nazimek | Joanna Magdoń

DZIAŁ IT
Anna Zimych

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Obraz licencjonowany przez Depositphotos.com/Drukarnia Chroma

PRENUMERATA
prenumerata@dobre-produkty.pl | tel. 17 852 52 30, 601 213 376

AUTOPROMOCJA

© Copyright by DOBRY DOM 2017 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (wrzesień 2017).

Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-educacyjny. 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. Zastąpienie problemu czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezwzględnie 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.

**15%
TANIEJ**



manuka
health
NEW ZEALAND



Dbamy, aby każda kropla
czystego, nowozelandzkiego
miodu manuka prosto z ula trafiła

DO TWOJEGO DOMU

Kup na MiodyManuka.pl
lub +48 22 266 84 99

Na Dobry
Początek
Każdego Dnia



Pyszny prosto
z łyżeczki



Naturalny słodzik
do napojów



Dodaj do smoothie
lub płatków



idealny
na prezent

Pur MilkSafe™

Karmisz miłością

Zyskaj czas i chwile relaksu,
innowacyjnie ściągając pokarm.

Więcej mleka, mniej wysiłku dzięki
laktatorowi manualnemu **Pur MilkSafe**,
który sam ściąga
mleko.

Bądź jeszcze bliżej
dziecka, zapewniając mu
najwyższej jakości naturalne mleko
o pełnych właściwościach odżywczych.

**Mamo, bądź pewna,
że chronimy Twoje mleko!**



Innowacyjny laktator manualny
z systemem do próżniowego
przechowywania mleka

Sprawdź też
markę:



PUREO

Produkty Dyduś
i Pur kupisz na
www.pureo.pl