

# A

# B

dobrej mamy

# C

## Infekcja W CZASIE CIAŻY

*Jak sobie  
z nią radzić?*

## ACH, ŚPIJ, KOCHANIE...

WYPOSAŻENIE  
ŁÓŻECZKA

## Masaż dla ciężarnej?

ROZWIEWAMY  
WĄTPLIWOŚCI

# PO PORODZIE

*w świetnej formie*

## NAJCIEPLEJSZE OTULACZE DLA MALUSZKA

# 5

POZYCJI DO  
KARMienia  
WYBIERZ  
NAJLEPSZĄ

ZIMOWA  
PIELĘGNACJA  
ZADBAJ O SKÓRĘ  
DZIECKA



# 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.

Dobre 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](http://www.amy.com.pl) oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 [www.facebook.com/poscielAMY](http://www.facebook.com/poscielAMY). Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.



# Dobry sen twojego dziecka



Zaprojektowane w Szwecji

NG  
Baby

TROLL NURSERY

Dystrybutor w Polsce [www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl) • Poznaj nasze kolekcje

# Co w numerze?



## Must have

- 8 MALUCH ROŚNIE**  
Gadżety dla malucha w każdym wieku.
- 10 ZIMOWE OTULENIE**  
Ciepłe i przyjemne materiały na zimne dni.
- 12 PIERWSZE ZABAWY**  
Jak twoje dziecko poznaje świat?
- 60 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty, które warto mieć.



## Mamą być

- 6 DOBRA MAMA NIE LUKRUJE**  
Idealną mamą być...
- 26 JAK BYĆ EKO?**  
Moda czy dobry nawyk?
- 28 INTYMNA SFERA POŁOGU**  
Czas intensywnej regeneracji.
- 30 POZYCJE DO KARMIENTA**  
Wybierz najlepszą dla siebie.
- 44 OKSYTOCYNA – HORMON MIŁOŚCI**  
Poznaj jej tajemnice.
- 58 MAMO, JESTEŚ NAJLEPSZA**  
Bądź z siebie dumna.



## Moda i uroda

- 22 POCZUJ CIEPŁO W ZIMIE**  
Bądź piękna w chłodne dni.
- 36 W DOBREJ FORMIE**  
Mamo zadbaj o zdrowie.



## Ciąża i poród

- 14 POCZĄTEK CIĄŻY**  
Trudności, jakie mogą cię spotkać.
- 16 INFЕКCJE W CIĄŻY**  
Jak wzmocnić odporność w czasie ciąży?
- 18 MASAŻ DLA CIĘŻARNEJ? DLACZEGO NIE!**  
Wszystko o bezpiecznych technikach masażu.
- 20 NIEZWYKŁY ŁĄCZNIK – ŁOŻYSKO**  
Kilka ciekawostek.



## Mama poleca mamie

- 34 ZIMOWA PIELĘGNACJA**  
Kosmetyki ochronne dla delikatnej skóry.
- 52 ACH, ŚPIJ, KOCHANIE...**  
Pomoc w usypianiu maleństwa.



## Świat dziecka

- 32 PRZEWIJANIE JEST PROSTE**  
Mały poradnik.
- 38 MOJE DZIECKO MA GORĄCZKĘ!**  
Kiedy powinniśmy się niepokoić?
- 40 MALUCH W KĄPIELI**  
Stwórz codzienny rytuał pielęgnacyjny.
- 56 ZDROWY ODDECH**  
Jak zadbać o powietrze w naszym domu?



## Strefa taty

- 46 NIANIE ELEKTRONICZNE**  
Nowoczesne opiekunki.
- 48 POKOIK FUNKCJONALNY**  
Zaplanuj go mądrze.



## Newsy

- 62 ADRESY SZKÓŁ RODZENIA**  
Lista najlepszych placówek.
- 64 DOBRE ADRESY**  
Warto je poznać, żeby dobrze zainwestować.



**6** Mamy mają głos – tekst miesiąca.



**20** Wszystko na temat łożyska.



**30** Poznaj pozycje do karmienia.



# MLEKO MAMY MA MOC!

TO PRAWDZIWA BOMBA  
WARTOŚCIOWYCH SKŁADNIKÓW  
ODŻYWCZYCH I WITAMIN!

ZMNIJSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA  
W PRZYSZŁOŚCI ALERGII,  
CUKRZYCY I OTYŁOŚCI!

MA UNIKALNY,  
INDYWIDUALNIE  
DOPASOWANY SKŁAD!

ZMNIJSZA RYZYKO  
WYSTĘPOWANIA INFEKCJI UKŁADU  
ODDECHOWEGO I POKARMOWEGO!

MALUCH ZYSKUJE  
KILKA DODATKOWYCH  
PUNKTÓW IQ!

BUDUJE ODPORNOŚĆ  
OD PIERWSZYCH CHWIL ŻYCIA!

WSPIERA ROZWÓJ MÓZGU  
I UKŁADU NERWOWEGO!



# IDEALNA matką być...

.....  
MY, MATKI, MAMY W ROKU JEDEN DZIEŃ. SUPERMARKETY SPRZEDAJĄ WTEDY WIĘCEJ CZEKOLADEK, TROCHĘ ZARABIAJĄ KWIACIARNIE I PRODUCENCI KARTEK POCZTOWYCH. PRZY OKAZJI MY TROCHĘ SIĘ DOWARTOŚCIUJEMY. ALE MYŚLĘ SOBIE, ŻE JEDEN DZIEŃ MATKI TO STANOWCZO ZA MAŁO.

*Pisz o blaskach, sukcesach, porażkach, marzeniach – o wszystkim, co jest dla Ciebie ważne i o czym chcesz opowiedzieć światu. Czy są to więc kroniki chaosu, czy pełna wyzwań twórcza przystań – pisz i inspiruj innych. Warunek jest jeden – NIE LUKRUJ!*

*Zapraszamy w nasze szeregi blogujące mamy i nie tylko:  
[www.dobra-mama.pl/mama-nie-lukruje](http://www.dobra-mama.pl/mama-nie-lukruje)*

**B**ez sensu jest czekać cały rok tylko po to, żeby ktoś docenił twoją pracę i poświęcenie. Dzień Matki powinniśmy obchodzić znacznie, znacznie częściej. W dodatku myślę, że nie możemy czekać, aż inni wpadną na taki pomysł. Jeśli chcemy czuć się docenione, zacznijmy doceniać się same.

## KOBIETY NIEIDEALNE

Oczywiście wychowane w przeświadczeniu, że samemu nie wypada się chwalić, że samemu nie można nazbyt dbać o siebie, że naszą rolą jest dbać o innych... często zaczynamy wierzyć, że poświęcając się dla rodziny, zasłużymy w końcu na jej wdzięczność i uznanie. Niestety, takie nastawienie może nas sprowadzić na manowce, gdzie zamiast oczekiwanej wdzięczności widzimy ciągle rosnące oczekiwania.

Nie pomagają też wszechobecne w kulturze masowej Supermatki Idealne. Które wszem, wobec udowadniają nam – Nieidealnym, że jak się chce, to wszystko można – i karierę zrobić, i utrzymywać wspaniałe kontakty z rodziną, i co niedzielię ciasto upiec, i dom mieć czysty i dzieci czyste, i figurę idealną

(nie mam tu na myśli kuli) i makijaż na co dzień, i o potrzeby męża za dbać i jeszcze rozwijać się w sferze duchowej, emocjonalnej i intelektualnej. Wszystko się da, a jak ci się nie udaje, to na pewno albo ci się nie chce, leniu patentowany, albo się, sierotko Marysiu, zorganizować nie umiesz. Także weź się w garść, ogarnij i ruszaj na podbój świata. Inaczej co z ciebie za matka?

Co nam zostaje – biegamy za mopem, pomadką, balsamem ujędrniającym, schabem, jarmuzem i rozwijającą literaturą. A to oczywiście między pracą zawodową a wychowywaniem dzieci.

## MATKI NIEIDEALNE

Z tym wychowaniem też jest pewien problem. W naszym dążeniu do bycia Matką Idealną potrafimy się trochę zapędzić. Gotowe poświęcić prawie wszystko dla dobra naszych dzieci, staramy się wypełnić naszą rolę jak najlepiej. Czytamy mądre książki, podążamy za autorytetami. W dzisiejszych czasach to ważne, żeby mieć się czego trzymać. Ale my często trzymamy się kurczowo, starając się wypełniać wszystkie wskazania co do kropeczki. Ile to wymaga od nas wysiłku i samozaparcia, wiemy tylko my same.





Niestety, cokolwiek byśmy robiły – nasze dzieci nie zawsze zachowują się tak, jakbyśmy tego w danej chwili oczekiwały (może na szczęście). Bo na przykład w sklepie ni z tego ni z owego wypadną w historię z powodu „złego” soczku. I co wtedy? Myślisz sobie – znowu! To się nigdy nie skończy! Jestem złą matką! Ja już nie wiem, co mam zrobić! Nie mam siły! Uczucie porażki, rozczarowania, żalu, wymieszane ze zmęczeniem szybko zmienia się w krzyk, płacz i poczucie winy, nie w dziecku, a w tobie. Przecież robisz co możesz, starasz się, poświęcasz – a efektów nie widać. Bez sensu?!

### MATKA GĄBKA

Nie masz wrażenia, że im bardziej jesteś zmęczona, tym trudniej znieść ci skądinąd naturalne zachowania twojego dwulatka, trzylatka czy piętnastolatka? Im lepiej czujesz się sama, tym lepiej czują się twoje dzieci? To oczywiście nie znaczy, że są cały czas szczęśliwe i uśmiechnięte, a w ich życiu nie ma problemów. Ale kiedy pojawiają się trudne emocje, mają w tobie wsparcie, które pomaga im sobie poradzić w tych trudnych momentach. Ty jesteś taką gąbką, która te trudności pochłania. Ale tak jak gąbka, masz swoją chłonność. Nie wchłoniesz więcej, niż jesteś w stanie. W pewnym momencie zaczynasz „wyciekać”. W dodatku oddajesz nie tylko to, co dostałaś bezpośrednio od dziecka, ale też własne złe emocje i rozczarowania, własne zmęczenie i bezsilność. Zalewasz tym dziecko w chwili wybuchu i zamiast mu pomóc, pogarszasz sprawę. Dziecko czuje się gorzej i zachowuje się gorzej. Dziecko zachowuje się gorzej – ty czujesz się jeszcze gorzej.

### MATKA SIŁACZKA?

Błędne koło. Żeby je przerwać, trzeba znaleźć w sobie siłę, ale nie po to, żeby walczyć i być jeszcze bardziej idealną. Siłę po to, żeby docenić to co już zrobiłaś, żeby zauważyć, że należy ci się chwila tylko dla siebie, że wol-

no ci odpocząć i zrobić coś przyjemnego. Nie możesz oczekiwać, że inni o ciebie zadbają. Ale możesz spróbować zadbać o siebie sama. Tak jak dzieci zachowują się lepiej, gdy czują się lepiej, tak matki lepiej opiekują się dziećmi, gdy mają świadomość, że ich potrzeby też są spełniane. Taki czas dla siebie działa podobnie jak wyciśnięcie gąbki. Dzięki temu możemy wchłaniać kolejne trudności dnia codziennego. Warto więc o nim pamiętać na co dzień.

To oczywiście nie musi być nic wielkiego. Pomyśl, co poprawia ci humor. Ulubiona piosenka, odcinek serialu, lakier na paznokciach, zapach ulubionych perfum, a może chwila z książką lub na siłowni? Spotkanie ze znajomymi? Każdy ma swoje miejsca, w których wyciska gąbkę i ładuje baterie. Dobrze jest zrobić sobie taką własną listę i sięgać po nią, gdy problemy codzienności zaczynają nas przytaczać. A najlepiej regularnie, od czasu do czasu, profilaktycznie zrobić coś dla siebie, zrobić taki prywatny Dzień Matki. Bez poczucia winy. Bo w końcu dbamy o siebie, dla dobra naszych dzieci i naszej rodziny, prawda?

.....  
Tekst: Ola Jurkowska, autorka bloga [www.naszekluski.pl](http://www.naszekluski.pl)



Nagrodę dla autorki opublikowanego tekstu ufundowała firma  
NATURATIV



dobra **MAMA**  
nie luknuje

REKLAMA

**Bellamy**

MEBLE DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE



Hoppa

odwiedź nas na [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl) i dowiedz się więcej



Dołącz do nas

Bellamy ul. Kościuszki 27, 38-500 Sanok, kom. 533 994 698, [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl), [biuro@bellamy.pl](mailto:biuro@bellamy.pl)

♥ **MALUCH ROŚNIE**

UCIEKAJĄCY CZAS NAJBARDZIEJ ODCZUWAMY, PATRZĄC NA NASZE DZIECI, KTÓRE ROSNĄ BARDZO SZYBKO, ZMIENIA SIĘ ICH ŚWIAT POTRZEBY I MARZENIA.



1.

Ten uroczy gryzaczek ma na środku miękką silikonową kukurydzę do podgryzania, która pomoże w trudnym okresie ząbkowania, szeleszczące i przyjemne w dotyku pluszowe „lupinki” oraz wygodny uchwyt w rozmiarze idealnym dla małych rączek. Gryzaczek kukurydza, FISHER PRICE

[www.fisher-price.com/pl](http://www.fisher-price.com/pl)



3.

Inteligentna grzechotka Alilo Smarty Bunny rośnie razem z twoim dzieckiem i wspiera jego rozwój. Mały króliczek potrafi rozpoznać 9 różnych kolorów – gdy przycisniesz jego spód do karty z wybranym kolorem, króliczek powie w języku angielskim i polskim, jaki kolor rozpoznaje i odegra dźwięk przypisany do wybranej karty. Uszy zaświecą się na taki kolor, jaki rozpozna Smarty.

Króliczek Alilo Smarty Bunny, 189 zł, ALILO

[www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)



4.

Nowoczesna wersja klasycznej gry w klasy. Elektroniczna mata ze światełkami i dźwiękiem do gry w klasy o zwiększającej się trudności w zależności od wieku użytkowników. 2 tryby gry: Gra w klasy oraz Mata Fitness.

Elektroniczna mata do gry w klasy, CHICCO

[www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)



2.

Dwustronna tablica dla dzieci – z jednej można pisać kredą, a z drugiej kolorowymi markerami. Klipsy umożliwiają przytrzymywanie kartek papieru. W zestawie znajduje się: kreda, markery, gąbka oraz kolorowe magnesy. Dużą zaletą jest prosty, beznarzędziowy montaż.

Tablica Edukacyjna, 155 zł, TOYZ

[www.toyz.pl](http://www.toyz.pl)



5.

Rock the world! Rocky rabbit wychodzi z ukrycia. Jest wszędzie! Nawet na małych bluzach. Swobodny krój, miękka dzianina i klasyczne kolory tworzą z nich świetne uzupełnienie odważniejszych stylizacji.

Rocky Rabbit sweatshirt, 45 zł, ROCKY RABBIT

[www.rockyrabbit.pl](http://www.rockyrabbit.pl)

♥ **DOSTOSOWANE DO WIEKU**



6.

Gryzak z litego drewna bukowego ukoi ból, przyniesie ulgę w tym trudnym okresie. Gryzak jest w pełni bezpieczny dla twojego dziecka. Jest szlifowany mechanicznie oraz ręcznie, nie ma drzazg i jest pokryty naturalnymi olejami, które chronią przed rozwojem bakterii i nasiąkaniem śliną.

Gryzak drewniany - Sensuś, LITTLE BIG SHOP

[www.littlebigshop.pl](http://www.littlebigshop.pl)



7.

Stanowi idealne uzupełnienie codziennej pielęgnacji dziecka. Wykonany z mięsistego, grubego i miękkiego polaru w pastelowe słonie.

Jedwabisty w dotyku, wykończony lanoliną dla zwiększenia delikatności. Produkt dedykowany dla niemowląt i grupy 2+.

Oferowany w rozmiarach: 90 x 90 i 125 x 175 cm.

Koczek polarowy Milusie, od 59 zł, HEVEA

[www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)



8.

Kolekcja Puffy jest idealna do leżakowania oraz jako plac zabaw dla naszych najmłodszych! Są miękkie i przytulne, nadają ciepła w każdym pomieszczeniu.

Są świeże latem i ciepłe zimą. Można je prać w domu: łatwe w praniu – można je prać w zwykłej pralce.

Kolekcja Puffy, LORENA CANALS

[www.babydeco.eu](http://www.babydeco.eu)



# COODOwności

dla maluszków



## >Z BAWĘŁNY<

Doskonała jako podstawa wielu stylizacji. Można ją nosić w wersji casualowej na co dzień, ale jednocześnie pięknie się prezentuje jako sukienka na większe okazje.  
Sukienka Basic, 89 zł, COODO

[www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)



## >Z NIEDRAPKAMI<

Każda mama wie, że to najwygodniejsze z wygodnych ubranko niemowlaka. Ta wersja powstała specjalnie z myślą o noworodkach – po całości rozpinana na napy (aby ułatwić rodzicom ubieranie malucha).

Rampers rozpinany z nienadrapkami,  
89 zł, COODO

[www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)



## DZIANINOWY

Dzianinowy koczek niemowlęcy, w którym każdy zakochuje się od pierwszego dotknięcia. Niezwykle przyjemnie mięśniste w dotyku, dzięki bambusowi w składzie.  
Khaki koczek bambusowy,  
145 zł, COODO

[www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)



## KOMFORTOWY

Pierwsza bluzeczka maluszka. Niezwykle komfortowa do zakładania, proste i wygodne zapięcie kopertowe na beznikłowe napy. Uszyta w Polsce w 100% z najwyższej jakości bawełny organicznej.  
Kaftanik kopertowy, 49 zł, COODO

[www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)

## DELIKATNA

Must-have każdej mamy – miękka i delikatna, duża bambusowa pieluszka – o wielu zastosowaniach. Doskonała zarówno jako otulacz dla najmłodszych, łatym przewiewny koczek, osłona wózka przed słońcem, prześcieradło i wiele innych.  
Pieluszka bambusowa muślinowa, 110 zł, COODO

[www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)



# coodo

THE SIMPLEST OF THINGS

WWW.COODO.PL



## Must have



1.

Super wygodna bluza, w której można trochę pogwiazdorzyć. Uszyta z miękkiej dresowej dzianiny, wykończona ściągaczem, cudownie sprawdzi się nawet w chłodne dni. Bluza, 60 zł, ROCKY RABBIT

[www.rockyrabbit.pl](http://www.rockyrabbit.pl)



2.

Antyodorowa, antyalergiczna, antyseptyczna. Znakomicie chłonie wodę, zachowuje swoje niezwykle właściwości nawet po 50 praniach. Poszewka bambusowa na pościel, 190 zł, SUPERMAMI

[www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)



3.

Rodzice cenią sobie wygodne rozwiązania, dlatego nasze jedwabiste miękkie otulacze (utkane ze 100% wiskozy z bambusa) nie tylko otulają. Służą także do zabawy i gilgotek. Na pewno znajdziecie wzór, w którym się zakochacie!

First Place – Otulacz Tula (komplet), 249 zł, TULA  
[www.babytula.pl](http://www.babytula.pl)



## ZIMOWE OTULENIE

GDY NA DWORZE MROŹNO, A ŚNIEG OBFICIE PRÓSZY, ŚWIETNIE SPRAWDZĄ SIĘ CIEPLUTKIE TKANINY, KTÓRYMI OTULISZ MALUSZKA.



5.

Rozkiem niemowlęciem otulamy dziecko, aby umożliwić bezpieczne i wygodne jego noszenie. Rozki niemowlęce oferują bowiem podparcie dla główki i ochronę delikatnego kregostupa maluszka.

Rozek Myszka Szary Kokos, 115 zł, TRILLI

[www.trilli.pl](http://www.trilli.pl)



6.

Dwustronny beczek rozek 4 w 1. Wykonany jest z jednej strony z wysokogatunkowej 100% bawełny, a z drugiej z mięciutkiego, miłutkiego Minky (100% poliester).

Kolekcja Glamour, linia Aztec Arrows Pink – Grey Minky, ok. 72 zł, AMY

[www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)

4.

Rozek z dwóch stron wykonany jest z mięciutkiej bawełny. Ma piękną kokardę, dzięki której możemy regulować sposób jego wiązania.

Moonlight Swan & Swan Lake BABY HORN, 159 zł, LA MILLOU

[www.lamilou.com](http://www.lamilou.com)



8.

Cieplutki kombinezon szwedzkiej firmy Elodie Details, pasuje do każdego fotelika samochodowego i wózka. Kombinezon do fotelika samochodowego Petite Botanic, 387 zł, ELODIE DETAILS

[www.scandinavianbaby.pl](http://www.scandinavianbaby.pl)

## MIĘCIUTKO



7.

Dzięki kapturkowi przyszytemu do powierzchni ręcznika, ochronia najbardziej wrażliwą na temperaturę główkę dziecka, a miła i puszysta tkanina, która dobrze się układa, otuli maluszka.

Okrycie kąpielowe bambusowe (85 x 85 cm), 92 zł, SUPERMAMI

[www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)



9.

Tkany koczek z delikatnej przędzy bambusowo-bawełnianej w kolorze szary melanz. Rozmiar: 90 x 90 cm. Skład: 50% bambusa, 50% bawełny. Certyfikat Oeko-Tex Standard 100. Koczek bambusowy, 139 zł, PINK NO MORE

[www.pinknomore.pl](http://www.pinknomore.pl)



## ♡ Z POMYSŁEM



10.

Nowość od Motherhood – uniwersalne, ciepłe, wodoodporne muflki do wózka. Oryginalny system montażu sprawdzi się na uchwytych każdego rodzaju – zarówno na wózkach spacerowych, jak i gondolach. Superciepła warstwa polarowa od środka, z zewnątrz funkcyjna tkanina soft shell.

Muflki do wózka, ok. 99 zł,  
MOTHERHOOD

[www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)



11.

Praktyczne i eleganckie łóżeczko dostawne dla niemowląt. Dzięki szerokiemu zakresowi regulacji, w prosty sposób łączy się je z łóżkiem rodziców. Zamykana ścianka boczna umożliwia używanie go również jako klasycznego łóżeczka.

W zestawie gruby materacyk.  
Caretero Sleep2gether, 425 zł, CARETERO

[www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)

## › Wygoda i bezpieczeństwo ‹



*Powszechnie wiadomo, że warto korzystać ze spacerów na świeżym powietrzu, także jesienią i zimą. W praktyce jednak dla wielu młodych rodziców jest to prawdziwe wyzwanie: jak zapewnić dziecku maksimum komfortu termicznego?*

*Nie dopuścić, aby maluch zmarzł, ale też nie przegrzał się i nie spocił? Rzeczywiście, wiele dostępnych na rynku śpiworów zimowych nie do końca spełnia swoją funkcję. Na pierwszy rzut oka są one wystarczająco ciepłe, przy tym wodoodporne, jednak użyte do ich produkcji materiały nie odprowadzają wilgoci, wobec czego dzieci marzną w nich bardziej niż przykryte zwykłym kocem. Warto poszukać produktu, który uszyty jest z tkaniny funkcyjnej, np. typu soft shell, która nie tylko jest wodoodporna, ale też oddychająca. Wówczas dziecko w niej umieszczone ma zapewnioną cyrkulację powietrza, przy jednoczesnej pełnej ochronie przed deszczem czy śniegiem. Takie śpiworki sprawdzą się idealnie nie tylko w wózku, ale także na sankach!*

*Tekst: Justyna Garstecka, założycielka MOTHERHOOD, mama trójki dzieci*

REKLAMA

# SPARROW

NIEPOWTARZALNE PRODUKTY  
DLA TWOJEGO DZIECKA



rogal do karmienia, 129,99 zł

PRODUKTY WYKONANE  
SĄ RĘCZNIE, W POLSCE,  
Z MATERIAŁÓW ANTYALERGICZNYCH

WYKORZYSTAJ KUPON RABATOWY -10%  
na hasło: SPARROW10



[WWW.SPARROW.SKLEP.PL](http://WWW.SPARROW.SKLEP.PL)



ochraniacz do łóżeczka warkocz, 149,99 zł

# PIERWSZE ZABAWY

DZIECKO W PIERWSZYCH LATACH SWOJEGO ŻYCIA ODKRYWA ŚWIAT DZIĘKI ZABAWIE, DLATEGO BARDZO WAŻNY DLA JEGO ROZWOJU JEST DOBÓR ODPOWIEDNIH ZABAWEK.



1.

Nauka poprzez zabawę to świetny sposób na spędzanie czasu z dzieckiem. Każdy króliczek zawiera fabrycznie wgrane piosenki, kołysanki i bajki, które z pewnością umilą wspólną zabawę, a także pomogą rozwijać wyobraźnię dziecka. Króliczek Alilo, od 189 zł, ALILO

[www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)

3.

Pies umie odnaleźć schowaną kość – zabawa w ciepło – zimno. Rodzic lub inne dziecko chowa kość, dziecko prowadzi psa, pies sygnalizuje dźwiękiem i światelkami (centrum aktywności na kapeluszu psa), gdzie znajduje się kość. Zabawka działa na odległość 30 m. Światła i dźwięki nasilają się – kiedy pies zbliża się do schowanej kości. Pies detektyw, CHICCO

[www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)



4.



Mimo tego, że jest mała i poręczna, ma wszystkie funkcje dużej pozytywki. Skip Hop – Pozytywka Podróżna Sowa, 89 zł, SKIP HOP

[www.mamissima.pl](http://www.mamissima.pl)

5.



Teraz najmłodszy mogą cieszyć się szeleszczącą, kolorową, pełną bodźców edukacyjnych, mięciutką książeczką, która może być jednocześnie pacynką! Skip Hop – Książeczka-pacynka Bandana Buddies Pies, 89 zł, DADUM

[www.mamissima.pl](http://www.mamissima.pl)

## ♥ WSPANIAŁA PRZYGODA

6.

Poprzez zabawę maluch nauczy się rozpoznawania kształtów, kolorów, posługiwania się przedmiotami i dopasowywania ich od siebie, a także kreatywnego i logicznego myślenia. Piramida edukacyjna „Kubek w Kubek”, BABYONO

[www.naszsmuk.pl](http://www.naszsmuk.pl)



7.

Oto pluszowy pan Miś i jak na pluszowego misia przystało jest niezwykle miły w dotyku i przytulaniu. Pluszowy pan Miś w szarych spodenkach, 105 zł, ART MADAM

[www.art-madam.pl](http://www.art-madam.pl)



8.



Słodki i jedwabisty miękki, organiczny pocieszyciel maluszków z BIO bawełny GOTS. Zawsze kiedy potrzeba podać pomocną dłoń ze smoczką. Pocieszyciel maluszków, 119 zł, MAUD N LIL

[www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)



## ♡ KREATYWNIE

9.

Gryzak 3D ze szczoteczką do nauki mycia ząbków. Polecany przez: dentystów, lekarzy, ortodontów i logopedów. 0% plastiku. Gryzak 3D, 66,99 zł, MATCHSTICK MONKEY [www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)



10.

Zabawny, kolorowy kurczaczek to doskonały kompan dziecka od pierwszych miesięcy życia. Kolorowe zawieszki-obręcze można ze sobą łączyć, dopasowywać. Obręcze mają różne kształty, stopień twardości, pokryte są różnymi fakturami i żłobieniami. Grzechotka Kurczak, CHICCO [www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)



11.

Czteroelementowy zestaw oferuje zabawne dźwięki oraz różnorodne, wyraziste kolory i faktury. Maluch może bawić się nimi w domu lub na spacerze! Zabawka Camping Ball Trio, 99 zł, SKIP HOP [www.mamissima.pl](http://www.mamissima.pl)



## »Pierwsze zabawki - czyli jakie?«

Małe dziecko, by prawidłowo się rozwijać, potrzebuje jak najwięcej bodźców. Dla maluszków każda nowa informacja o świecie – czy to nowy kształt, kolor czy zapach – jest niezwykle cenna, ponieważ stymuluje umysł do coraz wydajniejszego przetwarzania danych. Ważne jednak, by odpowiednio dobrać zabawki do wieku i możliwości dziecka, by z jednej strony zapewnić rozwój i rozrywkę, z drugiej jednak nie przemęczać maluszka. Dla najmłodszych odkrywców idealne będą maty edukacyjne, które działają dwutorowo. Intensywne kolory i ciekawe kształty zabawek przyciągają uwagę oraz wpływają na zdolności przestrzenne oraz skłaniają do ruchu. Maluszek więc nie tylko rozwija mózg i każdego dnia rozumie coraz więcej, ale również wzmacnia mięśnie, które już niedługo przydadzą mu się podczas nauki chodzenia. Nieco starsze dzieci, które dobrze rozumieją już pojęcie przestrzeni i wykształciły odpowiednie umiejętności manualne, zapewne pokochały rysowanie. To doskonały trening i świetna, kreatywna zabawa. Także edukacja muzyczna to same plusesy, nawet na najbardziej podstawowym poziomie. Odpowiednio wcześniej rozpoczęte obcowanie z muzyką nie tylko jako bierny odbiorca, ale również jako twórca znacznie poprawia zdolność zapamiętywania informacji.

Tekst: Anna Iwaniec, Specjalista ds. eksportu, mama dwójki dzieci [www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)

REKLAMA

**alilo**<sup>®</sup>  
Rosnę z Tobą

ZABAWKA EDUKACYJNA,  
KTÓRA ROŚNIE  
KAZEM Z TWOIM DZIECKIEM



Dotyk



Zabawa



Słuch



Nauka



Zamów króliczka na [alilo.pl](http://alilo.pl)  
z rabatem specjalnym **10%**

Kupon obowiązujący do 31.03.2018 r. i nie łączy się z innymi promocjami i kuponami.

Kod kuponu  
**ABCDMLO**

## zabawa, nauka, dobry sen

Kolorowe króliczki Alilo powstały po to, aby wspierać dziecko w rozwoju - od kotylski, aż po ławkę pierwszaka. Zapewniają mu spokojny sen, zachęcają 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.



Poznaj całą rodzinę  
króliczków na [www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)



# POCZĄTEK CIAŻY

## czas wielkich zmian

WRESZCIE JEST. DWA PASKI NA TEŚCIE. CIAŻA. WSZYSTKO W ŻYCIU SIĘ ZMIENI. NA ZAWSZE. ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWANI MOŻEMY OCZEKIWAĆ, ŻE TERAZ JUŻ WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE. TAK JAK U ZNAJOMYCH, KOLEŻANEK LUB W RODZINIE. JEDNAK KAŻDA CIAŻA PRZEBIEGA WŁASNYMI DROGAMI. WIELE CZYNNIKÓW MA WPŁYW NA TO, JAK BĘDZIE SIĘ CZUŁA PRZYSZŁA MAMA.

Szczególnie pierwsze tygodnie i miesiące niosą wiele zmian. Są to zmiany hormonalne, przestawiające cały metabolizm na utrzymanie ciąży. Część tych zmian jest związana z powiększającą się macicą. Można wtedy odczuwać napięcie w podbrzuszu, ucisk na pęcherz moczowy. Częściej korzysta się z toalety. Ciśnienie krwi zwykle się obniża, co powoduje większą senność w ciągu dnia.

Zmiany hormonalne dotyczą wszystkich tkanek i narządów. Zmienia się wygląd skóry, piersi się powiększają. Wolniej pracuje przewód pokarmowy i zmienia się jego środowisko fizjologiczne. Prowadzi to do zmiany przyzwyczajeń dietetycznych. Nagle zaczynają smakować potrawy, które kiedyś nie były niezbędne. Ciężarne zaczynają się zajadać określonymi produktami, warzywami, owocami. Wyrażnie więcej ich jedzą i mają na nie większą ochotę, co same potwierdzają.

Często też fizjologiczna zmiana pH pochwy

w ciąży powoduje, że powraca zapomniana już infekcja grzybicza. Od kilku lat było już dobrze, a tu swędzenie i pieczenie. Czasem ten niewielki spadek odporności i sprawności działania układu immunologicznego w pierwszych tygodniach ciąży może objawić się podwyższoną temperaturą. Kobieta czuje i myśli, że ma gorączkę, że się prawdopodobnie gdzie przeziębiła. Osłabiona, chętnie śpi w ciągu dnia, a termometr pokazuje 37,2°C. Nie powinno się wtedy z tego powodu przyjmować preparatów przeciwzapalnych. Mogą one wpływać na krzepliwość krwi, zwiększając ryzyko krwawień.

Wszystko to mija po tygodniu lub dwóch. Sprawa wyjaśnia się, kiedy krwawienie miesięczne spóźnia się już dwa tygodnie. Warto wtedy ocenić rozwój ciąży w badaniu USG. Widać już wtedy i słyhać, jak pracuje przyszłe serduszko.

Bóle w podbrzuszu związane z rosnącą macicą można bezpiecznie łagodzić, przyjmując preparaty rozkurczające mięśniówkę gładką. Warto jednak skonsultować te sytuacje ze specjalistą, aby wykluczyć inną ich przyczynę, jak anemia czy stan zapalny.

Mogące się pojawiać we wczesnej ciąży zaparcia, wzdęcia lub bóle brzucha powinny być przede wszystkim korygowane odpowiednią zmianą diety. Warto więc zwrócić uwagę na probiotyki oraz warzywa, które są potrzebne do prawidłowej pracy jelit. Można w ten prosty sposób zapobiec nadmiernym wymiotom w początkach ciąży lub nudnościom.







# INFEKCJE w ciąży

OKRES JESIENNO-ZIMOWY SPRZYJA WYCHŁODZENIU ORGANIZMU I SZYBKIEMU ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ INFEKCJI WIRUSOWYCH. SPADEK ODPORNOŚCI UŁATWIA POJAWIENIE SIĘ OBJAWÓW INFEKCJI U CIĘŻARNYCH. CO WTEDY ROBIĆ? JAK SKUTECZNIE PORADZIĆ SOBIE Z INFEKCJĄ?

Ciąża to szczególny okres dla fizjologii ciężarnej kobiety, zmieniają się wtedy warunki mechanizmów odpornościowych. Każda infekcja dotyczy bowiem dwóch organizmów: matki i płodu. W zależności od czynnika sprawczego i reakcji układu immunologicznego takie też będą następstwa infekcji.

Przed wszystkim należy zrobić wszystko albo bardzo dużo, żeby nie zachorować. Prawidłowe odżywianie powinno być oparte o świeże, surowe warzywa i owoce, a także pilnowanie prawidłowego bilansu wodnego. Szkodzić więc będzie nadmierne spożywanie przetworzonych produktów mięsnych czy nabiału ze sztucznymi dodatkami poprawiającymi trwałość i innymi ulepszczałkami. W sytuacji kiedy zaczyna działać ogrzewanie, często też dochodzi do wysuszenia śluzówek i po wyjściu na zimne powietrze łatwo o ich podrażnienie, a w konsekwencji o stan zapalny. Generalnie, w otoczeniu cały czas występują różne patogeny, ale silny i sprawny układ immunologiczny potrafi sobie z nimi poradzić i nie dojdzie do wystąpienia infekcji. Odporność organizmu w 80% zależy od codziennej diety oraz właściwego wysypiania się i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Jednak jeśli dojdzie już do pojawienia się objawów infekcji, powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę właśnie na te elementy, które mają największy wpływ na zdrowie. Zwykle więc kładziemy się do łóżka, odpoczywamy, starając się odespać zaległości, szukamy warzyw i owoców ze zwiększoną zawartością witamin (szczególnie C, D i E). Warto jednak zwrócić uwagę na te warzywa, które zawierają cynk i selen wzmacniające odporność, czyli: seler naciowy, natka pietruszki, pestki dyni, nasiona słonecznika, buraczki, cebula, czosnek, imbir, chrzan. Bardzo ważne jest prawidłowe nawodnienie organizmu, szczególnie kiedy pojawić się może podwyższona temperatura jako efekt walki organizmu z wirusem czy bakterią. Wirusy bowiem bardzo nie lubią podwyższonej temperatury bo to ułatwia zdrowienie. Lepiej jest więc wygrzać się w łóżku, niż przyjmować preparaty obniżające gorączkę i w dalszym ciągu wystawiać się na chłodne jesienne powietrze. O unikaniu skupisk ludzkich, gdzie większość ma infekcję wirusową, chyba nie trzeba przypominać.

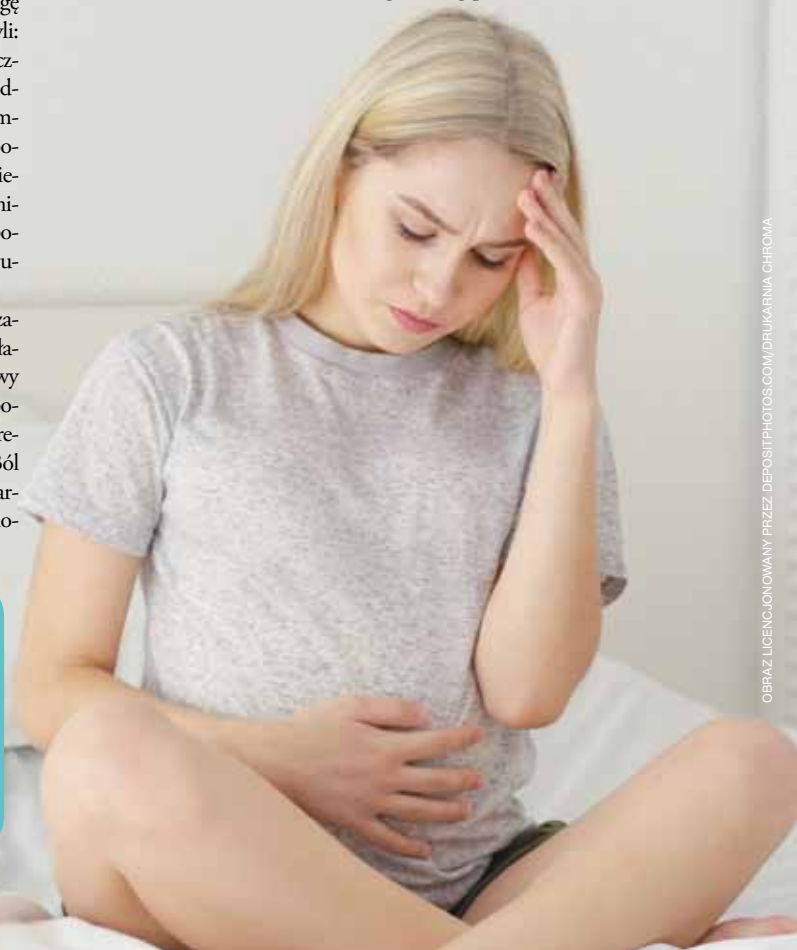
W aptece można też dostać preparaty z naturalnych składników, które zawierają wyciągi z roślin – szczególnie potrzebne do skutecznej pracy układu odpornościowego. Istnieją stworzone specjalnie dla ciężarnych zestawy witamin i minerałów wzmacniających w sytuacji spadku odporności i pojawieniu się infekcji. Bezpiecznie więc można stosować odpowiednie preparaty ziołowe, czy to w postaci naparów, czy inhalacji lub herbatki. Ból głowy może być spowodowany nadmiernym odwodnieniem, więc warto pić zwykłą wodę zamiast kawy czy mocnej herbaty, które działają mo-

zopędnie. Ból gardła można zmniejszyć specjalnymi płukankami, ale też warto zwrócić uwagę na obecność naturalnych olei roślinnych w diecie. Olej lniany, słonecznikowy czy choćby oliwa tłoczona na zimno dostarczą potrzebnej witaminy E, która odpowiada za sprawną regenerację nabłonków. W ostateczności, pamiętając, że każdy lek w ciąży powinien być stosowany z umiarem, można przyjmować apap, ale tylko przez krótki czas. Przed wszystkim należy starać się wzmocnić organizm, eliminując czynniki szkodliwe w środowisku i diecie, a nie sięgać po środki farmakologiczne. O każdej infekcji powinno się informować lekarza leczącego, może on bowiem zlecić wtedy konieczne, dodatkowe badania, aby wykluczyć ryzyko powikłań. Czasem jednak może pojawić się konieczność zastosowania leków przeciwbakteryjnych lub hamujących namnażanie się wirusa. Wszystko zależy od rodzaju infekcji, jej objawów i nasilenia.

Generalnie jednak, im bardziej burzliwie ciężarna przechodzi infekcję, tym sprawniej eliminuje patogeny, działając ochronnie na płód. Jej układ immunologiczny potrzebuje wsparcia odpowiednią dietą zawierającą pozytywnie działające na mikrobiotę jelitową składniki. Można też oczywiście przyjmować dodatkowe probiotyki, co wzmocni układ immunologiczny ciężarnej i jej odporność na infekcje.

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

Odporność organizmu w 80% zależy od codziennej diety oraz właściwego wysypiania się i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.





# Pelafen® Mama

Phyto  
Pharm

**DLA KOBIEC W CIĄŻY  
I KARMIAĆCZYCH  
PIERSIĄ**



**Pelafen® Mama**  
to specjalnie dobrana  
kompozycja składników  
pochodzenia naturalnego  
pomagająca w prawidłowym  
funkcjonowaniu układu  
oddechowego  
i odpornościowego



## SKŁAD Pelafen® Mama:

- wyciąg z plechy porostu islandzkiego
- wyciąg z czosnku
- wyciąg z owoców dzikiej róży
- beta- glukany z drożdży (*Saccharomyces cerevisiae*)
- sok z malin

**Zaleca się stosować 3 razy dziennie po 10 ml.**

Pelafen® Mama - suplement diety.

Producent: Phytos Pharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą.



# MASAŻ w ciąży

CIĄŻA TO CZAS W ŻYCIU KOBIETY, W KTÓRYM ZACHODZI WIELE ZMIAN, ZARÓWNO W JEJ ORGANIZMIE, JAK I CAŁEJ SYLWETCE. POWOLI ROSNĄCY PŁÓD POWODUJE NIE TYLKO WIDOCZNE GOŁYM OKIEM ZMIANY U KOBIETY CIĘŻARNEJ, TAKIE JAK POWIĘKSZENIE SIĘ BRZUSZKA CZY BIUSTU, ALE TAKŻE ZMIANY ZACHODZĄCE WEWNĄTRZ ORGANIZMU, KTÓRE WCALE NIE SĄ DLA NIEJ OBOJĘTNE.

## CIĄŻA ZMIENIA CIAŁO KOBIETY

Następstwem tych zmian jest występowanie różnych dolegliwości bólowych w obrębie kręgosłupa – wynikających z jego przeciążenia, w okolicach stawów krzyżowo-biodrowych – związanych z obciążeniem miednicy i zmiany ułożenia talerzy biodrowych, jak również występujących uszkodzeń krążka międzykręgowego i zwiększonego napięcia mięśni grzbietu, pośladków i zginaczy stawów biodrowych. Bardzo pomocny w zmniejszeniu lub całkowitej eliminacji bólu w czasie ciąży, oprócz metod wykorzystywanych w fizjoterapii, jak: terapia manualna, kinesiologia taping, ćwiczenia indywidualne, jest również masaż.

## CZY MASAŻ W CIĄŻY JEST BEZPIECZNY?

Bardzo dużo spekulacji słyszy się na temat wykonywania masażu w ciąży. Wiele osób zadaje sobie pytanie: czy można go wykonywać czy nie? Czy masaż jest zabiegiem mogącym przynieść jakieś zagrożenie dla mamy i dziecka? Pomimo różnych opinii profesjonalnie wykonany masaż jest bezpieczny. Przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych kręgosłupa i przeciążeniach stawów, zmniejsza nadmierne napięcie mięśni, jak również stanowi terapię przeciwobrzękową kończyn, redukuje powstawanie żylaków, zapobiega rozstępom skórnym oraz relaksuje i poprawia samopoczucie. Należy jednak zaznaczyć, że nie każda kobieta w ciąży może skorzystać z tego zabiegu i z nim decyduje się na taką formę pomocy, powinna skonsultować się z lekarzem, aby stwierdzić, czy nie ma żadnych przeciwwskazań. Następnie należy poszukać fizjoterapeuty lub masażyści pracującego z kobietami w ciąży. Do przeciwwskazań zastosowania masażu u kobiety ciężarnej zaliczamy przede wszystkim: wszelkie stany zagrażające poronieniem, krwawienia z dróg rodnych, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, gestozy, niedokrwistość, skazy krwotoczne, choroby serca, choroby nerek, trzustki i tarczycy, wewnątrzmaciczne zaburzenia rozwoju płodu, przedwczesne rozwieranie się kanału rodnego, skracanie szyjki macicy, anemię, przedwczesne odklejenie się łożyska, przodujące łożysko i podczas chorób przebiegających z podwyższoną temperaturą ciała. Można spotkać również opinie, że zabiegu nie powinno się wykonywać w pierwszym trymestrze ciąży, jak również w ostatnim miesiącu ciąży.

## RODZAJE MASAŻU

W okresie ciąży stosuje się delikatny, relaksujący masaż. Wykonuje się tylko łagodne i powolne ruchy, zazwyczaj głaskanie, natomiast całkowicie rezygnuje z szybkich, intensywnych i mocnych technik. W czasie masażu, jeśli tylko kobieta poczuje się źle, należy go przerwać i z niego zrezygnować. Masaż jest skierowany na odprężenie i całkowitą relaksację. Okolice ciała, jakie mogą zostać poddane zabiegowi, to: grzbiet i odcinek kręgosłupa lędźwiowego, powłoki brzuszne, pośladki, kończyny górne i dolne. Pozycje, w jakich wykonuje się masaż, to: leżenie na plecach (masaż kończyn i powłok brzusznych), na boku (grzbiet, odcinek lędźwiowy i kość krzyżowa), siedzenie na krześle z rozluźnioną obręczą barkową i kręgosłupem (masaż karku i obręczy barkowej) oraz w pozycji leżenia na brzuchu, tylko na specjalnym stole do masażu kobiet w ciąży z wyciętym miejscem na brzuszek (masaż grzbietu, odcinka lędźwiowego i rozluźnianie kości krzyżowej). Do masażu wykorzystuje się bezpieczne dla kobiet w ciąży oliwki i olejki, które nie powodują alergii skórnej. Pomieszczenie, w którym wykonuje się masaż, powinno być ogrzane, dłonie osoby masującej ciepłe, a kobieta ułożona w wygodnej dla siebie pozycji.

## W SZKOLE RODZENIA I W DOMU

Na zajęciach w szkołach rodzenia często omawiana jest tematyka masażu i tam można zacerpnąć podstawowej wiedzy, jak ten masaż wykonać, np. w domu przez partnera. Pokazywane są proste i bezpieczne techniki, które rozluźniają bolesne i napięte okolice ciała. Podczas takich zajęć poruszana jest również tematyka masażu rozluźniającego w trakcie porodu, który zmniejsza bolesność skurczów porodowych. Polega on na masowaniu okolicy lędźwiowo-krzyżowej, która ma połączenia nerwowe z narządami i mięśniami miednicy, skąd pochodzą bóle i skurcze porodowe. Masaż wykonuje się w trakcie występujących skurczów i przynosi on ulgę kobiecie. Poza uczestnictwem w zajęciach szkoły rodzenia wszelkich porad można zacerpnąć u fizjoterapeuty pracującego z kobietami w ciąży. Warto również skorzystać z masażu lub samemu wykonywać masaż krocza, który jest niezwykle ważny w przygotowaniu tej okolicy do porodu. Masaż krocza zmniejsza ryzyko uszkodzenia go podczas porodu, tj. pęknięcia i nacinania oraz poprawia ukrwienie pochwy i krocza. Masaż powinien się zacząć wykonywać od 36–37 tyg. ciąży, codziennie przez ok. 5–10 min.

*Tekst: mgr fizjoterapii Izabela Smolarz, fizjoterapeuta uroginekologiczny – Zdrowa Mama & Zdrowe Dziecko, NZOZ REMED Rzeszów*



10  
Od lat  
z Wami



Motherhood



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



pościelie  
z ochraniaczem na rzepy



NOWOŚĆ  
mufki



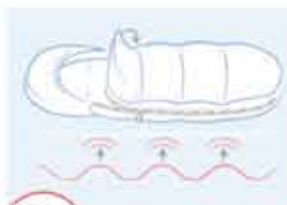
NOWOŚĆ



otulaczki



rożki



Funkcyjna tkanina soft-shell: wodoodporna i oddychająca.

2w1: śpiworek + antywstrząsowa  
wkładka do wózka



motherhood.pl





# Niezwykły łącznik Łożysko

ŁOŻYSKO JEST NIEZBĘDNYM ELEMENTEM DO PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU NIENARODZONEGO DZIECKA. POWSTAJE OK. 12 TYGODNIA CIĄŻY. JEGO ROZWÓJ TRWA DO 36 TYGODNIA CIĄŻY. PEŁNI ROLĘ POŚREDNIKA W WYMIANIE NIEZBĘDNYCH SUBSTANCJI MIĘDZY MATKĄ I PŁODEM.

### JEDYNE POŁĄCZENIE

Dziecko jest połączone z łożyskiem pępowiną. Ma ona długość ok. 60 cm. Łączy brzuch dziecka (w miejscu, gdzie później będzie pępek) z centralną częścią łożyska. Pępowina przypomina niebieskawozieloną zwiniętą linę. Składa się z jednej żyły, dostarczającej do organizmu dziecka tlen i substancje odżywcze, i dwóch tętnic odprowadzających dwutlenek węgla oraz produkty przemiany materii wytwarzane przez rosnące dziecko.

### GDZIE SIĘ ZNAJDUJE?

Obserwowanie ultrasonograficzne położenia łożyska jest absolutną koniecznością. W stosunku do ujścia wewnętrznego, łożysko może być zlokalizowane w dnie, w środku, nisko usadowione lub przodujące. W czasie ciąży łożysko ulega migracji, w wyniku nieproporcjonalnego wzrostu dolnego odcinka macicy względem pozostałej części macicy. Powoduje to, że nisko leżące łożysko w pierwszym i drugim trymestrze ciąży „przesuwa się” w późniejszym okresie ku górze.

### NIE NA SWOIM MIEJSCU

Komplikacją spowodowaną umiejscowieniem łożyska jest tzw. łożysko przodujące. Jest to sytuacja, w której łożysko zagnieżdża się zbyt nisko w jamie macicy. Umiejszcawia się ono w dolnej części macicy i częściowo lub całkowicie zakrywa jej ujście. Niekoniecznie zagraża to życiu dziecka, ale czasem utrudnia naturalny poród lub powoduje krwawienia w ciąży. Jeśli pojawi się krwawienie, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Tego rodzaju komplikacje z reguły wiążą się z koniecznością pobytu w szpitalu. Niektóre kobiety muszą pozostać w szpitalu aż do porodu, inne natomiast mogą wrócić do domu, gdy krwawienie ustanie. Zaleca się im: odpoczynek, unikanie stresów, zrezygnowanie ze współżycia. Jeśli łożysko znajduje się tak nisko, że zakrywa ujście do kanału szyjki macicy, krwawienia mogą się powtarzać. Wtedy prawdopodobnie trzeba będzie zostać w szpitalu do końca ciąży i poród odbędzie się przez cięcie cesarskie.

### KŁOPOT Z ODKLEJANIEM

Drugim zjawiskiem, zaliczonym do komplikacji związanych z łożyskiem, jest jego odklejenie od ścian macicy. Czasami łożysko odkleja się w niewielkim stopniu, a czasem w bardzo znacznym. Towarzyszą temu silne bóle brzucha, nierzadko również krwawienia. W tym przypadku należy natychmiast udać się do lekarza. Na odklejenie się łożyska w głównej mierze narażone są kobiety: palące papierosy, zażywające leki, mające nadciśnienie. Przyczynić się do tego może również poważny uraz mechaniczny podbrzusza.

### ŁĄCZY, A JEDNAK DZIELI

Najczęściej ma kształt okrągły lub owalny o wymiarach ok. 22 x 21 cm, a grubość ok. 2,5 cm. Dzieli się na część płodową i część matczyną. W trzecim trymestrze ciąży przez łożysko przepływa ok. 300 ml krwi na minutę. Jest to narząd, w którym krew matki i dziecka przepływa blisko siebie – ich naczynia krwionośne niemal się przeplatają, ale krew nie miesza się.

### NIEZWYKŁY TRANSPORTER

W dojrzałym łożysku całkowita powierzchnia kosmków wynosi około 11–15 m<sup>2</sup>. Taki obszar umożliwia efektywną wymianę: składników odżywczych, wody, dwutlenku węgla, a także innych niezbędnych substancji. Przez nie transportowane są również: tłuszcze, cukry, białka, substancje mineralne i witaminy. W końcowym okresie ciąży również przeciwciała, które zapewniają dziecku odporność w pierwszych tygodniach życia.

### PRAWDZIWY OCHRONIARZ

Łożysko chroni płód przed wstrząsami, urazami oraz wieloma trującymi rzeczami. Wielorakie mechanizmy i procesy wymiany łożyskowej zapewniają właściwe odżywienie, nawodnienie oraz dotlenienie tkanek i narządów płodu, a także wydalanie z jego organizmu niepożądanych substancji. Jednak nie jest w stanie obronić dziecka przed: alkoholem, dymem tytoniowym, lekami, narkotykami. Również nie chroni dziecka przed wirusami: cytomegalii, toksoplazmozy, różyczki.

### WIELOFUNKCYJNE

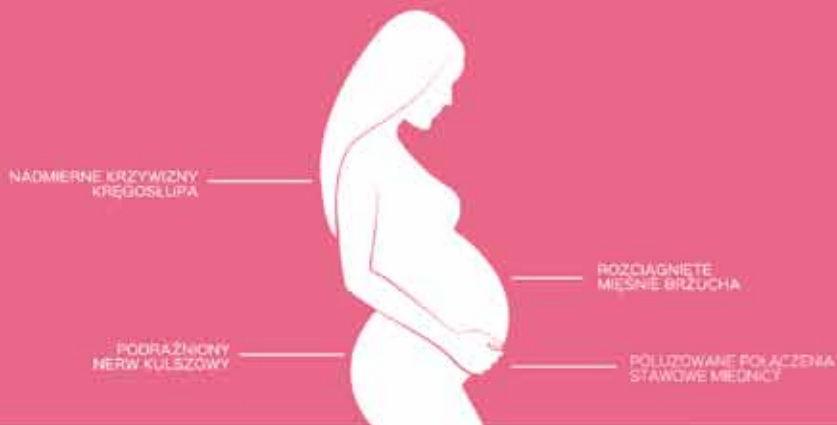
Jest również aktywnym narządem wydzielania wewnętrznego. Złożoność budowy łożyska świadczy o jego ogromnej roli jako narządu regulującego wszystkie procesy związane z rozwojem płodu w życiu wewnątrzmacicznym. Oprócz pełnienia powyższych funkcji, wytwarza także hormony, które odgrywają kluczową rolę w donoszeniu ciąży oraz prawidłowym jej przebiegu. Powodują one zachodzenie odpowiednich zmian w budowie i czynnościach niektórych narządów ciężarnej, tak aby najlepiej przystosować je do nowych zadań, m.in. przygotować piersi matki do karmienia.

.....  
*Tekst: Irena Sienkiewicz-Jabłońska, położna, założycielka Dzierżoniowskiej Szkoły Rodzenia przy NZOZ Szpitalu Powiatowym w Dzierżoniowie*



# W TYM WYJĄTKOWYM CZASIE POMYŚL O SOBIE!

## POSTAWA KOBIETY CIĘŻARNEJ:



### PAS NA ROZEJŚCIE SPOJENIA ŁONOWEGO **AM-PC-02**



Pas miednicy **AM-PC-02** wykonany ze specjalnie wzmocnionej gumy ortopedycznej AirRubber II o konstrukcji 3D zapewnia doskonałą stabilizację miednicy. Jego anatomiczny kształt zapewnia wysoki komfort noszenia, a praktyczne zapięcia na rzepy, ułatwiają zakładanie i ściąganie wyrobu. Pas przylega idealnie do ciała, nie osuwa się i nie odznacza pod ubraniem.

Dzięki ortezie **AM-PC-02** kręgosłup jest poprawnie pozycjonowany i polepsza się postawa ciała pacjentki. W trakcie chodu, miednica jest prawidłowo ustabilizowana, co zdecydowanie zmniejsza dyskomfort i ból. Stopień ucisku reguluje się indywidualnie za pomocą przedniego pasa uciskającego.

### PAS STABILIZUJĄCY MIEDNICĘ **AM-PES-05**



Orteza **AM-PES-05**, poprzez swoją sztywną budowę, doskonale stabilizuje miednicę i odciąża stawy krzyżowo-biodrowe, zapobiegając nadmiernemu rozciąganiu spojenia łonowego. Orteza **AM-PES-05** zmniejsza mobilność miednicy, przez co redukuje ból i pozwala kobiecie cieszyć się każdym krokiem w tym wyjątkowym czasie!

Ciężarne kobiety cierpiące na ból miednicy oraz rozejście spojenia łonowego często skarżą się na pogorszenie ich jakości życia. Doskonałym rozwiązaniem na dolegliwości bólowe jest stosowanie profesjonalnego pasa, do której m.in. należy orteza miednicy **AM-PES-05**.

### ROZEJŚCIE SPOJENIA ŁONOWEGO DOTYKA WIĘKSZOŚĆ KOBIET W III TRYMESTRZE CIĄŻY!

Jest to bolesna przypadłość, spowodowana gwałtowną zmianą poziomu hormonów w organizmie, mająca na celu przygotowanie miednicy do porodu. Podczas rozejścia spojenia, kobiety skarżą się na ogromny ból w trakcie wstawania czy podnoszenia ciężarów. Niejednokrotnie, sama próba zmiany pozycji w łóżku związana jest z ogromnym bólem.

Aby zwiększyć swój komfort życia polecamy profesjonalne pasy miednicy **AM-PES-05** oraz **AM-PC-02**, które są zarejestrowanymi wyrobami medycznymi, a ich skuteczność została potwierdzona badaniami.

PRAWIDŁOWA MIEDNICA



MIEDNICA Z ROZEJŚCIEM SPOJENIA MIEDNICOWEGO



Spazm między kośćmi łonowymi może wytworzyć nawet 10mm



1.



2.



3.



4.



5.



6.

# Poczuj ciepło w zimie

7.



MRÓZ I ŚNIEG NIE ZAWSZE MUSZĄ OZNACZAĆ ZIMNO! CIEPLUTKIE I PRZYJEMNE W DOTYKU TKANINY POZWOLĄ KAŻDEJ MAMIE CZUĆ SIĘ I WYGLĄDĄĆ WSPANIALE.

8.



9.



11.



10.



/ 1. Space navy jacket. Długa kurtka z wypinanym panelem, dzięki któremu możesz nosić ją również po ciąży. 379 zł, HAPPY MUM, [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl) / 2. Czapka Daniela. 56 zł, PIĘKNA MAMA, [www.pieknamama.pl](http://www.pieknamama.pl) / 3. Czapka Converse. 119 zł, CONVERSE, [www.eobuwie.pl](http://www.eobuwie.pl) / 4. Tunika Arya. 129 zł, BEBEFIELD, [www.bebefield.pl](http://www.bebefield.pl) / 5. Naszyjnik NC2564 ze skóry, ceramiki oraz metalu. 172 zł, BY DZIUBEKA, [www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl) / 6. Sweter moherowy. Z balonowym rękawem. 139 zł, ZARA, [www.zara.com](http://www.zara.com) / 7. Rękawiczki z kokardką, nr indeksu: RT585. 39,99 zł, MOHITO, [www.mohito.com](http://www.mohito.com) / 8. Traperki Dakota. 89,99 zł, DEEZEE, [www.deezee.pl](http://www.deezee.pl) / 9. Zegarek - bright pink. 74 zł, NEW LOOK, [www.zalando.pl](http://www.zalando.pl) / 10. Kolczyki KET0114 z piór i metalu zdobione szklanymi koralikami. 64 zł, BY DZIUBEKA, [www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl) / 11. Płaszcz typu parka model 1999. 320 zł, BRANCO, [www.branco.pl](http://www.branco.pl)



12.



13.



14.



15.



17.



16.



REKLAMA



**limone.pl**  
bądź piękna w ciąży...



# Bądź piękna w ciąży



/ 12. Bransoletka BIL5970 z weluru i metalu. 39 zł, BY DZIUBEKA, [www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl)  
/ 13. Torebka Golden Eye – granat. 139 zł, ROSEBOUTIQUE, [www.roseboutique.pl](http://www.roseboutique.pl)  
/ 14. Kurtka ciężowa z kapturem i ściągaczem. 199 zł, BONPRIX, [www.bonprix.pl](http://www.bonprix.pl)  
/ 15. Pierścionek. 14,90 zł, PARFOIS, [www.parfois.com](http://www.parfois.com) / 16. Płaszcz granatowy model 1980. 312 zł, BRANCO, [www.branco.pl](http://www.branco.pl) / 17. Bluzka Talita. 169 zł, PIĘKNA MAMA, [www.pieknamama.pl](http://www.pieknamama.pl)



[fb.com/sklep.limone](https://fb.com/sklep.limone)

Zakupy online: [www.limone.pl](http://www.limone.pl)



18.

POCZUCIE KOMFORTU, ALE I OCHRONA PRZED ZIMNEM SĄ SZCZEGÓLNIIE WAŻNE W CZASIE CIĄŻY.

19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.



26.



27.



28.



ŚWIETNIE DOBRANE DODATKI NADADZĄ KAŻDEJ STYLIZACJI CHARAKTERU I SZYKU. NAJLEPIEJ JEŻELI BĘDĄ W ORYGINALNYM STYLU I CIEKAWYCH BARWACH.

/ 18. Nordic cardigan. Stylowy, ciepły, miły, komfortowy, bestseller z kolekcji Happy Mum. 219 zł, HAPPY MUM, [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl) / 19. Kurtka. 249,99 zł, TOP SECRET, [www.topsecret.pl](http://www.topsecret.pl) / 20. Kolczyki. 19,90 zł, PARFOIS, [www.parfois.com](http://www.parfois.com) / 21. Bransoletka BC2280 ze skóry, ceramiki i metalu. 49 zł, BY DZIUBEKA, [www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl) / 22. Kardigan Hena. Piękny kardigan, narzutka na okres ciąży i po ciąży o ciekawym i bardzo wygodnym fasonie. 92 zł, LIMONE, [www.limone.pl](http://www.limone.pl) / 23. Mama Skinny Jeans. Dżinsy z elastycznego, spranego denimu. 149,90 zł, H&M, [www.hm.pl](http://www.hm.pl) / 24. Multi khaki jacket. Hit kolekcji Happy mum, doskonała i praktyczna propozycja dla przyszłych mam, które chcą uniknąć inwestycji tylko na jeden sezon. 349 zł, HAPPY MUM, [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl) / 25. Zegarek Łapacz snów. 120 zł, EGGIN EGG, [www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl) / 26. Śniegowce Karin. 99,99 zł, DEEZEE, [www.deezee.pl](http://www.deezee.pl) / 27. Długi szalik w kratę, nr indeksu: RV390. 49,99 zł, MOHITO, [www.mohito.com](http://www.mohito.com) / 28. Sukienka Doris – pudrowy róż. 129 zł, ROSEBOUTIQUE, [www.roseboutique.pl](http://www.roseboutique.pl)





30.



32.



29.

31.



33.

/ 29. Sukienka ciążowa z miękkiej dzianiny dresowej. 86 zł, TORELLE, [www.torelle.pl](http://www.torelle.pl) / 30. Płaszcz model 1986. 301 zł, BRANCO, [www.branco.pl](http://www.branco.pl) / 31. Szare buty z ozdobami. 649 zł, EVA MINGE, [www.eobuwie.pl](http://www.eobuwie.pl) / 32. Płaszcz Meg. Elegancki, ciepły płaszcz wykonany z tkaniny wełnianej, podszyty podszewką. Luźny fason płaszcza nie ogranicza miejsca na rosnący w trakcie ciąży brzuszek. 350 zł, LIMONE, [www.limone.pl](http://www.limone.pl) / 33. Sweter. 139,99 zł, TOP SECRET, [www.topsecret.pl](http://www.topsecret.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](http://www.happymum.pl)



SANGO



znajdziesz nas:

KATOWICE  
Silesia

KRAKÓW  
Bonarka

ŁÓDŹ  
Manufaktura

OLSZTYN  
Aura

POZNAŃ  
Malta

WARSZAWA  
Wola Park

WROCLAW  
Arkady



# JAK BYĆ EKO?

## Przejdź na zdrową stronę mocy!

OKRES CIĄŻY I CZAS OKOŁOPORODOWY BARDZO CZĘSTO WERYFIKUJE NASZE NAWYKI. ZAZWYCZAJ ZACZY-  
NAMY ŻYĆ ZDROWIEJ, A NASZE DECYZJE DOTYCZĄCE CIĄŻY I MACIERZYŃSTWA STAJĄ SIĘ BARDZIEJ WYWA-  
ŻONE. TO NAJLEPSZY CZAS, ABY PRZEJŚĆ NA TĘ ZDROWĄ STRONĘ MOCY.

Q to mały przewodnik, który podpowie, co jest w tym okresie realnie wartościowe i naturalne, a co zamiast rozsądnej inwestycji jest zwykłym „ekoblefem”.

### CIĄŻA: URODA I DIETA

Każdy rodzic pragnie dać swojemu dziecku to, co najlepsze. Zależy nam na tym, aby nasze pociechy zdrowo rosły i prawidłowo się rozwijały. Świadome rodzicielstwo nie pozwala nam karmić ich pestycydami, czy wmasowywać w nie składników nieodpowiedniego pochodzenia.

Ta dbałość często pojawia się już w życiu prenatalnym. Oprócz intuicyjnej troski o maluszka w łonie na uwadze mamy także nasze ciało i powrót do formy po ciąży. Zazwyczaj nie warto wydawać majątku na sztuczne produkty wielkich koncernów kosmetycznych. Czasem wystarczy wejść do naszej kuchni (np. po oliwę z oliwek) lub zainwestować w genialne kosmetyki rodzimych producentów, stawiając na naturalne oleje i masła do pielęgnacji ciała (tj.: olej kokosowy, olej sezamowy, masło shea).

Zdrowe oleje będą służyć nam także jako jedna z podstaw zdrowej diety. W ciąży i podczas karmienia piersią szczególnie dbajmy o to, czym się żywimy, bo ma to niebagatelny wpływ na nasz mały skarb. Dobrze jest mieć pod oknem dobry warzywniak, ale jeśli nie mamy tego szczęścia, poszukujmy możliwie naturalnych źródeł pożywienia poza miastem i inwestujmy w wiejskie jaja, zdrowe mięso i najlepszej jakości warzywa oraz owoce. Wielowymiarowe korzyści gwarantowane!

### Jak ubierać?

Warto rozważyć także, czy dziecko, które rośnie w ogromnym tempie, potrzebuje nowych ubrań. Nie sądzę, aby którakolwiek mama mogła się powstrzymać od kilku perełek w szafie, jednak na co dzień śmiało możemy zakładać używane ciuszki, które już po kilkukrotnym praniu nie mają śladów chemii (np. tej fabrycznej). Jeśli chcemy wejść na wyższy poziom ekologii, to dzisiejsza oferta producentów pozwala nam wybierać także pośród materiałów. Tutaj bawełna organiczna jest świetną drogą, jednakże nieco droższą. Dziedziczmy więc rzeczy po rodzinie i znajomych oraz pierzmy je prawidłowo, aby wiele dzieci mogło skorzystać z nich w przyszłości.





## Jak pieluszkować?

Wybór pieluszek to nie tylko fanaberia ekomam. Coraz częściej maluchy cierpią na zapalenia skóry różnego pochodzenia. Dzisiejsze pieluszki naturalne to nie składana tetra i prasowanie po nocach. Koszmary naszych mam zamieniły się w zupełnie nową erę wielorazówek. Wyglądają jak „normalne” pieluszki, są już uformowane, a po praniu i wysuszeniu z powrotem lądują na pupie. Ich wzory są naprawdę piękne, ceny coraz niższe (polskie marki pieluszek naturalnych są świetne i w rozsądnej cenie), a ekonomiczność powala. To się po prostu oplaca! Dodatkową korzyścią jest nasze świadome, ekologiczne rodzicielstwo i brak sterty śmieci. Warto więc rozważyć ten sposób pieluszkowania. Niepotrzebne okażą się także chusteczki, bo woda jest najlepsza dla małej pupy. Kremy na odparzenia przestaną mieć sens, jeśli wybierzemy opcję naturalnego pieluszkowania, bo powietrze będzie świetnie docierało pod pieluchę. Kosmetyki z wielkich laboratoriów także będą zbędne, jeśli zdecydujemy się wmasowywać w malucha oleje, które uprzednio stosowaliśmy w ciąży.

### DOM

Dobre kosmetyki i pożywienie są niezwykle istotne, warto jednak pamiętać, aby nie otaczać się wszechobecną chemią także w domu. Będąc w ciąży, nie warto używać żrących środków. Jeśli faktycznie okazują się niezbędne, poprośmy przyszłego tatę o ich użycie. Zamieńmy szkodliwe substancje do sprzątania domu na babcine sposoby: ocet, kwas cytrynowy, sodę oczyszczoną. Niezliczone sposoby ich wykorzystania znajdziemy w Internecie. Po co czyścić lodówkę chemią, jeśli decydujemy się wkładać do niej niechemiczne pożywienie? Czy podczas kąpieli musimy pływać w szkodliwych związkach po umyciu wanny? Zapewne warto rozważyć naturalne środki czystości.

### DZIECKO: PIELĘGNACJA I OPIEKA

Gdy przygotowujemy nasz dom na przybycie nowego członka rodziny, planujemy wystrój pokoiku, wypełniamy szafę ubrankami, inwestujemy w akcesoria dziecięce. To okres podejmowania świadomych i najlepszych wyborów. Czas ten może się okazać także dość trudny i obciążony nieodpowiednimi decyzjami. Otacza nas bowiem masa buble i niepotrzebnych gadżetów. W tej kwestii należy być wyjątkowo czujnym i stawiać na zdrowie i naturalne potrzeby malucha.

## Jak nosić?

Świetnym przykładem niewłaściwego noszenia są nosidła. Te, które odwracają dziecko w stronę świata, są szkodliwe dla stawów i kręgosłupa. Nawet gdy odwracamy malucha do naszego ciała, z nosidla robi się „wisidło” i szkodzi. Najlepszą formą noszenia malucha jest bezapelacyjnie chusta, która pozwala mu na przyjęcie fizjologicznej pozycji, wygodę i bliskość. Dobra chusta i kurs noszenia zapewni ogromną wygodę obu stronom i przyniesie same plusy.

Tekst: Urszula Czarska, mama 3 dzieci, [www.maybebaby.pl](http://www.maybebaby.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](http://www.sangotrade.pl)

REKLAMA



# bbtb

Antyalergiczne,  
Ekologiczne i Organiczne  
produkty dla niemowląt

[www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)



**POŁÓG TO CZAS,  
W KTÓRYM  
ORGANIZM BARDZO  
INTENSYWNIE SIĘ  
REGENERUJE.**

## Intymna sfera

# POŁOGU

POŁÓG JEST CZASEM INTENSYWNYCH PRZEMIAN W CIELE KOBIECY. MACICA, KTÓRA W CZASIE CIĄŻY MOŻE ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ MASĘ DWUDZIESTOKROTNIE, OBKURCZA SIĘ I OCZYSZCZA. GOJĄ SIĘ RANY POPORODOWE (RANA MACICY PO ODDZIELENIU ŁOŻYSKA, RANA KROCZA CZY RANA PO CIĘCIU CESARSKIM), PRACĘ WZNAWIAJĄ JAJNIKI, ROZPOCZYNA SIĘ TAKŻE WYDZIELANIE MLEKA PRZEZ GRUCZOŁY PIERSIOWE, CZYLI LAKTACJA. JAK POMÓC ORGANIZMOWI W POWROCIE DO NORMY?

Qwo „przywracanie organizmu do normy” często niestety wiąże się z różnymi, nieprzyjemnymi dolegliwościami. Kobiety najczęściej skarżą się na: odchody połogowe, problemy z raną po nacięciu krocza, trudności w oddawaniu moczu, hemoroidy, ogólne zmęczenie. Jak więc przejść przez ten okres w miarę możliwości „bezsstresowo” i bez większych problemów?

### PROBLEMY INTYMNE

Odchody połogowe są efektem oczyszczania się macicy. Mają postać wydzieliny z dróg rodnych, początkowo krwistej, następnie różowej i brązowej, po kilkunastu dniach śluzowej. Używaj bawełnianych podpasek i zmieniaj je jak najczęściej. Nie używaj tamponów! Proces oczyszczania macicy przyspiesza także naturalne karmienie i aktywność ruchowa.

### HIGIENA, HIGIENA I JESZCZE RAZ HIGIENA

U większości kobiet rodzących siłami natury dokonuje się nacięcia krocza. Gojenie rany trwa dość długo, ponieważ znajduje się ona w okolicach pochwy i odbytu – miejscach wilgotnych oraz stale narażonych na działanie wielu drobnoustrojów. Zalecenia higieniczne są w tym przypadku banalnie proste – myj krocze regularnie, ko-

niecznie po każdej wymianie podpaski i wizycie w toalecie. Do podmywania można stosować żele i płyny do higieny intymnej, szare mydło w płynie bądź przegotowaną wodę z dodatkiem środka antyseptycznego. Tak długo, jak występują krwawienia i odchody połogowe, należy unikać kąpieli w wannie (kąpiel zwiększa ryzyko zakażenia rany, rozszerza także naczynia krwionośne, co może nasilać krwawienia), a podmywać się pod prysznicem, w bidencie lub w misce z przegotowaną wodą. Należy zwrócić uwagę także na odpowiednie wietrzenie krocza, a więc nie stosuj rajstop, a zamiast ciasnej bielizny wybieraj przewiewną, tę z naturalnych włókien (np. bawełny). W pierwszych dniach po porodzie, ze względu na świeżą ranę, wskazana jest także zmiana sposobu wstawiania z łóżka – najpierw klękaj na łóżku w pozycji podpartej, zestaw nogi z łóżka i dopiero później wyprostuj się.

### W WALCE Z HEMOROIDAMI

Niejedną młodą mamę dotyka także problem hemoroidów. Czasem pojawiają się już w ciąży (u ok. 20% kobiet), jednak najczęściej występują po porodzie. Przyczyn tej przypadłości jest wiele – powiększająca się macica, zaparcia i zmiany hormonalne związane z ciążą zaburzają krążenie krwi w okolicach odbytu i nadmiernie obciążają naczynia krwionośne. Pierwszą linią obrony przed hemoroidami powinna być właściwa dieta zapobiegająca zaparciom, a więc przede wszystkim bogata w błonnik i wodę: owoce (śliwki, jabłka, maliny), żywność pełnoziarnista, otręby, orzechy, nasiona (dyni, słonecznika, sezamu). Hemoroidy po porodzie można leczyć środkami dostępnymi w aptece bez recepty. Są to głównie naturalne preparaty w postaci czopków, maści i żeli zawierające wyciągi roślinne: z nagietka lekarskiego, kasztanowca lub ruszczyka bezpieczne dla kobiet karmiących. Leki te, regularnie stosowane, powinny w ciągu kilku tygodni rozwiązać problem hemoroidów po porodzie.

### OSZCZĘDZAJ SIĘ!

A co z banalnym problemem zmęczenia? To nic innego, jak reakcja na trudy porodu i emocje związane z pojawieniem się dziecka. Szczególnie w pierwszych tygodniach staraj się często odpoczywać, śpij wtedy, kiedy śpi twoje dziecko. W miarę możliwości unikaj wykonywania prac domowych, zwłaszcza tych wymagających dźwignia lub długiego pochylania się. Taki stan nie będzie trwał długo!

Tekst: Anna Świątek-Brzezińska, Farmina, [www.farmina.pl](http://www.farmina.pl)





**RUBORIL** - skóra naczynkowa, rumień napadowy, pajączki  
**Unitone 4** - likwidacja przebarwień, plam,  
**neoTONE serum** - melasma, hiperpigmentacja, przebarwienia, piegi  
**LIGHT EYES** - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa  
**RUBORIL EXPERT** - trądzik różowaty, rozacea, rumień stały  
**SENSYLIA** - skóra odwodniona, intensywne 24h - nawilżanie  
**Urelia 50** - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczykowa, pękająca  
**Secalia** - skóra atopowa, bardzo sucha, wrażliwa, emolienty  
**UVEBLOCK** - EKTOINA - odmładzanie, ochrona UVA/UVB 50+  
**NeoRETIN (retinoidy)** - odmładzanie, usuwanie przebarwień  
**VITISKIN** - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)



[www.ekopharm.pl](http://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)
- zwielfokrotniona 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](http://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®**  
 - plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

(starych i nowopowstałych)

**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](http://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.



# POZYCJE DO karmienia

KARMIENIE PIERSIĄ JEST PEWNĄ UMIEJĘTNOŚCIĄ, SZTUKĄ, KTÓREJ POWINNA NAUCZYĆ SIĘ KAŻDA MATKA I JEJ DZIECKO. CLAUDE DIDIERJEAN-JOUVEAU NAPISAŁA WPROST, ŻE „KARMIENIE PIERSIĄ, JAK WIELE INNYCH LUDZKICH CZYNNOŚCI, JEST SZTUKĄ NAŚLADOWCZĄ, SZTUKĄ IMITACJI. WYMAGA WIĘC MODELU, NA KTÓRY MOŻNA BY POPATRZEĆ, ABY GO NAŚLADOWAĆ”.

## POZYCJE DO KARMIENIA

### • Klasyczna

Głowa dziecka ułożona jest w zgięciu łokciowym matki, jej przedramię otacza tułów dziecka aż do pośladków. Jest to pozycja najchętniej wykorzystywana, doskonała dla dzieci dobrze ssących.

### • Leżąca „dziecko na matce”

Leżąca na plecach matka ma głowę podpartą jaśkiem, dziecko jest ułożone na matce tak, aby jego usta znajdowały się na wprost brodawki piersiowej. Wykorzystywana tuż po cięciu cesarskim, przy szybkim wypływie pokarmu, kolce niemowlęcej.

### • „Spod pachy” lub „futbolowa”

Siedząca matka ma tułów i nogi dziecka z boku, pod pachą, podtrzymywane jej ramieniem. Druga dłoń podaje pierś do karmienia. Pozycja zbyt rzadko wykorzystywana. Bardzo przydatna do karmienia po cięciu cesarskim, w zastojach i stanach zapalnych piersi, a także do lepszej kontroli ssania, przy obfitych piersiach, karmieniu bliźniąt i wcześniaków.

### • „Krzyżowa”

Głowa i tułów dziecka są podtrzymywane przez rękę przeciwną do podawanej piersi. Świetna pozycja do nauki ssania, często stosowana przy karmieniu noworodków przedwcześnie urodzonych.

Sposób karmienia bliźniąt: Dzieci ułożone w pozycji klasycznej „na krzyż”. Oczywiście możliwe są warianty mieszane, np. jedno dziecko ułożone w pozycji spod pachy, a drugie w pozycji klasycznej.

### • Pozycja leżąca

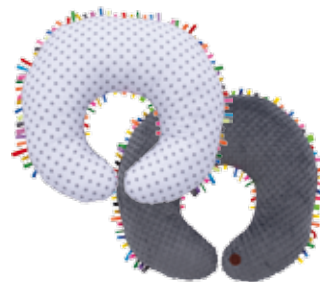
Ułożona na boku matka ma poduszkę między swoją głową a ramieniem. Dziecko jak w pozycji klasycznej, ma główkę opartą w zgięciu łokciowym. Najczęściej matki karmią w tej pozycji tuż po porodzie i nocą.

Sposób karmienia bliźniąt: Każde z dzieci jest ułożone w pozycji spod pachy. Pozycja ta jest najczęściej wykorzystywana do jednoczesnego karmienia bliźniąt dzieci ułożone każde przy „swojej” piersi nie przeszkadzają sobie nawzajem. Należy pamiętać o zmianie piersi. Można np. przez cały dzień przystawiać dziecko do tej samej piersi, a zmienić następnego dnia.

## ZASADY NATURALNEGO KARMIENIA:

- Najlepiej przygotować się do karmienia naturalnego przed ciążą lub w jej trakcie. W niektórych szkołach rodzenia każda matka na lalce i modelu piersi uczy się przystawiania „swojego dziecka” w każdej pozycji.
- Zaczynamy od wygodnej pozycji do karmienia. W ciągu dnia najczęściej karmimy w pozycji siedzącej. Wygodny fotel jest wprost niezbędny. Siadamy tak, aby plecy były proste, przydatna może być mała poduszczyka jasek, którą układamy za plecami. Nogi powinny być dobrze oparte na podłodze lub podnóżku. W pozycji leżącej matka układa się swobodnie na boku lub plecach. Ważny jest dobry nastrój matki.
- Dziecko przystawiamy do piersi, gdy wykazuje oznaki głodu, ale jest spokojne. Układamy je najlepiej na specjalnej poduszce – rogalu do karmienia lub zwykłym jaśku, w pozycji „brzuch do brzucha” czy też „twarz do twarzy” tak, aby jego ucho, bark i biodro były w jednej linii.
- Odpowiedni uchwyt piersi – dłoń układamy w kształcie litery C. Kciuk ułożony powyżej brodawki piersiowej i cztery palce od spodu, dobrze podtrzymujące pierś, nie dotykają otoczki.
- Moment podania piersi – gdy dziecko otwiera szeroko buzię, zdecydowanym ruchem ramienia należy przyciągnąć je do piersi w taki sposób, aby uchwyciło brodawkę piersiową z jak największą ilością otoczki. Nos i broda dziecka muszą dotykać piersi. Powyższe zasady obowiązują we wszystkich pozycjach!

## >Z TASIEMKAMI<



Jedna strona rogala wykonana z polaru miniky, druga z bawełny. Całość wypełniona miękkim wypełnieniem antyalergicznym. Ma wiele kolorowych tasiemek, które rozbudzą wyobraźnię twojego dziecka. Wymiary: ok. 70 cm x 65 cm. Wielofunkcyjna poduszka do karmienia, 129,99 zł, SPARROW [www.sparrow.sklep.pl](http://www.sparrow.sklep.pl)

## >CO ZA ULGĄ!<

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](http://www.miralex.pl)



# Dwa systemy odpowietrzające. Jedna sprawdzona butelka.

## Przedstawiamy butelkę antykolkową Dr Brown's Options.

Najnowsze butelki Dr Brown's Options dają rodzicom możliwość wyboru, w jaki sposób chcą karmić swoje dziecko. Opatentowany system odpowietrzający pozwala na karmienie dziecka butelką Dr Brown's z systemem lub bez systemu odpowietrzającego. Podczas karmienia zalecamy używanie systemu odpowietrzającego Dr Brown's, aby dziecko doświadczyło wszystkich korzyści zdrowotnych: eliminacji występowania kolki i odbijania po posiłku, zachowania naturalnego poziomu witamin C, A i E w pokarmie, karmienia podobnego jak piersią.

Niektórzy rodzice uważają, że gdy dziecko jest starsze i bardziej rozwinięte, usunięcie systemu odpowietrzającego daje dodatkową opcję karmienia butelką Dr Brown's.

Dr Brown's Options rośnie wraz z potrzebami Twojego dziecka i zapewnia zdrowotne korzyści, niezależnie od tego, czy Twój maluch ma problemy z karmieniem, czy nie.

**Zaprojektowane aby rosnać wraz z dzieckiem.**



# options™

Do użycia z lub bez systemu!

**DrBrown's**  
natural flow®

[www.glue4her.pl](http://www.glue4her.pl)

PRZEWIJANIE TO  
NIE TYLKO HIGIENA,  
ALE TAKŻE CZAS NA  
PIELEGNACJĘ SKÓRY  
I BLISKOŚĆ  
Z MALUSZKIEM.



# PRZEWIJANIE

*jest proste!*

WSZYSCY WIEMY, ILE RADOŚCI, TROSKI I UWAGI POCHŁANIA NOWONARODZONY CZŁOWIEK. CZEKAMY NA NIEGO OKOŁO 40 TYGODNI, A KIEDY POJAWI SIĘ NA ŚWIECIE, WYWRACA GO DO GÓRY NOGAMI. NIE MA JEDNAK BARDZIEJ SZCZĘŚLIWEGO POWODU DO ZMIAN W NASZYM ŻYCIU.

Młodzi rodzice, oprócz radości i szczęścia, poznają smak: troski, niepewności, zmęczenia. Wciąż zastanawiają się, czy ich dziecko jest: najedzone, szczęśliwe, zdrowe, w dobrym humorze, wyspane. Trudno ulżyć rodzicom w ich troskach, ale co do jednego można mieć szybko pewność: czy maluch ma suchą pieluszkę. Zmiana pieluszek to częsta czynność rodziców i będzie powtarzana przez kilka pierwszych lat. Warto się do niej dobrze przygotować, by była jak najwygodniejsza i najprzyjemniejsza, skoro spędzamy przy niej mnóstwo czasu. Na początek dobrze jest wybrać stałe miejsce, w którym będziemy przewijać dziecko. Zdecydujmy, czy będzie to pokój dziecka, sypialnia rodziców, czy łazienka. Zależne to jest od warunków loka-



**ZAPOBIEGAJ ODPARZENIOM**

1. Nie przegrzewaj malucha – wysoka temperatura i mokra pieluszka sprzyjają podrażnieniom skóry.
2. Często przewijaj – długi kontakt skóry z brudną pieluszką sprzyja odparzeniom.
3. Przewietrz pupę – pozwól dziecku na chwilę bez pieluszki, powietrze świetnie regeneruje naskórek.
4. Stosuj odpowiednie kosmetyki – właściwe nawilżenie i natłuszczenie to podstawa pielęgnacji skóry malucha.

Przystępując do zmiany pieluszki, pamiętajmy, by nasze ruchy były pewne, tak, by dziecko czuło się bezpiecznie. Nieczystości zmywamy delikatnie, z wyczuciem, zawsze w kierunku odbytu. Po myciu, skórę osuszmy suchą chusteczką. Nie podnosimy nóżek do góry, by nie uszkodzić stawów biodrowych dziecka, ale delikatnie ręką podnosimy biodra dziecka, wsuwając świeżą pieluszkę, którą zapinamy symetrycznie, odpowiednio ciasno, wywijając falbani na zewnątrz.

Młodzi rodzice do zmiany pieluszki podchodzą często jak do zadania, a to przecież fantastyczna przygoda. Poznajemy własne dziecko, obserwujemy, jak się wycisza, bacznie obserwujemy jakie są jego reakcje na nasze czynności. Mówmy do dziecka w trakcie przewijania wzmacnia to więzi, rodzi porozumienie i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa u dziecka.

Zaraz po urodzeniu dziecka, przewijanie sprawia nam trudność, z czasem staje się przyjemną, integrującą czynnością pielęgnacyjną, która pozwala nawiązać fantastyczny kontakt. Dobra organizacja stanowiska na pewno pomoże skupić się na tym, co najważniejsze. Odpowiednia częstość przewijania pozwoli uniknąć podrażnień i odparzeń wrażliwej okolicy pieluszkowej.

**PAMIĘTAJMY, ŻE DOBRA PIELUSZKA TO TAKA, KTÓRA DOBRZE CHŁONIE WILGOĆ, NIE KRĘPUJE RUCHÓW I NIE POWODUJE ODPARZEŃ. SKÓRA POD TAKĄ PIELUSZKĄ „ODDYCHA”.**

Niezmiernie ważny jest dobór pieluszek. Można wybrać pieluszki jednorazowe albo wielorazowe. Wielorazowe są bardziej ekologiczne, ale wymagają miejsca do suszenia, jednorazowe są droższe, różnią się jakością materiałów, z jakich zostały wykonane. Do zmywania skóry możemy użyć ciepłej wody z odrobiną emolientu (naturalnych olejów) i kosmetycznych płatków (do zmywania twarzy) lub gotowych nawilżanych chusteczek, które różnią się intensywnością nasączenia, zapachem, fakturą i rodzajem materiału. Dajmy sobie czas na poznanie metody przewijania. Może ona ewoluować to, co na początku się sprawdzało, później może być zupełnie nieprzydatne.

W przewijaniu rzadko chodzi tylko o higienę. To także: pielęgnacja skóry dziecka, nauka, pieszczoty, zabawy.

Ważne, by oboje rodzice robili to chętnie, sumiennie i z uśmiechem. Dziecko nas obserwuje podczas tej czynności i taki zapamięta wyraz naszej twarzy. Skoro poświęcamy temu tak wiele czasu u progu życia naszej pociechy, zadbajmy, by był to przyjemnie i efektywnie spędzony czas.

.....  
Tekst: *Natasza Dajewska, położna rodzinna w Centrum Edukacji „Położna z Sercem”*

OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA CHROMA

lowych i upodobań rodziców. Możemy przewijać dziecko na wolnostojącym przewijaku lub nakładanym na łóżeczko. Można wykorzystać do tego mebel, np. komodę czy sprzęt AGD, np. pralkę. Miejsce do przewijania powinno być ustawione w ustronnym miejscu, bez przeciągów, o stałej, przyjemnej temperaturze. Zadbajmy, by wokół stanowiska do przewijania znalazły się wszystkie niezbędne rzeczy, których będziemy potrzebowali: czyste pieluszki, nawilżane chusteczki lub miseczka na ciepłą wodę i waciki, suche chusteczki, krem ochronny i maść z cynkiem, koszyk na zużyte pieluszki oraz czysta bielizna dla dziecka. Istotną sprawą jest właściwe oświetlenie przewijaka. Powinno być jasno, ale zadbajmy, by nie oślepiało malucha.



Mama poleca mamie

SCANDINAVIAN BABY



# MAMA poleca MAMIE

## Zimowa pielęgnacja

SKÓRA PODCZAS ZIMY WYMAGA WŁAŚCIWEJ PIELĘGNACJI, SZCZEGÓLNIJE JEŚLI JEST BARDZO DELIKATNA I SKŁONNA DO PODRAŻNIENIĆ.

### DELIKATNY

Hypoalergiczny krem pielęgnujący do twarzy i całego ciała uzupełnia codzienną pielęgnację dziecka. Wyjątkowo delikatny, łatwo się rozprowadza i wchłania, pozostawia skórę doskonale nawilżoną, miękką i zabezpieczoną przed utratą wilgoci.

SYLVECO Krem pielęgnujący do twarzy i ciała, 29,50 zł, SYLVECO [www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)



### NAWILŻENIE

Balsam łagodzi suchą skórę już od pierwszego użycia i zapewnia jej nawilżenie przez cały dzień, pozostawiając ją wyraźnie gładszą. Bezzapachowy, hypoalergiczny, testowany dermatologicznie, zatwierdzony przez pediatrów. Sensitive Moisture, 15,99 zł/ 200 ml, BABY DOVE

[www.rossmann.pl](http://www.rossmann.pl)



### Z NAGIETKIEM

Mleczko pielęgnacyjne do ciała dla dzieci i niemowląt chroni i nawilża delikatną skórę malucha. Cenny olejek migdałowy dba o miękką i elastyczną skórę. Jego łagodna receptura wspomaga naturalne funkcje skóry i ma przyjemny zapach.

Mleczko pielęgnacyjne z nagietkiem, 51, 86 zł, ECCO VERDE

[www.ecco-verde.pl](http://www.ecco-verde.pl)

### 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 jest ona 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](http://www.miralex.pl)



### >OD 1 DNIA ŻYCIA<

Hipoalergiczny krem ochronny do skóry wrażliwej, suchej i alergicznej.

Dla dzieci i niemowląt od 1. dnia życia.

BOBO A+E krem ochronny, 9,61 zł; LINOMAG

[www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)



### >PIELĘGNACJA ZIMĄ<

Skutecznie chroni i pielęgnuje skórę przed zimnem, wiatrem i czynnikami pogodowymi, wzmacnia ją i odżywia. Idealnie nadaje się również dla skóry dzieci i niemowląt.

Balsam na zimę, 40,23 zł, MARTINA GEBHARDT

[www.ecco-verde.pl](http://www.ecco-verde.pl)



### >SKUTECZNA OCHRONA<

Polecany do skóry: wrażliwej, atopowej, suchej, podrażnionej. Nawilża, natłuszcza i łagodzi podrażnienia. Skutecznie chroni przed działaniem czynników atmosferycznych – wiatru i mrozu.

Krem ochronny dla dzieci, 50 zł, IOSSI

[www.iosai.eu](http://www.iosai.eu)



### >POTRÓJNE DZIAŁANIE<

Unikalny na rynku preparat o 3 zastosowaniach (kąpiel, natłuszczenie, mycie ciała) reguluje procesy odnowy naskórka, zmniejszając jego nadmierne łuszczenie. Polecany do codziennej pielęgnacji skóry chronicznie suchej i atopowej.

EMOTOPIC – Preparat 3 w 1 natłuszczający do ciała, PHARMACERIS

[www.emotopic.pl](http://www.emotopic.pl)





## REGENERACJA

Bogata receptura balsamu zawiera kompleks natłuszczający o wysokiej zawartości lipidów, który intensywnie i długotrwale regeneruje podrażnioną, suchą oraz łuszczącą się skórę niemowląt, dzieci i dorosłych.

Oillan med+ Balsam intensywnie natłuszczający, 32 zł / 400 ml, OCEANIC SA

[www.oillan.pl](http://www.oillan.pl)

## ODŻYWIENIE

Krem odżywczy z Cold cream dla niemowląt i dzieci odżywia i chroni skórę przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wiatr i mróz. Od 1. dni życia.

Krem odżywczy z Cold Cream, 27 zł / 40 ml, MUSTELA

[www.mustela.pl](http://www.mustela.pl)



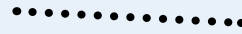
## NA USTA

Balsam odżywia, nawilża i pielęgnuje delikatną skórę ust. Dzięki naturalnym, aktywnym składnikom, takim jak: masło shea, rokitnik altajski i malina moroszka chroni przed negatywnym wpływem środowiska zewnętrznego i łagodzi podrażnienia.

Balsam do ust dla dzieci 10 ml, ok. 16 zł, NATURA SIBERICA

[www.naturasiberica.com.pl](http://www.naturasiberica.com.pl)

## NA SPACERZE



Musimy szczególnie zadbać o buzię dziecka, ponieważ ta część ciała zawsze pozostaje odkryta. Krem ochronny powinniśmy nałożyć ok. 15 minut przed wyjściem z domu.



## ZMIĘKCZENIE

Dzięki odpowiednio dobranym składnikom aktywnym tworzy delikatny film, który zapewnia natychmiastowe nawilżenie. Uelastycznia, zmiękcza i odżywia suchą skórę.

Krem ochronny na wiatr i mróz, 30 zł / 75 ml, EMOLIUM

[www.emolium.pl](http://www.emolium.pl)



## NA PODRAŻNIENIA

Krem przeznaczony jest dla niemowląt i dzieci już od 1. dnia życia. Nie zawiera barwników ani alkoholu. Doskonale nawilża, chroni przed utratą wody oraz delikatnie natłuszcza skórę, wzmacnia funkcję ochronną naskórka, wpływa gojąco na podrażnienia, szczególnie w miejscach narażonych na otarcia, łatwo się rozprowadza i dobrze wchłania.

Ziajka krem dla dzieci i niemowląt, ok. 4,50 zł / 50 ml, ZIAJA

[www.ziaja.com](http://www.ziaja.com)

## W DOMU



O skórę malucha dbajmy także w domu, zimą ogrzewane pomieszczenia sprzyjają wysuszeniu naskórka, w codziennej pielęgnacji nie powinno zabraknąć zatem kremów nawilżających.

## SKUTECZNA OCHRONA

Produkt opracowany w oparciu o zasadę dermatologicznego bezpieczeństwa i tolerancji.

Ochronny krem natłuszczający dla dzieci i niemowląt do twarzy, 42 zł / 40 ml, BIODERMA

[www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)



## SKUTECZNE DZIAŁANIE

Krem pielęgnacyjno-ochronny dla dzieci i niemowląt od 1. dnia życia przeznaczony dla skóry suchej i niedojrzałej. Dzięki specjalnej recepturze mocno natłuszcza skórę, a tworzący się na jej powierzchni ochronny filtr zabezpiecza ją przed utratą wody i działaniem czynników zewnętrznych zapewniając skuteczną i długotrwałą ochronę.

Aquastop® krem dla noworodków, 12 zł, ZIOŁOLEK

[www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)



## WZMOCNIENIE

Krem przeznaczony do pielęgnacji dzieci i niemowląt. Dzięki formule wzbogaconej wyciągiem z nagietka zapewnia intensywne nawilżenie skóry dziecka przez całą dobę. Skóra pozostaje gładka i zadbaną, ma wzmocnioną naturalną barierę ochronną i jest mniej podatna na podrażnienia.

Delikatny krem pielęgnacyjny, ok. 15 zł / 200ml, NIVEA,

[www.nivea.pl](http://www.nivea.pl)



# ZADBAJ O SIEBIE

*Jak powrócić do formy  
sprzed ciąży?*

.....  
WŁAŚNIE URODZIŁO SIĘ TWOJE UPRAGNIONE  
DZIECKO! PO TRUDACH CIĄŻY I PORODU JESTEŚCIE  
JUŻ W DOMU. I CO DALEJ? NIE LICZ NA TO, ŻE OD  
RAZU ODZYSKASZ FIGURĘ, A TWOJA SKÓRA WRÓCI  
DO FORMY SPRZED CIĄŻY! NA TO POTRZEBA TRO-  
CHE CZASU I PRACY, ALE NIE MARTW SIĘ. TO NOR-  
MALNE I MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA PRZY ODROBI-  
NIE KONSEKWENCJI I SAMOZAPARCIA.

## WAŻNA PRZESZŁOŚĆ

Ważne jest to, czy przed ciążą i w jej trakcie byłaś aktywna fizycznie, dbałaś o skórę i figurę, czy pielęgnowałaś ją w domowych warunkach, czy też korzystałaś z profesjonalnych zabiegów w gabinetach kosmetycznych lub spa, przeznaczonych dla kobiet w ciąży. Jeśli byłaś aktywna przed ciążą i w jej trakcie, odpowiednio dbałaś o swoje ciało, będzie ci łatwiej i szybciej powrócić do dawnej formy sprzed ciąży i porodu.

## NAJWAŻNIEJSZY PIERWSZY... ROK

Najefektywniejszy i dający najlepsze efekty jest okres rewitalizacji poporodowej trwający od ok. 4–6 tyg. po porodzie do 9–12 m-cy. Można go podzielić na dwa etapy: wczesny okres popołożowy i karmienia piersią oraz okres po zaprzestaniu karmienia piersią. W skład rewitalizacji po ciąży i porodzie wchodzi aktywność fizyczna, masaże i zabiegi na ciało, które mają pomóc w powrocie do pełni sił witalnych, oczyszczeniu organizmu i zmniejszeniu defektów estetycznych wynikających z przebiegu ciąży i porodu, tj. rozstępy, brak jędrności, nadmiar kilogramów.

## STREFY SZCZEGÓLNIIE WYMAGAJĄCE

O partie ciała potrzebujące natychmiastowej pomocy, tj. brzuch, pośladki, biodra, powinnaś zacząć dbać możliwie najwcześniej, tj. po porodzie siłami natury po ok. 4–6 tyg., a po cesarce po 6–8 tyg. Każdy organizm jest jednak inny, czas trwania połoгу to okres umowny, dlatego decyzję o rozpoczęciu aktywności fizycznej należy podejmować bardzo indywidualnie. Ćwiczenia typu fitness, bieganie, aerobic czy pływanie w basenie warto skonsultować ze swoim lekarzem prowadzącym lub położną. Najlepiej dozować sobie wysiłek, więc nie od razu 5 razy w tygodniu, tylko np. 2.

## KONSEKWENCJA KLUCZEM DO SUKCESU

Ważnym czynnikiem w powrocie ciała po porodzie do formy jest codzienna pielęgnacja domowa. Sama konsekwentnie powinnaś dbać o swoją skórę (nadmiernie rozciągniętą w ciąży), aplikując produkty, których używałaś w okresie ciąży, tj. masła, olejki, balsamy, kremy. Możesz również wykonać samodzielnie peeling całego ciała. Pamiętaj jednak, że preparaty, np. te przeznaczone do redukcji cellulitu, nie powinny zawierać kofeiny.



## Domowe SPA

*Kosmetyki nie tylko pozwolą się zrelaksować,  
ale też zadbają o ciało.*



### » DLA SKÓRY «

Pochodzące z Syberii naturalne glinki niebieska i żółta, dzięki zawartym w nich minerałom i witaminom doskonale odżywiają, oczyszczają i wygładzają skórę twarzy i całego ciała. Sprawdzą się także podczas zabiegów detoksykacji, usuwania cellulitu oraz masażu złuszczonego. Żółta absorbuje zanieczyszczenia oraz nadmiar sebum z powierzchni skóry, reguluje pH oraz pracę gruczołów łojowych – doskonała dla cery tłustej i mieszanej. Niebieska – dla skóry suchej, dojrzałej i wrażliwej.

Czarująca i Żywiłowa Dama, 45 zł, BODYBOOM

[www.bodyboom.pl](http://www.bodyboom.pl)

## ODNOWA W GABINECIE

Rynek branży kosmetycznej i spa proponuje szereg zabiegów na ciało po porodzie. Są to zarówno zabiegi manualne, jak i zabiegi wykonywane przy użyciu różnych urządzeń wykorzystujących nowoczesne nieinwazyjne technologie. Jeśli karmimy piersią, to po okresie 4–6 tyg. po porodzie naturalnym, a 6–8 tyg. po CC możemy wybrać się na masaż całego ciała. Wykonywany na produktach ujędrniających, nawilżających, pomoże zarówno zrelaksować się, jak i ujędrnić skórę i wzmocni mięśnie. Z kolei manualny drenaż limfatyczny, który wspomaga procesy oczyszczania organizmu z toksyn, zmniejszy obrzęki i zastój, wspomogą też redukcję cellulitu. W gabinetach spa możesz również poddać masażom i zabiegom te partie ciała, które wymagają szczególnej troski tj.: brzuch, uda, pośladki, biodra. Podczas karmienia piersią dozwolone są różnego rodzaju masaże manualne (nie masujemy gruczołu piersiowego), zabiegi ujędrniające na ciało połączone z peelingiem, maską i masażem, zabiegi redukujące cellulit przeznaczone na dolne partie ciała, tj.: endermologia, elektrostymulacja, elektrolipoliza, masaż ultradźwiękami, masaż przy pomocy urządzenia rolletic, masaż bańką chińską, ale bez użycia preparatów zawierających kofeinę i algi. Kofeina i algi, które zawierają jod, mogą przenikać do mleka matki i źle wpływać na dziecko.

## POMOCNE AKCESORIA

Coraz bardziej popularne są pasy poporodowe, jednak nie należy ich nosić cały czas, a szczególnie jeśli poród zakończył się cesarskim cięciem. Noszone cały czas powodować trudności w gojeniu się rany pooperacyjnej. Zakładajmy je tylko na specjalne okazje. Warto przy tym pamiętać, że mięśnie pod pasem nie pracują, tylko są biernie podtrzymywane.

## KIEDY MAMA JUŻ NIE KARMI

Po zakończeniu karmienia piersią masz większe pole do popisu. Dozwolone są już wtedy wszystkie zabiegi: wyszczuplające, ujędrniające, liftingujące, redukujące rozstępy, zarówno te wykonywane ręcznie, jak i przy pomocy różnych urządzeń wykorzystujących najnowsze osiągnięcia techniki. Są to m.in. fale radiowe, akustyczne i elektryczne, które w bezpieczny sposób lekko rozgrzewają skórę i wpływają na regenerację włókien kolagenowych, prądy wysokiej częstotliwości i ultradźwięki, które liftingują biust i dekolt oraz zabiegi mezoterapii bezigłowej.

*Tekst: Magdalena Hryciuk, położna, masażystka, kosmetyczka,  
instruktor masażu niemowląt*

REKLAMA

  
**NORTON**  
Whole Juicer



## WYCISKARKA SOKÓW

**NAJWIĘKSZA WYDAJNOŚĆ 37 RMP**

**NA CAŁE OWOCE 78 MM**

**SUPER SILNIK 300 W**

**10 LAT GWARANCJI**



**Salon sprzedaży:**

**SUN-VITA Gliwice**

ul. Piastowska 7 lok. II

502 526 733

[www.sokidlazdrowia.pl](http://www.sokidlazdrowia.pl)

[www.norton-info.pl](http://www.norton-info.pl)

**NA HASŁO  
DOBRA MAMA  
300 ZŁ  
RABATU**

# Ratunku!

## Moje dziecko ma gorączkę!

.....

GORĄCZKA U MAŁEGO DZIECKA TO JEDEN Z BARDZIEJ NIEPOKOJĄCYCH RODZICÓW STANÓW MALUCHA. MAŁO KTO ZDAJE SOBIE SPRAWĘ, ŻE O ILE JEST NIEWYSOKA, NIE JEST NIEBEZPIECZNA, PRZECIWNIE – POBUDZA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY DO DZIAŁANIA I WALKI Z DROBNOUSTROJAMI ATAKUJĄCYMI MAŁY ORGANIZM. WARTO JEDNAK POZNAĆ PODSTAWOWE FAKTY NA JEJ TEMAT, BY MÓC ODPOWIEDNIO REAGOWAĆ, KIEDY ZAATAKUJE NASZEGO MALUSZKA.

.....





## SYMPTOMY

Oczywistym objawem gorączki u niemowląt jest podwyższona temperatura ciała, przy czym warto zauważyć, że norma dla maluchów wynosi od 36,6°C do 37,5°C. Gdy miarka termometru przekroczy tę granicę, mamy do czynienia ze stanem podgorączkowym. O gorączce mówimy natomiast wówczas, gdy wskaźnik pokazuje minimum 38,5°C. Dość częstym objawem towarzyszącym gorączce są: rumieńce na twarzy, nienaturalne, szkliste oczy, zimny pot oraz brak apetytu. Jeśli maluch jest apatyczny, podenerwowany albo – przeciwnie – wyraźnie spokojniejszy niż zazwyczaj, należy sięgnąć po termometr. Gorączka jest jedynie objawem świadczącym o istniejącym w organizmie stanie zapalnym. Jest wiele utajonych zakażeń (np. zakażenie dróg moczowych u małych dzieci), których jedynym objawem jest właśnie gorączka.

## KAŻDA DRASTYCZNA ZMIANA ZACHOWANIA, SZCZEGÓLNIE UPORCZYWY, NIEUTULONY PŁACZ BĄDŹ CAŁKOWITA AREAKTYWNOŚĆ MALUSZKA, POWINNA BYĆ SYGNAŁEM DO NATYCHMIASTOWEJ WIZYTY U LEKARZA.

## PRZYCZYNY

Przyczyn gorączki może być wiele: od banalnych, takich jak ząbkowanie, rozstrój emocjonalny czy popularna tzw. trzydniówka, przez infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze, po choroby zakaźne. Gorączka, szczególnie uporczywa i długotrwała, może być pierwszym sygnałem niektórych chorób przewlekłych i nowotworowych.

## JAK POSTĘPOWAĆ?

Dopóki mamy do czynienia ze stanem podgorączkowym, powinniśmy ograniczyć się do podawania większej ilości płynów. Kiedy temperatura ciała wynosi powyżej 38,5°C, należy sięgnąć po leki przeciwgorączkowe zawierające w składzie ibuprofen lub paracetamol, najlepiej wybrać wówczas czopki. Nie obciążają one układu pokarmowego, łatwiej je podać, zwłaszcza niemowlakom, cechują się szybszym czasem reakcji. Pierwszy spadek temperatury powinien być zauważalny po upływie ok. 20–30 minut. Lekarstwo z danym typem składnika powinno się podawać nie częściej niż co 6 godzin. Jeżeli mimo podania na przykład ibuprofenu gorączka u dziecka nie spada, można podać po upływie 4 godzin lek z innej grupy – paracetamol. Ibuprofen w syropach można podawać dzieciom od 3 miesiąca życia. Bywają jednak sytuacje, w których i to nie wystarcza. Wówczas musimy wspomagać się ochładzaniem. U małych dzieci najlepiej działa chłodna kąpiel, przy czym pamiętać należy, że malucha wkładamy do wody o temperaturze zwykłej kąpieli, potem dopiero stopniowo dolewając zimnej wody. U starszych dzieci stosujemy zimne okłady na czoło lub klatkę piersiową. Takie zabiegi są dla gorączkującego dziecka bardzo nieprzyjemne, jednak nie zwlekajmy z nimi, ponieważ najważniejsze jest uchronienie dziecka przed drgawkami gorączkowymi.

## JAKIE DAWKI LEKÓW STOSOWAĆ?

Wszelkie lekarstwa obniżające wysoką temperaturę ciała trzeba podawać w takiej dawce, jaką zaleca producent bądź lekarz – dostosowanej do wieku i wagi dziecka. Często mamy popełniając błąd, zmniejszając dawkę i sądząc, że lek zadziała, a jednocześnie nie obciąży zbytnio malucha. Niestety, takim zachowaniem powodują, że lek nie zadziała w ogóle lub wydłuży się czas oczekiwania na pożądaną efekt.

## KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Jeśli dziecko ma objawy przeziębienia (katar, kaszel), to gorączka – nawet powyżej 38,5°C – nie jest wskazaniem do natychmiastowej wizyty u pediatry. Jeśli leczenie domowymi sposobami nie doprowadzi do spadku temperatury poniżej 38,5°C w ciągu trzech dni, wówczas należy skorzystać z pomocy lekarza. Wyjątek stanowią niemowlęta do 1. roku życia, u których temperatura powyżej 38,5°C zawsze stanowi wskazanie do wizyty lekarskiej. Przy noworodku obowiązuje dodatkowa czujność, ponieważ noworodki, ze względu na niedojrzałość termoregulacyjną, nie gorączkują. Dlatego każda drastyczna zmiana zachowania, szczególnie uporczywy, nieutulony płacz bądź całkowita areaktywność maluszka, powinna być sygnałem do natychmiastowej wizyty u lekarza. Powinno się ją też niezwłocznie umówić, gdy podwyższonej temperaturze towarzyszą niepokojące objawy, takie jak duszność, apatia, utrudniony kontakt z dzieckiem. W wypadku drgawek należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe.

## JAKI POZIOM GORĄCZKI UZNAJE SIĘ ZA WYJĄTKOWO GROŹNY?

Gorączka, która sięga 39,5–40°C, może okazać się bardzo niebezpieczna dla życia i zdrowia maluchów. Utrzymywanie tak wysokiej temperatury może doprowadzić do odwodnienia i wycieńczenia organizmu.

## CZYM SĄ DRGAWKI I JAK POSTĘPOWAĆ, GDY SIĘ POJAWIĄ?

Drgawki to reakcja układu nerwowego na gwałtownie rosnącą temperaturę. Przypominają napad padaczki i towarzyszy im utrata przytomności. Najczęściej dotyczą dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 lat. Jeśli już się pojawiają, to najczęściej przy bardzo wysokiej temperaturze przekraczającej 39°C. W takim wypadku należy bardzo szybko wezwać lekarza. Oczekując na wizytę pediatry, trzeba natychmiast podać lek przeciwgorączkowy. Wykluczone jest podanie syropu czy tabletek, które podczas drgawek mogą doprowadzić do zadławienia i zakrzuszenia. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji będzie zaaplikowanie czopka. Trzeba odróżnić drgawki gorączkowe od dreszczy, przy których dziecko jest przytomne i nie traci z nim kontaktu.

## POZYTYWNE STRONY

Jeśli gorączka nie jest wysoka, nie powinna zbytnio niepokoić, choć i w takim wypadku zalecana jest czujność. Podwyższona temperatura mobilizuje organizm do działania, wpływa pozytywnie na układ odpornościowy, który zaczyna produkować przeciwciała niezbędne do walki z drobnoustrojami. Umiarkowana gorączka przyspiesza też metabolizm.

.....  
Konsultacja medyczna: lek. med. Małgorzata Breguła-Gut  
pediatra z poznańskiego Szpitala Med Polonia, [www.medpolonia.pl](http://www.medpolonia.pl)



## BLISKOŚĆ

Kąpiel to nie tylko czynność pielęgnacyjna, ale też pozwala dziecku czuć bliskość rodzica, dając poczucie bezpieczeństwa i umożliwiając niezwykłą z nim komunikację. Doskonale także wycisza przed snem.

*Mama kontra kłopoty*

# MALUCH W KĄPIELI

PHOTOGENICA

ZMIENIAĆ PIELUSZKI NAUCZYLI CIĘ JESZCZE W SZPITALU. PODOBNIIE JAK BEZPIECZNIE PODNOSIĆ MALUSZKA, CZY ODBIJAĆ PO JEDZENIU. NIE MASZ JEDNAK BŁADEGO POJĘCIA, JAK ZABRAĆ SIĘ DO INNYCH PIELĘGNACYJNYCH CZYNNOSCI? MAŁEŃSTWO WYDAJE CI SIĘ NIEZWYKLE KRUCHE I DELIKATNE, BOISZ SIĘ, BY PRZYPADKIEM NIE ZROBIĆ MU KRZYWDY? JAK JE KĄPAĆ, JAK PIELĘGNOWAĆ USZKA, PĘPUSZEK, CIEMIĄCZKO ITD.? SPOKOJNIE, NA PEWNO SOBIE PORADZISZ! SKORZYSTAJ Z NASZEJ MINIŚCIĄGI.



## KĄPIEL TO WSPANIAŁA OKAZJA DO ZABAWY Z MALUSZKIEM.

### KĄPIEL

Noworodka i niemowlęcia nie musisz kąpać codziennie – pediatrizy zalecają kąpiel maluszka co 2–3 dni, chyba że zaistnieje potrzeba częstszej higieny (kiedy np. dziecko obleje się mlekiem, zwymiotuje, spoci itp.). Podczas kąpieli najważniejsza jest organizacja. Odpowiednio wcześniej przygotuj więc wszystkie niezbędne akcesoria: wanienkę, kosmetyki, przewijak, ręcznik, pieluszki, śpioszki itp. Zadbaj też o właściwą temperaturę wody i otoczenia – nigdy nie kąp dziecka w pomieszczeniu, w którym jest zimno lub są przeciągi! Woda w wannie powinna mieć temperaturę zbliżoną do ciepłoty ciała – możesz ją skontrolować specjalnym termometrem, bardziej doświadzone mamy robią to np. łokciem.

Przez pierwsze tygodnie najlepiej kąpać maluszka w czystej wodzie. Jeśli maluch ma szczególnie wrażliwą skórę, można spróbować stosować specjalne preparaty – emolienty. Do mycia dziecka używaj dłoni – twój dotyk jest najlepszy dla maluszka. Możesz też stosować specjalne gąbki lub myjki, pamiętaj tylko, aby po kąpieli dokładnie je wyprać i wysuszyć – w przeciwnym razie będą siedliskiem bakterii. Podczas kąpieli zwracaj szczególną uwagę na pielęgnację trudno dostępnych miejsc – pachwin, pach, fałdów szyjnych, stref za uszami i okolic intymnych.

### USZY

Uszu małego dziecka nigdy nie czyść tradycyjnymi patyczkami kosmetycznymi! Do tej pielęgnacji używaj płatków kosmetycznych. Przecieraj delikatnie małżowinę, usuwając jedynie woskowinę, która wydoszła się z już przewodów słuchowych.

### NOS

Maluszki nie potrafią same pozbyć się wydzieliny z nosa, dlatego możesz pomóc dziecku, aplikując mu do otworów nosowych roztwór soli morskiej, która rozmiękczy wydzielinę. Będziesz mogła ją wtedy delikatnie usunąć patyczkiem kosmetycznym lub aspiratorem. Z reguły, w przypadku starszych niemowląt, zazwyczaj pomaga ułożenie maluszka na brzuszku – rozmięczona wydzielina pod wpływem grawitacji sama wypływa z noska.

### PUPA

Właściwa higiena intymna jest szczególnie istotna u dziewczynek ze względu na bliskie sąsiedztwo ujścia cewki moczowej, pochwy i odbytu. Zawsze myj te okolice z góry do dołu – w kierunku odbytu. U chłopców – w pierwszych miesiącach życia nie odsuwaj napletka – jest fizjologicznie przyklejony. Tego typu zabieg higieniczny możesz rozpocząć po 1. roku życia synka, nigdy nie robiąc tego jednak na siłę, ponieważ łatwo możesz go uszkodzić.

# LINOMAG®

Seria emolientów na bazie stabilizowanego oleju lnianego (bogatego w NNKT, w tym kwasy OMEGA-3 i OMEGA-6).



Przyspiesza regenerację skóry



Nie powoduje łzawienia oczu



Delikatnie myje, oczyszcza i odżywia



### Dostępność:

Apteka oraz e-sklep  
na stronie [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)

 #linomag

 LINOMAGemolienty

 „Ziololek”®



## OCZKA

Oczka malenstwa przemywaj rano i wieczorem, używając jałowych gazików nasączonych wodą lub solą fizjologiczną. Delikatnie przecieraj nimi oczko od zewnątrz do wewnątrz. Uwaga! Do każdego oczka używaj nowego gazika. Jeśli oczka maluszka ropieją, spróbuj przemywać je ostudzonym roztworem świetlika. Jeśli to nie pomoże, skonsultuj się z pediatrą.

## DZIECIĘCY MANICURE

Zadbaj, by regularnie przycinać malutkie paznokcie. Skracaj je równo i poziomo – taka technika zapobiegnie wrastaniu paznokci. Staraj się nie obcinać paznokci poza wał paznokciowy, unikaj też piłowania. Do tych zabiegów najlepiej stosować specjalne, małe obcinaki dostosowane do pielęgnacji małych paluszków.

**WSZYSTKIE KĄPIELOWE  
AKCESORIA PRZYGOTUJ  
WCZEŚNIEJ, ABY ZAWSZE  
MIEĆ JE POD RĘKĄ.**

## ZĄBKI

Pamiętając o codziennej pielęgnacji całego ciała dziecka, nie pomijaj higieny jamy ustnej. U maluszków, które nie mają jeszcze zębów, dziąsła przemywaj namocznym w wodzie gazikiem nawiniętym na palec. Kiedy już zaczną się pojawiać pierwsze ząbki, można skorzystać ze specjalnych nakładek na palec, które nie tylko pomagają czyścić dziąsła i ząbki, ale też przynoszą ulgę bobasowi.

## TWARZ

Buzię maluszka możesz myć kilka razy dziennie – w razie potrzeby, nie rzadziej jednak niż 2 razy w ciągu doby. Do higieny tej strefy najlepiej nie używać żadnych preparatów, z powodzeniem wystarczy czysta woda.

## Pielęgnacyjne hity!

*Do codziennej pielęgnacji maluszka wybierajmy tylko sprawdzone kosmetyki, przeznaczone dla niemowląt.*

### WYJĄTKOWO ŁAGODNY

Polecany do codziennego mycia wrażliwej, suchej i skłonnej do podrażnień skóry głowy dzieci od 1. dnia życia. Wyjątkowo łagodna receptura nie wywołuje szczypania oczu, a dzięki bąbelkowej formule uatrakcyjnia czas kąpieli.

EMOTOPIC – Fizjologiczny szampon nawilżający w pianie, PHARMACERIS EMOTOPIC

[www.emotopic.pl](http://www.emotopic.pl)



### 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.

Płyn Octedin mini 0+, środek higieniczno-kosmetyczny, PHYTOPHARM KLĘKA S.A.

[www.octedin.pl](http://www.octedin.pl)

### PIELĘGNUJE DZIAŚŁA

Spray od pierwszych dni życia. Przygotowany w trosce o zdrowie i właściwą pielęgnację dziąsła i błony śluzowej najmłodszych.

Zawiera kompleksową kompozycję składników polecaną na afty, pleśniawki, bolesne ząbkowanie, inne dolegliwości, w tym swędzenie i pieczenie dziąsła.

Dentosept A Mini, 16,80 zł/ 30 ml, PHYTOPHARM KLĘKA S.A.

[www.phytopharm.pl](http://www.phytopharm.pl)



## WAŻNE!

Z uwagą obserwuj skórę w miejscu bezpośredniego kontaktu z pępowiną – jeżeli dochodzi do stanu zapalnego, to jest ona w tym miejscu zaczerwieniona, występuje obrzęk, co może powodować duży niepokój u dziecka. Stan taki wymaga pilnej konsultacji z lekarzem pediatrą.



## PROBLEMATYCZNY PEPEK

Kikut pępownicy, który pozostał po odpepnieniu maluszka, pod wpływem powietrza i odpowiedniej pielęgnacji ulega procesowi gojenia i oddzielania się od podłoża skóry. Musisz jedynie codziennie dokładnie go oczyszczać i pielęgnować. Nie obawiaj się, że uszkodzisz kikut – pępek, jeżeli sam nie jest gotowy, to nie odpadnie, więc bez obaw, na pewno podczas pielęgnacji go nie urwiesz! Nie bój się też, że podczas kąpieli zamoczysz kikut – nic mu nie będzie, jeśli tylko dokładnie go osuszysz. Pępek można przecierać nawet kilka razy dziennie gazikiem lub płatkami kosmetycznym zwilżonym Octeniseptem lub myć wodą z mydłem i wycierać do sucha. Przy takiej pielęgnacji kikut pępownicy odpada średnio pomiędzy 5 a 15 dniem życia dziecka. Proces ten jest jednak sprawą indywidualną i u każdego noworodka przebiega inaczej.

## JAK MYĆ GŁÓWKĘ?

Główkę niemowlęcia wystarczy myć od czasu do czasu (u noworodków najlepiej robić to podczas każdej kąpieli, w późniejszym wieku taki zabieg można wykonywać raz na kilka dni). Pamiętaj, że jest to bardzo delikatna część ciała maluszka – szczególnie ciemiączko. Nigdy więc zbyt mocno nie uciskaj tej strefy. Przed zmoczeniem główki upewnij się, że włoski nie są splątane, a jeśli tak jest, spróbuj je delikatnie rozczesać szczoteczką z miękkim włosiem. Myjąc główkę, wykonuj powolne, łagodne ruchy. Na początku do mycia w zupełności wystarczy dziecięce mydło, po kilku tygodniach możesz pomyśleć o szamponie. Zwróć uwagę, by był dostosowany do wieku twojego maluszka, z odpowiednio zbilansowanym pH (najlepiej, jeśli szampon będzie miał pH z przedziału 5–6).

## PROBLEM Z CIEMIENIUCHĄ

W pierwszych miesiącach życia u niektórych dzieci może wystąpić ciemieniuszka – łuski i zaczerwienienia na skórze głowy. Aby jej zapobiegać, wystarczy dbać o higienę główki, jeśli jednak już się pojawi, zwiększ częstotliwość mycia włosków. Ciemieniuszkę można kilka godzin przed kąpielą nasmarować oliwką (w aptekach i drogeriach są też gęściejsze oliwki, specjalnie do tego przeznaczone), po czym delikatnie usunąć łuski miękką szczoteczką. Z pewnością sprawdzą się też specjalistyczne szampony dla niemowląt o działaniu nawilżającym i lekko natłuszczającym. Jeśli problem ciemieniuszki mimo podjętych starań narasta, skonsultuj się z pediatrą.

DO MYCIA  
DZIECKA UŻYWAJ  
DŁONI - TWÓJ  
DOTYK JEST  
NAJLEPSZY  
DLA MALUSZKA.





# OKSYTOCYNNA

♥ hormon miłości ♥

.....

MOŻE TRUDNO W TO UWIERZYĆ, ALE NAWET NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY Z TEGO, JAK WIELE W NASZYM CODZIENNYM ŻYCIU ZALEŻY OD HORMONÓW. TO ONE WPŁYWAJĄ NA NASZE EMOCJE, KONTAKTY SPOŁECZNE, WYBÓR PARTNERA, MIŁOŚĆ, MACIERZYŃSTWO I „TACIERZYŃSTWO”, PRZEBIEG CIĄŻY I PORODU, KARMIENTA PIERSIĄ, BUDOWANIE WIĘZI Z DZIEĆMI I WIELE INNYCH.

## GLÓWNY „WINOWAJCA”

Oksytocyna nazywana jest często hormonem miłości, bierze bowiem czynny udział podczas aktów płciowych, porodu i karmienia piersią. Zwykle kojarzona z kobiecym hormonem, wytwarzana jest jednak także u mężczyzny. Jest bardzo prostym 9-aminokwasowym hormonem peptydowym. Syntetyzowana w podwzgórzu, a magazynowana w tylnym płacie przysadki mózgowej jest „winowajcą” tak wielu ważnych zachowań naszego życia emocjonalnego i społecznego. Jest wręcz nieodzowna we właściwym przebiegu porodu – odpowiada za prawidłowe skurcze macicy, a więc przyjście na świat dziecka, odklejenie łożyska i zwijanie poporodowe macicy. O tym najczęściej pamiętamy! ale jeszcze wcześniej podczas aktu płciowego: głaskania, przytulania, całowania dochodzi do wyrzutu oksytocyny, która podczas orgazmu powoduje skurcze macicy i ułatwia transport nasienia do jajowodów. U mężczyzny podczas zbliżenia również dochodzi do wzrostu poziomu oksytocyny, ale jej działanie jest nieco tłumione przez testosteron. To ona jest odpowiedzialna za tworzenie się więzi emocjonalnej pomiędzy partnerami.

## HORMON MACIERZYŃSTWA

Natura jest nadzwyczaj mądra! gdy nowo narodzone dziecko układane jest w kontakcie „skóra do skóry” na brzuchu i piersiach mamy, a po chwili od poczynku zaczyna wydawać charakterystyczne dźwięki, szukać piersi, głaskać ją i ssać – dochodzi do wzrostu poziomu oksytocyny w krwi mamy. To powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi i czynności serca u matki, zwiększa odporność na ból. Mama odpoczywa. Jeśli w tym samym czasie







**limone.pl**  
bądź piękna w ciąży...

## DRUGA STRONA MEDALU

Niekorzystne działania oksytocyny wiążą się z wyostreniem pamięci dotyczącej zwłaszcza stresujących nas zachowań społecznych, co może powodować lęk, niepokój, niepewność, czy nawet depresję. Z kolei jej niedobór może prowadzić do różnego typu agresji czy maltretowania dzieci przez rodziców.

będziemy obserwować matkę, to zauważymy, jak ona bardzo pięknie zaczyna odpowiadać na zachowanie dziecka. Przytulone i objęte jej ramionami dziecko będzie w przeróżny sposób pieszczone: głaskane, muskane, masowane, całowane. To wywołuje wyrzut oksytocyny u dziecka, co spowoduje również i jego wyciszenie, uspokojenie i odpoczynek poporodowy.

### SYNTECYCZNY WSPOMAGACZ

Podczas porodu dość często w naszych szpitalach oksytocyna podawana jest w kroplówce w celu przyspieszenia lub nasilenia czynności porodowej, ale ta syntetyczna nie jest w stanie przeniknąć do mózgu, a więc nie wpływa na różnego typu zachowania społeczne kobiety po porodzie. Zdarza się też tak, że nadmiar oksytocyny syntetycznej blokuje wyrzut naturalnej, co utrudnia zapoczątkowanie karmienia i zaburza prawidłowy, początkowy rozwój więzi emocjonalnej pomiędzy matką i dzieckiem. czy oksytocyna jest więc tajemnicza? A może wręcz magiczna! Spróbujmy więc wykorzystać jej działanie w opiece nad dzieckiem.

### ZNIECZULA I UCZY MIŁOŚCI

W bardziej odległym czasie okazuje się, że ten ciekawy i tajemniczy hormon, jakim jest niewątpliwie oksytocyna, przyspiesza tempo gojenia się ran poporodowych u matki. To między innymi dzięki oksytocynie, ale i dzięki opioidom, dopaminie, hormonom kory nadnerczy zmęczona po porodzie, ale pilnie wpatrująca się w swoje dziecko kobieta szybko zapomina o trudach rodzenia. Pomiedzy dzieckiem i matką, ale też ojcem towarzyszącym przy porodzie dochodzi do stopniowego nawiązywania silnej więzi emocjonalnej, tak bardzo przydatnej i ułatwiającej opiekę nad dzieckiem w późniejszym czasie, czyli jest to także hormon miłości pomiędzy rodzicami i dzieckiem. Pamiętajmy, że do uwalniania oksytocyny dochodzi za każdym razem, kiedy dziecko jest karmione piersią, noszone, kołysane, masowane, przytulane. Dotyczy to również ojców.

*Tekst: Bożena Florczyk, pediatra neonatolog, międzynarodowy konsultant laktacyjny, Akademia Rodzica Łomżyńskie Centrum Medyczne. Oddział Noworodkowy Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.*



# Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone

Zakupy online: [www.limone.pl](http://www.limone.pl)

## NIANIE ELEKTRONICZNE

*Dostępnych jest kilka rodzajów nian elektronicznych:*

- audio – wersja najprostsza, bazująca na zasadzie działania walkie-talkie
- audio – wideo – mają możliwość przekazywania obrazu, zasięg do kilkuset metrów
- Wi-Fi – do ich instalacji potrzebujemy routera i internetu bezprzewodowego, a obserwacje dziecka można prowadzić za pomocą mobilnej aplikacji na smartfonie



### RUCHOMA KAMERA

Wyświetlacz 5" LCD, zdalne sterowanie kamerą, nocne widzenie, dwustronna komunikacja, alarm utraty zasięgu, kołysanki. Montaż kamery na ścianie. Motorola MBP50, 845 zł, MAXCOM [www.maxcom.pl](http://www.maxcom.pl)



### ZDALNA KONTROLA

Pozwala na zdalną kontrolę maluszka za pomocą mikrofonu i kamery, a dzięki wbudowanemu głośnikowi dziecko może usłyszeć Twój głos. By zapewnić maksymalną pewność, urządzenie wyposażone jest nie w jedną, a dwie kamery, które można ustawić w różnych miejscach pokoju. Babyline 5.1, 349 zł, OVERMAX [www.ov.overmax.eu](http://www.ov.overmax.eu)



### WI-FI ACCESS

Bezprzewodowa łączność Wi-Fi poprzez darmową aplikację Hubble; alarm wykrycia dźwięku, ruchu, zmiany temp. oraz utraty zasięgu. Zoom cyfrowy. Motorola MBP845 connect, 899zł, MAXCOM [www.maxcom.pl](http://www.maxcom.pl)

# NOWOCZESNA OPIEKUNKA

## Zalety nian elektronicznych

NIE TRZEBA NIKOGO PRZEKONYWAĆ, ŻE W PRZYPADKU MAŁYCH DZIECI OSTROŻNOŚCI NIGDY ZA WIELE, SZCZEGÓLNICIE JEŻELI NASZ MALUSZEK CO NOC CZĘSTO SIĘ BUDZI LUB CO GORSZA, MA PROBLEMY Z ODDYCHANIEM I DODATKOWE MONITOROWANIE POZWALA RODZICOM ZADBAĆ O JEGO BEZPIECZEŃSTWO.

**P** przed pierwszym zakupem takiego urządzenia warto trochę o nim poczytać, poznać funkcje, jakie może pełnić i czy rzeczywiście w naszym przypadku jest dobrym rozwiązaniem.

### TO PROSTE!

Elektroniczna niania opiera na się na nieskomplikowanej zasadzie działania. Urządzenie składa się z nadajnika i odbiornika, które w połączeniu pozwalają na podglądanie co robi i jak czuje się nasze dziecko, ostatnio na rynku pojawiły się też takie nianie, które pozwalają na kontakt głosowy z maluszkiem.



## WAŻNE PRZED ZAKUPEM!

- Zasięg jest istotny szczególnie w dużym domu, np. gdy rodzice wychodzą do ogrodu, a dziecko śpi wewnątrz. Przydatną funkcją jest również alarm włączający się w przypadku utraty zasięgu.
- Możliwość łączenia się on-line z kamerą w obszarze dostępności sieci Wi-Fi,
- Funkcja nocnego widzenia daje szansę doglądania malucha także w nocy, nawet przy ograniczonym doświetleniu pomieszczenia.
- Dwustronna komunikacja pozwala nie tylko usłyszeć dziecko, np. gdy płacze, ale także mówić do niego. Głos rodzica dociera do pokoju szkraba poprzez zamontowany w kamerze głośnik.
- Czujnik temperatury monitoruje temperaturę panującą w pomieszczeniu,

w którym znajduje się kamera, i wyświetla odczyt na jednostce rodzica. W ten sposób opiekun może w odpowiedni sposób zareagować (np. w porę zamknąć okno w pokoju).

- Zdalne sterowanie kamerą za pomocą jednostki rodzica pozwala obserwować nawet przemieszczającą się pociechę i jej otoczenie. Ruch kamery może następować w kierunkach góra i dół, a także prawo i lewo.
- Zoom cyfrowy daje możliwość przybliżenia obrazu z kamery.
- Wykrywanie dźwięku i ruchu w pomieszczeniu, gdzie znajduje się kamera, jest dodatkowym udogodnieniem.

## SPOKOJNY ODDECH

W przypadku gdy nasze maleństwo ma problemy zdrowotne, szczególnie te związane z oddychaniem lub kiedy po prostu lubimy mieć pewność, że wszystko jest w porządku, warto zwrócić uwagę na sprzęt mający wbudowany monitor oddechu. Dzięki takiemu dokładnemu monitoringowi w chwilach nagłych problemów z oddychaniem będziemy mogli w porę zareagować, co w kontekście oddychania u dziecka jest niezwykle ważne. Oprócz oczywistych zalet sama świadomość rodzica, że dziecko jest pod stałą kontrolą, pozwala na chwilę wytchnienia i ogranicza konieczność odwiedzania malucha co kilka minut.

## ALARM! ALARM!

Nianie elektroniczne możemy też różnicować ze względu na rodzaj alarmu. Oczywiście pierwszym sygnałem dla rodzica jest dźwięk słyszany przez głośnik, dobiegający z dziecięcego pokoju. Oprócz tego niektóre urządzenia mają dodatkowe funkcje informacyjne. Jedną z nich są diody informujące słabszym lub silniejszym miganie o natężeniu dźwięków w pokoju maluszka. Taki alarm wizualny może być

przydatny, gdy rodzice są w głośnym pomieszczeniu 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 odbier sygnały z pokoju malucha.

## DODATKI!

Obecnie coraz częściej spotkać można urządzenia nawet z termometrem mierzącym temperaturę i wilgotność otoczenia, zegarem z budzikiem czy trybem obserwacji nocnej. Możliwa jest też komunikacja dwukierunkowa (dziecko może słyszeć mówiącego rodzica). Dzięki nowoczesnym i praktycznym funkcjom, a także coraz bardziej przystępnym cenom, elektroniczna niania od dłuższego czasu pomaga rodzicom w opiece nad ich największym skarbem – DZIECKIEM.

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](http://www.maxcom.pl)



„KIEDY ŚMIEJE SIĘ DZIECKO, ŚMIEJE SIĘ CAŁY ŚWIAT” - TO SŁOWA POLSKIEGO SEYN-  
NEGO PEDAGOGA I PUBLICYSTY, JANUSZA  
KORCZAKA. RZECZYWIŚCIE, RADOŚĆ DZIE-  
CI JEST PIĘKNA, CZYSTA I ZARAŻLIWA. ABY  
ROZWESELAĆ MALUCHY, NIE TRZEBA WCA-  
LE WIELE - WYSTARCY STWORZYĆ WOKÓŁ  
NICH PRZESTRZEŃ FUNKCJONALNĄ, PIĘK-  
NĄ I INSPIRUJĄCĄ, ABY MOĞY CZUĆ SIĘ  
W NIEJ BEZPIECZNIE, CIESZYĆ WYGODĄ  
I PRAWIDŁOWO ROZWIJAĆ.

# MAŁY POKÓJ DZIECKA

## Jak go funkcjonalnie urządzić?

Nawet niewielki pokój dziecka potrafi zachwycać komfortową i ergonomiczną aranżacją. Wystarczy odpowiedni dobór barw i materiałów, pojemne, ale zgrabne mebelki i kilka pomysłowych trików, umożliwiających pełne wykorzystanie dostępnej przestrzeni. O sprawdzonych sposobach na aranżację kameralnego, ale wygodnego pokoju malucha opowie dziś architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl Anna Poprawska.

### KOLORY I MATERIAŁY W NIEWIELKIM POKOJU

Nie jest tajemnicą, że niewielkie wnętrza uwielbiają jasną paletę barw. Rozbierzone tony skutecznie optycznie powiększają przestrzeń, dodają jej lekkości i doskonale rozpraszają światło. W kameralnym pokoju dziecka zastosuj zatem nieśmiertelną biel i dodaj do niej pastelowe odcienie – pudrowy róż, subtelny błękit czy modną

szarość. Pamiętaj, że ściany nie muszą wcale być gładkie! Mogą pojawić się na nich monochromatyczne, grube pasy lub duże, figlarne kropki. Jeśli prążki będą miały układ pionowy, sprawią, że wnętrze wyda się wizualnie wyższe, z kolei paski poziome optycznie poszerzą przestrzeń. Grochy spodobają się wszystkim tym, którzy lubią radosne stylizacje z przymrużeniem oka. Pamiętaj jednak, aby w małym pokoju nie stosować krzykliwej nakrapianki na każdej ze ścian. Podobnie jak w przypadku pasów, najlepiej sprawdzi się monochromatyczny kolaż, którym warto okraścić tylko jedną ścianę, np. tę nad łóżeczkiem. „Niektórzy uważają, że jasne kolory wnoszą do wnętrza nieprzyjemny chłód, warto zatem dopieścić pokój dziecka ciepłymi, mięsistymi materiałami. Na podłodze niech zamieszka włochaty dywan typu shaggy, na fotelu miękkie wełniane poduchy, a w oknach, na łóżeczku, rozgości się piękna, materiałowa girlanda. Gwarantujemy, że pokój od razu zamieni się w malowniczą oazę przytulności!” – doradza ekspert.





REKLAMA

BELLAMY

## NIEZWYKŁE GADŻETY

**W funkcjonalnym pokoiku nie może zabraknąć pomysłowych i praktycznych przedmiotów.**

### MAŁY TOWARZYSZ

Magiczny króliczek Alilo to wyjątkowa zabawka edukacyjna, która rośnie razem z twoim dzieckiem i wspiera jego rozwój. Alilo śpiewa, gra, opowiada bajki, szumi, świeci, odtwarza dowolne pliki MP3, może też nagrywać wasze głosy. Wykonany jest ze wstrząsoodpornych i bezpiecznych dla dzieci materiałów, nie potrzebuje wymiennych baterii. Króliczek Alilo Honey Bunny, 279 zł, ALILO

[www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)



### WELUROWY

Wykonany z bawełnianego weluru, wypełniony antyalergiczną włókniną silikonową. Produkt polski, wykonany ręcznie, dostępny w kilku wersjach kolorystycznych. Na zamówienie – możliwość dopasowania koloru lub rozmiaru.

Ochraniacz do łóżeczka warkocz, 149,99 zł, SPARROW

[www.sparrow.sklep.pl](http://www.sparrow.sklep.pl)



### PRAKTYCZNE

Nowość. W skład zestawu wchodzi: łóżeczko 120 lub 140, komoda z przewijakiem, szafa. Łóżeczko 140 można przerobić na tapczanik. W komodzie i szafie zastosowano włoskie prowadnice z samodomykaczami. Scandy zaprojektowane zostało w Szwecji, wykonane z litego drewna brzoźowego z dbałością i każdy detal. Zestaw mebli dziecięcych Scandy, 3900 zł, LULUBABY

[www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl)



### W ZESTAWIE

Megazestaw dla dzieciaczka zawierający min.: baldachim, dwustronny ochraniacz minky-tkanina, poszewki na podusie i kolderkę, podusie i kolderkę, prześcieradło z gumką, falbanę pod materacyk.

Kolekcja Glamour, linia Aztec-Minky Raindrops peach – minky peach, ok. 600 zł, AMY

[www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)



**AMY** z drzewa Polska Pościel dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



Informacja o produktach i sieci sprzedaży na stronie [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl) oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 [www.facebook.com/poscielAMY](http://www.facebook.com/poscielAMY).

Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.



## FILTRUJE

Oczyszczacz powietrza Fellowes DX5 – idealny do pokoju o powierzchni do 8 m<sup>2</sup>. Usuwa 99,97% zanieczyszczeń powietrza tak małych jak 0,3 mikrona dzięki czterostopniowemu procesowi filtracji. Usuwa: wirusy i bakterie, zarodniki pleśni, pyłki, roztocza, większość obecnych w powietrzu mikro-bów i alergenów, smog, zanieczyszczenia z sierści/naskórek zwierząt domowych oraz dym tytoniowy.

Oczyszczacz powietrza Fellowes DX5, FELLOWES  
www.fellowes.pl/aeramax



## JAKIE OŚWIETLENIE ZASTOSOWAĆ?

Podpowiadamy: najlepiej wieloźródłowe! Po pierwsze, wiele źródeł światła powiększy niewielką przestrzeń wizualnie, po drugie sprawi, że pokój będzie bardziej funkcjonalny i o niebo przytulniejszy. „Światło górne delikatnie i równomiernie oświetli pokój, z kolei boczne, pomogą w rozmaitych czynnościach, takich jak przewijanie, karmienie czy pielęgnacja. Warto postawić także na nastrojowe świetlne dodatki: kolorowe kinkiety ścienne, barwne lampki stojące o fantazyjnych kształtach, czy urokliwe sznury cotton-balls’ów – zachęca architekt wnętrz, Anna Poprawska. Pamiętaj, że oświetlenie należy starannie dopasować do wieku malucha - niemowlę potrzebuje zupełnie innego światła niż 2-3 latek czy rezolutny przedszkolak. W pokoiku małego dziecka skup się na subtelny oświetleniu wieloźródłowym, z kolei w królestwie starszaka, zwróć szczególną uwagę na światło boczne, które będzie towarzyszyło mu w kreatywnych zabawach, a kolejno, w nauce – dodaje ekspert.

## MEBELKI, KTÓRE SIĘ SPRAWDZĄ

Kameralna przestrzeń polubi małe, zgrabne, ale pojemne meble. Stąd warto zainwestować w smukłe komody i szafonierki o pakownych szufladach, zamykane szafki wiszące z niezliczoną liczbą półek i zakamarków czy długie i wąskie regały na zabawki. „W bardzo małym pokoju możesz pokusić się o meble zamówione na wymiar – dzięki temu przestrzeń zostanie wykorzystana co do centymetra! Pamiętaj również, że designerzy z lubością projektują sprzęty w wersji mini: niewielkie stoliczki, krzeselka i ławeczki, z myślą o najmłodszych użytkownikach. Wybierając meble do małego pokoju dziecięcego, bliżej przyjrzyj się tym, które mają dodatkową funkcję przechowywania, np. otwierane pufy czy rozkładane fotele i sofy. Oprócz tego możesz zainwestować w gadzety wiszące – wieszaki i organizery, które bywają szalenie ozdobne, a skutecznie „odciążą” blaty mebli. W niewielkich wnętrzach bardzo dobrze sprawdzają się także wysokie regały o głębokich półkach. Taki mebel może posłużyć jako biblioteczka, schowek na zabawki oraz dziecięce przybory toaletowe. Wszelkie akcesoria warto porządkować w pojemnych pudłach, koszach i organizernach – zapobiegnie to rozgardiaszowi i kurzeniu się przedmiotów. Niektóre nowoczesne modele dysponują „ukrytym” przewijakiem. Taką sprytną półkę wystarczy wysunąć lub rozłożyć i voilà! Miejsce do przewijania ukochanego szkraba gotowe!” – mówi Anna Poprawska.

Gdzie postawić łóżeczko dziecięce? Przecież to najważniejszy mebel w pokoju malucha. To tam dziecko odpoczywa, śni i nabiera sił, co jest niezwykle istotne w jego prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu. Warto zatem podporządkować ustawieniu łóżeczka pozostałą aranżację wnętrza. Mebelek najlepiej postawić w narożniku pokoju, na ścianie przeciwległej do okna. Specjaliści nie zalecają umieszczania łóżeczka pod samym oknem lub w jego pobliżu. Po pierwsze, jest to miejsce, w którym mogą pojawiać się przeciągi, po drugie, bardzo często znajduje się tam grzejnik. W okresie zimowym grzejnik mocno wysusza powietrze, co może mieć zły wpływ na delikatną skórę oraz śluzówkę nosa dziecka. Łóżeczko najlepiej „ukryć” pomiędzy dwoma meblami, np. szafą i przewijakiem, czy wstawić w róg pokoju. Dzięki temu uda ci się stworzyć uroczą i przytulną aranżację, nawet w bardzo kameralnym wnętrzu.



## GDZIE POSTAWIĆ PRZEWIJAK?

Przewijak to „magiczny” mebel, o którym nie myślimy przed pojawieniem się dziecka, jednak w momencie narodzin malucha waga przewijaka urasta do najwyższej rangi! Dzięki niemu można szybko i bezproblemowo przewinąć dziecko, zadbać o jego higienę i bezpieczeństwo. „W niewielkich wnętrzach najlepiej sprawdzają się przewijaki w formie komody. Meble oprócz wygodnego blatu wyposażone są w szuflady i schowki, idealne do przechowywania środków do pielęgnacji, pieluszek lub czystych ubranek. Dzięki nim można znacząco zaoszczędzić miejsce i szybko uporządkować przestrzeń wokół przewijaka” – podkreśla Anna Poprawska. „Aranżując niewielki pokój dziecka, zadбай o łatwy dostęp do przewijaka i o to, aby wokół mebla było wystarczająco dużo miejsca do wykonywania podstawowych czynności toaletowych. Jeżeli pokój jest bardzo kameralny i brak w nim miejsca na przewijak, zainwestuj w specjalną nakładkę na łóżeczko. Nie martw się, taki model ma podwyższone boki, wyprofilowany kształt i jest wyposażony w specjalne mocowania, zapewniające dziecku maksimum bezpieczeństwa. Standardowo nakładki na łóżeczko dostępne są w dwóch wymiarach: 70 x 50 cm lub 80 x 50 cm” – dodaje ekspert.

## NIEWIELKI POKÓJ DLA STARSZAKA

Wraz z rozwojem dziecka wszystko się zmienia. Maluch zaczyna mieć inne potrzeby, budzą się w nim nowe pasje i zainteresowania. W pokoju przedszkolaka postaw zatem na sprytnie meble modułowe, które w pełni dostosują się do wielkości i kształtu wnętrza. Do wyboru pozostają komplety modułów o rozmaitych kolorach i frontach, dzięki czemu aranżacja pokoju będzie nie tylko funkcjonalna, ale i nietuzinkowa! „Doskonałym pomysłem jest także wygodne łóżko piętrowe. Nowoczesne, solidne konstrukcje są zaprojektowane w zgodzie z prawami ergonomii i potrafią pełnić wiele funkcji. Nagle okazuje się, że dziecięce łóżko potrafi być biurkiem, schowkiem i regałem jednocześnie” – dodaje Anna Poprawska, ekspert z portalu Homebook.pl.

Pokój dziecka to zaczarowana kraina, pełna ciepła, urokliwych dodatków i radosnych barw. Wbrew pozorom, wielkość metrażu wcale nie odgrywa tu znaczącej roli! Najważniejsze jest, aby królestwo maluszka było przytulną, jasną i przede wszystkim bezpieczną przystanią. Wówczas dziecko będzie naprawdę szczęśliwe!

.....

Tekst: Anna Poprawska, ekspert marki HOMEBOOK





# SANGO

TRADE



## SANGO TRADE NA WAKACJE

IDEALNA W PODRÓŻY TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK



[www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)



## KOLOROWE SNY

Piękny, pełen kolorów wzór przeniesie pociechę w świat marzeń, dzięki którym w każdej noc z przyjemnością będzie zasypiać. W skład pościeli wchodzi poduszka oraz kołderka. Komplet dwustronny. Wymiary: 100 x 135 cm. Pościel dziecięca Pink&Mint Stars, 269 zł, LAMPS & COMPANY

[www.lampsandco.pl](http://www.lampsandco.pl)

# MAMA poleca MAMIE

## Ach, śpij, kochanie

USYPIANIE MALUCHA TO NIE ŁADA WYZWANIE DLA RODZICÓW.

WAŻNY JEST KAŻDY SZCZEGÓŁ, KTÓRY POZWOLI DZIECKU SIĘ WYCISZYĆ I SPOKOJNIE ZASNAĆ.

## Zapach mamy w łóżeczku

Nasze dziecko najbezpieczniej czuje się przy nas, więc aby także w łóżeczku czuło, że mama jest blisko, można włożyć tam np. swoją bluzkę lub inny materiał, który przesiąknięty zapachem, pozwoli maluchowi czuć się jak w ramionach ukochanej mamy.

## DO PRZYTULANIA

Poduszeczka do przytulania, tulenia i zasypiania, aby sny zawsze były kolorowe. Poduszeczka do zasypiania Jednorożec, 84,99 zł, BIZZI GROWIN  
[www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)



## BEZPIECZNY

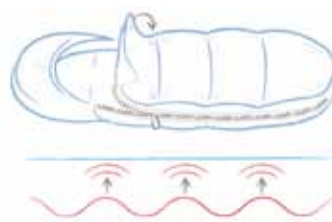
Bezpieczny i funkcjonalny ochraniacz z funkcją prześcieradła. Dopasowany do popularnych rozmiarów łóżeczek i materaców. Nie wymaga stosowania prześcieradła. Zapewnia zdrowy i bezpieczny sen dziecka, chroni materac i ułatwia utrzymanie higieny i czystości w łóżeczku. Bawełniany ochraniacz 2 w 1 Hevea Disney Baby, od 49 zł, HEVEA

[www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)

## MOBILNE ŁÓŻECZKO

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 małutkie, można je bardziej otulić poprzez ściągnięcie sznurka. Baby nest, 169 zł, SUPERMAMI

[www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)



## NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Zdrowy sen na świeżym powietrzu? Jasne! Zwłaszcza w zimowym śpiworku ze zintegrowaną wkładką antywstrząsową od Motherhood. Superciepła warstwa polarowa od środka, z zewnątrz funkcyjna tkanina softshell – oddychająca, lecz wodoodporna. Idealne rozwiązanie nawet na najdłuższe spaceru zimową porą. Najwyższa jakość i dbałość o detale, praktyczne zapięcie i otwory umożliwiające montaż także na wózkach spacerowych.

2 w 1: śpiworek i antywstrząsowa wkładka do wózka, ok. 299 zł, MOTHERHOOD

[www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)



## STRZAŁ W DZIESIĄTKĘ

Zestaw wyposażenia pokoju dziecięcego zawierający: 2-stronne poszewki na kołdrę i podusie, kołdrę i podusie, 2-stronny ochraniacz. Kolekcja „Mono DWS”, linia „Arrows White&Grey”, ok. 140 zł, AMY

[www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)



## DLA NOWORODKA I NIE TYLKO

Przeznaczone jest dla dzieci od urodzenia nawet do 6 roku życia, ponieważ jego funkcje można dopasowywać do różnych etapów rozwoju dziecka.

Łóżeczko Cutie&Classy łóżeczko z szufladą,

1335 zł, BELLAMY

[www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)





**lionelo**  
Love&Laugh

Dzieci uczą się przez zabawę – to ich naturalna zdolność, której nam, dorosłym, niestety często brakuje. By pomóc rodzicom w pełni zrealizować ogromny potencjał drzemący w każdym dziecku, firma Lionelo wprowadza submarkę Lionelo Education, skupioną wokół produktów mających walory edukacyjne.



### Trening młodego kierowcy

99 zł

Dzięki modelowi Fin Plus młody kierowca nauczy się utrzymywać równowagę i zaznajomi się z kierowaniem pojazdem. Możliwość regulacji wysokości siodełka i kierownicy sprawia, że Fin Plus dopasuje się do wzrostu dziecka, a niska waga ramy i gumowe zabezpieczenia rączek zapewniają maksymalny komfort jazdy.

### Edukacyjny plac zabaw

Mata edukacyjna Anika zaznajomi maluszka z kształtami i kolorami, przez co zadba o rozwój jego koordynacji ruchowej oraz zdolności przestrzennych. Zastosowanie intensywnych, kontrastujących ze sobą kolorów stymuluje zmysł wzroku małego odkrywcy, a co za tym idzie rozwija jego wyobraźnię i umiejętność koncentracji.

129 zł



349 zł

### Grudniowy hit od Lionelo

Lionelo Robin potrafi automatycznie dostosować prędkość bujania do wagi dziecka, a antypoślizgowe nóżki gwarantują stabilność całego zestawu. Czujniki wykrywają płacz i samoczynnie włączają bujanie.

7-kolorowe lampki emitują delikatne, uspokajające światło, czym przyciągają uwagę dziecka i stymulują jego zmysł wzroku.

**Lionelo  
życzy  
bajkowych świąt!**

Chcesz wiedzieć więcej o produktach Lionelo?  
Zapraszamy na stronę

[www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)





## Usypiające dźwięki

*Dobrym pomysłem może okazać się tzw. biały szum, czyli kombinacja dźwięków, która ma działanie uspokajające, maluszkowi przypomina odgłosy jakie słyszał jeszcze w brzuchu mamy, co doskonale go wycisza i sprawia, że maluch czuje się bezpiecznie. Można skorzystać z pomocy przycyłułek lub płyt z zapisem białego szumu.*



### BLIŻEJ MALUSZKA

Łóżeczko Theo pozwala na bezpośrednie dostawienie go do łóżka rodzica, dzięki czemu dziecko jest jednocześnie „u siebie” i z mamą. Łóżeczko Theo, 399 zł, LIONELO

[www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)



### ŚWIETNA PIŻAMKA

Uszyty z mięciutkiej bawełny organicznej doskonale sprawdzi się jako piżamka. Rampersik, 85 zł, COODO  
[www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)



### PRAWIDŁOWY ROZWÓJ

Zostały zaprojektowane przez dziecięcego stomatologa, a unikalna budowa pozwala na prawidłowy rozwój jamy ustnej dziecka. Zastosowany kanałik odpowietrzający zapobiega problemom stomatologicznym, takim jak krzywy zgryz. Smoczki Dr Brown's PREVENT, ok. 28 zł (dwupak), DR BROWN'S  
[www.qlue4her.pl](http://www.qlue4her.pl)



### WYGODNE ROZWIĄZANIE

Wygodne i praktyczne 2 w 1 – huśtawka i krzeselko do karmienia. Pomaga w opiece m.in. poprzez różną prędkość bujania, pozytywkę, obszerną podwójną tackę i inne sprytne rozwiązania. Caretero Indigo, 590 zł, CARETERO  
[www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)

## „Kupujemy huśtawkę dla malucha”

Wybierając huśtawkę dla maluszka, powinniśmy zacząć od sprawdzenia, czy jest zgodna ze stosownymi normami UE – EN 16232 określającymi wymogi dotyczące huśtawek dla niemowląt oraz EN 71, która określa normy bezpieczeństwa dla zabawek.

Przed zakupem sprawdźmy, czy oparcie w modelu jest regulowane. Jest to ważne z tego względu, że maluszki niepotrafiące jeszcze samodzielnie siedzieć, powinny spoczywać na płaskiej lub odpowiednio nachylonej powierzchni (jak np. w nosidełku).

Dobrym pomysłem jest przejrzanie instrukcji obsługi (często dostępnej online). Jasna instrukcja to dobrze złożona huśtawka, a co za tym idzie – bezpieczne dziecko.

Tylko pro forma wspomnę o konieczności sprawdzenia stanu wszystkich elementów huśtawki po jej zakupie – zwłaszcza w modelach elektrycznych..

Tekst: Łukasz Kocimski, ekspert CARETERO,  
[www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)



### USPOKAJA

Opracowany przez ekspertów smoczek o anatomicznym kształcie. Uspokaja w bezpieczny sposób. Wspiera zdrowy rozwój jamy ustnej. Smoczek NUK Classic Happy Kids, NUK  
[www.nuk.pl](http://www.nuk.pl)



### NIE TYLKO W POKOJU

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 3 w 1, 229 zł, SANGOTRADE

[www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)



### W BŁĘKICIE

Megazestaw dla dzieciaczka zawierający m.in.: baldachim, ochraniacz z aplikacją i systemem Real Wash, poszewki na podusie i kołderkę z aplikacją, podusie i kołderkę, prześcieradło z gumką, falbanę pod materacem. Kolekcja Glamour, linia MyLittleBunny – dots on blue, ok. 1400 zł, AMY

[www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)



# NIEZBĘDNE akcesoria dla niemowląt



## Sen

Materace z różnorodnym wypełnieniem, kocyki minky



## Kąpiel

Okrycia kąpielowe



## Opieka

Gniazda niemowłecę, przewijaki



## Zabawa

Spiralki i pluszaki edukacyjne



## Spacery

Śpiworki, poduszki motylki, wkładki do wózka



Zobacz więcej naszych produktów.

Sprawdź na: [www.sensillo.pl](http://www.sensillo.pl)



# Zdrowy oddech

NIESTETY CZĘSTO NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY Z TEGO, JAK DUŻE ZNACZENIE MA POWIETRZE, KTÓRYM NA CO DZIEŃ ODDYCHAMY, SZCZEGÓLNIJE TO W NASZYCH DOMACH, W KTÓRYCH SPEDZAMY SPORO CZASU. KAŻDE ZANIECZYSZCZENIE, JAKIE SIĘ TAM ZNAJDUJE, TRAFIA DO NASZYCH PŁUC. OSTATNIO DUŻYM ZAGROŻENIEM DLA NASZEGO ZDROWIA STAŁ SIĘ SMOG, KTÓRY NOTOWANY JEST JUŻ NIE TYLKO W CENTRACH, GDZIE SKUPIONY JEST PRZEMYSŁ, LECZ TAKŻE W NIEWIELKICH I Z POZORU „BEZPIECZNYCH” MIEJSCACH.

Jak bardzo ważne jest zapewnienie czystego powietrza na co dzień i zapewnienia warunków do zdrowego funkcjonowania, nie trzeba nikogo przekonywać. Zanieczyszczenia powietrza są szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży, małych dzieci, a także osób w podeszłym wieku. Częsta ekspozycja na tego typu zanieczyszczenia, a także zbyt wysoki ich poziom może powodować rozwój lub nasilenie dolegliwości na tle oddechowym, np. duszności, a nawet zaburzenia funkcjonowania układu krążenia czy układu nerwowego. Zatem szczególnie w przypadku małych dzieci, których układ odpornościowy i oddechowy jest niezwykle wrażliwy, szkodliwe substancje

## ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA SĄ SZCZEGÓLNIJE NIEBEZPIECZNE DLA KOBIEC W CIĄŻY, MAŁYCH DZIECI, A TAKŻE OSÓB W PODESZŁYM WIEKU.

zawarte we wdychanym powietrzu mogą spowodować bardzo poważne konsekwencje i może skończyć się to nawet hospitalizacją. Nieprzypadkowo w ostatnim czasie notuje się wzrost zachorowań na astmę oraz inne zaburzenia układu oddechowego. O ile dolegliwości te nie mają podłoża genetycznego, mamy ułatwione zadanie i możemy z nimi samodzielnie walczyć lub chociaż zminimalizować ich skutki. Podstawą zachowania czystego powietrza jest częste wietrzenie pomieszczeń, oczywiście w chwili gdy jest to możliwe i nie zagraża nam akurat występujący smog czy inne przeszkody (np. pyłki roślin, na które uczulony jest jeden z domowników). Wymiana powietrza skutecznie pozwoli nam oczyścić pomieszczenia w naszym domu. Bardzo ważne jest również zwykłe utrzymanie porządku. Częste wycieranie kurzu pozwala pozbyć się alergenów i zapobiega ich rozprzestrzenianiu się w całym domu.



### USUWA ZANIECZYSZCZENIA

Idealny do pokoju o powierzchni do 18 m<sup>2</sup>. Usuwa 99,97% zanieczyszczeń powietrza tak małych jak 0,3 mikrona dzięki czterostopniowemu procesowi filtracji. Usuwa: wirusy i bakterie, zarodniki pleśni, pyłki, roztocza, większość obecnych w powietrzu mikroorganizmów i alergenów, smog, zanieczyszczenia z sierści/naskórek zwierząt domowych oraz dym tytoniowy. Oczyszczacz powietrza Fellowes DX55, FELLOWES

[www.fellowes.pl/aeramax](http://www.fellowes.pl/aeramax)



AERA MAX

OCZYSZCZACZE POWIETRZA

Czy wiesz, że...?

**Płuca dziecka rozwijają się aż do 8 roku życia.**

W przeciwieństwie do innych organów i tkanek, rozwój płuc nie kończy się w chwili narodzin dziecka. Do 5 roku życia oskrzela i drogi oddechowe dziecka są krótkie i wąskie, co sprzyja rozszerzaniu się zakażeń. Przyjmuje się, że dopiero budowa płuc 8-letniego dziecka odpowiada strukturze płuc dorosłego człowieka. Jednak zwłaszcza w tym okresie płuca dziecka są bardzo delikatne, dlatego wszelkie infekcje, zwłaszcza bakteryjne, mogą łatwo zniszczyć miąższ płucny i doprowadzić do nieodwracalnego zmniejszenia pojemności oddechowej.

**Zadbaj o zdrowie Swojej rodziny!**

**Usuń 99,97% szkodliwych zanieczyszczeń z powietrza z oczyszczaczami Fellowes AeraMax®**



Pyłki  
i inne  
alergeny



Kurz  
i roztocza



Bakterie  
i wirusy



Smog



LZO, dym  
i inne  
brzydkie  
zapachy



Sierść  
i łupież  
zwierząt

**OPTYMALNA WILGOTNOŚĆ, JAKĄ POWINIŚMY UTRZYMAĆ TO 40-60%, ZBYT WYSOKA SPRZYJA ROZWOJOWI ROZTOCZY, PLEŚNI I GRZYBÓW, RÓWNIIE SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA.**

**OBJAWY**

Najczęstsze objawy, jakie mogą wystąpić przy oddychaniu zanieczyszczonym powietrzem:

- *kichanie*
- *przewlekły kaszel*
- *duszności*
- *problemy ze snem*
- *podrażniony nos i spojówki*
- *łzawienia*

Nie można zapomnieć o utrzymaniu właściwego poziomu nawilżenia powietrza. Optymalna wilgotność, jaką powinniśmy utrzymać, to 40–60%, zbyt wysoka sprzyja rozwojowi roztoczy, pleśni i grzybów, również szkodliwych dla zdrowia.

Warto także hodować rośliny, które doskonale wyłapują kurz i zatrzymują jego wędrowkę w powietrzu.

Na rynku dostępne są również specjalne urządzenia, które bardzo dobrze oczyszczają powietrze. Potrafią one usuwać nawet do 99% zanieczyszczeń, w tym: wirusów, drobnoustrojów, a także zarodników pleśni, roztoczy itp. Automatycznie wykrywają wszelkie zanieczyszczenia i dostosowują do nich swój tryb pracy.

Nawet Światowa Organizacja Zdrowia stwierdza, że zanieczyszczenia są jedną z głównych przyczyn zgonów, którym jednak możemy zapobiegać. Warto zatem zadbać o bezpieczeństwo naszej rodziny.

Dowiedz się więcej na: [www.fellowes.pl/aeramax](http://www.fellowes.pl/aeramax)

**Fellowes**  
Brands™





Mamą być

PAMIĘTAJ, ŻE UŚMIECH JEST  
NAJLEPSZYM LEKARSTWEM,  
SZCZEGÓLNIIE NA CHANDRĘ.

# MAMO, JESTEŚ NAJLEPSZA

.....  
DLA KOBIEĆ AKTYWNYCH ZAWODOWO  
URLOP MACIERZYŃSKI MOŻE BYĆ PEWNYM  
SZOKIEM. MIMO TEGO, ŻE MAMY MAJĄ  
MNÓSTWO DOMOWYCH OBOWIĄZKÓW, TO  
ZASAMI TĘSKNIĄ ZA SWOJĄ PRACĄ. NIESTE-  
TY, TELEFON MILCZY, A WSPÓŁPRACOWNICY  
NIE PROSZĄ JUŻ O RADĘ. MOŻE TO WPŁY-  
WAĆ NA NISKĄ SAMOOCENĘ. W JAKI SPOŚÓB  
ZNÓW UWIERZYĆ W SIEBIE?





Urlop macierzyński to niezwykle czas. Podczas jego pierwszych dni poznajemy się ze swoim dzieckiem, następnie obserwujemy jego pierwszy uśmiech, wypowiedzane sylaby, raczkowanie, samodzielne siadanie, próby chodzenia... Kolekcjonujemy niezwykle chwile. Jednak mimo wszystko przychodzą takie dni, że nasza samoocena jest bardzo niska. Dlaczego tak się dzieje? Przede wszystkim, jeśli do tej pory byliśmy aktywne zawodowo, to nagle zaczynamy żyć na wolniejszych obrotach. Jeżeli przed ciążą rozwijałyśmy się i inwestowałyśmy w siebie, to w domowym zaciszu możemy poczuć się nieco nieswojo. Prowadzenie domu i opieka nad dzieckiem nie należą do najłatwiejszych zadań, jednak nie można ich porównać do pracy w zawodzie. To sprzyja niskiej samoocenie. Czy i w jaki sposób możemy poczuć się spełnione przy małym dziecku?

### ODROBINA EGOIZMU

Jeśli nie pamiętamy, kiedy ostatnio miałyśmy na sobie coś innego niż dres, jest z nami źle. Jeżeli fryzjer ostatnio widział nas rok temu, to sytuacja jest bardzo zła. Gdy ulubiona książka pokryła się warstwą kurzu, to po prostu tragedia. Podarujmy sobie chwilę zdrowego egoizmu. Mama też może mieć godzinę dla siebie. To, że wysłamy partnera na krótki spacer z dzieckiem i zajmiemy się sobą, nie oznacza, że jesteśmy wyrodnymi macochami, które nie kochają swoich maluszków. Zróbmy coś dla siebie. Poczytajmy, posłuchajmy muzyki, zadzworzymy do przyjaciół. Cieszymy się chwilą.

### ZESTAW DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Małe rzeczy cieszą najbardziej. Gorąca herbata z sokiem malinowym, budyń waniłowy, muzyka relaksacyjna, pachnący olejek do kąpeli... Każda z nas ma taką małą przyjemność, która pomaga nawet wtedy, kiedy samopoczucie jest na minusie. Taki zestaw do zadań specjalnych pozwala odebrać się od codzienności, przerwać rutynę i przenieść się w wymarzone miejsce albo wrócić do ulubionych wspomnień.

### PRZYJACIELE I ZNAJOMI

Kiedy czujemy, że świat odwrócił się od nas plecami, to wyjdźmy mu naprzeciw i podajmy mu rękę. Koleżanka nie dzwoni już dwa miesiące? To my zadzworzymy do niej! Może obawia się, że swoim telefonem obudzi dziecko albo będzie przeszkadzać w opiece nad maleństwem? Zróbmy pierwszy krok. Nie odwracamy się od ludzi. Zaprosimy znajomych do kawiarni. Krótkie wyjście na pewno sprawi nam wiele radości.

### DROGA DO CELU

Nadal wydaje się nam, że życie toczy się poza nami? Wyznaczmy sobie jakiś cel i powoli go realizujemy. Wygospodarujmy czas na fitness albo na kurs na prawo jazdy. Lubimy pisać? Założmy bloga albo piszmy opowiadania do szuflady. To, że urodziłyśmy dziecko, nie oznacza, że nie możemy się rozwijać. Wręcz przeciwnie! Rozwijamy się cały czas, bo dziecko nie jest synonimem końca kariery, tylko początkiem lepszego i ciekawszego życia.

Wychowywanie niemowlaka to niełatwa sprawa. Nie bez powodu ktoś kiedyś powiedział, że to praca 24/7, bez wypłaty, w której szefa trzeba nosić na rękach. Nikt jednak nie wspominał o tym, że ten szef jest najlepszym, co mogło nam się zdarzyć w życiu. Dzięki niemu codziennie odkrywamy coś nowego. Wszystko nabiera sensu.

Zajmujemy się wychowaniem dziecka, gotujemy, pierzemy, sprzątam, pieczemy, robimy zakupy. Pamiętamy o wizytach u lekarza, szczepieniach, wszystkich rocznicach, urodzinach i imieninach. Jesteśmy doskonałymi logistykami, psychologami, pielęgniarkami. Czy naprawdę mamy powody, by zwątpić w swoje umiejętności?

.....  
Tekst: M. Zielen-Puszczeka

REKLAMA



## PORZĄDKI PEŁNĄ PARĄ!

Polecamy parownice Kärcher do czyszczenia wodoodpornych powierzchni w domu bez użycia środków chemicznych. Skuteczność w likwidowaniu bakterii potwierdzona przez Instytut Higieny i Zdrowia Publicznego Uniwersytetu w Bonn. Więcej na [karcher.pl](http://karcher.pl).



# KÄRCHER



Must have

# 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.



Caretero Volante Fix 9-36 kg. Fotelik dla dzieci o wadze 9-36 kg wyposażony w wygodny system montażu – Isofix+TopTether. Wyróżnia go solidna, nowoczesna konstrukcja. Ma szereg elementów zapewniających bezpieczeństwo, w tym pasy z klamrą szwedzkiej marki Holmbergs®, których można używać do osiągnięcia przez dziecko wagi 25 kg.  
515 zł, **CARETERO**, [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)



Capricare®. Wyjątkowej jakości mleko następne dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia, stworzone w oparciu o walory pełnego mleka kózego. Mleko następne Capricare® zapewnia niemowlętom bezpieczeństwo i komfort – łatwe i szybkie trawienie, bogaty skład, a do tego przyjemny zapach i smak. Produkowane w Nowej Zelandii.  
45 zł, **MIRALEX**, [www.capricare.pl](http://www.capricare.pl)



Bawełniane prześcieradło z gumką Milusie. 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 matemu użytkownikowi. Można prać w temp. do 60°C.

Nie odbarwia się!

Od 59 zł, **HEVEA**, [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)



NeoRetin Serum depigmentacyjne. 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.  
Ok. 189 zł, **EKOPHARM**, [www.ekopharm.pl](http://www.ekopharm.pl)



Aeri 4.0. Nawilżacz Aeri 4.0 z funkcją jonizacji to powiew świeżego powietrza w twoim mieszkaniu. Urządzenie dzięki czujnikom potrafi odpowiednio dobrać czas i moc do pomieszczenia, w którym pracuje. Aeri 4.0 został wyposażony w 6,5-litrowy zbiornik, wyświetlacz LCD oraz funkcję relaksującej aromaterapii.  
199 zł, **OVERMAX HOME**, [www.home.overmax.eu](http://www.home.overmax.eu)



Sztywny pas miednicy AM-PES-05. Rozwiązanie na uciążliwy ból spowodowany rozjęciem spojenia łonowego. Stabilizuje miednicę oraz znacznie zmniejsza wszelkie dolegliwości bólowe miednicy i spojenia łonowego, odczuwane przez kobiety w ciąży. Szukaj w aptekach i sklepach medycznych w całym kraju lub skontaktuj się z nami.

**REH4MAT**, [www.reh4mat.com](http://www.reh4mat.com)



Wytłaczarka soku marki Discovery. Produkcja koreańska, z mocnym silnikiem 200 WAT, ze ślimakiem drugiej generacji oraz niskimi 47 obrotami na minutę. Jest szczególnie polecana do wyciskania soków z zielonych części roślin. Na hasło DOBRA MAMA – 200 zł RABATU.

**SUN-VITA**, [www.sokidlazdrowia.pl](http://www.sokidlazdrowia.pl)



Meiya & Alvin. Delikatny gryzak sensoryczny hevea dla wrażliwych dziąsełek. Produkt organiczny. 0% plastiku.

54,99 zł, **MEYA & ALVIN COLLECTION**, [www.bttb.pl](http://www.bttb.pl)



Aquarium – Otulacz Tula (komplet).

Zanurz się w oszłamiającej miękkości! Aquarium to wieloryby, płaszczki, ośmiornice, żółwie i meduzy na przyjemnie niebieskim tle.

249 zł, **TULA**, [www.babytula.pl](http://www.babytula.pl)



MATA Happy Baby. Nowoczesny produkt wielofunkcyjny wykonany z innowacyjnego, oddychającego materiału. Łatwość przenoszenia (możliwość rolowania) sprawia, że mata może być świetnym uzupełnieniem turystycznych wojaży, sprawdzi się także w koczach, jako mata do zabawy czy nakładka ochronna. Posiada właściwości antyalergiczne, można ją prać w temp. do 60°C. Produkowana w kilku rozmiarach.

Od 49 zł, **HEVEA**, [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)



Gryzak drewniany – Pierwsze zwierzątka. Łączy w sobie różnorodne materiały (drewno, 100% bawełny, polar) oraz wydaje różne dźwięki, dzięki czemu stymuluje jednocześnie kilka zmysłów. Świetnie sprawdzi się dla maluszka od 3 miesiąca życia, kiedy zaczyna samodzielnie chwytac przedmioty.

**LITTLE BIG SHOP**, [www.littlebigshop.pl](http://www.littlebigshop.pl)



# Dzieci zawsze wyspane... mamy

JAKOŚĆ

ZDROWIE

BEZPIECZYSTWO

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](mailto:marketing@heveamaterace.pl)  
[www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)



**Hevea**<sup>®</sup>

[www.polskiematerace.pl](http://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 - Kleczewska 24, Galeria Ślesin, tel. 731 51 51 51

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

Lublin - Diamentowa 2, tel. 81 307 00 17

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

Żywiec - Fabryczna 19, Salon Meblowy Quality, tel. 338 622 150



POLSKI PRODUCENT





# 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](http://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](mailto: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.szkoalarodzeniadar.pl](http://www.szkoalarodzeniadar.pl), [info@szkoalarodzeniadar.pl](mailto:info@szkoalarodzeniadar.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.szkoalarodzenia.bielsko.pl](http://www.szkoalarodzenia.bielsko.pl)

Szkoła rodzenia „Dzidzius”, Krokusów 18, Wilkowice, tel. 724 533 555, [kontakt@szkoalarodzeniabielsko.pl](mailto:kontakt@szkoalarodzeniabielsko.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](mailto:m.trojanowska@szpitalbrzeziny.pl)

### BYDGOSZCZ

Szkoła Rodzenia „Brdąc”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. (52) 372 30 25, 601 499 747, [www.brdzac.bydgoszcz.eu](http://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](mailto:anna.appelt@vita.edu.pl), [www.vita.edu.pl](http://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](mailto: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](http://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.biurow@gmail.com](mailto:pozmedik.biurow@gmail.com)

Szkoła Rodzenia MagMed, ul. Łanowa 66 b, Gdańsk, tel. 603 912 151, [kontakt@magmed.eu](mailto: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, [szkoalarodzeniamajka@gmail.com](mailto:szkoalarodzeniamajka@gmail.com)

### GDYNIA

Szkoła Rodzenia „Och Mammo”, ul. Oliwkowa 29, Gdynia, tel. 501 854 923, [irzykowska.agnieszka@gmail.com](mailto: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](http://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](http://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](mailto:strywald.baby@gwm.net.pl)

### JABŁONNA

Szkoła Rodzenia Szczęśliwa Rodzinka, ul. Modlińska 102, 05-110 Jabłonna, tel. 515 234 513, [polozna@szczesliwarodzinka.pl](mailto: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.malinowerodzenie.pl](http://www.malinowerodzenie.pl)

### KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków Katarzyna Białek, tel. 600 420 674, [www.szkoalarodzenia.ujastek.pl](http://www.szkoalarodzenia.ujastek.pl), [szkoala@ujastek.pl](mailto:szkoala@ujastek.pl)

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Lea 22/7, Kraków, tel. 883 608 832, [biuro@picolino.pl](mailto:biuro@picolino.pl)

Szkoła Rodzenia Bobaskowo, ul. Grzegorzeczka 12/VIII, Kraków, tel. 791-557-767, [kontakt@bobaskowo.com.pl](mailto:kontakt@bobaskowo.com.pl)

Centrum Opieki Okoloporodowej Położniczo-Ginekologicznej, ul. Strzelców 15, Kraków, tel. 604 175 518, [bmazrec@poczta.onet.pl](mailto: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](http://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, [szkoalarodzenia@szpital.legnica.pl](mailto:szkoalarodzenia@szpital.legnica.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](mailto:info@polozna.lublin.pl)

Szkoła Rodzenia „Lidia”, ul. Żulińskiego 8, Lublin, tel. 607 217 417, [lidia@szkoalarodzenia.lublin.pl](mailto:lidia@szkoalarodzenia.lublin.pl)

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Zbożowa 71, Lublin, tel. 502 104 461, 530 235 292, [agabrzezinska@wp.pl](mailto:agabrzezinska@wp.pl)

Szkoła Rodzenia „Gravi MED”, ul. Rzemieślnicza 19, Lublin, 692 491 036, [info@gravimed.pl](mailto:info@gravimed.pl)

Szkoła Rodzenia – Szkoła dla Przyszłych Rodziców Bajbus, ul. Paganiniego 17, Lublin, tel. 603 130 850, [szkolabajbus@op.pl](mailto:szkolabajbus@op.pl)

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

Praktyka Położnej z Poradnią Laktacyjną, Lublin, Al. Spółdzielczości Pracy 36, Galeria Olimp, HopSala, [www.poloznalublin.pl](http://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, szkoła@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 Łaganowska, 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. Kobego 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. Kanciarska 2, Poznań, tel. 795 88 44 22

Bezpłatna Naramowicka Szkoła Rodzenia, ul. Boranta 15, Poznań, tel. 530-603-862, info@szkolarodzeniapozn.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, szkolarodzenia.rybnik@poczta.onet.pl

## RZESZÓW

**Szpital Pro-Familia, ul. Witkolda 6b, Rzeszów, tel. (17) 773 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 Stalowej Woli, ul. Staszica 4, Stalowa 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. Więckowskiego 1/5 (I p.), Szczecin, tel. 509 508 109, info@szkolarodzenia-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. Prądyńskiego 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**

**Bezpłatna Bajkowa Szkoła Rodzenia w Centrum Medycznym CMP, ul. Ciszewskiego 15, Warszawa-Piaseczno, tel. (22) 737 50 50, www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl**

Szkoła Rodzenia Beaty Szol, ul. Banderii 4 lok. 127, Warszawa, tel. 601 234 367, (0-22) 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 Infanckiej, Małgorzata Stefaniani, ul. Infancka 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.waslewska@ips.pl

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna, mgr Małgorzata Tymińska, ul. Wojskowa 4, Białyostok, tel. +48 501 675 997, +48 506 616 999, info@szkolarodzenia.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@szkolarodzenia.wroclaw.com.pl

Szkoła Rodzenia przy CE Mama, ul. Tomaszowska 6/1, Wrocław, tel. 605 197 972, polożna.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

ALILO [www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)  
AMY [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)  
BABYDECO [www.babydeco.eu](http://www.babydeco.eu)  
BBTB [www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)  
BELLAMY [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)  
BRANCO [www.branco.pl](http://www.branco.pl)  
CARETERO [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)  
CHICCO [www.chiccopolska.pl](http://www.chiccopolska.pl)  
COODO [www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)  
DR BROWNS [www.glue4her.pl](http://www.glue4her.pl)  
FELLOWES [www.fellowes.pl/aeramax](http://www.fellowes.pl/aeramax)  
FOLIK [www.gedeonrichter.pl](http://www.gedeonrichter.pl)  
HAPPY MUM [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)  
HEVEA [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)  
ISIS PHARMA [www.ekopharm.pl](http://www.ekopharm.pl)  
JURAJSKA [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)  
LIMONE [www.limone.pl](http://www.limone.pl)  
KÄRCHER [www.karcher.pl](http://www.karcher.pl)  
LIONELO [www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)

LULUBABY [www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl)  
MAXCOM [www.maxcom.pl](http://www.maxcom.pl)  
MIRALEX [www.miralex.pl](http://www.miralex.pl)  
MOTHERHOOD [www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)  
NESLING [www.nesling.pl](http://www.nesling.pl)  
OCTEDIN [www.octedin.pl](http://www.octedin.pl)  
OZNACZONE [www.oznaczone.pl](http://www.oznaczone.pl)  
PALMER'S [www.palmers.com.pl](http://www.palmers.com.pl)  
PELAFEN [www.pelafen.pl](http://www.pelafen.pl)  
PHARMACERIS [www.emotopic.pl](http://www.emotopic.pl)  
PINK NO MORE [www.pinknomore.pl](http://www.pinknomore.pl)  
PRO-FAMILIA [www.pro-familia.pl](http://www.pro-familia.pl)  
REH4MAT [www.reh4mat.com](http://www.reh4mat.com)  
SANGO TRADE [www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)  
SCANDINAVIAN BABY [www.scandinavianbaby.pl](http://www.scandinavianbaby.pl)  
SPARROW [www.sparrow.sklep.pl](http://www.sparrow.sklep.pl)  
SUN-VITA [www.sokidlazdrowia.pl](http://www.sokidlazdrowia.pl)  
SUPER MAMI [www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)  
SYLVECO [www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)  
TOYZ [www.toyz.pl](http://www.toyz.pl)  
VIANEK [www.vianek.pl](http://www.vianek.pl)  
ZIOŁOLEK [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)

## Wszystko oznaczone!

Dzięki naszym naklejkom imiennym i napisówankom.



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

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

20%  
zniżki!

Kod:  
**OZN-ABC2017**

ważny do:  
30.6.2018



[www.oznaczone.pl](http://www.oznaczone.pl)

★ oznaczone.

**alilo**  
Rosnę z Tobą

POZNAJ CAŁĄ RODZINĘ KRÓLICZKÓW NA [ALILO.PL](http://ALILO.PL)

**NESLING**  
THE PERFECT SHADOW

**RELAKS W CIENIU**  
ŚNIADANIE NA TARASIE,  
WSPÓLNE GRILLOWANIE  
POD ŻAGLAMI NESLINGA?

ul. Litewska 10  
35-302 Rzeszów

**www.nesling.pl**  
INFOLINIA: 530 509 110





**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](http://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](http://www.dobra-mama.pl)

 [facebook.com/dobra.mama](https://facebook.com/dobra.mama)

 [instagram.com/dobramama](https://instagram.com/dobramama)



# Spodziewasz się dziecka?

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

# ABC

dobrej mamy

Zajrzyj na portal:  
[www.ABCdobrejmamy.pl](http://www.ABCdobrejmamy.pl)



 Szukaj nas także na fb: [www.facebook.com/dobra.mama](https://www.facebook.com/dobra.mama)



NR 4 (16) 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](http://www.dobra-mama.pl), [www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)  
[www.ABCdobrejmamy.pl](http://www.ABCdobrejmamy.pl)

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
Agnieszka Pawłus | 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.

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

**DZIAŁ IT**  
Anna Zimych

**OPRACOWANIE GRAFICZNE**  
Grzegorz Piwko | Rafał Koziaż | Marek Koszuta | Katarzyna Nazimek

**FOTOGRAFIA NA OKŁADCE**  
Shutterstock

**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 (listopad 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.



To u nas znajdziesz odpowiednie  
**FOTELIKI SAMOCHODOWE**

Linia isofix

RÓŻNE  
KATEGORIE  
WAGOWE



... ALE RÓWNIEM WÓZKI, ŁÓŻECZKA TURYSTYCZNE, HUŚTAWKI ELEKTRYCZNE,  
LEŻACZKI I WIELE INNYCH PRODUKTÓW DLA DZIECI.



[www.facebook.com/CareteroBrand](http://www.facebook.com/CareteroBrand)

Sprawdź na: [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)



ZOBACZ TEŻ NAJLEPSZE ZABAWKI NA PREZENT



gocmaj nasze dobre strony

[www.toyz.pl](http://www.toyz.pl) :)

POZNAJ NASZE  
POJAZDY AKUMULATOROWE, ROWERKI TRÓJKOŁOWE, CHODZIKI I WIELE WIĘCEJ...



**TOYZ**<sup>®</sup>  
by CARETERO





