

A

B

C

dobrej mamy

PODWÓJNE SZCZĘŚCIE

Produkty dla bliźniaków

Witaminowe
abecadło

WALKA

z jesienną infekcją



Polecamy!

Programowanie PRENATALNE

Wizyta patronażowa

Jak i kiedy ją zaplanować?

WÓZKI NA JESIEŃ

Ratunek dla PODRAŻNIONEJ SKÓRY



Bioaron®

BABY

DHA i witamina D



Produkty **Bioaron Baby** uzupełniają dietę najmłodszych dzieci o składniki niezbędne do ich prawidłowego rozwoju – **witaminę D i kwasy Omega-3**. Są idealnie dopasowane do wymagań każdej grupy wiekowej, według najnowszych rekomendacji ekspertów.

Nowość



1 kapsułka zawiera:
100 mg DHA oraz 400 j.m. witaminy D
Źródło DHA - olej z alg *Schizochytrium* sp.

Phyto Pharm

Nowość

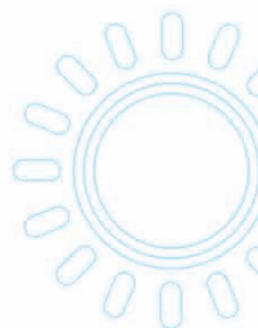


1 kapsułka zawiera:
100 mg DHA
oraz 600 j.m. witaminy D
Źródło DHA - olej z alg *Schizochytrium* sp.



1 kapsułka zawiera:
125 mg DHA, 15 mg EPA
oraz 800 j.m. witaminy D
Źródło DHA i EPA - wysokiej jakości olej rybi

BB/09/2018/h



Wspieramy zdrowy rozwój dzieci

Wyprodukowano w warunkach GMP



MAŁE DZIECKO I DŁUGI SEN? TO MOŻLIWE!

Zajrzyj do nas a przekonasz się,
że sen Twojego Malucha nie
będzie już dla Ciebie
problemem!

Ponieważ... good sleep matters!

www.sleeppee.pl



- 24 SUKCES LAKTACYJNY PO CC**
Czy poród przez cesarskie cięcie utrudnia karmienie?
- 36 WALKA Z CHOROBYMI LARYNGOLOGICZNYMI U DZIECKA**
Jak sobie z nimi radzić?
- 52 WÓZKI FASHION**
Modne wózki na jesienne spacerowanie.

Sprawdzone przez mamy

- 62 MAMA NA ZAKUPACH**
Najlepsze produkty dla mamy i dziecka.
- 64 DOBRE ADRESY**
Warto je poznać, żeby dobrze zainwestować.

Strefa taty

- 56 BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM**
Co zrobić, by przestrzeń otaczająca bobasa nie stwarzała dla niego żadnych zagrożeń?
- 60 BEZPIECZNY MALUCH W SAMOCHODZIE**
Atestowane foteliki mogą uratować zdrowie, a nawet życie dziecka.

Spis treści

NUMER 19 / PAŹDZIERNIK 2018

Niezbędnik

- 6 ŁÓŻECZKO DLA MALUCHA**
Właściwie urządzone sypialnia to podstawa.
- 54 PODWÓJNE SZCZĘŚCIE**
Produkty pomocne w opiece nad bliźniakami.

Ciąża i poród

- 20 ZAPROGRAMUJ ZDROWIE DZIECKA**
Wpływ diety mamy w czasie prenatalnym.
- 22 NIEPOKOJĄCE BÓLE W CIĄŻY**
Opisujemy najczęstsze bóle ciążowe.
- 26 GDY DZIDZIUSZ RODZI SIĘ ZA WCZEŚNIE**
Rozwój wcześniaka i zalecenia.
- 28 WIZYTA PATRONAŻOWA**
Jak wygląda i czego się spodziewać?

Strefa dziecka

- 8 JAK ZAPEWNIĆ DZIECKU DOBRY SEN?**
Co pomoże utulić twojego maluszka do snu?
- 10 KREATYWNA PRZESTRZEŃ MALUCHA**
Pokoik sprzyjający rozwojowi.
- 32 RATUNEK DLA PODRAŻNIONEJ SKÓRY**
Jak pielęgnować delikatną skórę dziecka?
- 34 ZWALCZ KATAR U DZIECKA**
Szybki sposób na pozbycie się wydzieliny z noska.
- 38 W TROSCIE O ZDROWIE MALUCHA**
Jak przeciwdziałać sezonowym infekcjom?
- 42 WITAMINOWE ABECADŁO**
Ważny wpływ witaminy A, B i C.
- 44 ZADBAJ O PUPĘ MALUCHA**
Pieluszkowe zapalenie skóry.
- 46 DELIKATNA SKÓRA NIEMOWLĘCIA**
Pielęgnacja w pierwszych tygodniach życia.
- 48 FAKTY I MITY NA TEMAT PIELEGNACJI DZIECKA**
Czy rady naszych mam, babć i cioć mają uzasadnienie?
- 50 GDY BOLI MAŁY BRZUSZEK**
Ulewania, kolki i wzdęcia, zaparcia – jak im zapobiec?

Moda i uroda

- 14 JESIEŃ NIE JEST NUDNA**
Soczyste brzozy, pudrowe róże i eleganckie szarości – modowe kolory tego sezonu.
- 18 BIELIZNA DLA MAM I NIE TYLKO**
Komfort fizyczny jest równie ważny, jak ładny wygląd bielizny.





Łóżeczko dla MALUCHA

Łóżeczko twojej pociechy powinno być nie tylko wygodne i bezpieczne, lecz także estetyczne.



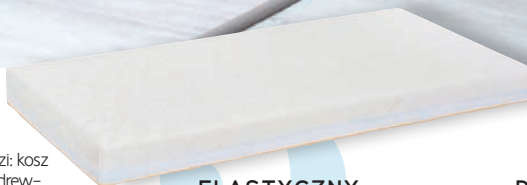
NOWOŚĆ 2018

W skład zestawu wchodzi: koszyk wiklinowy, podwozie na drewnianych kołach, materacyk, poszewki z aplikacją, wypełnienia, ocieplana ostonka brzegów kosza, baldachim, wspornik baldachimu. Koszyk wiklinowy Sissi, linia Sky Bunny rozeta różowy, ok. 570 zł, **AMY** amy.com.pl

WSZYSTKO W ZASIĘGU REKI

Połączenie komody, szafki oraz przewijaka z łóżeczkiem dziecięcym. Dzięki temu wszystko, co najpotrzebniejsze do pielęgnacji maluszka, jest w zasięgu ręki. Komoda ma cztery szufladki, za nią znajduje się szafka, wyposażona w półkę oraz drążek do zawieszenia malutkich ubranek.

Paso Doble łóżeczko 60 x 120 cm z szufladą i komodą, 1325 zł, **BELLAMY** bellamy.pl



ELASTYCZNY

Zapewnia optymalne podparcie dla kręgosłupa. Zbudowany z dwóch uzupełniających się pianek: wysokoelastycznej pianki BIO o wysokości 7 lub 10 cm oraz 3 cm płyty lateksowej BLUE OCEAN (gr. 0+) lub lateksu bio clima masującego (gr. 2+) Produkt oddychający, antyalergiczny przeznaczony dla niemowląt i dzieci starszych. Materac piankowo-lateksowy Hevea Bio Bamboo, **HEVEA**, polskiematerace.pl



FUNKCJONALNA

Książeczka 2 w 1 powstała z połączenia kontrastowych kart. Czarno-białe wzory z elementami czerwieni zaciekwają każdego malucha i pobudzają jego główkę do skupiania uwagi. To sprawi, że w mózgu twojego niemowlaka zaczną powstawać nowe połączenia nerwowe, co pozytywnie wpłynie na jego rozwój. Kontrastowa książeczka 2 w 1 - Kształty, **BABY SENSES** babysenses.pl



PRZYTULNA

Dwustronna kołderka z ok. 1 cm wkładką ocieplającą i płaską poduszeczką to doskonałe połączenie najwyższej jakości bawełny z niezwykle miękkim i przytulnym Minky. Zestaw ten polecamy wszystkim rodzicom, którzy dbają o komfort, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie swoich skarbów. Pościel minky 2-elementowa 75 x 100 cm różne wzory, ok. 39 zł, **BABY BOOM** babyboom.net.pl



NA BEZPIECZNY SEN

To przenośne łóżeczko, którego nie może zabraknąć w Twojej wyprawie. To sposób na bezpieczny sen między rodzicami, wypełnienie gondoli czy kosza mojej, łóżeczko turystyczne z wyjmowalnym materacykiem czy miękkim przewijakiem. Gniazdko dopasowujesz do wieku dziecka poprzez regulację sznurków. Dostępne w 7 wersjach kolorystycznych.

Dwustronne gniazdko niemowlęce, 179 zł, **SLEEPEE** sleepee.pl

AMY®

Zdrowa
Polska
pościel
dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



Aplikacja która pomaga maluszkowi zasnąć:

Pobierz na telefon:



iAMYsleep®



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 oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 www.facebook.com/poscielAMY. Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.



Jak zapewnić dziecku DOBRY SEN

Rodzice, którzy śpią z dzieckiem, nie mogą: palić papierosów, spożywać alkoholu, stosować środków odurzających, być skrajnie wyczerpani.

WOODBIE

Jako położna, pracując ze świeżo upieczonymi rodzicami, przekonałam się, że sen dzieci to temat rzeka. Sama zresztą, będąc młodą mamą, przeżywałam sinusoidy związane ze snem mojej córeczki. Były momenty, kiedy przesyiała po kilka godzin z rzędu. Bywały i noce, kiedy miałam wrażenie, że nie spałam dłużej niż kilkanaście minut.

Zjemy w czasach, kiedy wydaje się, że na wszystko jest złoty przepis. Możemy przeczytać setki książek i na pewno znajdziemy gotową do zastosowania RECEPTĘ. Tymczasem mam wrażenie, że wszystko jest wypadkową rozwoju dziecka, jego cykliczności i szczęścia. Możemy mieć pociechę, która będzie sporo spać bądź taką, która prawie nie śpi. Bywa też tak, że dzieci śpią w ciągu dnia, a w nocy są bardziej aktywne.

Przedstawię kilka rad, które mogą pomóc ułożyć maluszka do snu. Może być tak, że raz one zadziałają, a raz nie, ponieważ rozwój dziecka jest dynamiczny i okresowo możemy zaobserwować pogorszenie się jakości snu. Czasami w naszym życiu bardzo dużo się dzieje i trudno się wyciszyć. A dzieci są barometrem naszych uczuć – jeśli jesteśmy spokojni, one są spokojne lub łatwiej je uspokoić, gdy się denerwujemy lub ekscytujemy, to i one się denerwują.

UŁATW DZIECKU ZASYPIANIE

- Przed południem pospaceruj z dzieckiem min. 20 minut – wtedy wystawisz je na działanie światła dziennego, a to wpłynie korzystnie na wydzielanie się w nocy melatoniny (hormonu odpowiedzialnego za sen).
- Drzemka w ciągu dnia niech będzie w warunkach dziennych, czyli nie rób sztucznie „nocy”.
- Unikaj rozpalania światła w domu, gdy za oknem jest już ciemno. Tracimy wtedy poczucie czasu i zamiast szykować się do snu, oszukujemy organizm, że jest jeszcze dzień.
- 2 godziny przed snem unikaj włączania telewizora.
- Zadbaj o odpowiednią temperaturę pomieszczenia – dzieciom lepiej zasypia się w chłodnych pokojach. Optymalna temperatura to ok. 19°C.
- Wyciszaj dziecko przed snem, możesz wprowadzić relaksujący rytuał masażu (np. masaż Shantala).

Ważne, żeby przy otulaniu nóżki były swobodne. U małego dziecka rozwijają się jeszcze stawy biodrowe i one powinny być w naturalnej pozycji żabki.

- Zadbaj o zmysł węchu – niektórzy bywają bardzo wrażliwi na zapachy. Warto rozpylić w pomieszczeniu np. olejek lawendowy o uspokajającym działaniu.
- Zadbaj o nawilżenie powietrza – włączony nawilżacz zapewnia odpowiednią wilgotność w pomieszczeniu i wydaje szum, który może być kojący dla dziecka.
- Śpiewaj kołysanki – są one też świetnym elementem rytuału.
- Czytaj bajki – w trakcie lektury możesz zacząć czytać coraz wolniej i spokojniej.

Jeśli zamierzacie spać z dzieckiem, zadbajcie o przestrzeń, w której śpi dziecko – żeby nie zsunęło się z łóżka. Na przykład można zamontować dodatkową barierkę od strony, po której ono leży. Można też rozważyć łóżeczko dostawne. Wtedy dziecko śpi na wysokości rodziców, jest na wyciągnięcie ręki i ma swoją przestrzeń. Niektórzy decydują się na spanie na materacu, który układają bezpośrednio na podłodze. Jeśli jesteś mamą noworodka bądź małego niemowlaka, być może poczułaś, że

część rad jeszcze jest nie do zastosowania, bo twoje dziecko przysypia przy piersi. Jeśli tak się stało, odłącz dziecko od piersi, wkładając mały palec w kącik ust niemowlęcia. Wtedy nie podrażnisz brodawki. Chwilę potrzymaj maluszka. Następnie delikatnie przelóż go na jego miejsce.

TEORIA CZWARTEGO TRYMESTRU

Mówi się, że dzieci urodziły się niedojrzałe – powinny być w brzuchu mamy jeszcze co najmniej 3 miesiące. Tymczasem gdyby tak się stało, byłyby trudności z naturalnym urodzeniem tak dużego szkraba. Stąd powstała teoria 4 trymestru ciąży, która mówi, że w pierwszych miesiącach dziecko jest wrażliwe na otulenie, kołysanie i szum. Dlatego dzieci odkładane mogą się przebudzać, a gdy leżą na rodzicu, smacznie śpią, ponieważ czują jego bliskość, ciepło, słyszą bicie jego serca. W takim momencie, gdy bezskutecznie próbujemy odłożyć dziecko, przychodzi z pomocą np. chusta, która zapewnia dziecku bliski kontakt z rodzicem, a rodzicowi dwie wolne ręce. Czasem można zaobserwować, że dziec-



BEZPIECZNY WOOMBIE

Cieżko w to uwierzyć, ale ten maty otulacz może robić naprawdę wielkie rzeczy. Stworzono go z myślą o bezpiecznym a przede wszystkim zdrowym otulaniu dzieci. Kółka problemy z zasypianiem? Załóż dziecku Woombie a ono zajmie się resztą.

Zmienny – Twilight, **WOOMBIE** woombie.pl

ROZKŁAD DNIA MALUSZKA

W specjalnych tabelkach rodzice zaznaczają porę karmienia, spania, przewijania i zabawy maluszka. Zapiski pozwolą na lepszą obserwację dziecka, poznanie jego potrzeb. Obok tabelki rodzice jest też lista najpotrzebniejszych rzeczy, które przy dziecku szybko się kończą i można je na niej odznaczyć, np. pieluszki. Dzienniczek dnia i nocy maluszka, **BRIOKO**, brioko.pl



ko nagle porusza rączkami i się wybudza, dlatego niekiedy wprowadza się do rytuałów zasypiania spowijanie. Mówi się, że spowijać warto rozpocząć przed 9 tygodniem życia dziecka. Ważne jednak, żeby nóżki były swobodne. U małego dziecka rozwijają się jeszcze stawy biodrowe i one powinny być w naturalnej pozycji żabki. Niektóre dzieci rzeczywiście się uspokajają przy takim usypianiu. Co ważne, nigdy stosuj spowijania, gdy dziecko jest chore bądź ma gorączkę.

Życzę spokojnych i przespanych nocy :)

Katarzyna Płaza-Piekarzewska, Certyfikowany Doradca Laktacyjny, autorka blog.zapytajpolozna.pl, Instagram polozna_kasia

Ekspert marki Woombie

BEZPIECZNY SEN W OTULENIU

Dzieci często nie potrafią poradzić sobie z nową rzeczywistością tuż po narodzinach. Kółki, odruchy moro, zadrapania to tylko nieliczne z problemów. Otulanie noworodka pomaga zminimalizować, a czasem wręcz wyeliminować nieprzyjemne objawy. Oprócz tradycyjnych metod otulania są też takie, jak np. otulacz zapinany na suwak. Niemowlę jest w nim jednocześnie ciasno zawinięte i ma swobodę poruszania się, czuje się bezpiecznie, co przekłada się na łatwość zasypiania i długość snu. Noworodki bardzo często budzą się, kiedy same się rozkopują. Otulacz eliminuje ten problem dzięki zapięciu na zamek błyskawiczny i ergonomicznemu kształtowi. Takie rozwiązanie zapewnia maluszkowi bezpieczną pozycję na wznak, a ergonomiczny kształt zapobiega dysplazji stawów biodrowych, która pojawia się u maluszków na skutek przyjmowania niewłaściwej pozycji podczas snu w przypadku stosowania luźnych śpiworków. Dziecko ma zapewnioną swobodę ruchu w obszarze ramion i bioder, a wąska talia otulacza delikatnie naciska na brzuszek, oddziałując uspokajająco.

Nie możemy również nie wspomnieć o SIDS (śmierć łóżeczkowa). Choć naukowcy do końca nie są zgodni, co tak naprawdę jest przyczyną SIDS, na pewno warto zminimalizować zagrożenia, które mogą w znacznym stopniu się do niej przyczynić, a są nimi: luźne kocyki, pieluchy, poduszki, zabawki, ochraniacze na szczebelki i inne zbędne przedmioty znajdujące się w łóżeczku dziecka. Otulacz wymusza zalecaną przez pediatrów pozycję spania na plecach, dzięki której dziecko jest bezpieczne – jego rączki, które są wewnątrz, nie zadrapią buzi ani nie przyciągną do twarzy żadnych elementów mogących zastąpić dopływ powietrza.

REKLAMA

Otulacz Woombie POGROMCA KOLEK I NIEPRZESPANYCH NOCY

WOOMBIE. SKĄD SIĘ WZIĘŁO?

Małe dziecko często potrafi odwrócić nasz świat do góry nogami, to zainspirowało amerykańską położną Karen Barski, matkę pięciorga dzieci i eksperta do spraw snu niemowląt do stworzenia czegoś nowego, a zarazem opierającego się na starych sprawdzonych metodach. Z jedną jednak różnicą. Tradycyjna metoda ciasnego owijania niestety nie jest zalecana przez lekarzy, gdyż hamuje prawidłowy rozwój dziecka, skrepowane nóżki podczas nadmiernego ściskania prostują się, co często jest powodem dysplazji stawu biodrowego. Karen Barski dobrze o tym wiedziała, projektując wraz z zespołem specjalistów swoje pierwsze woombie.

WOOMBIE. TO ORYGINALNY I NAJBARDZIEJ
DOCENIONY OTULACZ NA ŚWIECIE.



www.woombie.pl

Kreatywna przestrzeń

Pokoik sprzyjający rozwojowi

Mali odkrywcy potrzebują przestrzeni, w której będą mogli regenerować swoje siły, barwić się, poznawać świat. Właśnie dlatego tak ważne jest stworzenie im miejsca, w którym mogą się szczęśliwie rozwijać.

OD NIEMOWLAKA DO STARSZAKA

Stworzenie pokoju dziecięcego to nie tylko zadanie, przed którym stajemy w momencie pojawienia się najmłodszego członka rodziny. Już na tak wczesnym etapie musimy pamiętać, że dzieci bardzo szybko rosną, a ich potrzeby zmieniają się równoległe do zmieniającego się numeru bucika. Urządzając pokój dziecku – i dziewczynce, i chłopcu – warto pamiętać, że musi być on neutralny, funkcjonalny i przygotowany na ewentualne odświeżenia. Po-

kój dziecięcy to azyl, w którym młodsze dzieci rozwijają się i uciekają do świata marzeń, a z upływem czasu staje się on miejscem, gdzie mogą się uczuć, oddawać się swoim pasjom, spotykać z przyjacielami. Rodzice stają przed dylematem: czy dziecko ma mieć pokój z nami, czy przydzielić pociesze mniejszy lub większy metraż, czy nasze latorośle powinny mieć wspólną przestrzeń? Te kwestie należy dokładnie przemyśleć. Niemowlęta potrzebują bliskości rodziców, dlatego ich kąciak powinien znajdować się w sypialni rodziców – łóżeczko, przewijak, szafka na kosmetyki i wygodne krzesło do karmienia to wszystko, czego potrzebują bobas. Nieco starsze dzieci zaczynają odkrywać świat i stają się na swój sposób samodzielne, lubią przebywać z rówieśnikami, jak i same. Jeśli jesteśmy szczęśliwymi rodzicami więcej niż jednej pociechy, śmiało możemy stworzyć im wspólny pokój, w którym będą mogły się bawić i opowiadać historie. Natomiast starsze dzieci pragną spokoju



Gwiazda

Niezwykle miękka, delikatna poduszka w kształcie gwiazdy.

Pościel

Komplet dwustronnej pościeli: płaska poduszka oraz niezwykle puszysta kołderka z wszystkim wypetnieniem.



Wyjątkowe akcesoria dla dzieci
...i nie tylko

Poduszka-Liść

Niezwykle miękka, delikatna poduszka w kształcie liścia.



Lampa Stołowa Zamglony Las

Abażur wykonany ze specjalnego materiału do podświetlenia, który uwydatnia piękne nadruki.

www.mjukinuuki.pl
sklep-mjukinuuki.pl



Mjukinuuki to pasja i miłość do dzieci, bo z myślą o nich, pod koniec 2016 roku, powstała ta młoda, polska marka. Stworzyła ją mama, która postanowiła zrealizować jedno ze swoich marzeń.

Nasza marka kojarzona jest z wysoką jakością i niepowtarzalnym designem. W Mjukinuuki znajdziecie wszystko od poduszek, przez pufy, narzuty, kołderki, pościel, koce, kocyki i maty. Od niedawna rozszerzyliśmy również ofertę o drewniane zabawki, lampy, kosze... I wciąż szukamy unikalnych produktów wychodzących spod rąk polskich twórców.

Kochamy to, co robimy, dlatego nigdy nie jesteśmy w pracy!

i przestrzeni – w miarę możliwości warto przekazać im wtedy własny pokój. Jednak gdy nie jest to możliwe, można stworzyć w pomieszczeniu intymne miejsca, na przykład odgródzone parawanem – podpowiada architekt wnętrz, Anna Poprawska.

RÓŻOWY I NIEBIESKI? TO MIT!

Aranżowanie pokoju dziecięcego według płci już dawno odeszło do lamusa. Dobieranie barw ze względu na płeć nie tylko jest stałym utrzymywaniem stereotypu, lecz także może okazać się... bardzo kosztowne dla rodziców. Decydując się na taką kolorystykę lub, co gorsza, urządzać pokój małej księżniczki albo nieustraszonego bohatera, decydujemy się na duży jednorazowy wydatek, który trzeba będzie powtórzyć, gdy dziecku minie etap zachwyty, jednym bohaterem bajki na rzecz innego. I choć to rodzice mają ostateczne zdanie, podczas urządzania pokoju należy wziąć pod uwagę to, o czym marzą dzieci i w końcowym etapie wybrać zadowalający obie strony kompromis – zaznacza ekspert z portalu Homebook.pl.

NEUTRALNE WNĘTRZA TEŻ SĄ PRZYTULNE

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

Anna Poprawska, architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl



BELLAMY

REKLAMA



MUZ♡PONY
CHILDREN ROOMS



WWW.MUZPONY.PL



SANGO

TRADE



SANGO TRADE W TROSCE O TWOJE DZIECKO

IDEALNE W PODRÓŻY – TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK



www.sangotrade.pl



ELEGANCKA

Torebka za skóry naturalnej Aurey II – Karmelowa, 279,99 zł, roseboutique.pl

Buty powinny być wygodne i chronić przed deszczem, ale czasami warto postawić na odrobinę elegancji.



Buty, 329 zł, Adidas, eobuwie.pl



Czółtenka z paskiem wokół kostki, 159 zł, Zara, zara.com



Botki, 699 zł, Tommy Hilfiger, eobuwie.pl



Lordsy, 179 zł, Baldaccini, eobuwie.pl



Sukienka z długim rękawem z falbankami – brudny róż, 169,99 zł, [Roseboutique, roseboutique.pl](http://Roseboutique.pl)

**JESIEŃ
nie jest
NUDNA**



Sukienka ciążowa i do karmienia Little Gray. W bardzo modnym kroju. Dostępna w cudnych kolorach pudrowym różu i jasnym szarym. Dopasowuje się do ciała. [MamaBelle, mamabelle.pl](http://MamaBelle.pl)

Babydoll nursing – sweter, 459 zł, Ripe, zalando.pl



Kolczyki KFQ0012, 69 zł, By Dziubeka, bydziubeka.pl



Jesień kojarzy się nam z kolorami: żółtym i czerwonym. W modzie to czas na soczyste brązy, pudrowe róże i eleganckie szarości. Uwielbiamy takie zestawy!



Kolczyki KLS0327, 66 zł, By Dziubeka, bydziubeka.pl



Sweter model 1919, 106 zł, Branco, branco.pl



Mamiko brick dress. Sukienka do karmienia, 179 zł, Happy Mum, happymum.pl



Minitorebka typu worek z okrągłymi koralikami, 159 zł, Zara, zara.com



Spodnie Kama.
Wygodne i praktyczne
spodnie z elastycznej
dzianiny (69 zł),
bluzka Mori ciążowa
i do karmienia (49 zł),
Limone,
limone.pl

Sukienka khaki
model 4601,
138 zł, Branco,
branco.pl



REKLAMA

 BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA JESIENNO-ZIMOWA 2018 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

Sukienka Rachel Rose,
109 zł, Latika,
butiklatika.pl



Młstacia midi skirt
- spódnica ołówkowa,
160,65 zł, Mamacious,
zalando.pl



Skórzane buty na obcasie,
199 zł, Zara,
zara.com

BRANCO

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

www.branco.pl



SNOWFLAKE DRESS

Ciepła sukienka ciążowa z miękkiej dzianiny. Happy Mum, 199 zł, happymum.pl



Szal z bawełny organicznej, 99 zł, CADoaccessories, pakamera.pl



Jesienna kolekcja dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Bluzka Daisy (119 zł), dżinsy Turin (159 zł), sweter Ruben (149 zł), Bebefield, bebefield.pl

Sukienka model 4501, 122 zł, Branco, branco.pl



Szara sukienka plus szary kardigan? Jesteśmy na tak!



Kardigan Ambre otuli i pięknie podkreśli ciążowy brzuszek w jesienne dni, 78 zł, Noppies, prettymaternity.pl



Torebka listonoszka z klapą z dwoiny, 159 zł, Zara, zara.com

W tym sezonie, tak jak i w poprzednim, modne są obszerne swetry. Otulaj twój brzuszek, a przy tym wyglądają zjawiskowo.



Sweterek Alda – pudrowy róż, 79,99 zł, Selfieroom, selfieroom.pl



Mama. Cienka watowana kurtka, 199 zł, H&M, hm.com



OCHRONI UBRANIA

Czasami nie masz czasu, aby ubrać się pranie w konkretnym kolorze i wrzucasz do bębna wszystko, co jest w koszu? Ściereczka ochroni ubrania przed zafarbowaniem, wchłaniając nadmiar barwników z tkanin. Opakowanie wystarczy na 15 prań. Ściereczka Color Absorber, Paclan paclan.pl



Kolczyki z nadrukiem imitującym skórę węża, 59,90 zł, Zara, zara.com

Sweter Julia. Piękna narzutka Julia w asymetrycznym fasonie. 69 zł. Limone, limone.pl



Ażurowy sweter – Ecrú, 149,99 zł, Roseboutique, roseboutique.pl



Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



limone.pl
bądź piękna w ciąży...

Zakupy online: www.limone.pl

DELIKATNE

Miseczki na zewnątrz pokryte są delikatną koronką, dzięki czemu biustonosz jest idealny nawet pod obcisłe bluzki. Pięknie modeluje biust i podkreśla linię dekoltu.

Biustonosz – model 17401 – usztywniany z fiszbina-
mi (ok. 89 zł), majteczki – pany, rozmiary 36–48 (ok. 39 zł). **CYBELE**
naturana.pl



NIUSZTYWNIANY

Doskonale wpisuje się w klimat nowoczesnej sztuki uwodzenia. Wykonany z półprzezroczystej koronki. Koronkowy komplet z ozdobnymi ramiączkami, 49 zł. **BY ANN**
byann.pl

BIELIZNA

dla mam i nie tylko

Podczas ciąży rosnący brzuszek i powiększające się piersi wymagają odpowiedniego podtrzymania, a po porodzie wygoda karmienia staje się priorytetem. Komfort fizyczny to podstawa, lecz równie ważny jest ładny wygląd bielizny.

JEDWABISTY

Jedwabisty biustonosz dla kobiet w ciąży i mam karmiących marki Bravado: wygodny, funkcjonalny, wysokiej jakości. Dostępny w wielu kolorach.

Body Silk Seamless, 179 zł.
dystrybutor: BEBEFIELD
bebefield.pl



KOMFORT W CIĄŻY

Ważne, aby w czasie ciąży bielizna nie tylko dobrze podtrzymywała biust, ale także była komfortowa i rosła wraz z twoimi kształtami. Projektanci Anita maternity dobrze o tym wiedzą, dlatego bielizna spełnia wyjątkowe potrzeby przyszłych mam.

Komplet ciążowy BASIC, biustonosz 5169, 70–100 B–G, 159 zł; figi 1429, 36–46, 69 zł.

ANITA
anita.com



Z OZDOBNYMI RAMIĄCZKAMI

Typ miseczki – lekkie push-up, z fiszbina-
mi. Biustonosz z ozdobnymi ramiączkami
29 zł. **BY ANN**
byann.pl

ŻELOWE WSPARCIE

Innowacyjna technologia GelWire, zastosowana wyłącznie w biustonoszach Carriwell daje elastyczne wsparcie i wygodę. Biustonosz bezszwowy do karmienia GelWire®, 159,90 zł.
CARRIWELL
www.carriwell.pl



BEZSZWOWY

Supertekki, bezszwowy, przewiewny biustonosz w dowolnym kolorze lub wzorze. Mikrofaza nie pozwala na mnożenie się bakterii jak zwykła bawełna. Biustonosz z fiszbina-
mi Mila 5697, 279 zł.
ROSA FAIA
anita.com



WYGODNE

Majteczki wykonane z delikatnego mikro-
modalu. Zapewniają wysoki komfort. Dostępne w różnych kolorach. Model 2142, ok. 26 zł.
NATURANA
naturana.pl

**JAKOŚĆ
I KOMFORT**
od 1917 roku



BEZ FISZBINÓW

Polecany dla małych i średnich biustów. Wykonany z bawełny w kolorze czarnym. Ułatwia naturalne karmienie od pierwszych dni. Termicznie tłoczona, bezszwowe miseczki nadają biustowi okrągły kształt.

Mama Easy M,
70,95 zł. **ALLES**
alles.pl

WYGODNIE I SWOBODNIE

Polecane każdej kobiecie ceniącej swobodę i wygodę. Majtki są uszyte bezszwowo i doskonale dopasowują się do każdego kształtu ciała, a wysoki stan idealnie poprawia sylwetkę. Dostępne w wersji: maxi, midi i mini w różnych kolorach. Model 804744 dwupak, ok. 89 zł. **NATURANA**
naturana.pl



Alina Kwiatkowska
ekspert **NATURANA**
naturana.pl

BIELIZNA NA PIERWSZE DNI PO PORODZIE

Na pierwsze dni po porodzie należy wybrać bieliznę bardzo wygodną i funkcjonalną, wykonaną z materiałów naturalnych przyjaznych dla skóry, takich jak: bawełna jedwab, wiskoza. Zaopatrzyć się w biustonosz z odpinanymi miseczkami bez fiszbinów, który dodatkowo wewnątrz będzie miał szeroką i wygodną listwę podtrzymującą piersi podczas karmienia. Najlepsze biustonosze to te z formowanymi miskami – bez szwów, które mają szerokie i miękkie szelki – istotne zwłaszcza dla mam z większym biustem.

Nie należy zapominać o praktycznej koszulce nocnej do karmienia, najlepiej aby była głęboko rozpinana z przodu, co ułatwi karmienie maluszka. Najwygodniejsze są te w kształcie trapezu lub z odcięciem pod biustem, luźne nieopinające, z krótkim rękawem lub na szerokiej szelce. Na pierwsze dni po porodzie zaopatrzyć się w luźne majteczki z cienkiej przewiewnej bawełny lub mikromodalu bez uciskającej gumki. Sprawdzają się dużo lepiej niż jednorazowe majtki z flizeliny.



Biustonosz bezszwowy
z wyjmowanymi wkładkami.
Model 5492

sklep firmowy: ul. Królewicka 4/6 87-800 Włocławek
tel. 54/411-34-33

www.naturana.pl



www.sklep.naturana.pl
www.facebook.com/NaturanaPolska

Zaprogramuj zdrowie dziecka

Wpływ diety mamy w czasie prenatalnym

Prawidłowa dieta kobiety w ciąży jest niezwykle ważna dla właściwego rozwoju płodu. Rozwijanie się wad rozwojowych czy występowanie poronień bardzo często jest związane z zaburzeniami metabolicznymi czy niedoborami składników odżywczych w organizmie. Jednak badania kliniczne potwierdzają również wpływ diety na rozwój chorób wieku dorosłego.

Dlatego kobiety w ciąży powinny zwracać szczególną uwagę na prawidłowe komponowanie swojego jadłospisu, aby zabezpieczyć swoje potomstwo również przed rozwojem chorób w późniejszych latach życia.

WAŻNY ŻYCIOWY START

Najważniejszy czas dla prawidłowego rozwoju dziecka to jego pierwsze 1000 dni życia, czyli od poczęcia po pierwsze indywidualne jadłospisy. W trakcie rozwoju płodu występują okresy, kiedy czynniki środowiska zewnętrznego mogą mieć negatywny wpływ np. na rozwój układu krążenia. Oznacza to, że niektóre elementy diety programują organizm dziecka i mogą wpływać na stan jego zdrowia. Nieodpowiedni poziom składników odżywczych w diecie kobiety może w trwały sposób zmieniać metabolizm, a także przebieg procesów fizjologicznych, co zwiększa predyspozycję dzieci np. do otyłości.

UWAŻAJ NA TO, CO JESZ!

Ciężarne powinny zwracać uwagę na dostarczanie odpowiedniej ilości składników odżywczych. Największą rolę w rozwoju chorób przewlekłych odgrywa mała masa urodzeniowa dziecka. Może przyczyniać się do skoków ciśnienia tętniczego, wystąpienia cukrzycy typu 2 czy zespołu metabolicznego w dorosłym wieku. Niedożywienie mamy, przede wszystkim we wczesnym okresie ciąży, może przyczyniać się do rozwinięcia zaburzeń cholesterolowych, krzepnięcia krwi, a także zwiększać szanse na wystąpienie otyłości oraz choroby wieńcowej w późniejszych latach życia.

MOŻESZ MINIMALIZOWAĆ RYZYKO ALERGI

Przez ostatnie lata obserwowany jest wzrost częstości chorób alergicznych wśród dzieci w krajach wysoko rozwiniętych. Na podstawie tego można wyciągnąć wnioski, że oprócz genetycznej predyspozycji do alergii ogromną rolę odgrywają czynniki środowiskowe: przewaga wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega 6 nad omega 3, jak i niedobór witamin antyoksydacyjnych (tj. E, C, A) w diecie matki. Dlatego bardzo ważne jest, aby jadłospis kobiety w ciąży był urozmaicony i nie zabrakło w nim żadnych składników odżywczych. Ograniczanie w ciąży kontaktu z alergenami, zarówno zwierzymi, jak i pokarmowymi, wcale nie przynosi korzyści w postaci obniżenia częstości występowania objawów alergii.

CO Z TYM BIAŁKIEM?

Coraz częściej wspomina się o nadmiarze białka w naszej diecie, przede wszystkim w postaci mięsa. Okazuje się, że stosowanie przez kobiety w ciąży diety bogatej w białko, czyli przede wszystkim z dużą ilością mięsa, może również mieć negatywny wpływ na zdrowie dzieci – zwiększyć ich predyspozycję do nadwagi lub otyłości w wieku dorosłym. Niedobory składników mineralnych w jadłospisie matki również mogą mieć wpływ na rozwój m.in. nadciśnienia u dziecka. Taką zależność obserwuje się m.in. w przypadku niedoboru, ale również nadmiaru wapnia w diecie matki.

Adrianna Frelich, dietetyk kliniczny, absolwentka WUM, współpracująca z Instytutem Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej „Sanvita”, www.instytsanvita.pl

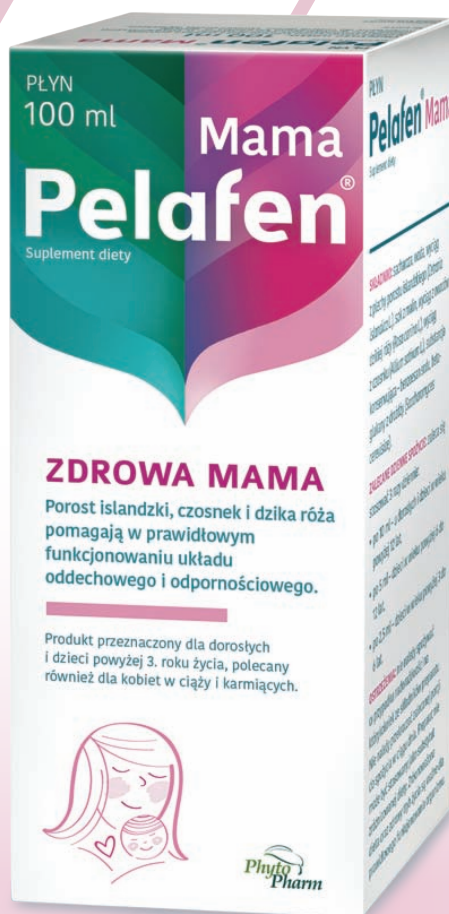


Pelafen® Mama

**DLA KOBIET W CIĄŻY
I KARMIĄCYCH
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: Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą.

**Phyto
Pharm**

Niepokojące BÓLE w ciąży

Ból, zwykle będący objawem choroby, zawsze niepokoi i wywołuje lęk. Tym bardziej gdy rozwijająca się ciąża może być zagrożona. Wprowadź nie każdy rodzaj bólu świadczą o zagrożeniu, ale i tak powinien zostać zgłoszony lekarzowi prowadzącemu lub położnej. Tylko wykwalifikowany personel medyczny może bowiem różnicować i skutecznie diagnozować występujące dolegliwości.

BÓL PODBRZUSZA

Bóle w podbrzuszu mogą być spowodowane (najczęściej) szybkim powiększaniem się macicy na początku ciąży. Warto je jednak zgłosić lekarzowi, ponieważ przyczyną takich skurczów może być trwający stan zapalny dolnego odcinka dróg moczowych, jak i samo zapalenie pochwy. Niekiedy źródłem dolegliwości może być zbyt mała ilość produkowanych hormonów podtrzymujących rozwijającą się ciążę albo anemia ciężarnej. Niska zawartość hemoglobiny stwarza gorsze warunki w dotlenianiu tkanek, dlatego najlepiej, jeśli jeszcze przed ciążą jej wartość ustabilizuje się na poziomie powyżej 13 mg%. Podczas 9 miesięcy warto dbać, by kontrolne wyniki były prawidłowe, podobnie jak wynik badania cytologii czy stopnia czystości pochwy. Leczenie stanów zapalnych czy innej patologii jest dużo trudniejsze w ciąży niż przed nią. Ilość leków dopuszczonych do stosowania w ciąży jest po prostu mniejsza. Zbyt silne i bolesne skurcze macicy mogą powodować zmniejszenie ukrwienia macicy i doprowadzić do poronienia. Często bóle w podbrzuszu są pochodzenia jelitowego. Nadmiar sztucznych dodatków do żywności powoduje, że flora jelitowa niekorzystnie si zmienia i powoduje wzdęcia i zaburzoną pracę jelit. Niebezpieczne zwłaszcza są zaparcia, szczególnie kiedy stolec jest oddawany raz na kilka dni. Warto wtedy zmienić dietę na taką, która będzie zawierała więcej surowych warzyw. Dodatkowo dobrze też wspomagać fizjologiczną florę odpowiednimi probiotykami. Należy starać się uzyskać codzienne wypróżnienia. Wtedy skurcze najczęściej ustępują i znika zagrożenie przedwczesnym porodem.

NIEPOKOJĄCE SKURCZE

W pierwszej połowie ciąży macica wykonuje niewyczuwalne skurcze, które dopiero po 20 tygodniu zaczynają się bardziej nasilać. W ten sposób mięsień macicy przygotowuje się do czekającej go ciężkiej pracy w chwili porodu. Taki trening skurczowy w drugiej połowie ciąży może obejmować do około 10 skurczów dziennie. Ważne, aby nie stawały się one regularne i nie doprowadziły do zgładzania czy rozwierania kanału szyjki macicy. Długo utrzymujący się tępy ból w podbrzuszu czy dołączający się ból w okolicy krzyżowej należy koniecznie skonsultować z lekarzem prowadzącym. Wtedy mamy do czynienia z zagrożeniem porodem przedwczesnym i wymagane jest leczenie przeciwdziałające takiemu obrotowi przebiegu ciąży. Najlepiej jest, aby zakończenie ciąży nastąpiło stosunkowo blisko terminu porodu, jaki został wyliczony od dnia ostatniej miesiączki. Ciąża trwa około 40 tygodni i to dojrzałość dziecka ma decydujący wpływ na moment narodzin.

KIEDY BOLI KRĘGOSŁUP

Innym rodzajem bólu w ciąży jest ból okolicy spojenia łonowego, czy kręgosłupa, związany z rozluźnieniem więzadeł w związku ze zmianami fizjologicznymi przygotowującymi miednicę do porodu. Tak samo dochodzi do rozluźnienia aparatu więzadłowego kręgosłupa i kości miednicy. Zmienia się sposób chodzenia kobiety, środek ciężkości zostaje w tym okresie przeniesiony do przodu. Czasami takie rozejście spojenia łonowego bywa bolesne, ale na szczęście po porodzie wszystko wraca do fizjologicznego stanu.

UJĘDRNIA

Lotion pielęgnacyjny z kompleksem składników ujędrniających wspomaga proces regeneracji skóry. Przy regularnym stosowaniu może nie tylko zapobiegać powstawaniu rozstępów, lecz również poprawiać ogólny wygląd skóry już dotkniętej rozstępami. Nie zawiera barwników, substancji konserwujących, oleju mineralnego, parafinowego ani silikonowego, pH neutralne dla skóry. Mleczko do ciała dla kobiet w ciąży, 13,99 zł/250 ml, **BABYDREAM DLA MAM** rossmann.pl





WYGODNY

Komfortowy, dwustronny, antyalergiczny materac z pianki wysokoelastycznej o gr. 14 cm i warstwy pianki z pamięcią VI-SCO 5 cm. Wkład piankowy o dużej gęstości, 7 stref anatomicznych. Pianka wysokoelastyczna zapewnia elastyczność, trwałość i aktywną wentylację materaca. Pianka visco zmniejsza napięcia mięśni i ułatwia ukrwienie.

Materac Hevea Fitness Cosmo, od 1177 zł, **HEVEA** polskiematerace.pl



ŁAGODZIBÓL

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłakom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty.

Hemocal, ok. 8 zł, **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



NA MDŁOŚCI I NUDNOŚCI

Oryginalne angielskie opaski akupresurowe wielokrotnego użytku, z guzikiem stymulującym punkt P6. Niwelują poranne mdłości i nudności. Skuteczność potwierdzona testami.

Z gwarancją skuteczności 100% lub zwrot gotówki. Opaski Sea-Band, ok. 39 zł.

SALUS INTERNATIONAL (dystrybutor) opaskinanutosci.pl

INNE BÓLE

W ciąży może dochodzić również do częściowego uciśnięcia przez ciężarną macicę moczowodu i bólów po tej stronie ciała w okolicach nerki. Najczęściej (w drugiej połowie ciąży) kobiety zgłaszają bóle związane z aktywnością rozwijającego się dziecka. Jeśli ruchy malucha są intensywne, mogą być odczuwalne szczególnie w okolicy wątroby w pozycji leżącej na plecach.

Każdy rodzaj bólu należy bezwzględnie zgłaszać lekarzowi i starać się wyjaśnić jego przyczynę. Odpowiednio wcześniej podjęte dzia-

łania pozwolą szczęśliwie doprowadzić ciążę do dnia porodu, kiedy kobieta będzie odczuwać już tylko skurcze i dolegliwości bólowe związane z fizjologicznym zakończeniem ciąży. Natura okazuje się tu łaskawa dla przyszłej matki, bo wydzielana w trakcie porodu oksytocyna działa tak, że występuje niepamięć (przynajmniej częściowa) bólów porodowych, a pojawia się silne uczucie przywiązania do nowo narodzonej istoty.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik

REKLAMA

Actiderma

Maść Actiderma pur

wzbogacona gliceryną i witaminą E, została specjalnie opracowana dla skóry suchej i wrażliwej.

Actiderma pur Made in France w promocyjnej cenie to maść na bazie której powstała maść **Deumavan Natura**

Maść Actiderma pur wzbogacona o dodatkowy składnik - glicerynę, została specjalnie opracowana do zapobiegania podrażnieniom, zapaleniom suchej, wrażliwej i atopowej skóry, co wykazały studia kliniczne:

- 70%** poprawy przy suchej skórze,
- 91%** poprawy przy łuszczycy,
- 76%** poprawy przy chropowatości,
- 30%** wzrost wilgotności

5 składników (trzy rodzaje parafin, gliceryna i witamina E)

Zero alergii, zero ryzyka!

STOSOWANIE: Dla całej rodziny profilaktycznie lub w zależności od potrzeb nanosić na chorobowo zmienione miejsca na skórze kilka razy dziennie.

- Pielęgnacja
- Ochrona
- Profilaktyka



Maść przetestowana dermatologicznie.

Actiderma pur to maść z wysokiej jakości wysokooczyszczonej parafiny wzbogacona o glicerynę i witaminę E (zgodnie z normą europejskiej Farmakopei). Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych, w tym np. hormonów, parabenów, konserwantów, jak również substancji zapachowych. Dzięki temu istnieje możliwość jej szerokiego zastosowania w dermatologii, ginekologii, uroginekologii (również w trakcie pessaroaterapii).

Dostępne w wybranych aptekach

www.actiderma.pl



Dystrybutor (nowy adres):

Al Jerozolimskie 146 C, 02-305 Warszawa
tel. 22 668 68 23, fax. 22 668 99 81
e-mail apc@apcinstytut.pl, www.apcinstytut.pl

Sukces laktacyjny po CC

Karmienie piersią to naturalny, najlepszy i najtańszy sposób żywienia noworodka. Dzieci karmione wyłącznie piersią do ukończenia 6. miesiąca życia szybciej rosną i prawidłowo się rozwijają. Są także lepiej rozwinięte pod względem intelektualnym, poznawczym i ruchowym.



PHILIPS

Co zrobić, aby się udało:

1. POZYTYWNE NASTAWIENIE DO SAMEGO KARMIENIA

Laktacja zaczyna się w głowie, nie w piersiach! Na początku zawsze jest trudno, ale nie należy się zrażać. Pojawiające się problemy mają charakter przejściowy. Każda kobieta musi wiedzieć, że karmienie piersią to jej naturalna umiejętność, także po cięciu cesarskim. Wiara w naturę na pewno przyniesie spokój i stworzy atmosferę sprzyjającą sukcesowi.

2. WSPARCIE ZE STRONY NAJBLIŻSZYCH

Wsparcie takie bywa bardzo pomocne, szczególnie w pierwszych dniach po cięciu cesarskim, kiedy do problemów z karmieniem może również dołączyć ból rany pooperacyjnej. Negatywne fizyczne odczucia mogą wywołać zniechęcenie w początkach laktacji. Dlatego nie należy odrzucać pomocy proponowanej ze strony najbliższych, przyjaciół.

3. POZYCJA PODCZAS KARMIENIA

Pozycja, w jakiej karmione jest dziecko, ma niezwykle istotne znaczenia, szczególnie po cięciu cesarskim. Każda mama powinna dopasować do siebie najwygodniejsze ułożenie, które zapewni jej komfort w czasie karmienia. Po cięciu cesarskim najlepiej sprawdza się pozycja na boku. Pozwala ona odciążać kręgosłup, nie powoduje przy tym ucisku na ranę. Jedne mamy, karmiąc, leżą na boku, z głową podpartą poduszkami, inne wolą duży, wygodny fotel, w którym mogą swobodnie się ułożyć. Doradcy laktacyjni polecają także pozycję półleżącą – opierając się plecami o poduszkę, należy położyć noworodka na brzuchu, powyżej rany po cięciu. Można także wypróbować pozycję „spod pachy” – dziecko trzyma się pod pachą, nóżkami w stronę twoich pleców, nie opierając go o brzuch karmiącej. Karmienie piersią po porodzie zabiegowym może być utrudnione ze względu na bolesność rany i osłabienie kobiety – cesarskie cięcie to poważny zabieg chirurgiczny. Należy jednak dać sobie czas na rekonwalescencję, aby nabrać sił. Należy wykorzystać każdą chwilę na odpoczynek.

REKLAMA



Wyjątkowe sklepy i hurtownie z artykułami dla najmłodszych

www.sezam-dla-dzieci.pl

4. PRAWIDŁOWA TECHNIKA KARMIENIA

Początki karmienia mogą być też trudne ze względu na nieprawidłową technikę. Bolesność brodawek może pojawić się po każdym porodzie, niestety nie sprzyja satysfakcji w czasie karmienia. Jeśli maluch chwycyła piersz nieprawidłowo – zbyt płytko – może zranić brodawki.

W razie problemów z karmieniem nie należy podawać od razu dziecku mieszanki w butelce i nie dopajać go glukozą – należy udać się po poradę do doradcy laktacyjnego, który pomoże przejść przez trudne początki karmienia. Dobrym rozwiązaniem jest też zapisanie się do położnej jeszcze przed porodem.

5. POŁOŻNA ŚRODOWISKOWO-RODZINNA

To bardzo ważna osoba, która pomoże i podpowie, jak prawidłowo rozbudzać laktację. Jeżeli już w ciąży jest planowany poród drogą cięcia cesarskiego, należy skontaktować się z nią wcześniej, aby przygotować się do karmienia. Każda ciężarna ma taką możliwość, gdyż od 21 tygodnia do terminu porodu można skorzystać z edukacji przedporodowej. Świadomość, że można uzyskać porady profesjonalisty w tej dziedzinie, bywa bardzo pomocna. Unika się wtedy wielu stresujących sytuacji. Każda mama po porodzie może skorzystać z 4–6 wizyt położnej w domu.

6. ROZBUDZANIE LAKTACJI

Po CC może zdarzyć się sytuacja, że kobieta będzie mieć znacznie mniej pokarmu niż po porodzie naturalnym. W związku z tym należy częściej przystawiać dziecko do piersi, a jeżeli to także nie wystarcza, można się wspomóc dodatkowo laktatorem. Odciągamy pokarm 8–10 x dziennie przez 20–30 minut przez 7–10 dni w systemie naprzemiennym (schemat Chele Marmet):

- 7 minut z jednej piersi, 7 minut z drugiej piersi,
- 5 minut z pierwszej, 5 minut z drugiej,
- 3 minuty z pierwszej, 3 minuty z drugiej.

Laktatora używa się do momentu, kiedy ilość pokarmu w piersiach pokrywa zapotrzebowanie dziecka.

W czasie rozbudzania laktacji można stosować herbatki laktacyjne lub preparaty zawierające słód jęczmienny i melisę. Każda mama rozpoczynająca przygodę z karmieniem powinna pamiętać również o prawidłowym odżywianiu zgodnie z piramidą żywienia oraz o odpowiednim nawodnieniu swojego organizmu.

7. PIERWSZE KARMIEŃ PO CIĘCIU

W zależności od rodzaju znieczulenia zastosowanego do zabiegu po raz pierwszy można przystawić noworodka do piersi w ciągu kilku godzin, oczywiście przy pomocy personelu medycznego. Im wcześniej to nastąpi, tym większa szansa na rozbudzenie laktacji. Podawanie butelki noworodkowi po cięciu cesarskim może powodować zaburzenie odruchu siania i późniejsze trudności w przystawianiu dziecka do piersi.

Marzena Olbińska, mgr położnictwa, specjalista pielęgniarstwa położniczego, Praktyka Położnej Środowiskowo-Rodzinnej



OCHRONNE

Zestaw 2 sztuki. Do stosowania przy podrażnieniu brodawek piersiowych, płaskich lub wklęsłych brodawkach i innych trudnościach. Umożliwiają kontynuację karmienia piersią. Dwa rozmiary: duży – 24 mm i mały – 20 mm. Ostonki laktacyjne, 38 zł. **LANSINOH** lansinoh.pl

USUWAMY PASTER

Spray na plastry – idealne rozwiązanie na szybkie, łatwe i bezbolesne usunięcie plastra/opatrunku. Bezpieczny i przyjazny dla skóry, nie wpływa na proces gojenia rany i nie jest wchłaniany przez ranę. Dzięki delikatnie także na wrażliwą i bardzo suchą, pępeką lub naruszoną skórę. Akutol spray do usuwania plastrów.

SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O.
akutol.com.pl



REKLAMA

Nowa linia produktów z korzyścią dla mamy i dziecka

od urodzenia



Wsparcie naturalnego rozwoju

od 2. tygodnia życia



Dla spokoju brzuszka maluszka

od urodzenia



Witamina D



Wsparcie laktacji

Gdy dzidzius' rodzi się za wcześnie

Jeżeli poród następuje po 22 tygodniu, a przed ukończeniem 37 tygodnia ciąży, według aktualnie obowiązującej definicji WHO, przychodzące na świat dziecko uznaje się za urodzone przedwcześnie.

KAŻDY PRZYPADK JEST INNY

Wcześnieiki to bardzo różnorodna grupa, charakteryzująca się zróżnicowaną dojrzałością poszczególnych narządów i układów, a co się z tym wiąże, każdy z nich potrzebuje nieco innego wsparcia, diagnostyki i leczenia. W Polsce wcześniaki stanowią około 6,5% wszystkich urodzeń, a skrajnych wcześniaków jest około 1,3%. Małeńkie, niedojrzałe dziecko urodzone przedwcześnie jest dla rodziców najpierw dużym zaskoczeniem-zdumieniem, a za moment powodem do radości mieszającym się początkowo z dużym lękiem o jego zdrowie, a może nawet życie. Potem pojawia się obawa o prawidłowy rozwój.

POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

Przy porodzie wcześniaczka zawsze obecny jest lekarz neonatolog, który ocenia dojrzałość dziecka i decyduje, jakiej pomocy ono wymaga. Z reguły taki maluszek układany jest w nagrzanym inkubatorze pomocnym w ustabilizowaniu temperatury jego ciała. Na rączkę lub nóżkę ma zakładaną opaskę od pulsoksymetru, dzięki czemu możliwe jest stałe monitorowanie czynności serca i utlenowania krwi. Jeśli jest potrzeba, monitoruje się również oddech, ciśnienie tętnicze krwi i inne parametry. W sytuacji, gdy wcześniaczek z trudem oddycha (ma przyśpieszony, wysiłkowy oddech), wymaga pomocy w oddychaniu. Wówczas musi być leczony w oddziale intensywnej opieki noworodka, gdzie jest odpowiednia aparatura. Często pomocny jest tzw. nCPAP (urządzenie do nieinwazyjnego wsparcia oddechu). W bardzo zaawansowanych zaburzeniach oddychania konieczne jest zaintubowanie dziecka i prowadzenie oddychania przy użyciu respiratora. Często wówczas do płuc dziecka przez rurkę intubacyjną jest podawany surfaktant – lek, który poprawia rozprężenie i dojrzewanie płuc.

Opisane kłopoty są najczęściej obserwowane, ale wcześniactwo to również niedobór masy ciała i wzrostu, przedłużająca się żółtaczka, niedokrwistość, kłopoty z karmieniem, konieczność kontroli okulistycznej i badania słuchu, a także oceny neurologicznej.

NIEZASTĄPIONA BLISKOŚĆ MAMY

Nawet bardzo małe i niedojrzałe dzieci wymagają obecności swojej mamy. Jej dotyku, czułości, delikatności i cierpliwości. Gdy tylko jest to możliwe, w oddziałach intensywnej opieki prowadzi się kangurowanie. Polega ono na układaniu rozebranego dziecka na klatce piersiowej matki lub ojca. Dzieci kangurowane mają lepszy rozwój emocjonalny, a rodi-



ce są spokojniejsi, mają silniejszą więź emocjonalną ze swoim dzieckiem i lepsze relacje w przyszłości. Małeńkie dziecko potrzebuje także mleka swojej mamy, które dzięki perfekcyjnie dostosowanemu do potrzeb dziecka składowi jest lepiej trawione i przyswajane przez jego niedojrzały przewód pokarmowy. Dzieci karmione pokarmem kobiecym szybciej mogą otrzymywać mleko do żołądka, bez potrzeby żywienia dożylnego. W obserwacji długoczasowej osiągają lepsze wykładniki rozwojowe. W każdym oddziale noworodkowym rodzice powinni jak najszybciej włączać się w opiekę nad swoim dzieckiem i mieć nieograniczony dostęp do niego. Każdy wcześniak jest nieco inny, a zatem wymaga indywidualnej opieki w celu zapewnienia mu optymalnych warunków do osiągnięcia dobrego stanu zdrowia i rozwoju.

KIEDY DZIECKO OPUSZCZA SZPITAL...

Przy wypisie do domu dziecko urodzone przedwcześnie powinno samodzielnie utrzymywać prawidłową temperaturę ciała, sprawnie oddychać i efektywnie ssać, uzyskując prawidłowe przyrosty masy ciała. Z reguły tak się dzieje, gdy waży około 2 kg. Po opuszczeniu oddziału noworodkowego maluszek jest pod opieką poradni noworodkowej, gdzie lekarz neonatolog we współpracy z wieloma specjalistami (neurolog, rehabilitant, pulmonolog, okulista, audiolog, kardiolog, radiolog, genetyk, psycholog) czuwa nad zdrowiem i prawidłowością jego rozwoju.

ROZWÓJ WCZEŚNIAKA

Przy ocenie postępów rozwoju dziecka bardzo ważna jest obserwacja rodziców. Zawsze należy pamiętać o wieku korygowanym dziecka, a nie tylko o wieku metrykalnym. Wiek korygowany obliczamy, odejmując od wieku urodzeniowego dziecka czas, jaki pozostał do wyznaczonego terminu porodu. Np. jeśli dziecko ma 4 miesiące, ale urodziło się 2 miesiące przed terminem, jego wiek korygowany wynosi 2 miesiące i na takim poziomie należy oceniać jego rozwój. W opiece domowej przydaje się monitor bezdechów. W opiece nad wcześniakiem duże znaczenie ma dobry kontakt rodziców z personelem medycznym, ale także ich radość, spokój, miłość do dziecka. Po opuszczeniu szpitala niezwykle istotna jest systematyczna opieka w poradniach specjalistycznych. Czasem potrzebna jest stymulacja rozwoju.

Bożena Florczyk, pediatra neonatolog konsultant laktacyjny, Łomżyńskie Centrum Medyczne. Akademia Rodzica.

Produkty stworzone z myślą o wcześniakach



Magdalena Chrzan-Dętkoś

Wcześnieki

Rozwój psychoruchowy w pierwszych latach życia

Specjalistyczna literatura

Przybliżająca temat wcześniactwa oraz prawidłowej opieki nad dziećmi.



Pieluszki jednorazowe

Odpowiednie dla najmniejszych dzieci o wadze 450 g. Przybliżona wielkość pieluszki to pół kromki chleba.



Ubranka (w rozmiarach 32-56)

Przybliżona waga dziecka w rozzm. 32 to 600 g, czapeczka w tym rozmiarze będzie odpowiednia na niewielkie jabłko.

Smoczki uspokajające

Dla dzieci urodzonych między 24-32 tygodniem ciąży. Bardzo ważny produkt, aby wyćwiczyć stały odruch ssania, zanim dziecko zacznie jeść z piersi lub butelki. Przybliżona wielkość smoczka to duże winogrono.



Gniazda niemowlęce

Wspierające odpowiednie ułożenie dziecka w łóżeczku, dbając o prawidłową stymulację napięcia mięśniowego. Dodatkowo przyjemnie otulają maluszka.



Sterylnie produkty do karmienia

Sprawdzą się na krótkim spacerze i w długiej podróży, gotowe do użycia zaraz po wyjęciu z opakowania.

WIZYTA PATRONAŻOWA

Świeżo upieczona mama, wracając do domu po porodzie z nowym członkiem rodziny, może czuć się nieco zagubiona z powodu czekających ją obowiązków. Mogą pojawić się obawy, czy prawidłowo opiekuje się maluszką, zwłaszcza jeśli jest to jej pierwsze dziecko. W tej sytuacji z pomocą przychodzi położna, która odwiedza mamę w domu podczas wizyty patronażowej.

Warto wiedzieć, że w Polsce każda kobieta ma prawo skorzystać z minimum czterech wizyt domowych położnej. Wizyty realizowane są przez położne środowiskowe.

KIM JEST POŁOŻNA ŚRODOWISKOWA?

Położna środowiskowa to wykwalifikowana specjalistka obejmująca swoją opieką kobiety w każdym wieku – od urodzenia aż do sениum, czyli starości. Oprócz tego w zakresie jej obowiązków i kwalifikacji znajduje się opieka nad noworodkami do momentu ukończenia przez nie 8 tygodnia życia. Aby zostać położną środowiskową, należy najpierw ukończyć studia wyższe, a następnie kurs kwalifikacyjny lub specjalizację z zakresu położnictwa rodzinnego. Położne środowiskowe posiadają szeroką wiedzę dotyczącą ciąży, porodu, położu i karmienia piersią.

Warto pamiętać, że każda kobieta ma prawo do wyboru swojej położnej środowiskowej. W przypadku chęci skorzystania ze świadczeń położnej refundowanych przez NFZ wybór odbywa się przez złożenie podpisu na deklaracji wyboru położnej środowiskowej. Część położnych pracuje w ramach prywatnej indywidualnej praktyki i w tym przypadku nie jest konieczne składanie podpisów na deklaracji wyboru, gdyż świadczenia odbywają się odpłatnie.

ZNAJDŹ ODPOWIEDNIĄ POŁOŻNĄ

Większość kobiet ma wybraną położną środowiskową, nawet jej nie znając. Często przy zapisywaniu się do przychodni lub jej zmianie na inną, placówka medyczna umożliwia podpisanie od razu trzech deklaracji wyboru – położnej środowiskowej, pielęgniarki środowiskowej i lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Oznacza to, że w danej przychodni pracują wyżej wymienieni specjaliści. Warto zapytać, jak nazywa się położna, która zatrudniona jest w przychodni, gdzie mamy złożoną deklarację wyboru, i umówić się na spotkanie. Jeśli nie ma możliwości skontaktowania się z położną z przychodni lub kobieta chciałaby wybrać inną – ma prawo do zmiany wyboru. Odbywa się to poprzez podpisanie nowej deklaracji wyboru z nazwiskiem innej położnej. Warto pamiętać, że każda kobieta ma prawo do wybrania i skorzystania ze świadczeń jednej położnej środowiskowej.

Wiele położnych pracuje w ramach indywidualnej praktyki, czyli samodzielnie. Oznacza to, że należąc do jednej z przychodni, można wybrać pracującego tam lekarza podstawowej opieki zdrowotnej



Zdaniem mamy

Wizyta położnej środowiskowej była dla mnie prawdziwym ratunkiem w trudnym czasie. Wróciłam ze szpitala do domu po 3 dniach od porodu z malutkim dzieckiem i zupełnie nie wiedziałam, jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Hormony buzowały, dziecko płakało, a każdy mówił i doradzał co innego. Doświadczona położna pokazała nam, jak radzić sobie z każdym, nawet najbardziej skomplikowanym, problemem – laktacją, blizną po cesarce, dreszczami itd. To, że właśnie jej rad trzymałam się kurczowo w pierwszych dniach, pozwoliło mi nie zwariować i oswoić z opieką nad nowym człowiekiem, który pojawił się w naszym życiu – wspomina mama 2-letniej Zoi.

Strefa intymności

DO KARMIENIA

Poreczny zestaw obejmujący 4 butelki do naturalnego karmienia (2 x 125 ml i 2 x 260 ml), szcztokę do butelki i smoczka, a także biały, przezroczysty smoczek dla dzieci do 6 miesiąca życia.

Zestaw startowy Avent Natural SCD290, ok. 99zł.

PHILLIPS AVENT
babyboom.net.pl



NA PODRAŻNIENIA

Świetnie sprawdza się przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie i stanach zapalnych dróg rodnych. Zawarty w globulkach Vagical wyciąg z nagietka lekarskiego działa przeciwzapalnie, ogranicza upływ, wspomaga gojenie i proces regeneracji. Vagical działa ściśle w miejscu podania, co sprawia, że nie wywołuje interakcji z innymi lekami oraz antykoncepcją doustną. Vagical, 18 zł. **FARMINA SP. Z O.O.**
vagical.pl



i pielęgniarkę środowiskową, natomiast położna nie musi być zatrudniona w tej placówce. W takim przypadku kobieta nadal ma prawo do korzystania ze świadczeń u lekarza i pielęgniarki, ale z usług położnej korzysta gdzie indziej. Warto wiedzieć, że kobieta ma prawo do wyboru położnej spoza przychodni i nie ma obowiązku składania deklaracji do położnej w tym samym miejscu, gdzie wybiera lekarza dla siebie lub dziecka. Szukając położnej środowiskowej, warto zapytać znajomych mam o opinie na temat wizyt, które się odbyły. Jak wiele ich było i czy była możliwość poznania położnej jeszcze przed porodem? Można zapytać o położne środowiskowe pracujące w okolicach miejsca zamieszkania (choć w tym przypadku rejonizacja nie obowiązuje i nie musimy wybierać położnej, która pracuje najbliżej) na lokalnych forach internetowych lub odszukać strony WWW położnych pracujących indywidualnie. Idealną sytuacją jest, gdy położną środowiskową można poznać w czasie ciąży i skorzystać u niej z edukacyjnych spotkań przedporodowych, a następnie już po porodzie z wizyt patronażowych. Dzięki takiemu rozwiązaniu istnieje możliwość nawiązania relacji z położną już wcześniej i zapewnienia sobie i dziecku ciągłości opieki. Po porodzie wystarczy jedynie zadzwonić, by uzyskać fachową pomoc.

JAK WYGLĄDA WIZYTA?

Przygotowując się do wizyty położnej środowiskowej, warto zapisać nurtujące nas pytania na kartce, by później o nich nie zapomnieć. Dodatkowo należy przygotować do wglądu dla położnej kartę wypisu ze szpitala mamy i dziecka oraz książeczkę zdrowia maluszka. W czasie trwania wizyty położna powinna dokończyć w niej wpis.

Co istotne, wizyty patronażowe położnej środowiskowej są przy-

Vagical®



- ✓ Jedyne leki dopochwowe zawierające wyciąg z *Calendula officinalis* o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi
- ✓ Ze względu na gojące działanie nagietka lekarskiego wskazany jako leczenie wspomagające w nadżerkach, po zabiegach ginekologicznych i po radioterapii
- ✓ Działa w miejscu podania – brak interakcji z innymi lekami i antykoncepcją doustną; nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy
- ✓ Pomocny dla kobiet mających skłonności do zapaleń pochwy, suchości pochwy i odczuwających dyskomfort przy współżyciu
- ✓ Dogodne podłoże ułatwia aplikację, nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach, preparat nie wymaga przechowywania w lodówce

Unikalny lek na łagodne dolegliwości dróg rodnych

Obejrzyj film na www.vagical.pl

Vagical – globulki, 10 sztuk. Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg. Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg somowych. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.

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

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

wilejem, nie obowiązkiem. Oznacza to, że rodzice mogą, choć nie muszą sięgnąć po jej pomoc. Aby skorzystać z pierwszej wizyty, należy zgłosić położną urodzenie dziecka i podać datę wypisu ze szpitala. Rodzice muszą złożyć deklarację wyboru położnej środowiskowej dla noworodka, a pierwsza wizyta powinna się odbyć w ciągu 48 godz. od jej złożenia. Każda z wizyt ma indywidualny przebieg, jednak pierwsza z nich – związana z wywiadem – najczęściej trwa najdłużej.

Położna ma za zadanie obserwację i ocenę rozwoju noworodka. Kontroluje zabarwienie i stan powłok skórnych dziecka, każdorazowo ocenia proces gojenia się pępka i omawia z rodzicami dalsze postępowanie pielęgnacyjne. Oprócz tego w ramach jednej wizyty położna powinna zbadać matkę i ocenić jej stan emocjonalny i fizyczny. W przypadku wykrycia niepokojących objawów położna ma obowiązek skierować matkę do lekarza lub szpitala.

W czasie badania noworodka położna prosi rodzica o rozebranie dziecka do pieluszki. Następnie dokładnie ocenia stan skóry, jej zabarwienie – jest to istotne pod kątem występowania żółtaczki fizjologicznej u noworodków. Bada ciemiączko, sprawdza stan pępka – ocenia, czy goi się prawidłowo i czy nie ma ryzyka wytworzenia się stanu zapalnego. Oprócz tego kontroluje napięcie mięśniowe dziecka i prawidłowość podstawowych odruchów. Położna prosi też często mamę maluszka o wykonanie podstawowych czynności pielęgnacyjnych, takich jak zmiana pieluszki lub ubranek. Jeśli pojawia się potrzeba, instruuje rodziców, w jaki sposób pielęgnować noworodka. Można poprosić położną, aby pomogła w trakcie pierwszej kąpieli noworodka i pokazała, w jaki sposób obciąć dziecku paznokcie. Często jest to nieoceniona pomoc dla świeżo upieczonych rodziców.

Ważną częścią wizyty patronażowej jest ocena procesu karmienia piersią. Warto przygotować się na badanie piersi – położna sprawdzi m.in., czy nie występują zastoje pokarmu lub zapalenie piersi. Oceni również brodawki sutkowe i – jeśli są poranione – pomoże zweryfikować przyczynę i ją wyeliminować. Dodatkowo sprawdzi, w jaki sposób przebiega sam akt karmienia noworodka. Tutaj omówi z rodzicami wskaźni-

ki skutecznego karmienia piersią, oceni budowę jamy ustnej noworodka i prawidłowość odruchu ssania. Pokaże również różne pozycje, w jakich można przystawiać maluszka do piersi i pomoże wybrać najbardziej optymalną i dla mamy, i dla dziecka. Dodatkowo w kompetencjach położnej leży opieka nad mamą dziecka. Poza badaniem piersi, jeśli mama ma po porodzie jakiegokolwiek rany (rana po cięciu cesarskim lub rana po nacięciu krocza), położna powinna je obejrzeć i sprawdzić, czy prawidłowo się goją. Położna jest również osobą, z którą kobieta może porozmawiać na każdy temat, również dotyczący jej samopoczucia psychicznego lub dolegliwości, które odczuwa w położu. Część świadczeń wykonywanych przez położne środowiskowe ma charakter profilaktyczny, stąd prawdopodobnie położna omówi z rodzicami także suplementację witaminową noworodka oraz kalendarz szczepień. Oprócz tego położna środowiskowa powinna kontrolować przyrost masy ciała dziecka.

Wizyt patronażowych powinno się odbyć minimum cztery, jednak jeśli zachodzi taka potrzeba, kobieta ma prawo do skorzystania z sześciu wizyt położnej środowiskowej. Wizyty powinny się odbyć w ciągu 6 tygodni od urodzenia dziecka.

INNE ŚWIADCZENIA

Oprócz wizyt patronażowych na całość opieki okołoporodowej sprawowanej przez położną środowiskową składają się spotkania edukacji przedporodowej. Każda kobieta, od ukończonego 21 tygodnia ciąży, ma prawo do bezpłatnych spotkań z położną środowiskową raz w tygodniu, natomiast po 32 tygodniu ciąży aż do rozwiązania dwa razy w tygodniu. Często spotkania te są realizowane przez położne w formie grupowej „szkoły rodzenia”. Można również korzystać ze spotkań indywidualnych. Zaletą przedporodowych widzeń z położną jest nie tylko fakt wszechstronnego przygotowania do porodu, lecz także możliwość poznania położnej, która po porodzie odwiedzi mamę w domu.

Ewa Mazurkiewicz, położna środowiskowo-rodzinna, ekspert marki Pregnabit, www.pregnabit.com

Dla zdrowia

DO CODZIENNEJ OPIEKI

Hipoalergiczny krem przeznaczony do codziennej ochrony skóry wrażliwej, suchej i alergicznej. Dla dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6, witaminy A i E oraz hipoalergicznej lanoliny. Linomag® Bobo A+E, 10 zł **ZIOŁOLEK** zioleolek.pl



PIELĘGUJE I CHRONI

Pielęgnuje, zabezpiecza i chroni skórę. To maść z wysokiej jakości wysokoczystycznej parafiny wzbogaconą o glicerynę i witaminę E. Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych, w tym np. hormonów, parabenów, konserwantów, jak również substancji zapachowych. Maść jest dobrze tolerowana przez osoby ze skłonnościami do alergii. Actiderma pur Made in France w promocyjnej cenie to maść na bazie której powstała maść Deumavan Natura.

Actiderma pur, **ACTIDERMA** actiderma.pl



LOGGICZNIE I EKONOMICZNIE

Probiotyczne krople doustne z najlepiej przebadanym szczepem LGG oraz z witaminami D i E. Technologia Microbac zwiększa skuteczność kolonizacji jelit aż 5-krotnie! Niezastopione w biegunkach (np. rotawirusowych), w trakcie i po antybiotykoterapii, we wspomaganiu odporności, alergii i nadwrażliwości pokarmowej, a przy tym uszczelniają jelita. Od pierwszych dni życia. LoGGic+®, ok. 20 zł/7 ml, **PHARMABEST** pharmabest.pl

ORTOPEDYCZNY

Ortopedyczny, dwustronny, trwały materac lateksowy dla dorosłych użytkowników. Zapewnia wygodę i antyalergiczne środowisko. Dostępny w dwóch wersjach twardości: H2 i H3 (średnio-twardy H2 lub twardy H3). Wykonany z płyty lateksu o grubości 14 cm. Materac wielosezonowy. Wyrób Medyczny Kl. I Materac Hevea Comfort, od 1005 zł, **HEVEA**, polskiematerace.pl



NAWILŻA

Nawilżający kremowy olejek do kąpieli i pod prysznic delikatnie oczyszcza – łagodna baza myjąca zapewnia skórze 24-godzinne nawilżenie oraz intensywnie odżywia skórę dzięki formule składającej się w 33% z lipidów.

Atoderm Huile de douche, 65 zł/1L, **BIODERMA** bioderma.pl





Wszystko
dla mam
i maluszków



Kupując w naszym e-sklepie *BabyBoom.Net.Pl*

Masz największy wybór produktów, gwarancję najniższej ceny
oraz bony rabatowe i liczne promocje

www.babyboom.net.pl

tel. 887-600-100 / e-mail sklep@babyboom.net.pl

Kupon rabatowy ważny do 31.01.2019 r.
DOBRAMAMA2019 - 5% rabatu na wszystkie zamówienia.
Wysyłka Poczta Polska gratis przy zamówieniu od 149 zł.



Ratunek

dla podrażnionej skóry

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

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

ZANIM SKÓRA DOJRZEJE

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

RODZAJE PODRAŻNIEŃ

Przez pierwsze dni po porodzie najlepiej nie stosować żadnych środków oprócz czystej, ciepłej wody, ponieważ skóra noworodka dopiero przystosowuje się do życia poza łonem matki. Natomiast specjalną opieką należy objąć skórę podrażnioną, której towarzyszą różne do-

legliwości. Najczęściej są to grudki, zaczerwienienia, pieczenie, szorstkość oraz suchość. Podrażnienia pojawiają się w takich wypadkach, jak: pieluszkowe zapalenie skóry, wysypki i zaczerwienienia spowodowane alergią, przesuszenie, ciemieniucha, egzema, potówka, atopowe zapalenie skóry, a także rumień noworodków.

JAK PIELĘGNOWAĆ?

U dzieci, u których pojawiają się pieluszkowe odparzenia i wysypki, poleca się częste zmienianie pieluchy, unikanie detergentów, nawilżanych chusteczek oraz dokładne kąpiele okolic okolopieluszkowych (aby zmyć pozostałości kału i moczu zawierające drażniący amoniak). Ponadto należy zadbać o to, aby pielucha nie była zbyt ciasna. Ważne są także kremy ochronne na odparzenia pieluszkowe, które tworzą na skórze delikatny film, zabezpieczają okolice pieluszkowe przed stykaniem się z mokrą powierzchnią pieluchy oraz działają regenerująco i ściągająco. W przypadku gdy na skórze dziecka pojawi się potówka, najlepszym rozwiązaniem jest lekka modyfikacja sposobu ubierania malucha. Najlepiej zadbać o to, aby ubiór nie był za ciasny oraz odpowiednio dostosowany do temperatury otoczenia. To zapewni skórze chłodne i suche środowisko, które zapobiega powstawaniu potówek. Z kolei u dzieci z ciemieniuchą stosuje się preparaty zawierające delikatne olejki, które zmiękczają łuskę na skórze głowy i tym samym umożliwiają jej wyczesywanie.

Na rynku obecnych jest wiele preparatów pielęgnacyjnych przeznaczonych dla niemowląt i dzieci. Należy wybierać te, które mają delikatniejszy skład i nie zawierają środków drażniących oraz alergizujących, np. olejki do kąpieli, kremy nawilżające do ciała, szampony, kremy ochronne na odparzenia. Niektóre z nich można stosować już od pierwszego miesiąca życia. W każdym typie podrażnień bardzo ważną jest dbałość o odpowiednie nawilżenie i natłuszczenie skóry dziecka. Właściwe natłuszczenie skóry redukuje jej świąd oraz zmniejsza stany zapalne. U dzieci z podrażnieniami powinno się stosować preparaty, które zmniejszają utratę wody przez naskórek, dają uczucie gładkości i miękkości oraz tworzą na powierzchni skóry warstwę

Mediderm®

BABY

ochronną (okluzyjną). Warto również przed każdym spacerem ochronić wrażliwą skórę malucha kremem zabezpieczającym przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi.

KĄPIEL PRZY PODRAŻNIENIACH

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

O TYM PAMIĘTAJ!

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

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

mgr farm. Ewa Więtowicz, Farmina sp. z o.o., farmina.pl

Zawsze pomocne

NA BÓL I GORĄCZKĘ U NIEMOWLĄT

Paracetamol Farmina 50 mg, czopki dla niemowląt, 6,70 zł/50 mg, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

Paracetamol Farmina 50 mg, czopki dla niemowląt, 6,70 zł/50 mg, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



REGENERUJĄCA

Maść ochronna z witaminą A przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszanej skóry. Wpływa regenerująco na warstwę rogową naskórka. Działa kojąco na szorstką, piekącą skórę, jest pomocny w pielęgnacji popękanych kącików ust. Idealny do stosowania po opalaniu, korzystaniu z solarium, chemicznym usuwaniu naskórka oraz skórnych zabiegach laserowych. Retimax 1500, 5 zł/30 g, FARMINA SP. Z O.O., retimax.pl



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

GWARANCJA
DELIKATNOŚCI



• Mediderm BABY olejek do kąpieli delikatnie oczyszcza i nawilża skórę nie wywołując podrażnień. Zaspokaja potrzeby delikatnej skóry Twojego maleństwa, tworząc na powierzchni powłokę chroniącą przed utratą wody. Wskazany do codziennej pielęgnacji delikatnej, suchej skóry niemowląt. Odpowiedni dla skóry podrażnionej i atopowej.

Składniki: Paraffinum Liquidum, Isopropyl Myristate, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil, Laureth-4, PEG-40 Sorbitan Perisostearate, Tocopheryl Acetate (Vitamin E).

• Mediderm BABY krem pielęgnacyjny jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę niemowlęcia. Szybko się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało. Wskazany do codziennej pielęgnacji delikatnej, suchej skóry niemowląt. Odpowiedni dla skóry podrażnionej i atopowej.

Składniki: Aqua Purificata, Petrolatum, Cetearyl Alcohol, Cetearth-20, Paraffinum Liquidum, Phenethyl Alcohol, Caprylyl Glycol.

• Mediderm BABY krem na odparzenia pieluszkowe wskazany w odparzeniach i w pieluszkowym zapaleniu skóry. Działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Tworzy na skórze delikatny film, który zabezpiecza ją przed wilgocią, podrażnieniami i przynosi ulgę w pieluszkowym zapaleniu skóry.

Składniki: Aqua Purificata, Paraffinum Liquidum, Zinc Oxide, Glycerin, Paraffin, Lanolin, Polyglyceryl-3 Polyricinoleate, Cera Alba, Tocopheryl Acetate, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Caprylyl Glycol, Phenethyl Alcohol, Lactic Acid.

Dostępne tylko w aptekach!

www.medidermbaby.pl

Zwalcz katar u dziecka

Szybki sposób na pozbycie się wydzieliny z noska

Nie ma wątpliwości, że przyszła jesień, a z nią nowy sezon infekcyjny. Podczas niego przeważnie występują zakażenia wirusowe, czyli tzw. przeziębienie. Na szczęście można je łatwo opanować domowymi sposobami.



Należy pamiętać, że przeziębienie rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni pod postacią kataru, kaszlu oraz bólu gardła. Temperatura ciała rzadko przekracza 38°C. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (kaszląc lub kichając, rozsiewamy wirusy z wydzieliną dróg oddechowych) oraz poprzez kontakt z zakażonym przedmiotem albo z chorą osobą. Co ciekawe, wirusy mogą przetrwać nawet kilka godzin na zakażonych przedmiotach, np.: na zabawkach, klamkach. Tego typu infekcja jest możliwa do opanowania w warunkach domowych i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia. Katar, spływając po tylnej ścianie gardła, podrażnia śluzówkę i powoduje kaszel oraz zaczerwienienie gardła. Dlatego domowe sposoby na pozbycie się wydzieliny z dróg nosowych są najlepszą metodą na zahamowanie przeziębienia.

ODSYSANIE WYDZIELINY

W warunkach szpitalnych do odsysania wydzieliny z nosa stosuje się ssak zakończony sterylną jednorazową rurką, jednak w domu musimy poradzić sobie w inny sposób. Na rynku dostępnych jest wiele aspiratorów do odciągania kataru. Różnią się one sposobem działania – wyróżniamy tutaj tradycyjną gruszkę, aspiratory na wdech oraz takie, które można podłączyć do odkurzacza, a także elektryczne (na baterie, elektroniczne). Tradycyjna gruszka jest dobra, ale wtedy gdy w nosie jest niewiele wydzieliny, poza tym może uszkodzić śluzówkę, gdy za głęboko się ją włoży. Stosując natomiast aspirator na wdech, opiekun zasysa przez rurkę wydzielinę z nosa dziecka. Jest to metoda niehigieniczna, obarczona w 99,9% ryzykiem infekcji u osoby dorosłej. Chociaż producenci negują takie możliwości, rodzice potwierdzają częstsze infekcje. Najlepsze są aspiratory elektroniczne, jednak mają zdecydowanie wyższą cenę. Jako tańszy, a jako równie skuteczny można polecić odciągacz podłączany do odkurzacza.

KROK PO KROKU

Wykorzystanie aspiratora podłączanego do odkurzacza może wydawać się skomplikowane, ale spokojnie, to nie jest takie straszne. Przed odsysaniem w celu zwiększenia wydzieliny zakraplamy solą fizjologiczną każdy otwór jamy nosowej. Do odkurzacza podłączamy końcówkę aspiratora (długi wężyk), zmniejszamy siłę ssącą na minimum i delikatnie wkładamy końcówkę do dziurki nosa. Najlepiej, gdyby dziecko siedziało, jednak można też od-

ciągać wydzielinę leżącemu maluchowi – wtedy jedną ręką trzymamy główkę maleństwa, a drugą końcówkę aspiratora. Podczas odsysania stosujemy delikatny ruch okrężny na boki i na górę jamy nosowej tak, żeby nie podrażnić śluzówki. Wężyka nie wkładamy za głęboko, obserwujemy, jak wydzielina z nosa kumuluje się w zbiorniku (nie zasysamy kataru do środka odkurzacza). Ponadto nie należy zapominać, że po odessaniu należy nawilżyć śluzówkę nosa. Można do tego użyć m.in.: soli fizjologicznej, gliceryny, kwasu hialuronowego. Odsysamy według potrzeb, w zależności od wydzieliny, najczęściej trzy razy dziennie, zbyt częste odsysanie może podrażnić błonę śluzową. Należy odsysać krótko i zdecydowanie, tylko szybka interwencja zaoszczędzi stresu dziecku oraz osobie wykonującej te czynności. Nie oszukujmy się, nie jest to przyjemny zabieg, jednak odciąganie odkurzaczem jest bardzo skuteczne i skraca czas trwania przeziębienia. Jeśli jednak po kilku dniach infekcji objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogarsza, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.

Lek. Bogumiła Górczewska, autorka bloga poradpediatriy.blogspot.com

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

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

SOPELEK 3+

odciągacz kataru od pierwszych dni życia

Z przyjemnością informujemy,
iż jest dostępny na rynku **PIERWSZY W POLSCE**
aspirator do odciągania kataru u niemowląt za pomocą ust
oraz odkurzacza **SOPELEK 3+** aspirator vacuum.

Dlaczego warto kupić **SOPELEK 3+**

- ♥ posiada **3 korzyści w jednym** (aspirator z opcją podłączenia do odkurzacza oraz odciągania za pomocą ust, podkłady higieniczne)
- ♥ **filtr zapobiegający** przedostawaniu się wydzieliny z noska niemowlaka do odkurzacza (brak u konkurencji),
- ♥ **innowacyjny** otwór redukcyjny zapewniający znaczne ograniczenie ryzyka podrażnienia śluzówki niemowlaka,
- ♥ **nawet 2 x tańszy** w porównaniu z innymi/zagranicznymi aspiratorami do odciągania kataru za pomocą odkurzacza.

**bezpieczny
skuteczny**

Rekomendując **SOPELEK 3+** aspirator vacuum macie **gwarancję jakości**
sprawdzonego polskiego producenta i **pomagacie zaoszczędzić**
w budżecie matek nawet kilkadziesiąt złotych.

Orientacyjna cena dla pacjenta w aptece około 25 zł



SOPELEK posiada
rekomendację
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
PEDIATRYCZNEGO



W opakowaniu znajduje się:

- ♥ aparat + 10 sztuk jednorazowych filtrów,
- ♥ wężyk z ustnikiem **do odciągania kataru za pomocą ust,**
- ♥ wężyk z adapterem **do odciągania kataru za pomocą odkurzacza,**
- ♥ 2 sztuki nieprzemakalnych podkładow higienicznych dla niemowląt Sopelek Baby,
- ♥ praktyczne etui.

wyrób medyczny

www.sopelek.info.pl

Producent: SALUS INTERNATIONAL

Walka z chorobami laryngologicznymi u dzieci

Zapalenie ucha, zapalenie gardła, chrypa, kaszel, angina to częste problemy, z którymi borykają się rodzice małych dzieci. Jak sobie z nimi radzić?

Czy zawsze konieczna jest farmakoterapia, czy istnieją domowe sposoby na takie problemy? Z kim się konsultować – tylko z pediatrą, czy także z innym specjalistą, np. laryngologiem? Rozmawiamy o tym z dr hab. n. med. Lidią Zawadzką-Głós, kierownikiem oddziału klinicznego Otolaryngologii dziecięcej i Pediatrii w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie, lekarzem otolaryngologiem Centrum Medycznego MML.

Dobra Mama: Pani profesor, jakie są najczęstsze problemy laryngologiczne występujące u najmłodszych?

Dr hab. n. med. Lidia Zawadzka-Głós: Problemy te są różne, w zależności od wieku pacjenta. Dzieci w okresie niemowlęcym mają głównie problemy związane z krtanią: wrodzona wiotkość krtani (laryngomalacja) i świst krtaniowy (stridor). Często u dzieci nieprawidłowo karmionych piersią lub butelką dochodzi do zapalenia uszu. Związane jest to z anatomiczną budową trąbki słuchowej, która u niemowląt jest bardzo szeroka i krótka, dodatkowo położona w pozycji poziomej, przez co bardzo łatwo może dojść do zarzucenia treści pokarmowej, a tym samym rozwoju stanu zapalnego ucha. Obserwując swoje dziecko, rodzic sam może stwierdzić, czy u malucha występuje problem z uchem. Jeżeli dziecko jest głodne, chwytą pierś lub butelkę, zaczyna ssać i jedzenie przerywa z krzykiem, to najprawdopodobniej jest to problem uszny, ponieważ podczas ssania pracują mięśnie podniebienia i trąbki słuchowej, zmienia się ciśnienie i w przypadku stanu zapalnego jest to nieprzyjemne i bolesne. U nieco starszych dzieci, kilkuletnich, dominującym problemem jest przewlekły katar oraz przerost migdałków.

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

L.Z.-G: Przede wszystkim warto zaznaczyć, że zapalenie gardła jest bolesne, dlatego obserwuje się u dzieci niechęć do jedzenia i picia. Jeżeli dodatkowo występuje gorączka, a dziecko nie przyjmuje płynów, istnieje ryzyko odwodnienia. Są oczywiście domowe sposoby radzenia sobie z wirusowym zapaleniem gardła. Najbardziej korzystnie działają

wszystkie substancje zawierające witaminę C, czyli cytrusy oraz soki z nich wykonane. Jeżeli nie ma przeciwwskazań do ich spożycia przez dziecko, zachęcamy do ich jedzenia. Również stosowanie wszelkiego rodzaju środków, płynów łagodzących, jak mleko z miodem, herbatka z miodem i maliną, herbatki ziołowe, są niezwykle przydatne. Działają one napotnie i obniżają temperaturę ciała.

DM: Pani profesor, skoro rozmawiamy o problemach z gardłem, warto wspomnieć także o uporczywym kaszlu, który także dotyka dzieci. Czy i kiedy powinniśmy udać się z dzieckiem do lekarza?

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

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

L.Z.-G: Przede wszystkim należy zastanowić się, z jakiego powodu dziecko ma chrypkę, ponieważ przyczyn może być wiele. Najbardziej prozaiczna i wymagająca najmniej interwencji medycznej to tzw. nadaktywność głosowa. Dotyczy to głównie dzieci o charakterze dominującym, przywódczym, ponieważ nadużywają one głosu. W tym przypadku zalecana jest tzw. higiena głosu. Często chrypka pojawia się po infekcji lub stosowaniu leków sterydowych wziewnych, w wyniku zmian wytwórczych na strunach głosowych bądź po infekcyjnych, czyli takich, które ujawniły się w czasie infekcji. W takiej sytuacji należy udać się z dzieckiem do laryngologa, zbadać krtani dziecka za pomocą fiberoskopu i zastosować odpowiednie leczenie.

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

NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ

W postaci kropli wyciskanych z indywidualnie zapakowanej kapsułki twist-off. Z witaminą D i DHA. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mózgu, rozwoju wzroku u niemowląt. Wpływa na prawidłowy wzrost i rozwój kości u dzieci, funkcjonowanie układu odpornościowego oraz mięśni.

Bioaron® Baby 6m+, ok. 48 zł/90 kapsulek
PHYTOPHARM KLEKA
phytopharm.pl

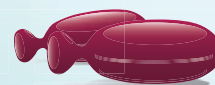


Pelafen®

**NATURALNIE
W SEZONIE**



• **Pela poleca** •



SKŁAD Pelafen 6m+:

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

Pelafen® Baby - suplement diety.

Producent: PhytPharm Klęka S.A., Klęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą.

**Phyto
Pharm**

W razie infekcji warto dać organizmowi czas na uruchomienie obrony.

W trosce o **ZDROWIE** *malucha*

Często w gabinecie słyszę od rodziców przedszkolaka pytanie: „Doktorze, czemu nasze dziecko tak często choruje?” Spróbujmy wspólnie zastanowić się, dlaczego tak jest i czy są sposoby, by przynajmniej częściowo zapobiegać sezonowym infekcjom.

W pierwszym roku życia maluch karmiony piersią i zaopatrzony w przeciwciała od mamy korzysta z przekazanej mu zdolności do obrony przed drobnoustrojami. W kolejnych miesiącach i latach buduje własny system obronny. Dopiero około 12 roku życia odporność dziecka jest podobna do tej, jaką mają dorośli.



SKUTECZNY

Szybko i skutecznie usuwa wydzielinę z nosków, dzięki czemu zapobiega infekcjom w górnych i dolnych drogach oddechowych lub ogranicza je. Aspirator vacuum z opcją podłączenia do odkurzacza oraz odciągania za pomocą ust. Jedyne polski aspirator rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne. Sopelek 3+, polski odciągacz kataru, ok. 27 zł, **SALUS INTERNATIONAL** sopelek.info.pl

„Słoneczna witamina” D3

Cefavit® D3

Zawiera wysoką dawkę witaminy D3
(7000 j.m.), wystarcza aż na 5 tygodni!

Witamina D3:

- ✓ pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i mięśni
- ✓ bierze udział w podziale komórek i pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi

Tylko
1 tabletkę
1x tydzień

Cefavit® D3 7.000 I.E.

Nahrungsergänzungsmittel



hochdosiertes Vitamin D3
nur 1 Filmtablette pro Woche

für Knochen, Zähne, Immunsystem, Muskeln,
Zellteilung und Calciumkonzentration im Blut

20 Filmtabletten

Dystrybutor: APC Instytut Sp. z o.o.

02-305 Warszawa Al. Jerozolimskie 146 C tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl



CHRISTINA STOCK

Układ immunologiczny intensywnie dojrzewa w okresie przypadającym na czas żłobka i przedszkola. Kontakt z innymi dziećmi i duża ekspozycja na wirusy będące najczęstszą przyczyną infekcji sprawia, że kilkulatek choruje 8, a nawet 10 razy w roku, zwykle w okresie jesienno-zimowym. Co możemy zrobić, aby mu pomóc? To, że dziecko w żłobku czy przedszkolu częściej choruje, nie jest powodem do izolowania go od rówieśników. Prędzej czy później będzie musiało się zmierzyć z zakażeniami. Sprawdzonym, skutecznym i bezpiecznym sposobem ochrony przed poważnymi chorobami są obowiązkowe i zalecane szczepienia.

Na początek – nie osłabiamy systemu immunologicznego. W razie infekcji warto dać organizmowi czas na uruchomienie obrony. Nie śpieszymy się z podawaniem antybiotyku! Nie ma wątpliwości, że w leczeniu np. zapalenia płuc czy ropnego zapalenia ucha środkowego taka terapia jest niezbędna i chroni przed poważnymi powikłaniami. Jednak nadużywanie lub stosowanie antybiotyku niezgodnie z zaleceniami prowadzi do spadku odporności.

Lek szkodzi bardzo ważnej dla zdrowia florze bakteryjnej w jelitach. Dysponujemy coraz większą liczbą badań mówiących o niezwykle istotnej roli bakterii jelitowych w kształtowaniu i działaniu odporności ustroju. Od najmłodszych lat należy także promować zdrowy sposób odżywiania się. Dieta dziecka powinna być zrównoważona – zawierać odpowiednie ilości białka, złożonych węglowodanów i dobrych tłuszczów, a także bogata w naturalne witaminy i składniki mineralne pochodzące z warzyw i owoców. Przekarmianie, monotonne posiłki, słodczyce, gazowane i słodzone napoje oraz przesłodzone desery (także te udające zdrowe przekąski – jak sło-

dzone jogurty i musy owocowe) to niestety częste przyczyny nadwagi i niedoborów cennych składników pokarmowych. Oprócz warzyw i owoców na talerzu malucha nie powinno zabraknąć produktów zbożowych, najlepiej pełnoziarnistych i niedosładzanych (uwaga na płatki śniadaniowe), dobrej jakości mięs, ryb oraz jaj.

W diecie powinny się znaleźć produkty mleczne takie jak naturalne jogurty, maślanka czy kefir. Po pierwszym roku życia mleko nadal jest ważnym elementem diety i nie powinno go zabraknąć w codziennym menu.

Mleka modyfikowane są wzbogacane w ważne dla odporności witaminy A,C,D a także cynk, czy żelazo. Korzystny wpływ na dojrzewający układ odpornościowy mają pożyteczne bakterie, których dostarczają kiszone ogórki i kapusta – kiedyś bardzo popularny dodatek do obiadu czy kanapek, do którego warto wrócić.

Z suplementów jedynym składnikiem, który w polskich warunkach musimy uzupełniać, jest witamina D3 – obecna w niewystarczających ilościach w żywności. W naszym klimacie, gdy zimą brakuje

NA INFEKCJE

Katar i kaszel męczą twojego malucha? Czy wiesz jak pomóc swojemu dziecku w walce z objawami infekcji? Bezpieczny i skuteczny sposób stanowi nebulizacja. Zastosuj Hipertoniczny roztwór do inhalacji z Laboratoria Polfa Łódź®, który odblokowuje drogi oddechowe oraz zapobiega wysychaniu śluzówki oskrzeli.

Hipertoniczny roztwór do inhalacji (3% NaCl),
LABORATORIA POLFA ŁÓDŹ®
apteczkadomowa.pl





Szukając naturalnych źródeł witaminy D3, można skorzystać z tranu i oleju z ryb.

NATURALNIE W SEZONIE

Syrop o owocowym smaku i bardzo bogatym składzie, przeznaczony dla dzieci powyżej 3 rż. Pelafen® Kid zawiera: ekstrakt z kwiatostanu lipy, sok z owoców bzu czarnego, ekstrakt z korzenia pelargonii *Pelargonium sidoides*, witamine C, cynk, beta-glukany, sok z malin.

Pelafen® Kid, ok. 24 zł, **PHYTOPHARM KLEKA S.A.**
pelafen.pl

słońca, nie wytwarzamy odpowiedniej dawki tej witaminy w skórze. Szukając naturalnych źródeł witaminy D3, można skorzystać z tranu i oleju z ryb, dodatkowo dostarczającego niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3. Z tradycyjnych sposobów wzmacniania odporności warto polecić domowe soki z malin oraz czarnego bzu – bogate w witaminę C i naturalne substancje przeciwwirusowe. Podobne składniki zawiera cebula, czosnek oraz miód, który może być bezpiecznie podawany dzieciom po ukończeniu 1 roku życia.

Lek. med. Konrad Michalski, lekarz rodzinny, Centrum Medyczne CMP



Krystyna Pluta
szef kontrolii jakości, Jurajska Sp. z o.o.,
www.jurajska.pl

JAK WAŻNA JEST WODA W DIECI DZIECKA?

Organizm człowieka to przede wszystkim woda. Jej zawartość zmniejsza się wraz z wiekiem, dlatego szczególnie ważne, jakiej jakości wodę podajemy najmłodszym, których organizmy zawierają 75 procent tego składnika. Od pierwszych dni życia dziecka należy kontrolować jakość wody, która jest wprowadzana do diety. Zarówno tej, którą spożywają karmiące matki, jak i tej, na bazie której przygotowujemy produkty dla dzieci – napary, kleiki, zupki, kaszki. Ponieważ funkcje układu pokarmowego i moczowego niemowląt nie są jeszcze w pełni wykształcone, należy stosować wodę o niskiej zawartości minerałów (poniżej 500 mg/l). Dzieciom, które skończyły pierwszy rok życia i mają dojrzalszy układ pokarmowy, możemy podawać wodę średniozmineralizowaną (powyżej 500 mg/l). Na bazie takiej wody powinniśmy także przygotowywać posiłki.

Dzieci nie zawsze są w stanie powiedzieć nam, że czują pragnienie, dlatego dorośli muszą dbać o to, by maluchy zawsze miały coś do picia. Ich pragnienie najlepiej ugasi woda. Poza tym reguluje ona trawienie i jest bezpieczna dla zębów. Najmłodszym warto podawać wodę o odpowiednim składzie. Wówczas minerały dostarczane są w optymalnej dawce, która wspomaga rozwój, wzbogacając dietę m.in. w magnez, wapń i potas. Każda woda, którą dajemy dzieciom, powinna pochodzić ze sprawdzonego źródła. Sprawdzamy na etykiecie, czy zamieszczono tam wszystkie istotne informacje: o ujęciu, składzie mineralnym i terminie przydatności do spożycia. Pozytywna opinia Instytutu Matki i Dziecka gwarantuje, że dajemy dziecku to, co najlepsze. Jednak aby mu to dawać, musimy od początku kształtować zdrowe nawyki. Większość dzieci z oporami sięga po wodę, wybierając słodzone, gazowane napoje, pełne barwników i konserwantów. Jeśli sami nie pijemy w domu wody, nie mamy co liczyć na to, że dziecko wybierze tę najzdrowszą dla niego substancję. Ale jeśli będziemy działać świadomie i konsekwentnie, dając dziecku dobry przykład, to w końcu picie wody stanie się dla niego naturalnym sposobem gaszenia pragnienia.

REKLAMA

LABORATORIA
Pofałódź[®]

DLA TWOJEJ DOMOWEJ APTECZKI



Eliminuje 99,99% wirusów!
Potwierdzone naukowo.



Od 1. roku życia



Może być stosowany przez kobiety w ciąży i karmiące

PRZECIWDZIAŁA
INFEKCYJ WIRUSOWEJ

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



Witamina A, B i C

Witaminowe abecadło

Witaminy wspomagają szereg procesów metabolicznych, mają za zadanie m.in. chronić komórki przed uszkodzeniem, stać na straży prawidłowego ich funkcjonowania, aktywować enzymy, brać udział w przemianie tłuszczów i węglowodanów, przetwarzając je w energię, a także wspomagać tworzenie krwinek, przeciwciał czy hormonów.

WITAMINA A

Niedobór witaminy A sprzyja powstawaniu infekcji dróg moczowych i oddechowych. Najczęściej rozpoznawany jest po nadmiernym rogowaceniu naskórka, braku łaknienia, szybkim męczeniu się, rozdrażnieniu, suchości spojówek, wolniejszej akomodacji oka, niedowidzeniu wieczornym tzw. „kurzej ślepoty”.

Organizm czerpie witaminę A z tłuszczów zawartych w mleku, żółtku, maśle, wątrobie oraz z ciemnozielonych warzyw - brokułów, szpinaku, sałaty, dyni, marchwi i owoców - brzoskwiń. Zapotrzebowanie dobowe u niemowląt wynosi 1500 do 3000 j.m, a u starszych dzieci od 3000 j.m do 6000 j.m zależne jest od tempa wzrostu czy stanów chorobowych. Przedawkowanie może stanowić zagrożenie dla organizmu, objawiając się wzmożonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym, dając bóle głowy, wymioty i uwypuklenie ciemniaczka, czy rozregulowaniem funkcji przewodu pokarmowego z powiększoną wątrobą czy śledzioną włącznie.

WITAMINA B

Najistotniejszymi dla człowieka witaminami z grupy B są: B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B6 (pirodoksyna), B12 (kobalamina), niacyna - kwas nikotynowy.

B1. Odpowiednia ilość tej witaminy w naszym organizmie będzie wpływać na jakość odczuwania bólu i gojenia się ran. Wczesnymi objawami jej niedoboru jest niepokój, bezsenność, utrata apetytu, wymioty, biegunki. W poważniejszych stanach niedoboru witaminy B1 może występować niewydolność krążeniowa, a w ostrzejszej formie choroba „beri beri” jako wielonerwowe zapalenie, drgawki i śpiączka. Występuje w ziarnach zbóż, pestkach słonecznika, ryżu, kaszy gryczanej, nasionach grochu, fasoli, jajach, mięsie. Witamina B1 jest czuła na działanie wysokich temperatur i ulega zniszczeniu podczas długotrwałego gotowania. B2. Charakterystycznym objawem niedoboru są tzw. zajady, czyli nadżerki w kąciakach ust. Te trudno gojące się pęknięcia potrafią być uciąż-

liwe szczególnie, gdy dotyczy to dzieci. Tracą one wtedy apetyt, spadając na wadze. Przy znacznym niedoborze witaminy B2 niemowlęta stają się niespokojne z powodu większej wrażliwości w okolicach błon śluzowych np. okolic intymnych czy języka. Witamina B2 jest istotna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a współdziałając wraz z innymi witaminami, głównie z witaminą A, odgrywa ważną rolę w śluzówce przewodu pokarmowego, jak też wpływa na narząd wzroku. W dużych ilościach występuje w wątrobie wieprzowej, drożdżach, jajach, białych serach i zielonych warzywach. Produkty zawierające ryboflawinę nie powinny być wystawiane na długotrwałe działanie promieni słonecznych, gdyż tracą w sporej ilości swoje wartości lub ulegają zniszczeniu.

B6. Ta szczególna witamina jest niezbędna w produkcji krwinek czerwonych i hormonów. Odpowiada za przemianę metaboliczną z udziałem innych związków, bierze udział w przetwarzaniu aminokwasów i tłuszczów, w rezultacie podnosząc odporność naszego organizmu, bowiem wspomaga proces tworzenia przeciwciał. Jej niedobór jest widoczny pod postacią wysypki, anemii, zapalenia nerwów, zwiększonej podatności na infekcje. Występuje w ziarnach zbóż, orzechach włoskich, drobiu, niektórych warzywach jak np. szpinak. W wybranych okresach naszego życia, zwiększone zapotrzebowanie na witaminę B6 może być w różnym stopniu nasilonie i zależne od obciążenia naszego organizmu tj. stresu, stylu życia, okresu ciąży i karmienia lub też nieprawidłowej i często zmiennej diety.

B12. Jest to witamina, która współdziała z kwasem foliowym. Kobiety będące w ciąży i matki karmiące piersią, osoby stosujące drastyczne diety, powinny być szczególnie uwrażliwione na jej niedobory, ponieważ jej znaczny ubytek może prowadzić do zaburzeń w układzie pokarmowym, układzie nerwowym, włącznie z drętwieniem kończyn, brakiem czucia, a nawet stać się przyczyną pogorszenia wzroku. Witamina B12 występuje w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. U dziecka przyczyną niedoboru witaminy B12 mogą być utrzymujące się długotrwałe biegunki lub zaburzenia wchłaniania, co często prowadzi do niedokrwistości.

ZAPOBIEGLIWA MAMA

Dziecko w łonie matki otrzymuje wszystkie niezbędne substancje drogą łożyskową. Jednak w przypadkach, gdy niedobory witaminowe u mamy są wysokie, istnieje obawa, że dziecko może wykazywać zaburzenia fizjologiczne w okresie ciąży, a czasem ujawniać je dopiero po narodzinach i manifestować w postaci znaczącego wahania masy ciała, budowy kości, niedokrwistości, gorszej aktywności mózgowej, słabszej odporności. Dlatego ważne jest, aby prawidłowe wartości tych dobroczynnych substancji uzupełniać regularnie jeszcze przed planowaną ciążą.

REKLAMA

WITAMINA C

Witamina C (kwas askorbinowy) posiada właściwości przyswajania żelaza z przewodu pokarmowego, utrudnia namnażanie się niektórych drobnoustrojów, znacznie wspierając działanie układu odpornościowego. W przypadkach niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza, zarówno u kobiet podczas ciąży, matek po porodzie, jak i u dziecka, należy rozważyć konsultacje z lekarzem, ponieważ może zająć potrzeba przyjmowania witaminy C w postaci preparatów lub konieczność zweryfikowania diety. Niedobory witaminy C sprzyjają kruchości naczyń krwionośnych często powodując krwawienia w skórze, w mięśniach, dziąsłach, przewodzie pokarmowym. Szkodzą, może być przyczyną zmian w kościach i krwawych biegunek. Rzadziej jednak pojawia się u niemowląt karmionych piersią. Możliwość wystąpienia hipowitaminozy C zawsze należy podejrzewać, gdy niemowlę nie otrzymuje we właściwym czasie diety wzbogaconej poprzez podawanie odpowiednich soków, a następnie zupek jarzynowych. Znaczne ilości tej wartościowej witaminy, wrażliwej na działanie promieni słonecznych znajdują się w owocach, np. czarnej porzeczce, cytrynie, kiwi, papai, pomarańczy i warzywach: szpinaku, papryce, kalafiorze, marchwi, brukselce, szparagach, kapuście.

Aleksandra Osińska, Położna i arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC Dobry Start w Prudniku, Członek Polskiego Towarzystwa Położnych, www.abc.eprudnik.pl

Witaminowe wsparcie

UZUPEŁNI DIETĘ

Przeznaczony do stosowania w okresie jesienno-zimowym oraz przez cały rok dla osób, które nie są w stanie zapewnić dostatecznej ekspozycji na światło słoneczne w celu utrzymania prawidłowego stężenia witaminy D. Preparat uzupełnia codzienną dietę urodzonych przedwcześnie, dzieci i młodzieży w wieku 1-18 lat oraz osób dorosłych.

Bioaron® D 800, ok. 20 zł/90 kapsulek,

PHYTOPHARM KŁĘKA
phytopharm.pl



PROSTO Z NATURY

Średnio zmineralizowana naturalna woda mineralna dostarcza niezbędnych minerałów i jest całkowicie bezpieczna. Dzięki temu ma atest Instytutu Matki i Dziecka, jako właściwa do nawadniania dzieci po 1 roku życia. Nakrętka niekapek chroni dziecko przed obłaniem się, a wygodna butelka ułatwia użytkowanie. Jurajska Junior, ok. 1,49 zł/0,33 l, **JURAJSKA**
www.jurajska.pl



GDY ZACZYNA SIĘ
PRZEZIĘBIENIE ...

GDY CZAS DO PRZEDSZKOLA
CZY DO SZKOŁY ...

GDY NIE CHCEMY
PRZEZIĘBIENIA
U NASZYCH DZIECI ...



Bioaron C®

Phyto
Pharm

TWÓJ LEK PIERWSZEGO WYBORU Z ALOESU DRZEWIASTEGO



- ◆ **Bioaron C** łagodzi objawy infekcji
- ◆ **Bioaron C** pobudza osłabioną odporność organizmu poprzez stymulację układu odpornościowego
- ◆ **Bioaron C** wspomaga rekonwalescencję po przebytych chorobach górnych dróg oddechowych

Długotrwała linia obrony

Bioaron C® (1920 mg + 51 mg)/5 ml, syrop. Skład: 100 ml syropu Bioaron C® zawiera 38,4 g płynnego wyciągu ze świeżych liści aloesu drzewiastego (DER 1:4, ekstrahent: woda) (Aloes arborescentis recentis extractum fluidum, 1,02 g witaminy C. Zawartość witaminy C w dawce jednorazowej (5 ml) wynosi 51 mg. **Wskazania:** preparat jest przeznaczony do stosowania u dzieci pomocniczo: w infekcjach górnych dróg oddechowych, np. w terapii chorób z przeziębienia; w celu poprawy apetytu. Produkt jest przeznaczony do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą.

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

www.bioaronc.pl

Zadbaj o pupę malucha

Pieluszkowe zapalenie skóry

Pojawienie się zmian skórnych u niemowląt jest dla rodziców źródłem niepokoju. Trzeba jednak być przygotowanym, że takie sytuacje często występują i są niejako wpisane w rozwój dziecka, ponieważ przystosowywanie się bariery skórnej niemowlęcia do funkcjonowania w nowym otoczeniu jest nie lada wyzwaniem. Stąd tak ważne jest częste obserwowanie swojej pociechy.

Pieluszkowe zapalenie skóry, jak sama nazwa wskazuje, to stan zapalny skóry w miejscach przylegania pieluszki. Zazwyczaj ma ono łagodny przebieg, podczas którego rodzic może zaobserwować rumień wyglądający jak odparzenie. Właściwa ocena, czy zaczerwienienie, które się pojawiło, jest PZS czy jest to poważniejszy problem, pozwoli pozostać świadomym oraz czujnym rodzicem.

DLACZEGO PZS SIĘ POJAWIA?

Rozmawiając z naszymi babciami, możemy się dowiedzieć, że w ich czasach problem PZS praktycznie nie występował. Później, gdy do użytku weszły specjalne ceratki, które miały chronić tetrą pieluchę przed przemoczeniem, zaczął się pojawiać. Natomiast w latach 80., gdy tetrówce pieluchy zostały zastąpione przez jednorazowe, odsetek niemowląt z PZS sięgnął już 63%! Sądzone, że pieluszkowe zapalenie skóry wywołuje obecny w moczu amoniak, jednak najnowsze badania sugerują, że jego główną przyczyną jest kontakt skóry z kałem. Pozostałe przyczyny to: stosowane środki chemiczne (np. zapachowe nawilżane chusteczki), podwyższone pH skóry, a także dziedziczne zaburzenie bariery skórnej.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

W prewencji PZS najlepszą metodą jest utrzymywanie higieny poprzez regularne zmienianie pieluszek – najlepiej robić to co 2–3 godziny. Pozwoli to ograniczyć kontakt skóry niemowlęcia z drażniącymi czynnikami. Podczas zmiany pieluszki skórę okolic pieluszkowych należy delikatnie przemyć ciepłą wodą, np. wacikami. Powinniśmy także zachować ostrożność, stosując chusteczki dla niemowląt. Należy zwrócić uwagę, czy nie zawierają składników mogących dodatkowo podrażniać lub uczulać niemowlę (np. środki zapachowe, alkohol). Kolejnym ważnym aspektem jest wietrzenie okolic pieluszkowych. Nie należy lekceważyć tej metody, gdyż jest ona jedną ze skuteczniejszych w prewencji PZS. Polega na pozostawieniu niemowlęcia bez pieluszki przez jak najdłuższy czas, co umożliwi wentylację oraz usprawni regenerację naskórka.

GDY POJAWIĄ SIĘ ZMIANY

Gdy mimo tej higieny w okolicy pieluszkowej pojawi się rumień, nie należy z niej rezygnować. Dodatkowo po każdej zmianie pieluszki i oczyszczeniu skóry powinno się nakładać preparat ochronny, który zapobiegnie dalszym podrażnieniom i ułatwi ustępowanie powstałego zapalenia. Przed zakupem takiego produktu warto zapoznać się

PZS to tajemniczo brzmiący skrót, kryjący w sobie przypadłość, która bardzo często spotyka niemowlęta między 7 a 12 miesiącem życia. Mowa o pieluszkowym zapaleniu skóry. Warto wiedzieć o nim nieco więcej, by móc mu zapobiegać, a gdy wystąpi – prawidłowo zareagować.

REKLAMA

baby
DERMEDIK
Zalecany przez dermatologów

Mamo,
zapraszamy Cię na...

dermedicowo.pl

ZAREJESTRUJ SIĘ

Dołącz do społeczności na
www.dermedicowo.pl
zbieraj punkty i odbieraj
NAGRODY!

Zdobądź wiedzę prosto od ekspertów
(położnych, lekarzy, farmaceutów).

Podczas rejestracji wpisz kod promocyjny:
DOBRA MAMA
i odbierz
100 dodatkowych punktów!

Przy przewijaniu

HAMUJE SWEDZENIE

Nowy patent Skin Relief Technology™ (zawiera ekstrakty z Ambory i zielonej herbaty), połączony ze znaną z kojącego działania substancją czynną (Enoxolone), blokuje biologiczny proces odpowiedzialny za swędzenie skóry już od pierwszych chwil po zastosowaniu preparatu.

Atoderm SOS, 44 zł/50 ml, 70 zł/200 ml, **BIODERMA**
bioderma.pl



PIELĘGUJE

Polecany do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry pod pieluszką. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego bogatego w NNKT, tlenku cynku i alantoiny. LINOMAG® krem z tlenkiem cynku, 10 zł, **ZIOŁOLEK**
ziololek.pl



z jego składem: zawartość tlenku cynku zapewni działanie antybakteryjne i absorbuje wilgoć, wazelina i lanolina tworzą barierę ochronną (tzw. okluzję), a gliceryna ma działanie nawilżające. Należy natomiast unikać produktów o charakterze łączonym, np. maści o charakterze barierowym z antybiotykami albo miejscowymi sterydami. Pozwoli to zminimalizować działania niepożądane spowodowane zbyt długim kontaktem leków ze skórą.

ZMIANY NIE USTĘPUJĄ. CO DALEJ?

Jeśli mimo regularnego zmieniania pieluszek, wietrzenia i stosowania preparatów barierowych pojawił się rumień, który nie znika, a dodatkowo pojawiają się krostki bądź pęcherzyki, należy udać się do lekarza. PZS może przybierać też cięższą postać, w której oprócz rumienia pojawiają się nadżerki, pęcherzyki, skóra ulega łuszczeniu. Tak nasilone objawy mogą być wynikiem np. antybiotykoterapii, wirusowego nieżyty żołądkowo-jelitowego bądź innych chorób (np. mukowiscydoza), w wyniku których oddawana jest większa ilość stolca. Nasiloną postać PZS lub zmiany, takie jak: krosty, pęcherze lub miodowożółte strupy sugerujące zakażenie drożdżakami albo bakteriami, powinny być bezwzględnie konsultowane z lekarzem.

W zależności od sytuacji w leczeniu PZS stosuje się: antybiotyki, leki przeciwuczuleniowe oraz sterydy. Jeśli oprócz okolic pieluszkowych zmiany pojawiają się też na innych częściach ciała (np. na twarzy, kończynach), należy wziąć pod uwagę wystąpienie podrażnienia na tle alergicznym. Postępowanie w takiej sytuacji obejmuje przede wszystkim próbę wyeliminowania alergenów. Należy wówczas przeanalizować skład środków do higieny i pielęgnacji niemowląt oraz przyjrzeć się swojej diecie, jeśli dziecko jest karmione piersią.

MAŁE DZIECI - MAŁE PROBLEMY

Zgodnie z tym powiedzeniem należy pamiętać, że okres, w którym niemowlak będzie narażony na PZS, jest niedługi. Stosując się do zalecanych częstych zmian pieluszek, właściwej higieny oraz używania środków barierowych, sprawimy, że czas przebiegania nie będzie przykrym przeżyciem, ale okazją do zabawy i budowania więzi.

mgr farm. Joanna Kantor, Farmina Sp. zo.o., farmina.pl

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



#linomag



LINOMAGemolienty



„Ziololek”®



Delikatna skóra niemowlęcia

Pielęgnacja w pierwszych tygodniach życia

Skóra noworodków, niemowląt oraz małych dzieci wymaga szczególnie troskliwej pielęgnacji. Nie jest ona jeszcze w pełni rozwinięta i pod wieloma względami różni się od skóry osób dorosłych. Dopiero po ukończeniu 2-3 roku życia nabiera charakteru skóry dojrzałej.

Przed wszystkim naskórek jest cieńszy i delikatniejszy. Skóra ma mniej kwaśny odczyn (wartość pH wynosząca 5,4-5,9, typową dla osób dorosłych, osiąga po ukończeniu kilku tygodni życia), jest mniej elastyczna i jaśniejsza (produkuje mniej barwnika skóry – melaniny, dlatego też jest ona bardziej wrażliwa na działanie światła słonecznego).

W skórze noworodków i niemowląt znajduje się mniejsza ilość gruczołów potowych, które funkcjonują słabiej niż u osób dorosłych. Z tego też powodu niemowlęta znacznie gorzej adaptują się do wysokich temperatur i są bardziej podatne na przegrzanie.

Stosunek powierzchni skóry do masy ciała maluszka jest istotnie wyższy niż u dorosłego. To powoduje znacznie większą utratę wody w wyniku parowania przez skórę niż u dorosłych. Ryzyko szybkiego wychłodzenia organizmu oseska jest większe oraz zwiększone jest wchłanianie substancji kontaktujących się ze skórą (np. leków, substancji chemicznych).

Pamiętając o omówionych różnicach w budowie i czynnościach skóry niemowlęcej i dojrzałej, przygotowując się do pielęgnacji oseska, należy przede wszystkim zadbać o zakup odpowiednich, delikatnych środków kosmetycznych. Produkty pierwszej potrzeby to: delikatny emolient/płyn do kąpieli (przeznaczone dla małych pacjentów), gęsty krem pielęgnacyjny (aplikowany po każdej zmianie pieluszki na skórę narażoną na kontakt z kałem lub moczem) oraz kilka sztuk pieluszek tetrowych (można je wykorzystywać do mycia oseska). Należy podkreślić, że obecnie wielu rodziców do mycia okolicy pieluszkowej stosuje jednorazowe chusteczki, zwykle nasączone dodatkowymi substancjami chemicznymi. U dzieci z prawidłową skórą są one bardzo wygodnym rozwiązaniem, jednak u niemowląt o skórze wrażliwej mogą wywoływać podrażnienia i zaczerwienienie.

RÓŻNICE W PIELĘGNACJI SKÓRY NIEMOWLĘCIA I DOROSŁEGO CZŁOWIEKA

Pielęgnacja delikatnej i niedojrzałej jeszcze skóry niemowlęcia znacząco różni się od pielęgnacji skóry osób dorosłych.

- *Po pierwsze, w ciągu początkowych kilku miesięcy życia niemowlęcia nie ma konieczności codziennych kąpieli oseska. Oczywiście podczas każdej zmiany pieluszki należy dokładnie przemyć skórę w okolicach najbardziej narażonych na zabrudzenie i podrażnienie, a następnie dość obficie posmarować ją gęstym kremem pielęgnacyjnym. Należy pamiętać, że zbyt częste kąpiele (częściej niż raz na dobę) mogą znacznie wysuszać skórę.*
- *Skórę niemowlęcia powinno się myć za pomocą delikatnych preparatów emolientowych lub płynów, przeznaczonych specjalnie dla niemowląt.*

- *Mydła i żele dla dorosłych ze względu na obecność substancji zapachowych i konserwantów mogą podrażniać skórę, a także zaburzać barierę ochronną naskórka (inny odczyn pH kosmetyków dla dorosłych).*
- *U niemowląt o zdrowej skórze nie zaleca się ponadto używania preparatów, zawierających środki antyseptyczne (przeciwbakteryjne), gdyż mogą one wywoływać reakcje kontaktowe o charakterze podrażnienia lub alergiczne. Produkty te należy stosować tylko wówczas, gdy są ku temu wskazania – obecność nadkażeń bakteryjnych (manifestujących się np. występowaniem miodowozółtych strupów).*
- *Nie powinno się także używać myjek, gdyż mogą się w nich gromadzić bakterie i grzyby.*
- *Noworodki i niemowlęta najwygodniej oczywiście kąpać w waniencie.*
- *Temperatura wody powinna oscylować między 33°C a 34°C, gdyż jest ona neutralna dla niemowlęcia.*
- *Nie ma potrzeby nalewania zbyt dużej ilości wody – powinna przykrywać dziecko do połowy.*

Należy pamiętać o:

- *podtrzymaniu głowy dziecka ponad powierzchnią wody*
- *zadbaniu o odpowiednią temperaturę pomieszczenia, w którym odbywa się kąpiel (im młodsze i chudsze dziecko, tym szybciej się wychładza i będzie mu zimno, zwłaszcza gdy skóra jest mokra)*
- *po wyjściu malca z wanienci należy go otulić miękkim ręcznikiem i delikatnie osuszyć (nie należy pocierać wrażliwej skóry niemowlęcia).*

Niektórzy nie zalecają kąpienia noworodka w waniencie przed odpadnięciem pępowiny. Jeżeli jednak pępek goi się prawidłowo, jego zamoczenie nie jest groźne (należy go tylko szybko osuszyć). Ponadto jeśli w waniencie nie ma zbyt dużo wody, zwykle nie jest on nawet zanurzony. Omawiając zasady pielęgnacji skóry niemowlęcia, należy pamiętać o tym, by maluszkom zakładać tylko bawełniane ubranka, najlepiej w jasnych barwach, które nie powinny być zbyt ciasne. Syntetyczne, nieprzewiewne tkaniny wzmagają potliwość skóry, a tkaniny wełniane mechanicznie drażnią delikatną skórę. Ponadto warto zwrócić uwagę na fakt, że metalowe zapinki w ubrankach mogą powodować kontaktowe reakcje alergiczne.

Ważne jest także, aby nie przegrzewać niemowlaków poprzez zakładanie zbyt dużej liczby warstw ubranek lub utrzymywanie zbyt wysokiej temperatury otoczenia. Szybko może to bowiem doprowadzić do powstania potówek zwykłych i czerwonych, które często budzą niepokój rodziców, oraz podrażnień skóry. Potówki zwykłe mają postać pęcherzyków o średnicy 1–2 mm, a czerwone – drobnych grudek i krostek.

Do prania zaleca się stosowanie proszków przeznaczonych dla dzieci (mniejsza ilość środków zapachowych i konserwantów).

dr n. med. Marta Pastuszko

DERMILEN®

krem liposomowy

PODWÓJNIE **BIOWZMOCNIONY**, **NATURALNIE** SKUTECZNY



Nagietek
lekarski



Krwawnik
pospolity



Melisa
lekarska



Korzeń jeżówki
purpurowej



Dziurawiec
zwyczajny



Fiołek trójbarwny
(bratek polny)



Czarna
porzeczka



NOWOŚĆ



**ESENCJA EKSTRAKTÓW ZE ŚWIEŻYCH ROŚLIN Z WŁOSKICH ALP,
BOGATA W KWAS OLEOPALMITYNOWY Ω7,
W PODŁOŻU LIPOSOMOWYM**

DERMILEN® krem liposomowy polecany jest do pielęgnacji skóry wrażliwej, suchej i bardzo suchej, szorstkiej, z tendencją do przesuszenia naskórka, z towarzyszącym świądem i wysypką, również po ekspozycji na drażniące czynniki zewnętrzne. Do stosowania w celu zminimalizowania ryzyka nawrotu objawów i zaostrzenia problemów skórnych. **DERMILEN®** krem liposomowy koi i łagodzi swędzenie i zaczerwienienie, które towarzyszy wielu problemom skórny. Jest bezpieczny i dobrze tolerowany, zapewnia trwały efekt. **DERMILEN®** to funkcjonalny dermokosmetyk - w 100% naturalny, delikatny krem liposomowy, szczególnie łagodny dla skóry najmłodszych. Został opracowany i oceniony pod kątem zastosowania u dzieci. Zawiera 45% ekstraktów ze świeżych roślin. Kojące działanie aktywnych składników roślinnych wspomaga olej z rokitnika, bogaty w rzadko występujący w naturze silnie nawilżający **kwasy oleopalmitynowy Ω7** – niezbędny składnik zdrowej skóry. Olej z otrębów ryżowych dodatkowo delikatnie natłuszcza i nawilża oraz chroni skórę przed promieniowaniem UV. **DERMILEN®** krem liposomowy ma przyjazne dla skóry pH 5.5-6. **Nie zawiera: pochodnych ropy naftowej, parabenów, barwników, SLS, SLES, GMO, przyjazny dla wegan.**

Wraz z pojawieniem się na świecie naszych pociech zmianie ulega całe nasze dotychczasowe życie. Dobrą radą, jak pielęgnować nasze małeństwa, często służą doświadczone mamy, ciocie, babcie i koleżanki.



NA CIEMIENIUCHĘ

Specjalnie stworzona szczoteczka, niezbędna przy wyczesywaniu łusek gdy niemowlę ma ciemieniuchę. Wykonana jest z polipropylenu klasy medycznej, dzięki czemu włosie szczoteczki jest delikatne dla skóry dziecka i jednocześnie bardzo skuteczne w usuwaniu objawów ciemieniuchy. Szczoteczka na ciemieniuchę Bean Clean, 33 zł.

DLA WCZEŚNIAKA
dlawczesniaka.pl

Fakty i mity

na temat pielęgnacji dziecka

Wraz z rozwojem medycyny zmieniają się jednak zalecenia w sposobie utrzymywania osobistej higieny. Niektóre rady naszych babć możemy więc nadal wykorzystywać, a inne czas odłożyć do lamusa. Oto najczęściej spotykane pielęgnacyjne fakty i mity.

✓ Fakt!

Dziecko należy kąpać codziennie

Skóra niemowlaka jest cieńsza niż skóra starszego dziecka, dlatego też wymaga szczególnej opieki. Zarówno niemowlęta, jak i noworodki należy myć codziennie. Trzeba przy tym pamiętać, by wykazać się delikatnością (skóra niemowlaka jest mniej elastyczna) i dokładnością (należy oczyścić wszystkie fałdki, zagłębienia, skórę za uszami). Szczególnie w ciepłe dni należy maluchy kąpać, a w ciągu dnia również przecierać i odświeżać wodą tak, by nie doprowadzać do powstawania potówek, a jednocześnie przynieść ulgę.

✗ Mit!

Nie wolno moczyc kikutu pępowinowego

Do niedawna sądzono, że mycie kikutu pępowinowego wodą jest niebezpieczne. Jednak najnowsze wytyczne w pielęgnacji noworodków zalecają przemywanie wodą okolic kikutu. Nie zaleca się natomiast przemywania okolic kikutu spirytusem i alkoholem, jak było do niedawna. Nie należy też przesadzać i moczyć specjalnie kikutu podczas kąpieli. Do higieny okolic kikutu można też stosować preparaty przeznaczone specjalnie do ich pielęgnacji.

✓ Fakt!

Po każdej kąpieli trzeba „szczotkować” włosy maluszka

Po każdej kąpieli włosy pociech osuszmy ręcznikiem. Róbmy to delikatnie, w ten sposób nie tylko nie podrażnimy skóry dziecka, ale również zapewnimy mu masaż, który usprawni ukrwienie skóry głowy. Możemy również masować skórę głowy miękką szczotką, co wzmocni mieszki włosowe i poprawi kondycję rosnących włosów.

✗ Mit!

Dzieci można myć zwykłym mydłem

Odczyn skóry noworodka jest mniej kwaśny, dlatego do pielęgnacji naszych pociech należy używać specjalnie przeznaczonych dla nich kosmetyków, w pierwszym okresie życia najlepiej emolientów, które nie podrażniają skóry i dbają o jej odpowiednie nawilżenie. Kosmetyki przeznaczone dla dorosłych podrażnią delikatną skórę noworodków i niemowląt.

✓ Fakt!

Oczy maluszka przemywaj od zewnątrz do wewnątrz zwilżonym wacikiem

Ujście gruczołu łzowego znajduje się po wewnętrznej części oka. Dlatego też myjąc od zewnątrz do wewnątrz kącika oka, zapobiegniemy rozprzodzeniu wydzieliny i podrażnieniom. Do prawidłowej pielęgnacji oczu najlepiej używać wacików zwilżonych wodą lub solą fizjologiczną. Do mycia każdego oka używamy nowego wacika.

✗ Mit!

Główkę dziecka należy myć podczas każdej kąpieli

Skóra niemowlaków i małych dzieci jest bardzo delikatna i nie wymaga codziennego używania szamponów. Szczególnie w pierwszym okresie życia dzieci tracą (wycierają) znaczne partie włosów, robiąc miejsce nowym. Włosy wtedy są krótkie i nie wymagają specjalnych kosmetyków. Skórę głowy najlepiej przemywać codziennie lub co parę dni wodą, a szamponu używać w miarę potrzeby.

Dr n. med. Maria Zarebska-Besser,
właścicielka Polikliniki Doktora Bessera,
prowadząca Szkołę Rodzenia, www.besser.pl

Czy emolienty, którymi smarujesz swoje dziecko są bezpieczne?



DO 3. ROKU ŻYCIA SKÓRA DZIECKA WYKAZUJE OBNIŻONĄ ZDOLNOŚĆ WIĄZANIA WODY W NASKÓRKU,

a płaszcz hydrolipidowy chroniący przed czynnikami zewnętrznymi jest dużo bardziej delikatny niż u osób dorosłych. Właśnie dlatego skóra dziecka jest tak wrażliwa i wykazuje skłonność do suchości. Nadmierna suchość skóry u niemowląt i małych dzieci spowodowana jest najczęściej nieodpowiednią higieną i pielęgnacją.

OKOŁO
20%
DZIECI
CHORUJE
NA ATOPOWE
ZAPALENIE
SKÓRY...

... a ryzyko rozwoju tego schorzenia wzrasta, kiedy któryś z rodziców zmaga się z atopią. Skóra z atopowym zapaleniem swędzi, tuczczy się i piecze, powodując ogólny dyskomfort i rozdrażnienie. Dlatego tak ważna jest jej odpowiednia higiena i pielęgnacja.

Podstawą pielęgnacji skóry suchej oraz atopowej jest stosowanie bezpiecznych, polecanych przez dermatologów emolientów. Tradycyjne emolienty działają tylko na objawy dyskomfortu, tworząc na powierzchni skóry film o działaniu okluzyjnym. To zdecydowanie za mało.

To właśnie w skórze Bioderma znalazła sposób na odbudowanie jej bariery ochronnej. Linia dermokosmetyków Atoderm to produkty do skóry suchej, bardzo suchej, a przede wszystkim atopowej oraz potencjalnie atopowej. Są one przeznaczone do codziennej higieny oraz pielęgnacji zarówno niemowląt, dzieci, jak i dorosłych. Posiadają właściwości hipoaergiczne i można je stosować od 1. dnia życia.

Atoderm

TO WIĘCEJ NIŻ EMOLIENT

Nie tylko nawilża i odżywia, ale także błyskawicznie łagodzi podrażnienia i swędz, trwale przywracając barierę ochronną skóry. Dzięki zawartości opatentowanych kompleksów Skin Barrier Therapy™ oraz Lipigenium™ pomaga skórze odbudować płaszcz hydrolipidowy, a także ograniczyć rozwój patogennej flory bakteryjnej. Właśnie dlatego dermokosmetyki z linii Atoderm są tak często polecane przez dermatologów i pediatrów oraz tak chętnie używane przez mamy dzieci cierpiących na AZS. U 76% badanych, którzy stosowali Atoderm Intensive przez 6 miesięcy, nie wystąpiły nawroty atopowego zapalenia skóry*.

* Badanie kliniczne z udziałem 130 pacjentów w wieku od 6 miesięcy do 15 lat. Produkt stosowano dwa razy dziennie przez sześć miesięcy.

DO KĄPIELI



Atoderm Huile de douche

Kremowy olejek, który delikatnie oczyszcza skórę, intensywnie ją odżywia i nawilża nawet przez 24 godziny. Zawiera formułę składającą się z 33% z lipidów. Otula skórę ochronnym płaszczem. Dla całej rodziny – od pierwszego dnia życia.

200 ml, 1l
www.bioderma.pl



Atoderm Intensive Baume

Kojący balsam emolientowy wzbogacony o działanie przeciwświądowe, odbudowujące ochronną barierę skóry i zapobiegające podrażnieniom. Dla skóry bardzo suchej, podrażnionej i atopowej. Bez parabenów i substancji zapachowych. Dla całej rodziny – od pierwszego dnia życia.

75 ml, 200 ml, 500 ml
www.bioderma.pl



Atoderm Préventive

Odżywczy krem wzmacniający ochronną barierę skóry. To pierwszy dermokosmetyk, który hamuje procesy wysuszenia skóry już od urodzenia. Dla niemowląt od pierwszego dnia życia.

200 ml
www.bioderma.pl

TYLKO TERAZ!
Podaruj swojemu dziecku ATODERMisia!

Uzbraj 5 naklejek i odbierz dla swojego dziecka hipoaergiczną maskotkę, która będzie je wspierać w codziennej pielęgnacji skóry.

Regulamin akcji i lista aptek dostępne na:
www.zsercemoatopii.pl



z
sercens
oatopii

Gdy BOLI mały brzuszek



CHROMA STOCK

1000 pierwszych dni życia to dla naszych pociech czas intensywnego rozwoju. Układ pokarmowy dojrzewa jeszcze długo po narodzinach, przysparzając przykrych doświadczeń maluszkowi i rodzicom. W pierwszym roku życia najczęstszymi dolegliwościami są: ulewania, kolki i wzdęcia, a w kolejnych miesiącach zaparcia.

ULEWANIA

To najczęstsza przypadłość niemowląt. Nawet 90% dzieci w 2 miesiącu życia potrafi ulewać. Na szczęście dolegliwość ta mija ok. 12 miesiąca życia. Powodem jej wystąpienia jest nieskoordynowana regulacja napięcia mięśni przełyku i zwieracza żołądka. W krótkim czasie po posiłku obserwujemy mimowolny upust porcji pokarmu do ust lub na zewnątrz. Nie towarzyszą temu dodatkowe objawy (wymioty, bezdechy, brak apetytu, zaburzenia wzrastania). Ważne jest, aby rodzice zachowali spokój i uspokajali malca, który jest rozdrażniony tą sytuacją.

Aby zapobiec ulewaniu, warto karmić niemowlę mniejszymi porcjami, ale częściej w ciągu doby i zaraz po posiłku położyć je na płaskim podłożu na boku, zmieniając co jakiś czas stronę. W rzadkich sytuacjach ulewanie świadczy o nietolerancji pokarmowej lub chorobie, należy jednak zawsze skonsultować się z lekarzem.

WZDĘCIA

Wzdęcia występują częściej u chłopców oraz u wcześniaków. Powodów ich wystąpienia jest kilka, ale do głównych należy zbyt łapczywe picie pokarmu i łykanie powietrza podczas jedzenia. Po posiłku dziecko zaczyna płakać, jego brzuszek robi się twardy, a nóżki są mocno naprężone. Na buzi występuje grymas bólu, piąstki są zacienione, a sam niemowlak reaguje obronnie na każdy dotyk. Aby pomóc maluszkowi w pozbyciu się nadmiaru gazów, warto podać na-

par z kopru włoskiego lub rumianku (bez cukru!), które mają działanie uspokajające przewód pokarmowy i wiatropędne. Dobrym sposobem jest też masaż brzuszka i prawidłowe przystawianie dziecka do piersi. Aby uniknąć zbyt łapczywego picia, warto regularnie podawać dziecku pokarm i nie karmić w momencie wystąpienia ataku płaczu.

KOLKI

Jest to dolegliwość niemowląt, wokół której narosło najwięcej mitów. Główną jej przyczyną jest niedojrzałość układu pokarmowego, choć naukowcy skłaniają się także ku nieprawidłowej mikroflorze jelit oraz nieprawidłowym kontaktom emocjonalnym z rodzicami. Aby stwierdzić, że dziecko cierpi na kolki, a nie wzdęcia, muszą zostać spełnione 3 warunki:

- objawy pojawiają się u dziecka poniżej 5 miesiąca życia,
 - występują trudne do ukojenia, długotrwałe i nawracające napady płaczu, bez rozpoznawalnej przyczyny,
 - dziecko rozwija się prawidłowo, nie ma gorączki i innych chorób.
- Niestety nie ma jednego sprawdzonego sposobu na kolki. Działanie zwykle jest podobne jak przy wzdęciach. Ważne, aby rodzice zachowali spokój, ponieważ dziecko instynktownie wyczuwa napięcie i stres u opiekunów i samo się denerwuje.

Wciąż panuje przekonanie, że jeśli dziecko ma wzdęcia lub kolki, to karmiąca je matka zjadła coś, co mu zaszkodziło. Jest to mit, który szkodzi młodym mamom. Substancje ciężkostrawne i wzdymające nie przechodzą przez barierę jelitową i nie przedostają się do gruczołów mlecznych. Ciekawostką jest, że taki sam odsetek dzieci karmionych mlekiem kobiecym, jak i modyfikowanym cierpi na wzdęcia i kolki, co potwierdza fakt, że matka może jeść wszystko, na co ma ochotę.

ZAPARCIA

Prawidłowa ilość wypróżnień to taka, która pojawia się od 3 razy na dobę do 1 razu na 3 dni i odbywa się regularnie, bez bólu i dodatkowych dolegliwości. O zatwardzeniu mówimy w sytuacji, gdy wypróżnienia nie było dłużej niż 3 dni mimo podejmowanych prób. Ponadto wymaga ono od dziecka dużo wysiłku, sprawia mu ból, a kupka jest

HiPP

Dla Najważniejszych na świecie.

REKLAMA

twarda, sucha i zbita. Pojawiające się raz na jakiś czas zaparcia nie stanowią zagrożenia, ale długotrwałe mogą zaszkodzić dziecku. Zaparcia nie tylko uprzykrzają maluszkowi życie, mogą także powodować pęknięcia odbytu, gorsze wchłanianie substancji odżywczych i psychiczną barierę przed wypróżnianiem. Przyczyn zaparcia jest wiele, ale głównymi są: zbyt wczesne rozszerzanie diety niemowlaka, nagle zmiana mleka matki na modyfikowane, picie zbyt małej ilości płynów i nieprawidłowa dieta. Czasem dolegliwości mogą pojawić się podczas przyjmowania niektórych leków lub stanowią objaw alergii.

Aby zapobiec zaparciom, należy poznać ich przyczynę. Jeśli są spowodowane dietą, to na co zwrócić uwagę? Dieta dziecka musi być rozszerzana stopniowo. Nie może w niej zabraknąć świeżych i gotowanych warzyw i owoców, ale uważajmy na nadmiar bananów i gotowanej marchewki, które mają właściwości zatwardzające, tak samo jak ryż i kleiki ryżowe. Warto do każdego dania dodać kilka kropli oliwy z oliwek lub innego oleju roślinnego oraz oprócz mleka podawać wodę lub herbatki ziołowe bez cukru. Jeśli dziecko już cierpi na zaparcia, podajmy do wypicia sok z suszonych jabłek lub sliwek oraz pieczone lub gotowane jabłko. Nie dosalajmy potraw. Do ukończenia 3 roku życia dziecko nie powinno jeść z tzw. rodzinnego stołu, głównie ze względu na ilość soli, jaka znajduje się w potrawach dorosłych. Warto natomiast doprawiać potrawy przyprawami, które dodają aromatu i wpływają na poprawę trawienia.

Konsultacja: **Aneta Strelau**, dietetyk

Ekologiczne mleko HiPP inspirowane naturą.

- ✓ **Omega-3 (ALA)**
– niezbędne dla rozwoju mózgu i komórek nerwowych*
- ✓ **Witaminy A, C, D**
– wspierają układ odpornościowy*
- ✓ **Żelazo**
– ważne dla rozwoju intelektualnego*

* zgodnie z przepisami prawa



Zadbaj o dziecko



ZDROWA CIĄŻA

Jedyny na świecie prenatalny produkt rekomendowany przez American Pregnancy Association, gwarantuje bezpieczną i skuteczną suplementację kwasami omega-3 zarówno mam, jak i dzieci. Wzbogacony naturalną witaminą D3, która wpływa korzystnie na nastrój. Prenatal DHA, **NORDIC NATURALS** vitaminsandmore.pl

NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

Wspieraj odporność swojego dziecka – Naturalnie! Laktoferyna wzbogaca dietę w składnik naturalnie występujący w mleku mamy. Można ją podawać już od pierwszych dni życia maleństwa. Porcja dzienna dla niemowląt i dzieci: 12 kropli (100 mg laktoferyny z mleka krowiego bLF). Stosować przez okres minimum 3-6 miesięcy. Laktoferyna, ok. 20 zł/8 ml.

PHARMABEST
pharmabest.pl



ZDROWY SPOSÓB NA KOLKI

Woombie zaprojektowano w celu dostarczenia rodzicom rozwiązania zapewniającego ich dzieciom bezpieczeństwo oraz spokojny sen. Niemowlę jest w nim jednocześnie ciasno zawinięte i ma swobodę poruszania się, czuje się bezpiecznie, co przekłada się na łatwość zasypania i długość snu. Woombie Klasyczny, **WOOMBIE** woombie.pl

Ważna wskazówka: karmienie piersią jest najlepszą i najtańszą formą żywienia niemowląt.

Czy wiesz, że...

aż 97% Mam, które podało swojemu dziecku mleko HiPP 2 COMBIOTIK®, **poleciliby to mleko** innej mamie?*

Poznaj opinie Mam – na www.hipp.pl



*Badanie internetowe zrealizowane przez TNS Polska w dniach 27 listopada 2015 – 1 lutego 2016 roku na próbie N=927 matek posiadających dzieci w wieku 6 – 11 miesięcy, zarejestrowanych na stronie klubmaluszka.hipp.pl, które wyraziły zgodę na podanie swojemu dziecku mleka HiPP 2 COMBIOTIK®



Anex sport wózek stworzony z myślą o rodzicach aktywnych. Łączy w sobie funkcjonalność i wyjątkowy design. Najnowocześniejsze technologie i materiały zapewniają komfort użytkownika. ANEX, imaluszek.pl



1.



2.



3.

Wózki fashion



Quinny Hubb. Dla jednego lub dwojki dzieci. Nowoczesne rozwiązania, niestandardowe akcesoria i modne kolory pozwolą na stworzenie zestawu idealnie dopasowanego do twoich potrzeb. 2990 zł, QUINNY, quinny.com

Nowoczesny design, wyjątkowe wzornictwo, funkcjonalność – takie cechy powinien mieć wózek mamy, której nie zależy jedynie na wyglądzie.

Spacerówka Reversible, 1299 zł, GREENTOM, greentom.com

Florino New. Nowa odstona ulubienca młodych rodziców. Odświeżona kolorystyka i nowe, inspirujące kolory. Sprawdzona i stabilna konstrukcja gwarantuje spokojny i przyjemny spacer. 1724 zł, COLETTO, coletto.pl



Spacerówka Elodie Details. Skandynawskie wzornictwo w najlepszym wydaniu. Dostępny w 8 niesamowitych kolorach. 1197 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



1. Frontera od Camini. Nowoczesny wózek 2 w 1 z opcją montażu dodatkowego fotelika samochodowego (Camini Musca). Ma wiele udogodnień, takich jak obszerny zakres regulacji, amortyzowana rama i koła, budka oraz pokrowiec chroniące przed czynnikami zewnętrznymi.

CAMINI, camini.pl

2. Modena. Skórzane dodatki i odblaskowe koła sprawiają, że ten wózek jest wyjątkowy. Stylowe kolory połączone z minimalistyczną gondolą. Szlachetne materiały i solidna konstrukcja to połączenie, które zachwyci najbardziej wymagających rodziców. 1995 zł, COLETTO, coletto.pl

3. BRITAX GO BIG2. Wszechstronny wózek ma intuicyjny system składania, opcje podróżowania przodem i tyłem do kierunku jazdy oraz wysokiej jakości zawieszenie. Od 2899 do 3299 zł, BRITAX RÖMER, britax-roemer.pl



FOTELIKI SAMOCHODOWE



WÓZKI DZIECIĘCE



ZABAWKI



MEBLE DZIECIĘCE



Zastanawiasz się czemu miałbyś dokonać zakupu właśnie u nas?

W branży akcesoriów dla dzieci, jesteśmy od lat. Nasza firma powstała w roku 2002.

W tym czasie mieliśmy wielu zadowolonych klientów, którzy zaufali naszej wiedzy i doświadczeniu. Prowadzimy sprzedaż nie tylko internetową, ale mamy otwarte również dwa sklepy stacjonarne, w Warszawie oraz Otwocku.

Imaluszek to oficjalny partner Misje Salezjanie. Sklep, w którym dwie rzeczy dzieją się jednocześnie.

Robiąc zakupy dla swojego dziecka, możesz jednocześnie pomóc dzieciom w dalekiej Afryce.

Nic cię to nie kosztuje i nic nie musisz dodatkowo robić. Wystarczy, że u nas zakupisz potrzebny Ci produkt, a my prześlemy 3% od kwoty jaką zapłacisz na konto wspieranego przez nas projektu misji salezjańskich.

Ty dostaniesz potwierdzenie przelewu. I już. Jedne zakupy, a dwójka dzieci dostanie to, co jest im najbardziej potrzebne.

imaluszek.pl

i jesteś w dobrych rękach

DLA
CZYTELNIKÓW
Z KODEM
RABATOWYM
„DOBRA MAMA”

15%
RABATU

NIEZBEDNIK



Podwójne SZCZĘŚCIE



KOMFORTOWY

Wózek przystosowany dla rodzeństwa lub bliźniąt, wygodny i prosty do manewrowania w każdej podróży. Regulowane oparcie zapewnia komfort, a w pozycji leżącej mieści dwie miękkie gondole lub nosidełka dla niemowląt (dostępne osobno).

B-AGILE DOUBLE, 1590 zł,
BRITAX RÖMER
britax-roemer.pl

REKLAMA

*Jeden
dzidzius daje
nam wiele
radości. A co,
jeżeli mamy
podwójne
szczęście?*

PRAKTYCZNE

Etui wykonane z największą dbałością o szczegóły, aby zapewnić higienę i wygodę. Pojemnik składa się z dwóch złączonych podwójnych etui, które można rozdzielić w razie potrzeby jednym ruchem. Podwójne etui do smoczka,

CHICCO
chiccopolska.pl



BEZPIECZNA

Zapewnia bezpieczeństwo, chroni głowę i kończyny przed urazami o twarde podłoże. Możliwość dowolnej konfiguracji. Gruba mata piankowa do zabawy, 173 zł, **TIKKTOKK**
podwojneszczescie.net



MEDYCZNY

Dzięki technologii 2-fazowej odciągniesz więcej pokarmu w krótszym czasie, a możliwość dopasowania lejki sprawi, że korzystanie z laktatora będzie komfortowe. Zasilanie sieciowo-baterijne pozwoli ci zawsze mieć go ze sobą.

Elektryczny laktator Swing Maxi, 699 zł,
MEDELA, medela.pl



JEDNORAZOWE

Śiniaki gwarantują optymalną ochronę podczas jedzenia i zabaw. Mocowane są za pomocą pasków klejących wielokrotnego użytku, które umożliwiają regulację wokół szyi dziecka. Są 3-warstwowe i mają miękką tekstylnopodobną powierzchnię. Silnie chłonna i higieniczna warstwa środkowa wchłania płyn, a nieprzemakalna warstwa bezpieczeństwa zapewnia, że nic nie przedostanie się na odzież dziecka. Śiniaki jednorazowy z Kieszenia, 10,99 zł/12 szt., **BABYDREAM**
rossmann.pl

Baby Travel

od **SANGO**
TRADE

BABY TRAVEL 3 W 1!

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).



Więcej szczegółów na: www.sangotrade.pl

DLA AKTYWNYCH

Kubki z gietką słomką to idealny wybór dla rozwijających się, aktywnych maluchów powyżej 9 miesiąca. Opracowane z udziałem ekspertów kubki ze słomką umożliwiają naukę i doskonalenie picia przez słomkę oraz zdrowy rozwój jamy ustnej. Kubek niekapek SCF 796, 49 zł, **PHILIPS AVENT**
philips.pl



WYGODNE

Ze względu na wygodne, szerokie siedziska oraz wyściełane oparcia regulowane niezależnie dla jednego i drugiego dziecka, do 4 różnych pozycji, wózek jest idealny do przewożenia dzieci już od pierwszych dni życia. Wózek dla bliźniąt Echo Twin, 495 zł, **CHICCO**
chiccopolska.pl



NOWOCZESNY

W wersji Mono dla jednego dziecka lub Duo dla dwójki dzieci. Nowoczesna konstrukcja pozwala na tworzenie zestawów dopasowanych do indywidualnych potrzeb. Dla dwójki dzieci w różnym wieku, w konfiguracji z gondolą, fotelikiem lub siedziskiem spacerówki.

Hubb, **QUINNY**
quinny.com



FUNKCJONALNY

Pozwoli dowolnie dobrać intensywność zbierania mleka. Możliwość odciągania pokarmu z jednej lub dwóch piersi jednocześnie. Wbudowana bateria. Dodatki: pojemniki, smoczek i wieczko.

Laktator Twee, 249 zł, **LIONELO**
lionelo.com



UŻYTECZNE

Pozwala wykorzystywać i utrwalać nawyki zdobyte podczas karmienia piersią, pozwalając na rozwój jamy ustnej, szczęki i mięśni twarzy. Zintegrowany system wentylacji zapobiega dostawianiu się powietrza. Dostępne w pojemnościach: 160 ml i 240 ml. Butelka ze smoczkiem Natural Wave™, 26 zł/160 ml, 29 zł/240 ml. **LANSINOH**
lansinoh.pl

NIEZBĘDNIK



WIELE WARIANTÓW

Możemy go używać dla bliźnięt, dla jednego dziecka, a także dla dwójki dzieci rok po roku. Aż 14 wariantów konfiguracji. Gondola + spacerówka, dwie gondole, dwie spacerówki, spacerówka + fotelik itd.

THULE Sleek, od 3619 zł, **THULE**
scandinavianbaby.pl

DO NAUKI

Kolorowe wzory i zwierzątka, które umieściliśmy na zabawce, wywołują zaciekawienie dziecka, stymulują jego wzrok i motywują twoją maluszkę do leżenia na brzuszku oraz raczkowania. Kontrastowa mata do zabawy 110 x 150 cm - Pierwsze obrazki, 269 zł.

BABYSENSES
babysenses.pl

REKLAMA



Julie




lionelo
Love&Laugh

www.lionelo.com



Niles



2w1

Dziecko to nasz największy skarb, nie dziwi więc fakt, że każdy rodzic chce zapewnić mu nie tylko szczęśliwe, ale też bezpieczne dzieciństwo i warunki do rozwoju. Podpowiadamy, jak to zrobić, by przestrzeń otaczająca bobasa nie stwarzała dla niego żadnych zagrożeń.



NIEZAWODNY

łączy nowoczesną elegancję z wysokiej jakości wykonaniem i rozwiązaniami gwarantującymi bezpieczeństwo. Na podkreślenie zasługuje wyposażenie pasów 5-punktowych w kłamek szwedzkiej marki Holmbergs® oraz zintegrowany z zagłówkiem wygodny mechanizm ich regulacji.

Fotelik samochodowy Angelo,
ok. 415 zł,

CARETERO
caretero.pl

Bezpieczeństwo przede wszystkim!

SPOKOJNY SEN

Małe dzieci, szczególnie noworodki i niemowlęta większą część swojego życia przesypiają. Zadbajmy więc, by miejsce, w którym śpią było nie tylko wygodne, ale i bezpieczne. Z łóżeczka usuńmy więc wszystkie niepotrzebne poduszki i przytulanki – małe dziecko ich nie potrzebuje – unikniemy w ten sposób ryzyka uduszenia się maluszka. Niemowlęta, szczególnie w pierwszych 6-ciu miesiącach życia mogą być szczególnie narażone na wystąpienie tzw. SIDS, czyli zespołu śmierci łóżeczkowej. Jak dotąd medycyna nie zna przyczyn jej wystąpienia, jednak z pomocą rodzicom przychodzą monitory oddechu. Są to urządzenia, które umieszczone pod materacykiem lub na brzuszku dziecka wyłapują brak oddechu maluszka i alarmują rodziców. Aby maluszek przypadkowo nie uderzył się w główkę, warto na brzegach łóżeczka zastosować ochraniacze (dostępne w większości ze-

stawów pościelowych). Kontrolujemy też wysokość dna łóżeczka i obniżamy ją stosownie do wieku dziecka.

PODRÓŻOWANIE

Maluszek w swoją pierwszą podróż wyruszy już w 3-4 dobie życia, kiedy razem z mamą wyjdzie ze szpitala. Konieczne jest więc wcześniejsze wyposażenie samochodu w fotelik. Dla najmłodszych bobasów przeznaczone są foteliki 0-13 kg, które jednocześnie pełnią funkcje nosidełek. Niezwykle ważne jest by fotelik taki miał solidną konstrukcję, niezbędne atesty bezpieczeństwa (homologacja ECE R 44/04 lub ECE R 44/03), 3- lub 5-punktowe pasy bezpieczeństwa. Przed zakupem przymierzmy go do naszego samochodu, by być pewnymi, że doskonale pasuje i swobodnie mieści się w samochodzie. Te same warunki powinny spełniać też foteliki przeznaczone dla większych dzieci.

Nowość Caretero

Fotelik samochodowy z obrotowym siedziskiem dla dzieci o wadze **0-36 kg**.

.mOKKI



ISOFIX

TOP TETHER

Zalety fotelika **Mokki**:

- Przeznaczony dla dzieci o wadze od **0 do 36 kg**
- Montaż fotelika za pomocą systemu **ISOFIX i Top Tether** lub za pomocą pasów samochodowych
- Obrotowe siedzisko
- Możliwość ustawienia siedziska bokiem, ułatwiająca wkładanie dziecka do fotelika
- Solidna skorupa i 5-punktowe pasy
- Do **13 kg** montaż fotelika tyłem do kierunku jazdy
- Obszerne wnętrze, miękkie poduszki i delikatny materiał
- Specjalna wkładka redukcyjna i poduszka klin dla niemowląt
- Regulowane oparcie – 3 ustawienia (w tym jedno do przewożenia niemowląt)
- Możliwość jednoczesnej zmiany wysokości zagłówka i pasów

360°



Montaż tyłem do kierunku jazdy do 13kg



www.facebook.com/CareteroBrand

Zobacz więcej na:
www.caretero.pl



BEZPIECZNIE W DOMU



W TROSCE O BEZPIECZEŃSTWO

O bezpieczeństwo maluszka dbają 2 kamery, dzięki którym rodzice mogą zdalnie kontrolować pokój dziecka. Niania umożliwia bezprzewodową rozmowę z maluszkiem. Babyline 5.1 odgrywa kotysanki, potrafi również ostrzec o zbyt niskiej lub wysokiej temperaturze.

Babyline 5.1, 399 zł.

LIONELO
lionelo.com

NA SPACER



WIELOFUNKCYJNY

Z powodzeniem może posłużyć jako rożek czy też śpiworek, można go używać zarówno w łóżeczku jak i gondoli. Jednak najważniejszą zaletą otulacza są otwory na pasy, pasujące do fotelików lub wózków zarówno z 5- jak i 3-punktowymi pasami. Otulacz do nosidełka. **SANGO TRADE**

sangotrade.pl



MIĘCIUTKI

Otuli malucha już od pierwszych chwil życia! Wykonany z najwyższej jakości certyfikowanych materiałów. Z zewnątrz z mięciutkiego weteru, a w środku ze 100% bawełny. Weterurowy rożek z kolekcji Royal baby.

139 zł. **SLEEPEE**
sleeppee.pl



SPACERKI

Jazda wózkiem powinna być wielką przyjemnością zarówno dla dziecka jak i rodziców. Wózek powinien być więc stabilny, zwrotny, dostosowany do potrzeb rodziców. Zwróćmy jednak uwagę czy wyposażony jest w hamulce (najlepiej blokujące oba koła za pomocą jednej dźwigni) oraz w amortyzatory niwelujące wszelkie większe nierówności, na jakie napotkamy na swej drodze. Wózek powinien też szybko i łatwo się składać, jednak sprawdźmy, czy posiada odpowiednie blokady uniemożliwiające przypadkowe złożenie podczas jazdy. Wózki przeznaczone dla dzieci siedzących powinny być wyposażone w 3- lub 5-punktowe pasy bezpieczeństwa, chroniące malucha przed wypadnięciem z wózka.

ZABAWA

Już od pierwszych tygodni maluch poznaje świat poprzez wkładanie wszystkiego do buzi, dlatego zadbajmy, by w jego najbliższym otoczeniu nie znajdowały się niebezpieczne, ostro zakończone przedmioty. Każda zabawka, przytulanka, karuzela powinna mieć atesty bezpieczeństwa, a jakość jej wykonania nie powinna budzić w rodzicach żadnych wątpliwości – nic nie powinno się pruć, odczepiać, odrywać.

Podczas zabawy niemowlaka najlepiej umieszczać na macie edukacyjnej, która nie tylko będzie ciekawa dla bobaska, ale też (szczególnie

mata z bocznymi ograniczeniami) zabezpieczy go przed przemieszczeniem się na podłogę. Maluszka można też wkładać do specjalnego kojca, który dzięki bezpiecznym, miękkim ścianom zabezpieczy pierwsze, niezdarne próby wstawania bobaska.

KĄPIEL

To codzienna, ale niezwykła przygoda. Aby pielęgnacja maluszka była bezpieczna, zadbajmy, by stojak, na którym umieścimy wanienkę, był odpowiednio stabilny i upewnijmy się, że wszelkie akcesoria mamy pod ręką. Na rynku dostępne są też specjalne maty antypoślizgowe lub gąbki, które mogą ułatwić umieszczenie maluszka w wanience. Pamiętajmy, że wszelkie akcesoria pielęgnacyjne np. nożyczki powinny mieć zaokrąglone końce!

UBRANKA

Wybierając odzież i bieliznę dla bobasa, zwracamy uwagę na jakość wykonania. Wszelkie zapięcia powinny być dobrze zamocowane, by podczas rozpinania nie popuły się czy przypadkiem nie oderwały. W takim wypadku mogą trafić do buzi dziecka, stwarzając ryzyko zakrzuszenia. Ubranka dla najmłodszych powinny być wykonane z naturalnych materiałów, nie powinny mieć też zbędnych sznureczków, którymi dziecko niepostrzeżenie mogłoby owinąć sobie szyję.

Joanna Kelman



dzieci **MAMY** wyspane



Hevea®
NAJCZĘŚCIEJ
WYBIERANA PRZEZ
ŚWIADOMYCH
RODZICÓW

PRODUKUJEMY MATERACE I TEKSTYLIA



Odwiedź salony partnerskie HEVEA:

Bydgoszcz - "ŚWIAT MŁODYCH" GALERIA DOM I WNETRZE, Szajnochy 2, tel.: 511 691 344

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

Ślesin - Kleczewska 24, Galeria Ślesin, tel.: 731 51 51 51

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

Lublin - Diamentowa 2, tel.: 81 307 00 17

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

Tarnowskie Góry - My Sweet Room - Pokoje dla dzieci, tel.: 575 333 510

Żywiec - Firmowy Salon Meblowy QUALITY - Fabryczna 19, tel.: 33 862 21 50

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

marketing@heveamaterace.pl
www.heveamaterace.pl

www.polskiamaterace.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



BEZPIECZNY MALUCH

w samochodzie

Bez względu na to czy planujesz podróż samochodem, rowerem czy pieszo, zadbaj o właściwe zabezpieczenie malucha. Atestowane foteliki, wyposażone w pasy i inne zabezpieczenia, mogą uratować zdrowie, a nawet życie dziecka.



Fotelik dla dzieci o wadze 9–36 kg. Posiada zintegrowany system ISOFIX i pas kotwiczący Top Tether. System SIP – system zabezpieczający przy bocznym zderzeniu. Fotelik Tessa posiada 4 pozycje regulacji wychylenia i aż 11 pozycji regulacji zagłówka.

Tessa Isofix, **COLETTO**
coletto.pl



Uniwersalny fotelik samochodowy dla dzieci o wadze od 9 do 36 kg (grupy: 1, 2 i 3). Zgodny z europejską normą ECE R44/04.

Diablo XL, 329 zł, **CARETERO**
caretero.pl



Fotelik bezpieczny i komfortowy w przedziale wagowym 15–36 kg. Dobry wynik w testach ADAC. Montaż za pomocą systemu isofix. Bezpieczeństwo, wygoda ubrane w ciekawy design w bajecznej kolorystyce.

Kiddy Cruiserfix, **KIDDY**
imaluszek.pl



Fotelik, który rośnie razem z dzieckiem – od 12 miesięcy do 12 roku życia. Instalacja za pomocą łączników ISOFIX lub 3-punktowych pasów bezpieczeństwa. Rozkładane oparcie dla jak najwygodniejszych drzemek w trakcie podróży.

Youniverse Fix, **CHICCO**
chiccopolaska.pl



Dzięki obracanej o 360° podstawie dzieci mogą podróżować przodem lub tyłem do kierunku jazdy. 4-stopniowa regulacja oparcia i 7 poziomów wysokości zagłówka. Możliwość montażu za pomocą ISOFIX i Top Tether. Daszek chroniący dzieci przed słońcem.

Bastiaan, 499 zł, **LIONELO**
lionelo.com



Mistrz bezpieczeństwa z niemieckim rodowodem, konstrukcja fotelika przeszedła z doskonałym wynikiem test ADAC. Obszerna skorupa z systemem ochrony bocznej i adaptacyjnym zagłówkiem doskonale chroni ciało małego pasażera.

BabySafe Schnauzer, 949 zł, **BABY SAFE**
babysafe.eu

DLA STARSZAKA

Fotelik, który jako jedyny posiada homologację i-Size w swojej grupie fotelikowej według najnowszych standardów bezpieczeństwa UE. To fotelik samochodowy z wysokim oparciem dla dzieci o wzroście od 100 do 150 cm BeSafe iZi Flex FIX i-Size. **BE SAFE** marko-baby.pl



REKLAMA



coletto

NOWOŚĆ

FOTELIK SAMOCHODOWY

Millo

0-18kg



Fotelik dla grupy 40 cm – 105 cm. Norma bezpieczeństwa i-size, możliwość przewożenia dziecka tyłem do kierunku jazdy (RWF) przez cały okres użytkowania. Zintegrowany system ISOFIX i noga wspomagająca. Niemiecki standard bezpieczeństwa.

03 Nado, **COLETTO**
coletto.pl



Wraz z bazą ISOFIX to para doskonała zapewniająca najwyższy poziom bezpieczeństwa przewożonego dziecka, co potwierdza homologacja R-129 i-size. Pewny i prawidłowy montaż fotelika na bazie ISOFIX zgodny z procedurą „przytóż i kliknij” to wyższe bezpieczeństwo. Fotelik wyposażony jest w 7-stopniową regulację wysokości pasów bezpieczeństwa oraz adaptacyjną poduszkę.

BabySafe York i-Size, 809 zł, **BABYSAFE**
babysafe.eu



Fotelik, który rośnie razem z dzieckiem od ok. 9 miesięcy do 12 lat. Wyposażony w specjalny system GrowSafe zapobiega popełnianiu błędów podczas montażu fotelika. Unikalna technologia G-Cell, przypominająca plastry miodu, zapewnia dziecku dodatkową ochronę boczną, amortyzując siły działające podczas uderzenia.

Titan Pro, ok. 1199 zł, **MAXI-COSI**
maxicosi.pl



360°

RWF

ISOFIX SYSTEM

APPROVED IN
DYNAMIC
TESTS



MAMA NA ZAKUPACH



Kocyk polarowy Milusie

Stanowi idealne uzupełnienie codziennej pielęgnacji dziecka. Wykonany z mięsistego, grubego i miękkiego polaru w pastelowe stonie. Jedwabisty w dotyku, wykończony lanoliną dla zwiększenia delikatności. Produkt dedykowany dla niemowląt i grupy 2+. Oferowany w rozmiarach: 90/90 i 125/175 cm. Produkt polski.

HEVEA, Od 59 zł
heveamaterace.pl

Babydream chusteczki nawilżane w 99% nasączona wodą.

Dokładne czyszczenie przy użyciu minimalnej ilości składników. Nie zawierają kompozycji zapachowych, barwników, alkoholu, oleju parafinowego ani glikolu polietylenowego. pH neutralne dla skóry. Tolerancja skórna potwierdzona dermatologicznie.

BABYDREAM, 10,99 zł/2 x 80 szt.
rossmann.pl



REKLAMA



Płyn Octedin mini 0+, środek higieniczno-kosmetyczny

Produkt zawiera wyciąg z aloesu i pantenol, które pielęgnują i regenerują naskórek, a także koją i łagodzą podrażnienia. Zawarta w preparacie oktenidyna wykazuje działanie antybakteryjne.

PHYTOPHARM KŁĘKA S.A.
octedin.pl

Aspirator do odkurzacza Katarek Plus Complete Box

Katerek Plus Complete jest skuteczną metodą walki z katarciem u najmniejszych dzieci. W trzech prostych krokach bezpiecznie usuniesz wydzielinę z noska dziecka już od 1-go dnia jego życia.

BABYBOOM, ok. 49 zł
babyboom.net.pl



AMY®

Zdrowa
Polska
Pościel
dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



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

Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.



Kompaktowy Laktator elektryczny

Lekki i mały. Kompatybilny z adapterem USB lub zasilaczem sieciowym. 5 regulowanych poziomów ssania i rytmu. W zestawie butelka do odciągania, przechowywania i podawania pokarmu.

LANSINOH, 420 zł
lansinoh.pl



Krzesełko Luna

Luna to krzesółko wielu zalet. Przeznaczone jest dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do około 3-4 lat (o maksymalnej masie ciała 15kg). Posiada dużą podwójną i regulowaną tackę, która pomieści smaczny posiłek. Rodzice docenią łatwość utrzymania jej w czystości. Maluszkom natomiast spodoba się wygodne siedzisko i tapicerka z dużymi kolorowymi obrazkami. Oprócz tego, krzesółko posiada regulowane oparcie i wygodne siedzisko – maluszek będzie mógł w pełni cieszyć się jedzeniem.

CARETERO, ok. 240 zł, caretero.pl

Paclań

Paklanki
worki na pieluszki



Na kłopoty Paklanki

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ACTIDERMA www.actiderma.pl

AMY www.amy.com.pl

ANITA www.anita.com

BABY BOOM www.babyboom.net.pl

BABY SAFE www.babysafe.eu

BABY SENSES www.babysenses.pl

BEbefield www.bebefield.pl

BELLAMY www.bellamy.pl

BE SAFE www.marko-baby.pl

BIOARON www.bioaron.pl

BIODERMA www.bioderma.pl

BRANCO www.branco.pl

BRITAX RÖMER www.britax-roemer.pl

CARETERO www.caretero.pl

CARRIWELL www.cariwell.pl

CEFAVIT www.apcinstytut.pl

CHICCO www.chiccopolaska.pl

COLETTO www.coletto.pl

DERMEDIC www.dermedic.pl

DLA WCZEŚNIAKA www.dlawczesniaka.pl

DOREL POLSKA www.maxicosi.pl

FARMINA www.farina.pl

HAPPY MUM www.happymum.pl

HEVEA www.heveamaterace.pl

HUMANA www.humana-baby.pl

IMALUSZEK www.imaluszek.pl

JURAJSKA www.jurajska.pl

LABORATORIA POLFA ŁÓDŹ

www.apteczkadomowa.pl

LANSINOH www.lansinoh.pl

LIMONE www.limone.pl

LIONELO www.lionelo.com

LITTLE BIG SHOP www.littlebigshop.pl

LULUBABY www.lulubaby.pl

MEDELA www.medela.pl

MJUKINUUKI www.mjukinuuki.pl

MUZPONY www.muzpony.pl

NATURANA www.naturana.pl

NESLING www.nesling.pl

NORDIC NATURALS

www.vitaminsandmore.pl

OCTEDIN www.octedin.pl

PACLAN www.paclan.pl

PELAFEN www.pelafen.pl

PHARMABEST www.pharmabest.pl

PHARMACERIS www.emotopic.pl

PHILIPS www.philips.pl

ROSSMANN www.rossmann.pl

SANGO TRADE www.sangotrade.pl

SCANDINAVIAN BABY

www.scandinavianbaby.pl

SEZAM www.sezam-dla-dzieci.pl

SLEEPEE www.sleeppee.pl

SOPELEK www.sopelek-info.pl

WOOMBIE www.woombie.pl

ZIOŁOLEK www.ziololek.pl

Profesjonalna fotografia

RZESZÓW

LIRYKA

ATELIER FOTOGRAFII

Liryka Atelier Fotografii,
liryka.net

RZESZÓW

Magdalena
Tobiasz Dąbosińicz
fotografia

Magda Tobiasz
www.magdatobiasz.com

WARSZAWA

Najka photography

Ilona Szymańska
www.najka.pl

MJUKINUUKI

Wyjątkowe akcesoria dla dzieci ...i nie tylko

www.mjukinuuki.pl
sklep-mjukinuuki.pl

DLA WCZEŚNIAKA.pl

Akcesoria i odzież dla WCZEŚNIAKÓW

www.dlawczesniaka.pl +48 506 206 204

Actiderma

Maść Actiderma **pur**

wzbogacona gliceryną i witaminą E, została specjalnie opracowana dla skóry suchej i wrażliwej.

Actiderma pur Made in France
w promocyjnej cenie! to maść na bazie której powstała maść **Deumavan Natura**

Maść przetestowana dermatologicznie.

Dostępne w wybranych aptekach

www.actiderma.pl

Sezam

Wyjątkowe sklepy i hurtownie z artykułami dla najmłodszych

www.sezam-dla-dzieci.pl

sleepy

ZAPEWNIJ DZIECKU I SOBIE DŁUGI I BEZPIECZNY SEN, PONIEWAŻ "GOOD SLEEP MATTERS".

WWW.SLEEPEE.PL



Champion z niemieckim rodowodem

Schnauzer pozwala przewozić dziecko tyłem do kierunku jazdy, aż do 18 kg, a przodem do kierunku jazdy od 9 kg. Wyjątkowy dualny system montażu za pomocą ISOFIX lub za pomocą pasów bezpieczeństwa samochodu sprawia, że fotelik Schnauzer można zamontować w każdym samochodzie. Komfort małego pasażera zapewnia obszerna skorupa z wygodnym w obsłudze systemem pochylania do pozycji spoczynkowej i adaptacyjnym zagłówkiem. Konstrukcja Schnauzera przeszła z doskonałym wynikiem niezależny test doceniany w całej Europie.



*Niespodzianki dostępne do wyczerpania zapasów.

SUPERCENA!

tylko 3,99 zł

Kup bez wychodzenia z domu

ZAMÓW PRENUMERATĘ
ZA JEDYNE 19 ZŁ — wysyłka gratis!

6 wydań + niespodzianka*

Zamów już dziś: www.dobra-mama.pl/prenumerata
Infolinia: 17 852 52 20

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portal:
www.abcdobrejmamy.pl



nr 3 (19) 2018

DOBRY DOM SP. Z O.O. SP. KOMANDYTOWA
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 | tel.: (17) 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKTOR NACZELNA
DOMINIKA WIEWIÓRSKA
dwm@grupadobrydom.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
JOANNA LUBINIECKA | AGATA SCHIFFER
redakcja@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 4

OPRACOWANIE GRAFICZNE
RAFAŁ KOZIARZ | rk@grupadobrydom.pl
GRZEGORZ PIWKO | gp@grupadobrydom.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY
KRZYSZTOF BABIARZ
reklama@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 5

ASYSTENT DS. MARKETINGU
MAŁGORZATA LOMPER
ml@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 3

DYREKTOR DS. KOORDYNACJI
DOROTA PROKOPIAK
dp@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 6

KOLPORTAŻ
MIROSLAW TRAWKA
mt@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 2

DZIAŁ IT
ANNA ZIMYCH
az@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 8

PRENUMERATA
prenumerata@grupadobrydom.pl
tel. 17 852 52 20, 601 213 376

FOTOGRAFIA NA OKLADCE
Shutterstock



© Copyright by DOBRY DOM 2018 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (wrzesień/październik 2018). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

W przypadku kontaktu z redakcją informujemy, iż Administratorem danych osobowych jest Dobry Dom Sp. z o.o. sp. k. z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Litewskiej 10. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

WOOMBIE. PIERWSZY I NAJBARDZIEJ ZNANY OTULACZ NA ŚWIECIE.



Otulacz Woombie POGROMCA KOLEK I NIEPRZESPANYCH NOCY

WOOMBIE. SKĄD SIĘ WZIĘŁO?

Małe dziecko często potrafi odwrócić nasz świat do góry nogami to zainspirowała amerykańską położną, Karen Barski, matkę pięciorga dzieci i eksperta do spraw snu niemowląt do stworzenia czegoś nowego, a zarazem opierającego się na starych sprawdzonych metodach. Z jedną jednak różnicą. Tradycyjna metoda ciasnego owijania niestety nie jest zalecana przez lekarzy, gdyż hamuje prawidłowy rozwój dziecka, skrepowane nóżki podczas nadmiernego ściskania prostują się co często jest powodem dysplazji stawu biodrowego. Karen Barski dobrze o tym wiedziała projektując wraz z zespołem specjalistów swoje pierwsze **woombie**.



www.woombie.pl

Paclan

www.paclan.pl



KEEP CALM AND USE

Paklanki
worki na pieluszki

