

# A

# B

# C

**dobrej mamy**

**ZIMOWA  
MODA**

**DOLEGLIWOŚCI  
MAŁEGO BRZUSZKA**

*Jak je pokonać?*

**Pozycje**  
do karmienia

**BADANIA**  
*laboratoryjne w ciąży*

**WYPRAWKA  
DO SZPIAŁA**

*Terminarz*  
**NOWORODKA**

*Pierwsze 7 tygodni życia*



**Polecamy!**

*Kalendarz*  
**szczepień**



# Bioaron® BABY

## DHA i witamina D



**noworodki  
i niemowlęta  
0-6 m.ż.**

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.



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

Phyto  
Pharm

**NOWOŚĆ**



**niemowlęta  
6-24 m.ż.**

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

**dzieci  
i młodzież  
2-18 lat**



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



# Wspieramy zdrowy rozwój dzieci

Wyprodukowano w warunkach GMP.

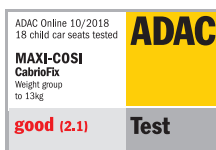


# Foteliki samochodowe



Komfort i bezpieczeństwo potwierdzone w testach.

Już ponad 50 milionów niemowląt odbyło swoją pierwszą podróż do domu w naszych fotelikach.



 **MAXI-COSI**<sup>®</sup>  
We carry the future



32



# Spis treści

NUMER 20 / GRUDZIEŃ 2018

## Ciąża i poród

- 6 IDZIEMY DO SZPITALA**  
O jakich akcesoriach dla mamy i maluszka należy pamiętać?
- 8 3 TRYMESTRY CIĄŻY**  
Etapy rozwoju dziecka w brzuszku.
- 10 BADANIA LABORATORYJNE W CIĄŻY**  
To obowiązkowo musisz wykonać.
- 16 HIGIENA INTYMNA W CIĄŻY**  
Co daje pielęgnacja i przed czym może uchronić mamy?
- 18 POZYCJE PORODOWE**  
Zobacz, jakie pozycje są najlepsze na różnych etapach porodu.
- 14 ACH, TE HORMONY!**  
Czy problemy skórne w ciąży to standard?
- 20 ZIMOWE STYLIZACJE W CIĄŻY**  
Brzuskowa moda na mrozy.

## Strefa mamy

- 24 BABY SHOWER – PRYSZNIC PREZENTÓW**  
Jak przygotować party z okazji zbliżających się narodzin?
- 30 POZYCJE DO KARMIENTA**  
Wybierz te, które ci najlepiej odpowiadają.

## Strefa taty

- 60 WYBIERAMY FOTELIK**  
Podstawowe parametry ważne przy wyborze fotelika.

## Strefa dziecka

- 28 TERMINARZ NOWORODKA**  
Jaka jest kolejność sprawdzania stanu zdrowia dziecka i działań profilaktycznych?
- 32 PIERWSZA KĄPIEL**  
Dzięki znajomości kilku podstawowych zasad każda kąpiel będzie perfekcyjna.
- 34 SZKOŁA PRZEWIJANIA**  
Pomożemy ci nabrać wprawy w zmienianiu pieluski.
- 36 LAKTOFERYNA**  
Naturalne wsparcie w zdrowiu i chorobie.
- 38 PRZYSZEDŁ CZAS NA BUTELKĘ**  
Czym się kierować przy wyborze i czego oczekiwać?

14



- 40 DOLEGLIWOŚCI MAŁEGO BRZUSZKA**  
Podstawowe objawy i sposoby ich łagodzenia.

- 43 KOLKA NIEMOWLĘCA**  
Czy to już kolka? I jak ją łagodzić?

- 44 WSZYSTKO NA TEMAT SZCZEPIEŃ**  
Kiedy szczepić dziecko, czego się obawiać, co warto wiedzieć? Kalendarz szczepień obowiązkowych i indywidualnych.

- 48 ZAPALENIE! UCHO, OKO, PEPEK**  
Jak im zapobiegać i leczyć?

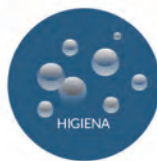
- 50 KOLOR MA ZNACZENIE**  
Kolor, oświetlenie, wyposażenie pokoiku dla dziecka.

- 56 ZADBAJ O ZDROWY SEN DZIECKA**  
Co wpływa na zdrowy sen i prawidłowy rozwój twojego maluszka?

## Sprawdzone przez mamy

- 62 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty przydatne dla mamy i dziecka.

- 64 DOBRE ADRESY**  
Warto je poznać, żeby dobrze zainwestować.



# 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.polskiematerace.pl**

Fabryka Materaców HEVEA

Ogrodowa 28, 62-561 Ślesin tel.: 63 220 89 12

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

## NIEZBĘDNE DOKUMENTY

- dowód tożsamości (dowód osobisty lub paszport)
- książeczka ubezpieczeniowa
- karta przebiegu ciąży
- skierowanie do szpitala
- NIP pracodawcy lub własny w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej
- wyniki wszystkich badań

## NA CZAS PORODU DLA MAMY

- ubranie dla mamy: 1–2 koszulki nocne, bawełniane, ciepłe skarpetki
- maszynka do golenia w przypadku potrzeby golenia krocza
- pielucha bawełniana bądź chusteczka do przecierania twarzy
- pomadka do ust lub wazelina na wysuszone usta podczas oddychania
- niegazowana woda mineralna
- zegarek do pomiaru czasu skurczów

## DLA DZIECKA

- odciągacz kataru
- dwie pieluszki tetrowe
- chusteczki nawilżające, krem na odparzenia
- paczka pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej dwóch różnych producentów na wypadek uczulenia)
- trzy cienkie body i trzy pary śpioszków lub cienkie rozpinane pajacyki
- dwie bawełniane czapeczki i jedna cieplejsza
- dwie pary skarpetek, rękawiczki, żeby dziecko nie drapało się po buzi
- rożek bądź kocyk
- ręcznik, łagodne mydło
- szczoteczka do włosów z miękkim włosiem
- krem ochronny dla dziecka
- nosidełko lub fotelik samochodowy
- ubranko dla dziecka na wyjście – odpowiednie do pory roku i pogody

## DLA MAMY PO PORODZIE

- 2–3 koszule nocne z rozpięciem ułatwiającym karmienie
- majtki jednorazowe lub siateczkowe (ok. 6 szt.)
- szlafrok, kaptcie, ciepłe skarpetki, klapki pod prysznic, ręczniki papierowe i papier toaletowy
- przybory toaletowe i kosmetyczne, podpaski
- 2 ręczniki
- 2 biustonosze do karmienia i wkładki laktacyjne
- maść na obolałe brodawki
- ulubiona książka lub poradnik dla przyszłych mam
- sztucce, kubek
- telefon i ładowarka
- wygodne ubranie dla mamy na wyjście



# Idziemy do szpitala

Wyprawka do szpitala wzbudza wśród mam niepokój. O jakich akcesoriach dla mamy i maluszka należy pamiętać? Podpowiadamy!



## 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. Jedyny polski aspirator rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne. Sopelek 3+, polski odciągacz kataru, ok. 27 zł, **SALUS INTERNATIONAL** sopelek.info.pl



## WIELOFUNKCYJNY

Uszyty ze 100% naturalnej antyalergicznego bawełny, wypelniony atestowaną włókniną silikonową. Otulacz z powrotem może posłużyć jako rożek czy też śpiworek, można go używać zarówno w łóżeczku, jak i gondoli. Otulacz do nosidełka – szare gwiazdy, 89 zł, **SANGO TRADE** sangotrade.pl



## EKOLOGICZNE

Przewiewne, ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacz „MILA” z nieprzemakalną warstwą PUL i uniwersalną regulacją zaplecia (na cały okres pieluchowania). Zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Idealne również na czas nauki korzystania z nocnika.

Pieluszki wielorazowe i otulacz „MILA”, od 21 zł, **SIMED** simed.pl

## PIELĘGNUJE

Polecane do codziennej higieny i pielęgnacji dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Oparte na 100% roślinnej bazie z dodatkiem odżywczego masła shea, natłuszczonego oleju lnianego (bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6), nawilżającej gliceryny oraz wygładzającej witaminy E. Mydło może być stosowane również do prania ubrań niemowlęcych.

Linomag® Mydło dla dzieci, 7 zł, **ZIOŁOLEK** ziolelek.pl



# 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](http://www.sopelek.info.pl)

Producent: SALUS INTERNATIONAL

# 3 trymestry ciąży

*Ciąża trwa zwykle około 40 tygodni, czyli 9 księżycowych miesięcy. Biologicznie określony czas dojrzewania dziecka trwa ok. 38 tygodni. W terminologii medycznej czas trwania ciąży dzielimy na trymestry.*

## PIERWSZY TRYMESTR

**1** Pierwszy trymestr to pierwsze 3 miesiące trwania ciąży. Zagnieżdżenie zarodka następuje już po upływie 6–7 dni. W tym czasie w organizmie kobiety zaczynają zachodzić zmiany, początkowo niewielkie. U dziecka za to bardzo intensywnie rozwija się mózg, żołądek, nerki, wątroba zaczyna pełnić swoją funkcję. Wykształcają się kończyny górne i dolne. Obecność płynu owodniowego zapewnia utrzymanie stałej temperatury w macicy, łagodzi wstrząsy oraz chroni dziecko przed urazami. W środowisku wodnym ciało staje się lżejsze, dzięki czemu dziecku łatwiej jest wykonywać rozmaite ćwiczenia ruchowe. Płyn owodniowy zawiera pewne składniki odżywcze, które przyswajane są samodzielnie przez dziecko.

## DRUGI TRYMESTR

**2** Dziecko reaguje już na każdy bodziec z zewnątrz. Przyzwyczajają się do głosu mamy i taty. Rozwija się zmysł smaku i dotyku. Maluch otrzymuje składniki z organizmu matki za pośrednictwem łożyska, z którym jest połączony przez pępowinę. Większość substancji wprowadzonych do organizmu matki jest przekazywana dziecku po 1 do 2 godzin. Mimo połączenia z mamą, krwiociąg dziecka funkcjonuje jako system zamknięty. W drugim trymestrze ciążarna zaczyna przybierać na wadze, ale należy uważać, by przez cały okres ciąży nie przytyć więcej niż około 10–14 kilogramów. Na środku brzucha, pod pępkiem, może pojawić się ciemna pionowa linia, która znika po porodzie. Piersi nadal zwiększają swą objętość. Około 16.–17. tygodnia można wysłuchać bicia serca płodu. Mięśnie dziecka stają się tak silne, że mama zaczyna odczuwać jego ruchy. Kobieta, która jeszcze nie rodziła, „kopanie” poczuje po 20 tygodniu ciąży, a wieloródka już w 18. tygodniu (czasem jeszcze wcześniej – między 14. a 16. tygodniem). Po 20. tygodniu ciąży dziecko jest już w pełni ukształtowane. Teraz będzie tylko rosło.

## AKTYWNY I ZDROWY STYL ŻYCIA

Jednym z istotnych czynników środowiska zewnętrznego, mających wpływ na przebieg ciąży jest sposób i stan żywienia matki. Z tych przyczyn normy żywieniowe dla kobiet w ciąży określają wzrost dobowego zapotrzebowania na energię, białko, tłuszcze, składniki mineralne i witaminy. Mama nie może też zaniedbywać aktywności fizycznej. Wykonywanie ćwiczeń w okresie ciąży jest niezbędne dla zachowania dobrej kondycji, dobrego samopoczucia oraz prawidłowego dotlenienia organizmu matki i dziecka. Dobór ćwiczeń powinien odbywać się na podstawie konsultacji z położną, w szkole rodzenia, lekarzem lub fizjoterapeutą. Ćwiczenia powinny być dostosowane do możliwości ciężarnej i jej stanu zdrowia. Jeżeli podczas ćwiczeń ciążarna odczuwa ból, należy wykonywać je bardzo ostrożnie lub zrezygnować z nich. Dotyczy to głównie ciężarnych w ostatnich tygodniach ciąży.



## TRZECI TRYMESTR

**3** Dziecko waży już 1–2 kg, bardzo intensywnie rośnie i rozwija się oraz wprawia się w ssaniu, używając do tego własnego kciuka. W trzech ostatnich miesiącach otrzymuje z krwi mamy przeciwciała na wiele chorób m. in. przeciw odrze, szkarlatynie, śwince, ospie wietrznej, durowi brzusznemu, grypie, przeziębieniom, przeciw chorobie Heinego - Medina. Ta swoista ochrona trwa do szóstego miesiąca po porodzie, ponieważ w tym czasie organizm noworodka wytwarza stałą odporność i zwalcza infekcje własnymi siłami.

W trzecim trymestrze wykształcają się pólkule mózgowie z centrami mowy i słuchu. Dziecku przybysza wagi, głównie dzięki odkładaniu się tłuszczowej podściółki ochronnej. Pomaga ona w utrzymaniu odpowiedniej ciepłoty ciała po urodzeniu. Pod koniec ciąży dziecko przyjmuje odpowiednią pozycję do porodu. Powinno być skierowane główką w dół. Ponieważ ma bardzo mało miejsca w macicy, nie może się już swobodnie poruszać. W tym czasie maluch śpi i miewa sny. Po 31. tygodniu ciąży płuca dziecka są już na tyle rozwinięte, że mogłoby już samodzielnie oddychać. Kości czaszki są miękkie, co umożliwi przejście główki przez kanał rodny w czasie porodu. Pod koniec III trymestru brzuch się obniża, co jest oznaką zbliżającego się porodu. Zmniejsza się ucisk na żołądek i serce. Mama powinna mieć przygotowane wszystkie rzeczy do szpitala dla siebie i bobasa.

**Ligia Kłosińska**, mgr starsza położna współpracująca z Centrum Medycznym Puławska (CMP)

## Pełna akceptacja

Na poczucie bezpieczeństwa dziecka wpływa nie tylko kontakt z rodzicami, ale również inne bodźce docierające do niego z zewnątrz. Dziecko wyczuwa i reaguje na każdą sytuację, jaka dzieje się wokół mamy, a szczególnie na to, co mama przeżywa. Dlatego niezwykle istotne jest, aby ciążę akceptowała zarówno mama jak i tato, by czas ten był czasem radosnego oczekiwania. Przyszli rodzice lepiej i bardziej świadomie przeżywają macierzyństwo, jeśli wspólnie uczestniczą w przygotowaniu do porodu w ramach zajęć w szkole rodzenia. Tu mogą otrzymać podstawowe informacje o przebiegu ciąży i porodu, o zagrożeniach i możliwościach radzenia sobie z kłopotami. Na swoje pytania i wątpliwości mogą otrzymać odpowiedzi i porady od położnej prowadzącej zajęcia.



## MATERAC HEVEA COMFORT

Ortopedyczny, dwustronny, trwały materac lateksowy dla dorosłych użytkowników. Zapewnia wygodę i antyalergiczną środowisko. Dostępny w dwóch wersjach twardości: H2 i H3 (średnio-twardy H2 lub twardy H3). Wykonany z płyty lateksu o grubości 14 cm. Wyrób Medyczny kl. I.

Materac wielosezonowy Hevea Comfort. **HEVEA**, polskiematerace.pl



**Krystyna Pluta**  
szef kontroli jakości, JURAJSKA Sp. z o.o.,  
jurajska.pl

SPOŚÓB NA PRZEZIĘBIENIE?  
WODA MINERALNA!

Zmienna aura wyjątkowo sprzyja wirusom i bakteriom, które wywołują u nas infekcje. Oczywiście najlepiej zapobiegać niż leczyć, ale kto przynajmniej raz w roku nie ma do czynienia z przeziębieniem, ręką w górę. Lekceważenie grypy czy nawet zwykłego przeziębienia może przynieść przykre konsekwencje (nawet zagrażające życiu), dlatego należy właściwie postępować, gdy dopadnie nas choroba.

Najważniejsze to bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarzy. A wśród nich jak mantra pojawia się stwierdzenie, że należy „pić dużo płynów”. Dlaczego? Gdy dopada nas infekcja, organizm zaczyna się bronić na wszystkie możliwe sposoby. Jednym z nich jest gorączka, która skutkuje zwiększonym wydzielaniem wody przez nasze ciało. Niewysoka gorączka to normalny mechanizm obronny, dlatego nie należy z nią walczyć. Wystarczy pamiętać o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości płynów, bo niedobór wody tylko nasili nieprzyjemne objawy. Woda zapobiega również wysuszeniu śluzówek, dzięki czemu ataki kaszlu są mniej dolegliwe, wydzielina z nosa jest łatwiejsza do usunięcia, a gruczoły śluzowe szybciej się oczyszczają. Oczywiście nie musimy ograniczać się tylko do czystej wody. Możemy (i powinniśmy) dostarczać ją organizmowi w różnych postaciach – herbaty z sokiem albo rosołu. Ciepłe napoje na pewno zadziałają kojąco na podrażnione gardło.

Podczas gorączki pocimy się bardziej niż zwykle, a wraz z potem pozbywamy się toksyn. Niestety, pozbywamy się także minerałów i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego nie możemy dopuścić do zaburzenia równowagi mineralnej, bo skutkiem mogą być nasilone negatywne objawy, jak: ból głowy, osłabienie lub rozdrażnienie. Szklanka niegazowanej wody mineralnej co jakiś czas wspomogę uswanie z organizmu szkodliwych elementów, bez utraty cennych składników mineralnych, kluczowych dla naszego zdrowia.

## DO TOREBKI

To woda średnio zmineralizowana o niskiej zawartości sodu. Wydobytą w „ekologicznie czystym” rejonie Polski ze skał Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Ma Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka. 0,33 l to idealne rozwiązanie dla kobiet. Mieści się w damskiej torebce i jest zawsze pod ręką. Naturalna Woda Mineralna Jurajska® YOU&ME, 1,29 zł, JURAJSKA jurajska.pl





PHOTOGENICA

# Badania laboratoryjne w ciąży

*Ciąża to czas, w którym każdej kobiecie należy się szczególny poziom opieki medycznej. To również czas, w którym na mamie spoczywa wyjątkowa odpowiedzialność za zdrowie swoje i dziecka. W praktyce, dla świadomej mamy, oznacza to regularne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa-położnika oraz wykonywanie obowiązkowych i zalecanych badań laboratoryjnych.*

**B**adania obowiązkowe mają charakter przesiewowy (skriningowy) i w przypadku opieki lekarza mającego kontrakt NFZ – są bezpłatne. Celem badań przesiewowych wykonywanych u kobiet w ciąży jest wykrycie zaburzeń w jak najwcześniejszym stadium, mogących w sposób negatywny wpłynąć zarówno na zdrowie matki, jak i jej nienarodzonego dziecka. Drugą grupą są badania „zalecane”, których wykaz znaleźć można w rekomendacjach

wydawanych przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne. Badania z tej grupy są bardzo ważne, a ich wykonanie może pozwolić uniknąć poważnych powikłań, groźnych dla matki i dziecka. Niestety badania z tej grupy nie są refundowane przez NFZ. Można je jednak (również bez skierowania) wykonać w laboratorium medycznym. Obserwacja prawidłowego przebiegu ciąży ma swój „kalendarz” – są odpowiednie zalecenia, aby zgłaszać się na wykonanie pewnych badań w określonym czasie.

**MORFOLOGIA KRWI**

Tak samo często jak badanie ogólne moczu, wykonywana jest u przyszłych mam morfologia krwi. W czasie ciąży obserwuje się fizjologiczne (prawidłowe) obniżenie hematokrytu (stosunku krwinek czerwonych do pełnej krwi), hemoglobiny, jak również spadek ilości erytrocytów (krwinek czerwonych) i podwyższenie leukocytów (krwinek białych). Kontrolowanie parametrów krwi pozwala na wczesne wykrycie zmian niedoborowych i zaordynowanie stosowania preparatów niedopuszczających do wywiązania się anemii. Ciężka, nieleczona anemia, poza objawami takimi jak zmęczenie, rozkojarzenie, ból głowy i senność może powodować wady wrodzone dziecka, nieprawidłowości w rozwoju łożyska, a nawet poronienie.

*Niezwykle ważne jest, by poszczególne badania wykonywać we właściwym okresie ciąży.*

**BADANIE OGÓLNE MOCZU**

Wśród laboratoryjnych badań przesiewowych wykonywanych w czasie ciąży praktycznie przed każdą wizytą znajduje się ogólne badanie moczu. Ma ono na celu monitorowanie pracy nerek, które w tym okresie muszą przefiltrować i oczyścić znacznie więcej krwi (bo około 30–40%) niż przed ciążą. Wczesne wykrycie w moczu bakterii i białka umożliwia zastosowanie odpowiedniego leczenia i pozwala uniknąć hospitalizacji, która staje się konieczna przy pełnoobjawowym zapaleniu dróg moczowych. Monitorowanie ilości białka wydalanego z moczem jest z kolei ważne, ponieważ wiąże się z występowaniem obrzęków, nadciśnieniem tętniczym i diagnostyką stanu przedrzucawkowego. Stan przedrzucawkowy jest konsekwencją zaburzonej pracy nerek i wątroby w czasie ciąży. Ponieważ stanowi on poważne zagrożenie dla matki i dziecka, ważne jest jego wykrycie i leczenie. Warto jednak uspokoić panie: u kobiet w ciąży może pojawiać się łagodny białkomocz, rzędu 0,2–0,3 g/dobę, uznawany za zjawisko tolerowane i naturalne. Natomiast w stanach przedrzucawkowych proteinuria może wzrastać do 3,0 g/dobę. Z kolei kontrolowanie pojawienia się glukozy w moczu ma znaczenie przy zaburzeniach gospodarki węglowodanowej, a jej wykrycie na-

suwa podejrzenia o występowaniu cukrzycy ciążyowej. Sygnalizować może to częste oddawanie moczu i jego niski ciężar właściwy.

**GRUPA KRWI**

W pierwszym okresie ciąży należy również wykonać – u obojga rodziców, oznaczenie grupy krwi, w celu potwierdzenia lub wykluczenia konfliktu serologicznego.

Konflikt serologiczny występuje wówczas, gdy rodzice mają różne grupy w panelu głównym (ABO) lub na poziomie czynnika Rh. Na przykład: matka ma grupę krwi z czynnikiem Rh(-), a ojciec dziecka grupę krwi z czynnikiem Rh(+). W takiej sytuacji organizm matki może traktować dziecko z grupą krwi Rh(+) dziedziczną po ojcu jako „intruza” i może wytwarzać przeciwko niemu przeciwciała. Wytwarzanie przeciwciał u matki zaczyna się zazwyczaj w pierwszej ciąży i stanowi zagrożenie dla następnych ciąż. Po przeprowadzeniu badań czynnika Rh u obojga rodziców należy ustalić wskazania do podania preparatów w celu zapobiegania uodpornieniu matek antygenem Rho(D) i w konsekwencji do profilaktyki choroby hemolitycznej noworodków. Interwencja lekarzy może zapobiec powikłaniom, takim jak ciężka anemia i nasilona żółtaczka u dziecka.

**BADANIA TARCZYCY**

W pierwszym trymestrze powinno się ocenić również funkcje tarczycy mamy. Oznaczenie poziomu TSH i przeciwciał przeciwko enzymom tarczycy, tzw. anty-TPO, umożliwia zdiagnozowanie łagodnej niewydolności tarczycy i pozwala na określenie ryzyka wystąpienia zapalenia tarczycy po porodzie. Niewydolność tarczycy u kobiet w ciąży jest czynnikiem krytycznym dla rozwoju płodu, stanowi przyczynę poronień, ale także może być bezpośrednim czynnikiem wpływającym na spadek inteligencji dziecka.

**BADANIA MIKROBIOLOGICZNE**

Około 35. tygodnia ciąży przeprowadza się przesiewowe, mikrobiologiczne badanie czystości pochwy. Wykrycie chorobotwórczych bakterii jest wskazaniem do antybiotykoterapii, pozwalającej na uniknięcie zakażenia okołoporodowego noworodka. Ponadto niewykryta i nieleczona infekcja dróg rodnych u kobiety w ciąży może doprowadzić do osłabienia worka owodniowego i przedwczesnego porodu.

**INFEKCJE**

Początek pierwszego trymestru to ostateczny termin wykonania wszystkich testów wykluczających bądź stwierdzających odpowiedni status wobec przebytych infekcji bakteryjnych, wirusowych i pierwotniaczych. Bardzo korzystnie jest mieć wyniki badań (z tego zakresu), wykonanych przed zajściem w ciążę. Możemy wtedy wykluczyć wszelkie nietypowe reakcje immunologiczne, które mogą towarzyszyć testom wykonywanym już w ciąży. Ułatwia to interpretację wyników i ustalenie stanu właściwego mamy poddającej się badaniom.

Do tych badań należy (obowiązkowy) test stwierdzający lub wykluczający obecność kiły – *Treponema pallidum* (a dokładniej przeciwciał antykiłowych). Ważne jest także oznaczenie poziomu przeciwciał przeciwko WZW B (wirusowe zapalenie wątroby typu B). Do badań, które pacjentka wykonuje na swój koszt, należą badania w kierunku żółtaczki typu C, HIV i tzw. TORCH.

TORCH to grupa infekcji groźnych dla ciąży i przyszłego zdrowia dziecka. Skrót ten rozwijamy jako:

T – toksoplazmoza

O – od others – inne infekcje, np.: listerioza, chlamydia, odra, grypa czy wymienione wyżej infekcje wirusowe

R – różyczka

C – cytomegalia

H – Herpes Simple wirus, czyli po polsku opryszczka.

Wszystkie infekcje TORCH w ciąży, jeśli nie są zdiagnozowane i leczone, mogą prowadzić do powikłań i wad rozwojowych. Warto też zwrócić uwagę, że część chorób powinno się diagnozować przed zajściem w ciążę (np. toksoplazmoza) oraz że niektóre z patogenów mogą być przyczyną problemów z zajściem w ciążę (np. chlamydia trachomatis).

Warto w tej kwestii zasięgnąć informacji u lekarza – udzieli on pełnych informacji o możliwości wykonania dodatkowych badań laboratoryjnych, znajdujących się poza koszykiem świadczeń gwarantowanych i poza obowiązkową listą badań, które muszą być przeprowadzone w tym wyjątkowym okresie życia.

#### BADANIE POZIOMU GLUKOZY

W drugim trymestrze ciąży wykonuje się doustny test tolerancji glukozy. Zgodnie z zaleceniami WHO i PTD kobiety w ciąży wykonują oznaczenie glikemii na czczo w czasie pierwszego badania lekarskiego. Jeżeli stężenie glukozy w krwi żyłnej jest równe lub przekracza 5,8 mmol/l, należy wykonać test tolerancji glukozy (DTTG), polegający na wypiciu roztworu zawierającego 75 g cukru i wykonaniu oznaczenia poziomu glukozy we krwi. Test wykonuje się też u wszystkich ciężarnych między 24. a 28. tygodniem. Test można wykonać w dowolnej porze dnia i niezależnie od przyjmowanych posiłków. Jeśli wynik testu przesiewowego znacznie przekroczy normę, lekarz kieruje pacjentkę do ośrodka referencyjnego, w celu rozpoznania i ewentualnego leczenia cukrzycy ciążowej. To groźne schorzenie, którego konsekwencjami mogą być:

- wady wrodzone u dziecka,
  - wysoka masa urodzeniowa,
  - opóźniony rozwój płodu,
  - zwiększone ryzyko śmierci okołoporodowej.
- U matki cukrzyca ciążowa może prowadzić do nadciśnienia, infekcji dróg moczowych, zaburzeń widzenia i poronienia.

#### PRZESIEWOWE BADANIA PRENATALNE

Specyficzną grupą badań wykonywanych tylko u pewnej grupy kobiet w ciąży są przesiewowe badania prenatalne, oceniające możliwość urodzenia dziecka z wadą genetyczną.

Wykonywane są tylko w populacji zwiększonego ryzyka, to znaczy u kobiet po 35. roku życia. Wskazaniem do diagnostyki prenatalnej jest również wcześniejsze urodzenie dziecka z zespołem Downa, gdy stwierdzono nieprawidłowości chromosomalne u rodziców, choroba Downa w rodzinie, wiek ojca powyżej 55 lat, ale także poronienia samoistne.

*Wyniki badań przeprowadzonych w trakcie ciąży pozwalają lekarzowi prowadzącemu na bieżąco kontrolować stan twojego organizmu.*

#### BADANIA NIELABORATORYJNE

Wśród badań przesiewowych wykonywanych w czasie ciąży należy wyróżnić też grupę badań nielaboratoryjnych. Zaliczamy do nich kontrolę ciśnienia tętniczego krwi i masy ciała. Takim badaniem skriningowym jest także USG. W czasie ciąży powinno być wykonane minimum 3 razy: między 8. a 12. tygodniem ciąży, między 18. a 20. tygodniem ciąży i ostatnie między 32. a 34. tygodniem ciąży.

**mgr Danuta Kozłowska**, Diagnosta laboratoryjny, specjalista II Stopnia analityki klinicznej, Ogólnopolski Koordynator ds. Kontroli Jakości Sieci Laboratoriów medycznych DIAGNOSTYKA, Kierownik Laboratorium Centralnego DIAGNOSTYKI w Krakowie

## TO WAŻNE!

Celem badań przesiewowych wykonywanych u kobiet w ciąży jest wykrycie zaburzeń w jak najwcześniejszym stadium, by uniknąć ich negatywnego wpływu na mamę i dziecko.

*Około 35. tygodnia ciąży przeprowadza się przesiewowe, mikrobiologiczne badanie czystości pochwy.*

# Mama i ja

WODA ŹRÓDLANA



www.wodadladziecka.pl

Od pierwszych chwil,  
na całe życie



# Problemy skórne w ciąży

# ACH, TE HORMONY!

*Dla każdej kobiety ciąża to stan euforii i szczęścia związany z oczekiwaniem na upragnione dziecko. W trakcie tego wyjątkowego okresu w organizmie dochodzi do szeregu zmian, które dotyczą wyglądu ciała, a niekiedy nawet kondycji skóry.*

**U**kobiet w ciąży wskutek zaburzeń hormonalnych znacznie wzrasta produkcja barwnika – melaniny. Skóra staje się bardziej sucha i wrażliwsza na czynniki zewnętrzne. Z tego właśnie powodu pojawia się na niej wiele różnych zmian i przebarwień.

## OSTUDA

Ostuda (melasma) to przebarwienie skóry związane z nieprawidłowościami w obrębie procesów wytwarzania i rozkładania melaniny w naskórku. W efekcie barwnik jest nierównomiernie rozprowadzany i na powierzchni skóry widoczne są nieestetyczne plamy. Zmiany te bardzo często dotyczą kobiet ciężarnych. Z tego względu ostuda nazywana jest maską ciąży, ponieważ te żółtobrunatne nieregularne plamki na twarzy mogą się zlewać i przypominać maskę. Mogą ciemnieć pod wpływem promieni słonecznych. Miejsce występowania zmian to okolica grzbietu nosa, policzki i czoło. Zdarza się, że przebarwienia pojawiają się (co najbardziej denerwuje przyszłe mamy) nad górną wargą.

Z reguły wkrótce po urodzeniu ostuda szybko ustępuje. Jednak w przypadku gdy zmiany nie są związane z ciążą, konieczna jest konsultacja z lekarzem w celu wyjaśnienia przyczyny. Dopiero po wyleczeniu dolegliwości, które są odpowiedzialne za powstawanie ostudy, będzie możliwe zlikwidowanie przebarwień skóry.

Bardzo istotną jest ochrona skóry przed słońcem i dobór preparatów ochronnych indywidualnie do własnego fototypu skóry. Wskazane jest stosowanie miejscowo preparatów wybielających, które dobierze lekarz. Niekiedy jednak leczenie takie nie jest skuteczne, gdyż za przebarwienia w głównej mierze odpowiedzialny jest wysoki poziom hormonów. W okresie ciąży koniecznie należy stosować filtry o wysokim współczynniku ochrony.

## TRĄDZIK

W czasie ciąży zmiany hormonalne powodują, że zmienia się cera. Skóra twarzy u niektórych przyszłych mam wygląda się, nabiera jędrności, znikają problemy z rozszerzonymi porami. Kobiety wyglądają bardziej promiennie. U innych natomiast hormony powodują problemy z cerą, nadmierne wydzielanie sebum oraz trądzik. Podczas ciąży w organizmie kobiety zachodzi prawdziwa burza hormonów. Przede wszystkim zwiększa się ilość progesteronu oraz następuje podniesienie wrażliwości na androgeny. Progesteron odpowiada za to, że gruczoły łojowe i potowe pracują intensywniej. Nato-

miast androgeny sprawiają, że gruczoły łojowe wzmagają wytwarzanie sebum, podobnie jak dzieje się w okresie dojrzewania. Nadmiar sebum powoduje szybsze przetłuszczanie się włosów, skóry i zatykanie się porów, w których znajdują się ujścia mieszków włosowych. To powoduje zaskórniki i stany zapalne z krostami i wypryskami ropnymi. Na tłustej skórze znajduje się o wiele więcej bakterii niż na suchej, a bakterie odpowiadają za powstanie stanów zapalnych. Trądzik na plecach i klatce piersiowej może mieć formę łagodnej wysypki bądź czerwonych i bolesnych czopów. Niestety w czasie ciąży nie zaleca się stosowania większości kosmetyków, a także maści i kremów, które stosuje się zwykle u pacjentów. Przyszła mama musi zdawać sobie sprawę z tego, że substancje z leków na trądzik mogą zagrażać dziecku. Pomocne okazują się domowe sposoby: picie dużej ilości wody i spożywanie błonnika, aby szybciej oczyścić swój organizm z toksyn. Dieta przeciw trądzikowi wyklucza spożywanie czekolady, ostrych przypraw i tłustych potraw – w czasie ciąży warto zastąpić te produkty rybami, owocami i warzywami. Trądzik można zwalczać okładami z cebuli i maseczkami z drożdży. Dwa razy w tygodniu można zastosować peeling, o ile nie jest gruboziarnisty. Poleca się także maseczki z białej gliny oraz maści cynkowe. Warto dbać o higienę twarzy i myć ją dwa razy dziennie delikatnym płynem. Płyn nie może wysuszać skóry, ponieważ to tylko nasili problem. Każdego dnia należy pamiętać o demakijażu. Nie wolno wyciskać wyprysków ani zaskórników. Jeśli trądzik się nasila, należy skonsultować się z dermatologiem.

## PIEPZYKI I PIEGI

Zdarza się, że u niektórych ciężarnych kobiet pieprzyki zmieniają barwę, a na twarzy, dekolcie i rękach mogą pojawić się piegi. Jest to związane ze zwiększoną produkcją melaniny. Wszelkie niepokojące zmiany skórne warto na bieżąco konsultować z dermatologiem. Aby zmniejszyć ryzyko pojawiania się nowych znamion, nie powinno się wystawiać bezpośrednio na kontakt ze słońcem. Przed wyjściem z domu, szczególnie w cieplej porze roku, należy stosować kremem z filtrem.

## CIEMNIEJSZE BRODAWKI

W związku ze zmianami hormonalnymi, które zachodzą u kobiet w czasie ciąży, mama może zauważyć, że brodawki stają się ciemniejsze. Dodatkowo znacznie się powiększają, tworząc widoczną obwódkę. Nie ma powodów do niepokoju, ponieważ jest to normalne zjawisko u kobiet w ciąży.



### PIĘKNE WŁOSY

Pozwala samodzielnie stworzyć efektowne i lśniące loki niczym z salonu fryzjerskiego, zachowując jednocześnie zdrowie włosów. Wbudowany czujnik MoistureProtect zachowuje naturalne nawilżenie pasm, a jonizacja zapobiega elektryzowaniu i puszeniu się włosów.

Lokówka automatyczna MoistureProtect BHB878/00, 629 zł, **PHILIPS** philips.pl

### KRESA NA BRZUCHU

Kresa czarna (linea negra) to charakterystyczna brązowa linia pośrodku brzucha przebiegająca naturalnie u kobiet ciężarnych od wyrostka mieczykowatego mostka do spojenia łonowego. Kresa czarna zastępuje w ciąży fizjologiczną kresę białą (linea alba) w wyniku odkładania się w tym miejscu zwiększonej ilości melaniny. Kresa biała to silne pasmo ściągnięte utworzone przez splecione ze sobą włókna rozciągania mięśnia poprzecznego i mięśni skośnych brzucha obu stron. Jest szczególnie widoczna u kobiet z ciemniejszą karnacją, natomiast u blondynek z jasną skórą może być niezauważalna praktycznie przez całą ciążę. Kresa czarna tworząca ciemną kreskę wzdłuż brzucha znika po urodzeniu dziecka, aczkolwiek jej blednięcie może trwać długo, około 10–12 miesięcy od porodu.

### PAJĄCZKI, CZYLI PĘKAJĄCE NACZYNIKA

Mogą się pojawić na nogach, które są dodatkowo obciążone przez rosnący brzuszek. W takiej sytuacji wskazane jest używanie specjalnych kosmetyków do skóry z rozszerzonymi lub pękającymi naczynkami krwionośnymi – dostępne są w aptekach. Dobrze odpoczywać z lekko uniesionymi nogami, aby poprawić krążenie. Jeśli w czasie ciąży pojawiły się pajęczki, trzeba odwiedzić dermatologa lub kosmetyczkę, ponieważ popękane naczynka nie wchłoną się same. Po porodzie przydadzą się specjalne zabiegi uszczelniające naczynia.

### ZYLAKI

Wiele ciężarnych kobiet z niepokojem dostrzega na swoich nogach żylaki. Są to nabrzmiałe błękitne żyły, których pojawienie się w czasie ciąży ma związek z dodatkowym przepływem krwi przez naczynia krwionośne. Żylaki mogą powodować dyskomfort, a nawet ból. Aby im zapobiegać lub złagodzić istniejące już objawy, należy unikać stania lub siedzenia w jednej pozycji przez długi czas, a także zbyt szybkiego przybierania na wadze. Ciężarna powinna możliwie dużo chodzić, nakładać specjalne rajstopy, spożywać witaminę C, podparć stopy na stołku w czasie siedzenia i leżeć z nogami znajdującymi się wyżej niż głowa.

### ROZSTĘPY

Na obecność rozstępów skarży się blisko 90% kobiet w ciąży. Najbardziej narażone na nie są: brzuch, uda, biodra oraz biust. U kobiet w ciąży zmiany hormonalne powodują przesuszenie skóry oraz znacznie zmniejszenie jej elastyczności. Pod wpływem krzą-

cej w organizmie dużej ilości kortyzolu (hormonu wytwarzanego przez korę nadnerczy) słabną włókna kolagenu. Duża ilość tego hormonu sprawia również, że nowe włókna kolagenu wytwarzane przez komórki skóry w czasie, kiedy kobieta zajdzie w ciążę, od początku są mniej odporne na rozciąganie. I kiedy brzuch w ciąży rośnie, włókna kolagenu pękają, a skóra się rozchodzi. Wtedy pojawiają się na niej intensywnie czerwone pręgi, które z czasem przybierają perłowy kolor. Najczęściej są niewielkie, mają 2–3 centymetry długości i około 5 milimetrów szerokości. Ale u niektórych kobiet mogą biec nawet przez całą szerokość brzucha i rozciągać się prawie na centymetr. Bardzo trudno je zlikwidować, dlatego najlepiej nie dopuścić do ich powstania.

Warto prewencyjnie smarować skórę preparatami z witaminą E oraz alfa-hydroksykwasami, ale nie zawsze jest to dość skuteczne. Dość dobre rezultaty przynosi regularne oczyszczanie skóry za pomocą peelingów i nawilżanie specjalnymi preparatami przeciw rozstępom.

Oczywiście może się zdarzyć, że w czasie ciąży cera będzie wręcz lśniła zdrowiem, ale najlepiej jest przygotować się na pewne problemy ze skórą i właściwie pielęgnować ją, gdy się pojawiają. Promienna, zdrowa cera w ciąży to też możliwe. Tuż po zapłodnieniu gospodarka hormonalna kobiet zaczyna funkcjonować inaczej, intensyfikując wydzielanie się między innymi estrogenów, prolaktyny i progesteronu. Wyższe ciśnienie krwi sprzyja wszak lepszemu dotlenieniu skóry. Dodaje jej świeżości, zdrowego zabarwienia, a nawet minimalizuje widoczność zmarszczek mimicznych. U jednych kobiet opisany mechanizm jest bardziej, u innych mniej zaznaczony. Pamiętajmy również, że zmiany urody u pań w ciąży nie mają związku z płcią dziecka.

**Agnieszka Kowalczyk**, Klinika Urody Mona Lisa,  
monalisa-poznan.pl



# Higiena intymna w ciąży

*Pielęgnacja ciała w ciąży skupia się głównie na zmieniającej się sylwetce i stosowaniu kremów na rozstępny i pękające naczynka. Tymczasem higiena intymna jest równie ważna. Co daje pielęgnacja i przed czym może uchronić mamy?*

## ZDROWY NAWYK

Właściwa higiena intymna to nie tylko pielęgnacyjny rytuał mający zapewnić uczucie czystości i świeżości, ale przede wszystkim doskonała profilaktyka zakażeń bakteryjnych i grzybiczych. Zagadnienia te są dobrze znane większości kobiet, a wynikające z nich profity zjedną sobie także coraz większą liczbę mężczyzn, troszczących się o zdrowie swoje i partnerek. Są sytuacje, kiedy dbanie o okolice genitalne będzie miało kluczowe znaczenie, np. latem i zimą, kiedy występuje wzmożona potliwość, czy w okresie ciąży, gdy naturalne mechanizmy odpornościowe kobiety ulegają osłabieniu.

## DELIKATNA RÓWNOWAGA

Pochwa stanowi bardzo złożone środowisko o stosunkowo delikatnej równowadze, na którą wpływ ma szereg powiązanych ze sobą czynników. Decydującą rolę odgrywa prawidłowy skład flory bakteryjnej, a w szczególności bakterie kwasu mlekowego, które zapobiegają powstawaniu infekcji. Kwas mlekowy jest odpowiedzialny za prawidłowy, kwaśny odczyn pochwy o pH w granicach 3,8–4,2. W zależności od dnia cyklu i aktualnego stanu fizjologicznego, zachodzą również zmiany stężenia hormonów, które także będą miały wpływ na poziom odporności miejscowej organizmu. Pod wpływem czynników zewnętrznych i wewnętrznych układ ten podlega zmianom.

## RYZYKO INFEKCJI

Ze względu na ograniczone możliwości stosowania leków w ciąży ważne jest wykluczenie obecności stanów zapalnych w obrębie dróg rodnych kobiet planujących ciążę i będących w ciąży. Większego znaczenia nabierze również

## ZACHOWAJ ROZWAGĘ!

*Najważniejszą rzeczą jest umiar. Zbyt częste zabiegi higieniczne mogą spowodować wypłukanie bakterii kwasu mlekowego i podrażnienie śluzówek.*



ANITA



# Vagical®

właściwa higiena intymna. Zwiększona podatność na infekcje intymne wynika z szeregu zmian hormonalnych zachodzących w organizmie w okresie ciąży.

## ZAGROZENIA I KONSEKWENCJE

Powszechnie obserwuje się, że kobiety ciężarne mają większą skłonność do uporczywych, nawracających, ale bezobjawowych zakażeń drożdżakowych, czy rzadszych infekcji wirusowych. Do niedawna uważano, że zakażenia pochwy w ciąży, mimo swej uciążliwości, nie noszą poważnych konsekwencji zdrowotnych. Obecnie jednak wiadomo, że infekcje intymne mogą mieć poważne konsekwencje dla matki i dziecka. Do najczęstszych komplikacji należą: przedterminowy poród i przedwczesne odpływanie płynu owodniowego, zakażenie błon płodowych czy sepsa. Bezobjawowe nosicielstwo grzybów i bakterii chorobotwórczych może sięgać nawet 40%, dlatego kobiety w ciąży oraz planujące ciążę powinny regularnie wykonywać badanie biocenozy pochwy. W przeważającej części infekcjom intymnym towarzyszą specyficzne objawy, obejmujące zapach i kolor wydzieliny z pochwy, świąd, zaczerwienienie, obrzęk i podrażnienie. Takie symptomy w okresie ciąży są wskazaniem do wizyty lekarskiej, gdyż różne środki stosowane na własną rękę mogą pogorszyć stan zdrowia. Podczas wizyty lekarz zadecyduje, czy pacjentka wymaga stosowania środków na receptę, czy łagodniejszych ziołowych np. na bazie nagietka czy szałwi.

## KOSMETYKI DO HIGIENY INTYMNEJ

W większości wypadków mamy nie muszą kupować specjalnych środków do higieny intymnej. Kobiety z wrażliwą i alergiczną skórą powinny stosować kosmetyki z jak najmniejszą ilością barwników i środków zapachowych oraz z odpowiednim dla pochwy - pH 5.5. Szczególnie dobre rezultaty przynosi stosowanie tych wzbogaconych o kwas mlekowy. Istnieje też szeroki wybór preparatów zawierających środki kojące, jak alantoina czy ziołowe ekstrakty. Szałwia i tymianek mają zdolności przeciwbakteryjne, rumianek i nagietek przeciwzapalne a babka lancetowata zwiększa zdolności ochronne pochwy. Uzupełnieniem toalety są chusteczki do higieny intymnej, które sprawdzają się w sytuacji braku dostępu do łazienki.

mgr farm. Piotr Majka, Farmina sp. z o.o., farmina.pl

## ŁAGODZI BÓL

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłakom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwsłabowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty. Hemocal, ok. 8 zł, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



- ✓ 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](http://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 sromowych. 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.

# Pozycje porodowe

*Powstanie oddziałów położniczych sprawiło, że „najlepszą” pozycją porodową stała się pozycja leżąca na wznak. Podobno taką pozycję dla swojej wygody wymyślili w XVII wieku lekarze we Francji.*

## WBREW NATURZE

Poród w szpitalu sprawił, że rodzącą zaczęto traktować jako pacjentkę, czyli kogoś kto wymaga szczególnych procedur medycznych i pomocy. Tym samym w jakiś sposób pozbawiono kobiety wiary w swoje siły, zaufania do własnego ciała, instynktu i radości rodzenia, a dla wielu rodzących poród stawał się traumą. Istniejące na ścianach grot i jaskiń ryciny przedstawiają rodzące w różnych pozycjach, określanych dziś jako wertykalne. Badania potwierdzają, że najbardziej nieprzyjazną pozycją dla rodzącej jest pozycja leżąca na wznak, bierność i bezruch! Jest sprzeczna z prawami grawitacji i wbrew fizjologii. W pozycji leżącej droga, jaką w trakcie narodzin musi pokonać dziecko, sprawia, że musi się rodić pod górkę.

## GRAWITACYJNA POMOC

W większości szkół rodzenia zachęca się kobiety do aktywnego rodzenia, co jest korzystne zarówno dla matki, jak i dziecka. W pozycjach wertykalnych skurcze są efektywniejsze, grawitacja sprawia, że główka dziecka silniej naciska na szyjkę macicy, ułatwiając jej rozwieranie, a poród przebiega szybciej i sprawniej. Poruszanie się, poszukiwanie dogodnej pozycji sprawia, że rodząca łatwiej znosi skurcze, potrafi prawidłowo oddychać, zrelaksować się i odpocząć. Ponadto zmniejsza się lęk, efektywniej wykorzystana jest niezbędna energia, a w II okresie porodu parcie staje się łatwiejsze. Co więcej, pozycje wertykalne sprzyjają prawidłowym zwrotom główki w kanale rodnym, co ma istotne znaczenie dla przebiegu porodu. To obopólna korzyść dla matki i dziecka, bowiem w pozycjach wertykalnych poprawia się ukrwienie łożyska, rodzące się dziecko jest więc lepiej dotlenione, zmniejsza się ryzyko niedotlenienia, a tym samym małuch łatwiej znosi narodziny.



CHROMA STOCK

## W I OKRESIE PORODU KORZYSTNE SĄ:

- *siad w kłęku czy pozycja w kłęku z piłką czy workiem sako – ułatwia rozwieranie szyjki macicy i „spychanie” głowy, ułatwia relaks, pomocna przy dolegliwościach okolicy krzyżowej. Doskonała pozycja do masowania pleców;*
- *siedzenie np. na krześle czy worku sako, na którym można się oprzeć czy pochylić się w kłęku;*
- *kołysanie i podskakiwanie na piłce, które ułatwia ustawianie się głowy dziecka w kanale rodny;*
- *chodzenie i opieranie się o partnera, kołysanie biodrami czy taniec – to pozycja wykorzystująca grawitację, ułatwiająca zstępowanie głowy dziecka;*
- *kąpiel w wannie czy pod prysznicem przyspiesza rozwieranie się szyjki macicy, wspomaga skurcze, łagodzi dolegliwości bólowe. Strumień wody skierowany na brzuch czy plecy to swego rodzaju masaż, który przynosi ulgę;*
- *leżenie na boku z poduszką pomiędzy nogami to świetna pozycja relaksacyjna.*

Aktywnie rodząca kobieta unika często konieczności stosowania leków przeciwbólowych czy innych procedur medycznych.

### RUCHOWE OGRANICZENIA

Oczywiście przyjmowanie dowolnej pozycji warunkowane jest bezpieczeństwem matki i dziecka. Zdarzają się sytuacje, kiedy konieczne jest stałe monitorowanie czynności serca dziecka i ciągły zapis KTG. Czasem choroby współistniejące i wklajające ciężą wymagają nadzorowania stanu rodzącej, co ogranicza swobodę poruszania się.

### RODZIMY AKTYWNIE!

Z obserwacji wynika, że jeżeli rodzącym pozostawia się możliwość wyboru, chętnie poruszają się, są aktywne i poszukują pozycji, która ułatwia im radzenie sobie ze skurczami. Rolą położnej jest zachęcanie kobiet do aktywnego porodu, stworzenie takiej atmosfery, aby kobieta mogła czuć się swobodnie i bezpiecznie, spontanicznie reagować na to, co odczuwa, by zaufała swojemu ciału i instynktowi.

### „WYNALAZKI” PORODOWE

Na szczęście coraz więcej sal porodowych wyposażonych jest w różnego rodzaju sprzęt, który ułat-

wia przebieg porodu, tj. piłki, worki sako, poduszki, drabinki czy stolki porodowe. Tak naprawdę nie ma uniwersalnej pozycji i dopiero w trakcie porodu okaże się, która z nich będzie optymalna. Warto wiedzieć, że taki sprzęt często już jest do dyspozycji rodzącej, można z niego skorzystać, a różne pozycje przeciw- czyż przed porodem.

### MASZ PRAWO WYBORU!

W wielu szpitalach kobiety rodzą tradycyjnie w pozycji leżącej na wznak i poród w innej pozycji spotyka się z niechęcią czy wręcz oporem ze strony położników i położnych. Trzeba jednak pamiętać, że przez wiele lat tak kształcono kadrę medyczną i wszystko, „co nowe” może budzić opór. Jednak jest wiele sal porodowych, gdzie umożliwia się kobiecie swobodne poruszanie w I okresie porodu i akceptuje naturalne pozycje w II okresie porodu. Ostatecznie to rodzące poprzez wybór miejsca narodzin zdecydują i wymuszą możliwość porodu w naturalnych pozycjach.

**Danuta Szczerba**, położna, licencjat położnictwa

## II OKRES PORODU

*W tej fazie pomocne będą pozycje, które pomagają dziecku pokonać kanał rodny, a kobiecie efektywnie wykorzystać skurcze parcie. Dlatego warto:*

- *przyjąć pozycję w kłęku, kuczną na łóżku porodowym czy podłodze, która zwiększa wymiary miednicy i ułatwia wędrowkę dziecka przez kanał rodny, zmniejsza konieczność nacięcia czy pęknięcia krocza. Tej pozycji także towarzyszy kołysanie w przód i tył. W tych pozycjach wsparcie może stanowić partner, drabinki albo oparcie*
- *łóżka porodowego. W przerwie między skurczami można wstać i rozluźnić się, pokłosać biodrami czy pospacerować w miejscu. Niektóre rodzące chętnie przyjmują pozycję kolankowo-łokciową;*
- *nowoczesne łóżka porodowe umożliwiają parcie i poród w pozycji siedzącej z podparciem dla stóp. W czasie skurczu pomocne mogą być uchwyty dla rąk;*
- *wiele sal porodowych wyposażonych jest w stolki porodowe, które kiedyś były podstawowym „narzędziem” pracy położnej.*



**TOREBKA DO RĘKI**

Sredniej wielkości, 159 zł, Zara, zara.com

*Wysoka cholewka ochroni przed zimnem, a dodatkowo doda szyku!*



Skórzane botki na obcasie, 399 zł, Zara, zara.com



Skórzane botki na przezroczystym obcasie, 359 zł, Zara, zara.com



Sneakersy, 499 zł, Guess, eobuwie.pl



Kalosze, 129 zł, Big Star, eobuwie.pl



Płaszcz dla mam, Galenia Carmel, butiklatika.pl



Torebka ze sztucznego futerka, 89,90 zł, Zara, zara.com



Płaszcz, model 1986, 309 zł, Branco, branco.pl



Rękawiczki jednopalczatki, 100 zł, PanFelicjan, pakamera.pl

*Będąc w ciąży, trudno dobrać zimowe ubranie, które jest ciepłe i zarazem ładnie wygląda. Postaw na nasze typy!*

# ZIMOWE stylizacje W CIĄŻY



Sukienka dresowa Helen dla kobiet w ciąży i mam karmiących, 99 zł, Limone, limone.pl



Zegarek Magnolia, 139 zł, Yenoo, pakamera.pl



Fanny – sukienka z dżerseju, 169 zł, Zalando, zalando.pl



Opaska ze śnieżynkami, 29 zł, Felt Label, pakamera.pl



Kolczyki KM10004,  
89 zł, By dziubeka,  
bydziubeka.pl



Kolczyki z chwostami,  
79 zł,  
Panna Pierniczek,  
pakamera.pl



Płaszcz granatowy,  
model 1980,  
324 zł, Branco,  
branco.pl

Wygodna sukienka  
ogrodniczka  
z regulacją szelek  
oraz regulacją  
obwodu z boku  
sukienki,  
Torelle,  
torelle.pl



Krótki sweter  
- beżowy,  
119,99 zł,  
Roseboutique,  
roseboutique.pl



Pierścionek twigs  
gold ruby,  
260 zł, BYRSKA,  
pakamera.pl



Parka navy  
jacket - ciepła  
kurtka ciężowa,  
369 zł,  
Happy Mum,  
happymum.pl



Sukienka Avi. Zapl-  
nana na guziczki,  
część ułatwia wy-  
godne i dyskretne  
karmienie piersią,  
9Fashion,  
9fashion.pl



Broszka BRMS0177,  
79 zł, By dziubeka,  
bydziubeka.pl

**SREBRNE  
KOLCZYKI  
Z WĄŻKAMI**

119 zł, Marisella  
pakamera.pl



*Długie swetry  
oversize są  
idealnym wyborem.*



Sweter  
ciążowy Bella,  
129 zł,  
Piękny Brzuszek,  
pieknybrzuszek.com

Płaszcz typu parka  
model 1975,  
389 zł, Branco,  
branco.pl



Tunika Venus w zestawie ze spodniami Omar. Dopasują się do zmieniającej się sylwetki przez cały okres ciąży, jak również po jej zakończeniu. 129 zł (tunika), 129 zł (spodnie), Bebefield, bebefield.pl



*W zimowe dni chcemy  
czuć się wygodnie.  
Przytulne stylizacje  
umilą ten czas  
oczekiwania  
na dzidziusia.*



Bluzka ciąży-  
wa i do karmie-  
nia Agnes (59 zł),  
spodnie ciężowe  
Delfi (69,90 zł),  
Limone,  
limone.pl



Bonnie jeans dress – sukienka ciążowa  
i do karmienia, 189 zł, Happy Mum,  
happymum.pl

Cardigan Beige,  
dostępne rozmiary:  
S/M i L/XL. 149 zł,  
Cool Mama,  
coolmama.pl



Worek boho  
emerald velvet,  
99 zł, To Moje,  
pakamera.pl





# Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



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

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

## BABY SHOWER

# Prysznic prezentów

*Jak przygotować baby shower – party z okazji zbliżających się urodzin dziecka? Trzeba pamiętać o kilku podstawowych elementach. Przede wszystkim jest to spotkanie, podczas którego przyszła mama kompletuje wyprawkę, więc bez prezentu ani rusz. Czy to będzie kameralne spotkanie, czy huczna impreza, najważniejszy jest miło spędzony czas i rozwianie ostatnich wątpliwości przed porodem.*

### GDZIE WZIĄĆ PRYSZNIC PREZENTÓW?

Przyjęcie można urządzić wszędzie. Może być to dom przyszłej mamy lub organizatorki (przyjaciółka lub przyszła babcia, ciocia) albo restauracja. Organizatorka rozsyła zaproszenia z listą prezentów ułożoną wspólnie z przyszłą mamą.

### KIEDY ZORGANIZOWAĆ?

Baby shower organizuje się zazwyczaj w ostatnim miesiącu ciąży, chociaż nic nie stoi na przeszkodzie, by takie przyjęcie odbyło się wcześniej i w większym gronie – z rodziną, przyjaciółmi, koleżankami z pracy. Warto wtedy wysłać zaproszenia (jak na urodziny), które można przygotować samemu lub kupić.

*Na liście prezentów mogą znajdować się przedmioty przeznaczone dla mamy lub dla dziecka.*







#### PREZENTY POD KONTROLĄ

Na liście prezentów mogą znajdować się przedmioty przeznaczone dla mamy lub dla dziecka, mogą być to drobne elementy wyprawki, jak śpioszki, grzechotka, lub nieco większe, takie jak przewijak albo wanienska. Wartość podarków na liście zależy od zasobności portfeli zaproszonych gości oraz od celu przyjęcia – czy to ma być miłe spotkanie w wąskim gronie, czy wymarzona impreza porównywalna do wesela.



#### OPRAWA PRZYJĘCIA

Muzyczna oprawa przyjęcia oraz atrakcje w postaci konkursów dla gości, wystroju sali lub pokoju muszą nawiązywać do zbliżającej się i oczekiwanej chwili – przyjścia dziecka na świat. Warto więc zatroszczyć się o balony, przytulanki, różowo-niebieskie wstążki i kołysanki, ewentualnie piosenki o dzieciach.



## SURPRISE!

*Baby shower z zasady ma być niespodzianką dla przyszłej mamy, ale lepiej wcześniej delikatnie podpytać gwiazdkę wieczoru, czy nie jest przesadna, czy ciąża nie jest zagrożona oraz czy lubi niespodzianki.*

Konkursy dla dorosłych powinny być na poziomie intelektualnym dziecka. Im prostsze, tym lepsze. Można wymyślać imię maleństwa, bawić się w ubieranie lalki lub w przygotowywanie posiłków dla jeszcze nienarodzonej pociechy. Doświadczone w rodzicielstwie uczestniczki przyjęcia powinny przygotować listę rad dla przyszłej mamy, a potem podzielić się swoją historią.

## MENU DLA MAM

Jakie powinny być potrawy na spotkaniu dla przyszłej mamy? Słodkie i pyszne, bo to kojarzy się z dziećmi. Można też postarać się o potrawy przypominające dzieciństwo przyszłej mamy i gości. Warto jednak pamiętać, by wybrać nieuczulające składniki dań oraz by nie były to substancje zabronione kobietom w ciąży.

Reportaż z Baby Shower Marysi Sz.

Zdjęcia: Olga Jędrzejewska, make-up: Kiuru Visage



### NIEZBĘDNIK RODZICA

Odwierciedla warunki znane z brzucha mamy, wydłuża sen dziecka, łagodzi objawy kolki, zapobiega wybudzeniu poprzez eliminację odruchu moro, w błyskawiczny sposób uspokaja dziecko.

Otulacz First Step,  
119 zł. **SLEEPEE**  
sleeppee.pl



### NOWOCZESNY

Frontera to nowoczesny wózek 2 w 1 z opcją montażu fotelika samochodowego – Musca. Posiada udogodnienia zmieniające codzienne spacerowanie w niezwykle doświadczenia, zarówno dla Ciebie, jak i Twojego dziecka!  
Frontera, 1699 zł.  
**CAMINI**  
camini.pl

## Pomysł na upominek

*Wybierając prezent na baby shower, zderzamy się z dylematem: drogi czy bezpieczny, praktyczny czy szalony? To, jaki prezent wybierzemy, zależy od kwoty przeznaczonej na ten cel, odwagi kupującego oraz gustu obdarowywanej mamy. Zawsze można postawić na bezpieczny tort z pieluch obwiązany różową lub błękitną wstążeczką. Jednak jeśli będziemy chcieli, by zaparło dech w piersiach, to wejście z wózkiem na przyjęcie z pewnością będzie niezapomnianym akcentem baby shower.*

*Jeśli płęć dziecka ma być niespodzianką, warto podpytać przyszłą mamę, w jakim stylu planuje urządzić pokój dla maluszka i kupić jakiś wyjątkowy oraz uniwersalny drobiazg pasujący do wystroju malego królestwa.*



### DLA JEDNEGO LUB DWÓJKI

W wersji Mono dla jednego dziecka lub Duo dla dwójki dzieci w różnym wieku. Nowoczesna konstrukcja pozwala na stworzenie zestawu dopasowanego do indywidualnych potrzeb.  
Hubb, ok. 2990 zł (Mono),  
**QUINNY**  
quiny.com



## WSPÓLNY SPACER

Torba Funny Bunny Bag jest idealnym rozwiązaniem, gdy króliczek wybiera się w podróż i nie tylko... Szyte w Polsce torby Funny Bunny Bag wyróżniają wysoką jakością wykonania i oryginalnym designem. **49 zł**

# ZABAWKI EDUKACYJNE,

które rosną razem z Twoim dzieckiem!



## NAUKA

Najmłodszy króliczek w naszej rodzinie to specjalista od kolorów. Poznaj Alilo Smarty Bunny – inteligentną grzechotkę, która opowiada bajki, śpiewa kołysanki i uczy kolorów w dwóch językach. **189 zł**



## DOBRY SEN

Króliczek Alilo Honey Bunny – najbardziej niesamowity odtwarzacz MP3, dyktafon i lampka nocna dla dzieci w każdym wieku. Bawi, uczy, opowiada bajki i ułatwia dziecku zasypianie po dniu pełnym wrażeń. **279 zł**



## ZABAWA

Klocki magnetyczne Alilo OSLO w różnych kolorach i kształtach, z nadrukowanymi cyframi zostały stworzone, aby wspierać rozwój i kreatywność dziecka. Dzięki innowacyjnemu i niepowtarzalnemu systemowi magnesowemu przyciągają się z każdej strony. **199 zł**

## TYTUŁ ZABAWKI ROKU 2018!

Klocki Alilo zdobyły tytuł Zabawki Roku 2018. To kolejne ogromne wyróżnienie dla marki Alilo. O prestiżu konkursu świadczy skład jury. Tytuły Zabawki Roku i Nagrody Rodziców przyznają największe autorytety branży dziecięcej. Wśród jurorów są: psycholodzy, fizjoterapeuci, dziennikarze branżowi, a także znani rodzice.

Alilo dziękuje za zaufanie i wspólną zabawę podczas 10-tego finału konkursu Zabawka Roku!



**alilo**®  
Rosnę z Tobą



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



# Terminarz noworodka

*Kiedy dziecko przychodzi na świat najpierw pojawia się ogromna radość i satysfakcja. UFF, udało się! HURRA, jesteśmy dzielni i wspaniali! Ale co dalej? Dzieje się wiele, dlatego warto wiedzieć, jaka jest kolejność sprawdzania stanu zdrowia dziecka i działań profilaktycznych.*

**Kiedy tuż po porodzie**, podczas pierwszego kontaktu, nagi noworodek ułożony jest na brzuchu i klatce piersiowej swojej mamy, a mama i dziecko w towarzystwie taty przeżywają akt zapatrywania się w siebie, już wtedy dokonuje się pierwsza ocena stanu zdrowia dziecka w skali opracowanej przez panią Virginię Apgar. Ta dziesięciopunktowa, najprostsza skala, pozwala ocenić podstawowe parametry życiowe. Dziecko ocenione na 8–10 pkt kwalifikowane jest jako urodzone w stanie dobrym. Moment przecięcia pępowiny następuje po zaprzestaniu jej tętnienia. Dokonuje tego położna lub tata. Profilaktycznie do worków spojówkowych zakraplane są krople azotanu srebra.

**Po około dwóch godzinach**, czyli po zakończeniu pierwszego karmienia, powinny być przeprowadzone pierwsze pomiary antropometryczne. Dziecko jest ważone, ma zmierzony obwód głowy, klatki piersiowej i długość ciała.

**W pierwszej dobie życia** odbywa się szczepienie noworodka przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. Podawana jest domięśniowo witamina K. Rodzice, którzy nie decydują się na podaż domięśniową, mogą wybrać formę doustną. Realizowany jest test pulsoksymetryczny, mający na celu wczesne wykrycie ciężkich wrodzonych wad serca. Do momentu opuszczenia Oddziału Noworodkowego powinno być wykonane szczepienie przeciwko gruźlicy (BCG).

**W drugiej dobie życia** wykonywane jest badanie przesiewowe słuchu maluszka. Jeśli wynik badania jest nieprawidłowy lub wątpliwy bądź w rodzinie występuje głuchota albo niedosłuch, dziecko powinno otrzymać skierowanie do poradni audiologicznej na dokładniejszą analizę słuchu.

**W ciągu 12 godzin** od porodu dziecko powinno być zbadane przez lekarza neonatologa. Pierwsze badanie lekarskie ma na celu ocenę prawidłowości rozwoju dziecka i jego sposobu adaptacji do życia pozamacicznego. Pierwsze godziny życia to pierwsze karmienia, kiedy dziecko nabywa umiejętność prawidłowego ssania piersi, pierwsze smoliste stolce i pierwsze mokre pieluszki, często jeszcze z ceglastym osadem moczanów. Bardzo istotny jest wówczas nadzór i pomoc doświadczonej pielęgniarki lub położnej.

**Po 48 godzinach** od porodu na specjalną bibułę pobierana jest krew noworodka na badania w kierunku wrodzonych chorób metabolicz-

nych, takich jak fenylketonuria, wrodzona niedoczynność tarczycy, mukowiscydoza i coraz częściej wrodzony przerost kory nadnerczy.

**Wypis noworodka i mamy** do domu, po porodzie drogami natury, w wielu polskich szpitalach odbywa się po upływie 48 godzin od porodu i pobraniu wyżej opisanych testów. Po porodzie drogą cięcia cesarskiego – najczęściej po 72 godzinach lub w innym terminie, w zależności od kooperacyjnego stanu zdrowia matki.

**Po wypisie z oddziału** noworodkowego zalecana jest codzienna podaż witaminy D3 w dawce 400 j na dobę – do podawania w kroplach, kapsułkach, sprayu rozpylanym bezpośrednio do buzi dziecka. W tym czasie ważna jest prawidłowa pielęgnacja kikutu pępowinowego, z użyciem wody i mydła. Jeśli są szczególne wskazania, z zastosowaniem dostępnego bez recepty Octeniseptu.

**Kiedy mama ze swoim maleństwem** jest już w domu, może spodziewać się wizyty położnej środowiskowej. Jej zadaniem jest opieka nad matką i dzieckiem we wczesnym okresie poporodowym. Przy kłopotach lub wątpliwościach dotyczących prawidłowości karmienia piersią, po 2–3 tygodniach od porodu lub wcześniej, warto zwać dziecko w gabinecie lekarza rodzinnego lub skorzystać z porady konsultanta laktacyjnego. Ten wczesny okres poporodowy jest bardzo ważny w stabilizacji laktacji i opanowaniu przez dziecko i matkę sztuki karmienia piersią, tak istotnej dla ich zdrowia.



## PORA NA WYPRAWKĘ

Świetny pomysł na prezent dla przyszłych lub świeżo upieczonych rodziców. W opakowaniu znajdują się 4 emolienty do podstawowej pielęgnacji skóry noworodka już od 1. dnia życia i płyta DVD z instrukcją udzielania pierwszej pomocy niemowlętom. Wyprawka Linomag, 37 zł, **ZIOŁOLEK**, [ziololek.pl](http://ziololek.pl)



CZERNIEWSKA.PL

## ..... Niezwykle ważna książeczka .....

Książeczki Zdrowia Dziecka pilnuj jak oka w głowie! W tym dokumencie notowane są wszystkie informacje o przebiegu porodu, stanie zdrowia dziecka i wynikach badań. Otrzymacie ją przy wypisie ze szpitala, a będzie towarzyszyć dziecku przy każdej wizycie u lekarza, do ukończenia przez nie 18. roku życia.

4–6 tydzień życia to optymalny moment na wizytę u lekarza ortopedy w poradni preluksacyjnej, który klinicznie i ultrasonograficznie sprawdzi dojrzałość stawów biodrowych. 7 tydzień życia to czas na wykonanie kolejnych, obowiązkowych i ewentualnie zalecanych, szczepień ochronnych. Rodzice mogą wybrać wersję pięciu lub sześciu antygenów szczepionkowych w jednej iniekcji. Wszystkie informacje na temat możliwych szczepień zalecanych (przeciwko pneumokokom, rotawirusom, meningokokom czy też w okresie późniejszym przeciwko grypie, ospie wietrznej), powinny być przekazane przez lekarza rodzinnego. Kolejne szczepienia są wykonywane zgodnie z aktualnie obowiązującym kalendarzem szczepień ochronnych. Rodzicielstwo to wielkie wyzwanie, odpowiedzialność, ale i wielka radość połączona ze szczęściem z obserwacji i współuczestniczenia w rozwoju i dojrzewaniu drugiego człowieka.

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

REKLAMA

LABORATORIA  
**PolfaŁódź**

DLA TWOJEJ DOMOWEJ APTECZKI



Eliminuje 99,99% wirusów!  
Potwierzone naukowo.



Od 1. roku życia



Może być stosowany  
przez kobiety  
w ciąży i karmiące

**PRZECIWDZIAŁA  
INFEKCIJI WIRUSOWEJ**

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

**PRZEZIĘBIENIE  
I GRYPA**

# POZYCJE do karmienia

*Karmienie piersią jest pewną umiejętnością, sztuką, której powinna nauczyć się każda matka i jej dziecko. Claude Didierjean-Jouveau napisała wprost, że „karmienie piersią, jak wiele innych ludzkich czynności, jest sztuką naśladowczą, sztuką imitacji.*

*Wymaga więc modelu, na który można by popatrzeć, aby go naśladować.” Niestety kobieta XXI wieku bombardowana jest zewsząd obrazami, reklamami dziecka karmionego sztucznie, butelką.*

*W niektórych szkołach rodzenia każda matka na lalce i modelu piersi uczy się przystawiania „swojego dziecka” w każdej pozycji.*

### ZASADY NATURALNEGO KARMIENTA

- Najlepiej przygotować się do karmienia naturalnego przed ciążą lub w jej trakcie. W niektórych szkołach rodzenia każda matka na lalce i modelu piersi uczy się przystawiania „swojego dziecka” w każdej pozycji.

- Zaczynamy od wygodnej pozycji do karmienia. W ciągu dnia najczęściej karmimy w pozycji siedzącej. Wygodny fotel jest wprost niezbędny. Siadamy tak, aby plecy były proste, przydatna może być mała poduszeczka jaseiek, którą układamy za plecami. Nogi powinny być dobrze oparte na podłodze lub podnóżku. W pozycji leżącej matka układa się swobodnie na boku lub plecach. Ważny jest dobry nastrój matki.

- Dziecko przystawiamy do piersi, gdy wykazuje oznaki głodu, ale jest spokojne. Układamy je najlepiej na specjalnej poduszce – rogału do karmienia lub zwykłym jaśku, w pozycji „brzuch do brzucha” czy też „twarz do twarzy” tak, aby jego ucho, bark i biodro były w jednej linii.

- Odpowiedni uchwyt piersi (dłoń układamy w kształcie litery C). Kciuk ułożony powyżej brodawki piersiowej i cztery palce od spodu dobrze podtrzymujące pierś nie dotykają otoczeki.

- Moment podania piersi. Gdy dziecko otwiera szeroko buzię, zdecydowanym ruchem ramienia należy przyciągnąć je do piersi w taki sposób, aby uchwyciło brodawkę piersiową z jak największą ilością otoczeki. Nos i broda dziecka muszą dotykać do piersi. Powyższe zasady obowiązują we wszystkich pozycjach!

### POZYCJA KLASYCZNA

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

### POZYCJA SPOD PACHY LUB FUTBOLOWA

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

### POZYCJA LEżąCA „DZIECKO NA MATCE”

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

*Pamiętajmy, że karmienie piersią to nie tylko podawanie dziecku idealnego pokarmu, ale też nieustanne patrzenie sobie w oczy, kontakt skóra do skóry, rozmowa z dzieckiem, niezwykle poczucie bezpieczeństwa i bliskości.*

### POZYCJA LEżąCA

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

### POZYCJA KRZYŻOWA

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

### SPOSÓB KARMIENTA BLIŻNIĄT

Oboje dzieci ułożone w pozycji klasycznej „na krzyż”. Oczywiście możliwe są warianty mieszane np. jedno dziecko ułożone w pozycji spod pachy, a drugie w pozycji klasycznej. Można też wybrać taki sposób, że każde z dzieci jest ułożone w pozycji spod pachy. Pozycja ta jest najczęściej wykorzystywana do jednoczesnego karmienia bliźniąt, dzieci ułożone „każde przy swojej piersi” nie przeszkadzają sobie nawzajem.

Należy pamiętać o zmianie piersi. Można np. przez cały dzień przystawiać dziecko do tej samej piersi, a zmienić następnego dnia.

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





*Pierwsza*

# KĄPIEL

*Niedoświadczeni rodzice mogą czuć wielkie obawy przed wykonywaniem kąpieli. Dzięki znajomości kilku podstawowych zasad każda mama i każdy tata mają szansę stać się wysoce kompetentnymi specjalistami od kąpieli swojego dziecka.*

#### MIEJSCE KĄPIELI

Kąpiel powinna przebiegać etapowo (mycie, suszenie, pielęgnacja), a ustawienie wanienki i przewijaka powinno zapewniać sprawne i bezkolizyjne wykonywanie czynności.

#### UWAGA NA PAZNOKCIE!

Jeśli płytki paznokciowe na naszych palcach wystają poza opuszki, musimy liczyć się z tym, że istnieje możliwość zadrapania skóry noworodka. To samo dotyczy biżuterii - zegarka czy pierścionków.

#### TECHNIKI KĄPIELOWE

Twarzyczkę dziecka delikatnie obmywamy nawilżonymi wacikami, nie używając mydła.

Misę lub wanienkę napełniamy niewielką ilością wody, do wysokości ok. 5 cm. Głowę dziecka opieramy na przegubie naszej ręki i palcami tej samej ręki obejmujemy małeństwo pod paszkę. Zanurzając małucha w wodzie, dla bezpieczeństwa, zawsze podtrzymujemy miednicę, obejmując za bioderko.

#### ZABAWA W KĄPIELI

Dziecko spróbujemy stopniowo przyzwyczajać do kontaktu z wodą, zamaczając etapami poszczególne części ciała. Delikatnie namydloną ręką lub myjką rozpoczynamy ruchami kolistymi masować głowę dziecka, przechodząc w stronę fałdków skórnych w okolicy szyi, a następnie w kierunku klatki piersiowej, omijając twarzyczkę małeństwa. Spłukujemy pianę z głowy, początkowo kilkunastoma kroplami wody. Pozostałe części ciała obmywamy namydloną myjką i spłukujemy.

Spokojny ruch wody zapewne stworzy lepszą atmosferę do zasypiania.

*Spróbujemy stopniowo przyzwyczajać dziecko do kontaktu z wodą.*



# 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

## WODA TO RELAKS

Ciepła woda dobrze wpływa na rozluźnienie mięśni. Kąpiel można wykorzystać jako doskonałe chwile na relaks dla naszego maleństwa. Mydłąc skórę kolistymi ruchami, pobudzamy ją do lepszego krążenia i wytchnienia od stałego dotyku z podłożem w długotrwałych pozycjach. Powtarzajmy koliste ruchy opuszkami palców bardzo spokojnie na ciele dziecka, w okolicach karku, na plecach i piętach. Dotknijmy każdy z paluszków u rączek i nóżek. Takie rozluźnienie na pewno przyniesie naszemu maluchowi polepszenie komfortu w kąpeli.

## PO KĄPIELI

Po osuszeniu skóry noworodka znajdziemy czas na masaż maleństwa. Najlepiej robić to podczas nawilżania oliwką. Delikatny masaż z pewnością pomoże rozluźnić ciało małego domownika, pełnego nowych, nieznanymi wrażeń i pomoże mu zwiększyć poczucie bezpieczeństwa w tym jeszcze nieznanym dla niego świecie. Poobserwujmy przez chwilę dziecko, jaką pozycję przyjęło dla siebie jako najlepszą. Nasze dłonie niech otulą delikatnie każdą część ciała naszego drogiego skarbu. Głaszcząc je, zapewniamy, że jesteśmy blisko. Szepczmy, mówmy, możemy cichutko nucić. Rozetrzyjmy w dłoniach oliwkę i po uspokojeniu naszego oddechu przystąpmy do ćwiczeń relaksacyjnych.

**Aleksandra Osńska**, położna i arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC DOBRY Start w Prudniku. Prowadzi Akademię Aktywnego Rodzica w Prudniku, [szkolarodzeniaprudnik.blogspot.com](http://szkolarodzeniaprudnik.blogspot.com)



## Dostępność:

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



#linomag



LINOMAGemolienty



„Ziołolek”®



## PIELĘGNUJE

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](http://ziololek.pl)

# Szkoła przewijania

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

## MIEJSCE ODPOWIEDNIE

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

## PIELUCHY, PIELUSZKI...

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

## TETROWA ALTERNATYWA

Pieluszki z materiału stosowane są najczęściej wtedy, gdy dziecko jest uczulone na pieluchy jednorazowe, albo ze względów ekologicznych. Tetrowe są miękkie i szybko schną. Szczególnie nadają się dla noworodków i niemowląt. Flanelowe mogą wchłaniać więcej wilgoci. Stosuje się je u starszych dzieci, głównie podczas snu. Często służą np. jako podkład do położenia na przewijaku. Wówczas skóra dziecka zawsze ma kontakt z własnym środowiskiem.

*Zmieniając pieluchę, nie zdejmuj jej od razu, w tym momencie dzieci często zaczynają siusiać.*

## EKOMALUCH

Na naszym rynku dostępne są ekopieluchy, które cechuje możliwość wielokrotnego wykorzystania oraz łatwość i wygoda w użyciu. Można je podzielić na trzy kategorie. Pieluszka z kieszenią składa się z dwóch warstw, wewnętrznej z mikropolaru, który odprowadza wilgoć do wkładki oraz zewnętrznej z oddychającego poliesteru, który chroni ubranko przed zamoczeniem. Pomiędzy warstwy, do kieszonki, wsuwamy wkładkę chłonną: z mikrowłókna, bawełny, bambusa czy konopi. Zaletą jest bardzo szybki czas schnięcia (oddzielnie suszymy pieluszkę i wkładkę), możliwość stosowania różnych wkładek i tym samym regulacji chłonności oraz łatwość zastosowania. Druga kategoria to pieluszki formowane, wykonane z bawełny, bambusa, konopi, mikrowłókna i innych mieszanek. Na pieluszkę należy założyć otulacz, który ochroni ubranko przed zamoczeniem. Trzecia kategoria to pieluszki składane, wielowarstwowe, z naturalnych tkanin (tetra, flanela, frotte), które pozwalają skórze oddychać.

*Większość matek stosuje pieluszki jednorazowe, sprawdzające się podczas spacerów lub snu.*



## CZAS NA PRZEWIJANIE

Chłopca i dziewczynkę należy przewijać w różny sposób. Nie podnoś dziecka za nóżki, wsuń dłoń pod pupę i lekko unieś do góry. Zmieniając pieluchę, nie zdejmuj jej od razu, w tym momencie dzieci często zaczynają siusiać. Rozwiń pieluchę, rozchyl nóżki dziecka. Czystym rękawem lub chusteczką wytrzyj pupę. Jeśli musisz oczyścić ją z resztek kału, uchwyc malca za uda i delikatnie przygnij je do brzuszka. Kładąc dziecko na boku, oczyść zabrudzone okolice pleców i kości ogonowej. Kolejną chusteczką umyj pośladki i pachwiny dziecka, wycierając od przodu do tyłu. Robiąc to odwrotnie, możesz wywołać zakażenie układu moczowego. U chłopców zwróć uwagę na okolice wokół worka mosznowego i pod penisem. W tych miejscach gromadzą się zanieczyszczenia. Nie ściągaj napletka, delikatnie odsłoń ujście cewki moczowej i przemyj wilgotną chusteczką. U dziewczynek nie oczyszczaj warg sromowych, a jeśli się tam coś dostało, to jedynie usuń delikatnie resztki. Oczyszczoną pupę dziecka należy osuszyć. Pośladki, pachwiny i fałdy skóry posmaruj kremem ochronnym lub oliwką. Plecy i brzusek możesz posypać talkiem. Lewą ręką unieś pupę dziecka, prawą podłóż pieluszkę. Górna część pieluszki powinna być powyżej pępka. Między nóżkami podnieś do góry przednią część pieluszki, upewnij się, że jest dobrze rozłożona i zapnij samoprzylepnymi plastrami. Pamiętaj, aby taśmy samoprzylepne nie przykleiły się do skóry niemowlęcia. Pieluszka nie powinna być zbyt luźna ani zbyt obcisła.

Dr n. med. Katarzyna Siewierska-Wasilewska, Bezpłatna Szkoła Rodzenia Centrum Dydaktycznego IPS, www.szkolarodzenia.ips.pl

## Przy przewijaku

### NA BÓL I GORĄCZKĘ U NIEMOWŁĄT

Bardzo popularny lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy w formie czopków stosowany u niemowląt. Ze względu na wysoki stopień bezpieczeństwa polecany przez Światową Organizację Zdrowia – WHO. Forma podania doodbytniczego nie wywołuje podrażnienia przewodu pokarmowego. Paracetamol Farmina 50 mg, czopki dla niemowląt, 6,70 zł/50 mg, **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



### PRZECIWSWIĄDOWY

Puder płynny Farminy to wygodna i szybka metoda na swędzące krostki! Do stosowania także poniżej 2. roku życia, gdyż nie zawiera anestetyzyny! Ze względu na działanie przeciwświądowe i wspomagające regenerację, puder płynny wskazany jest w ospie wietrznej, półpaścu, dermatozach i ukąszeniach owadów. Puder płynny, 4,50 zł/100 g, **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



### REGENERUJĄCA

Maść ochronna z witaminą A przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Wpływa regenerująco na warstwę rogową naskórka. Działa kojąco na szorstką, piekącą skórę. Jest pomocna w pielęgnacji popękanych kącików ust. Retimax 1500, 5 zł/30 g, **FARMINA SP. Z O.O.** retimax.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.

# Mediderm®

## BABY



- 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, Ceteareth-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](http://www.medidermbaby.pl)

# Laktoferyna

## Naturalne wsparcie w zdrowiu i chorobie

Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonych przeziębień oraz infekcji, co w konsekwencji sprzyja poszukiwaniom sposobów na poprawę odporności. W tym kontekście ogromny potencjał przypisuje się laktoferynie, która wykazuje szereg właściwości, takich jak przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne. Przyjmowana profilaktycznie, naturalnie zwiększa odporność naszych pociech, zmniejsza prawdopodobieństwo infekcji, natomiast w stanach zapalnych stymuluje odpowiedź immunologiczną oraz wspomaga skuteczność antybiotykoterapii.

### NATURALNA ODPORNOŚĆ

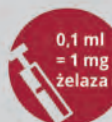
Podatność dzieci na infekcje jest wypadkową narażenia na czynniki infekcyjne oraz sprawności ich układu odpornościowego. Bardzo ważnym elementem układu odpornościowego jest laktoferyna, nazywana często multipotencjalnym białkiem lub idealnym stymulatorem odporności. Laktoferyna jest białkiem naturalnie występującym w płynach ustrojowych oraz wydzielinach śluzowych człowieka (np. łzach, ślinie), a jej największe ilości obecne są w sianie oraz mleku kobiecym. Dostarczana noworodkom wraz z mlekiem stanowi główny element pierwszej linii obrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Uważa się, że to właśnie wysoka zawartość lak-

toferyny w mleku matki karmiącej sprawia, iż noworodki karmione naturalnie mają istotnie wyższą odporność oraz są mniej podatne na zakażenie ogólnoustrojowe (sepsę). Laktoferyna znajduje się również w ziarnistościach neutrofilów, skąd uwalniana jest do krwi, jednak podczas urazu, infekcji lub zapalenia jej ilość znacznie wzrasta. Zwiększenie stężenia laktoferyny w miejscach dotkniętych procesem zapalnym świadczy o jej istotnej roli jako czynnika biorącego udział w powstawaniu odpowiedzi immunologicznej. Uważana jest za naturalny immunomodulator, tzn. w zależności od potrzeb organizmu może wzmacniać lub hamować aktywność układu odpornościowego. Stymulacja układu odpornościowego ma duże znaczenie ochronne podczas początkowych etapów infekcji, natomiast gdy ta odpowiedź jest zbyt silna, trwa zbyt długo i jest nieadekwatna do potrzeb ustroju, jak np. w czasie przewlekłego za-

REKLAMA

## PRECYZYJNA I BEZPIECZNA PROFILAKTYKA NIEDOBORU ŻELAZA

ZGODNIE Z ZALECENIAMI POLSKIEGO TOWARZYSTWA NEONATOLOGICZNEGO\*



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



1 kropla / kg masy ciała / dobę  
niemowlęta przedwcześnie urodzone

\*PTN: Standardy Dpieki Medycznej nad Noworodkiem w Polsce. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego - wydanie II, Warszawa 2017

Innofer to zawiesina doustna zawierająca żelazo elementarne, wskazane do zapobiegania niedoborowi żelaza i niedokrwistości z niedoboru żelaza (anemii). Żelazo elementarne jest wg badań od 30 do 150 razy bezpieczniejsze od soli żelaza.

Nie wywołuje zaparć, biegunek i bólów brzucha, nie ma metalicznego posmaku i nie barwi zębów. Pozytywna opinia Instytutu Matki i Dziecka nr OP-ZZ/0430/2/2015.

Inno vitum B to zawiesina doustna, która zawiera witaminy krwiotwórcze, konieczne do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i właściwego wykorzystania żelaza w organizmie:

- witamina B<sub>6</sub> jest niezbędna do powstania hemoglobiny,
- witamina B<sub>9</sub>, inaczej kwas foliowy, gwarantuje prawidłowe podziały komórkowe,
- witamina B<sub>12</sub> reguluje produkcję i dojrzewanie czerwonych krwinek.

Od pierwszych dni życia



Nie zawierają białek mleka krowiego, laktozy i glutenu



SHUTTERSTOCK

palenia, może ją wygaszać. Zasadnicze znaczenie ma tutaj zdolność interakcji laktoferyny ze swoistymi receptorami na powierzchni komórek układu odpornościowego, dzięki czemu odpowiedź immunologiczna jest szybsza i aktywniejsza.

#### SKUTECZNY POGROMCA BAKTERII I WIRUSÓW

Zakażenia układu odpornościowego występują średnio dwukrotnie częściej u dzieci do 5 roku życia w porównaniu do nastolatków czy osób dorosłych. Zapalenie górnych dróg oddechowych jest następstwem infekcji bakteryjnej lub wirusowej. Aktywność laktoferyny w odniesieniu do licznych gatunków bakterii bazuje na kilku mechanizmach. Z jednej strony silne powinowactwo laktoferyny do wolnych jonów żelaza w organizmie, które jest niezbędnym składnikiem odżywczym stymulującym wzrost bakterii, hamuje możliwość ich namnażania, a osłabione

brakiem pierwiastka drobnoustroje stają się łatwym celem dla innych składników układu odpornościowego. Ponadto ważną funkcją laktoferyny jest zdolność do obniżania właściwości adhezyjnych patogenów do komórek gospodarza, co w konsekwencji silnie utrudnia przyleganie drobnoustrojów i następczy rozwój infekcji w organizmie człowieka. Istotną funkcją przeciwdrobnoustrojową tego białka jest również zdolność do uszkodzania struktur komórkowych (ściany oraz błony komórkowej), co w rezultacie prowadzi do zaburzeń osmotycznych i śmierci komórek bakteryjnych. Dowiedziono także aktywności laktoferyny względem wirusów poprzez hamowanie wstępnych etapów zakażenia. Blokując określone cząsteczki na powierzchni komórek docelowych w organizmie człowieka lub wirusów, ogranicza ich wzajemne interakcje, a tym samym zapobiega wnikięciu i zakażeniu.

#### ZWIĘKSZENIE SKUTECZNOŚCI ANTYBIOTYKOTERAPII

Antybiotyki stosowane w infekcjach bakteryjnych działają dwukierunkowo: bakteriobójczo oraz bakteriostatycznie, tj. hamują możliwości wzrostu i namnażania się bakterii. Działanie antybiotyków i innych środków antybakteryjnych jest jednak znacznie obniżone, poprzez tworzenie biofilmu bakteryjnego, czyli zwartej struktury tworzonej przez niektóre bakterie na powierzchni nabłonków podczas przewlekłych infekcji. Przejsie form bakterii wolno żyjących do form tworzących biofilm jest o tyle niebezpieczne, że zwiększa odporność bakterii na mechanizmy obronne gospodarza, jak i stosowane leki. Laktoferyna stymuluje ruchliwość bakterii, dzięki czemu przemieszczają się po podłożu, w konsekwencji nie tworząc kolonii oraz zwartej struktury biofilmu. Podsumowując, laktoferyna jest białkiem o ogromnych możliwościach, dlatego w okresach zwiększonej podatności na infekcje może stanowić niezastąpione wsparcie w trosce o nasze zdrowie.

Marta Skrzypiec, ekspert Smart Pharma Sp. z o.o.

REKLAMA

## Laktoferyna – naturalnie wielozadaniowe białko

Innoferyna LF to laktoferyna bydłęca w postaci zawiesiny w oleju MCT.

Laktoferyna dzięki swoim właściwościom:

- **przeciwdrobnoustrojowym,**
- **przeciwzapalnym,**
- **immunomodulującym,**
- a także **zdolności wiązania żelaza,**

skutecznie oddziałuje na:

- ✓ **zwiększenie skuteczności antybiotykoterapii,**
- ✓ **budowanie odporności,**
- ✓ **wchłanianie żelaza i zwiększenie efektywności leczenia anemii.**

Nie zawiera laktozy i glutenu. Może być stosowana od pierwszych dni życia.



10 kropli = 100 mg LF

Sugerowana cena: 20 złotych.

Przyszedt

# Czas na butelkę

*Kiedy zostanie już podjęta decyzja o dokarmianiu dziecka butelką, nagle rodzice muszą stanąć przed niemałym dylematem. Jaką butelkę wybrać spośród całej różnorodnej gamy dostępnych na rynku produktów? Czym się kierować przy wyborze i czego oczekiwać?*

**Z**anim udasz się do sklepu, zastanów się, czego potrzebujesz. Różnorodność butelek może przyprawić o zawrót głowy! Dlatego najpierw należy wziąć pod uwagę podstawowe kryteria, czyli: materiał, kształt, pojemność i zastosowanie. One pomogą przy wyborze właściwego produktu.

## STUK-PUK - SZKŁO CZY TWORZYWO?

Podstawą przy podziale butelek jest surowiec, z jakiego zostały wykonane. Tu mamy do czynienia ze szkłem i kilkoma rodzajami tworzyw sztucznych. O ile jedne i drugie mają swoje zalety, to nie stronią też od wad. Ważne jest, aby butelka z tworzywa nie zawierała BPA. Jest to pierwiastek, który może mieć szkodliwe działanie na zdrowie dziecka. Może przedostawać się do płynów i pokarmu pod wpływem wysokiej temperatury. Butelki niezawierające tego pierwiastka mają oznaczenie „nie zawiera BPA” albo „BPA free”.

## KSZTAŁT MA ZNACZENIE

Kształt butelki nie jest bez znaczenia i decyduje o jej funkcjonalności. Inna będzie dla rodziców, którzy karmią maluszka, a inna, kiedy dziecko samo potrafi trzymać i dawkować pokarm. Tradycyjne butelki z wąską szyjką są wygodne w trzymaniu i najlepiej spraw-

BUTELKA	ZALETY	WADY
Szklana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łatwa w sterylizacji</li> <li>- nie pęka pod wpływem temperatury</li> <li>- nie odbarwia</li> <li>- nie rysuje się</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ciężka (stosowana tylko, kiedy karmi rodzic)</li> <li>- łatwo się tłucze</li> <li>- długo się nagrzewa</li> </ul>
Poliwęglanowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trwała</li> <li>- odporna na uszkodzenia mechaniczne</li> <li>- odpowiednia dla starszych dzieci, które radzą sobie z trzymaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zawiera BPA (pierwiastek szkodliwy dla zdrowia dziecka)</li> </ul>
Polipropylenowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie zawiera BPA</li> <li>- trwała/nie tłucze się</li> <li>- lekka (odpowiednia dla samodzielnych dzieci)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łatwo się odbarwia</li> <li>- trzeba ją wymieniać co kilka miesięcy</li> </ul>
Sylikonowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie zawiera BPA</li> <li>- elastyczna (ścianki lekko się uginają)</li> <li>- trwała/nie tłucze się</li> <li>- łatwa do mycia</li> <li>- lekka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tendencja do odbarwiania</li> <li>- dozowanie przez ucisk</li> </ul>

dzają się do podawania płynów w postaci zupki, sokków czy mleka. Szeroka szyjka jest bardziej uniwersalna. Dobrze nadaje się zarówno do picia, jak i karmienia. Przez duży otwór łatwiej jest napełnić i umyć butelkę.

Producenci coraz częściej proponują nowoczesne i nietypowe kształty butelek. Wszystko jest kwestią wygody. Zakrzywione formy ułatwiają podawanie płynów i eliminują polykanie powietrza, ale są trudne w sterylizacji. Z dziurką w środku są przeznaczone dla dzieci, które potrafią same chwycić butelkę i pić. Głównie przeznaczone do rzadkich płynów. Żeby ułatwić maluchowi samodzielne korzystanie z butelki, można mu podać prosty model ze specjalnymi uchwytami po bokach.

WIEK DZIECKA	RODZAJ SMO CZKA
0–3 miesiący	<i>Smoczek powinien mieć najmniejszą dziurkę – czyli najwolniejszy przepływ pokarmu. Może być oznaczony jako „mini” bądź T.</i>
3–6 miesiący	<i>Urozmaicona dieta dziecka wymaga różnych rodzajów smoczka. Do podawania mleka najlepsze są dziurki okrągłe, do papek i zupek natomiast z krzyżykiem.</i>
6–18 miesiący	<i>Do podawania mleka warto wybrać smoczki o średnim lub szybkim przepływie (szybki po 12 miesiącu). Do papek i zupek dziurki z krzyżykiem.</i>
18 miesiący+	<i>Dziecko w tym wieku większość pokarmów je z miseczki bądź talerzyka, dlatego butelka służy mu głównie do picia rzadkich płynów. Dlatego warto używać smoczka o szybkim przepływie z dużą okrągłą dziurką.</i>

### PORĘCZNY

Poreczny zestaw obejmujący 4 butelki do naturalnego karmienia (2 x 125 ml i 2 x 260 ml), szczołkę do butelki i smoczka, a także niebieski smoczek dla dzieci do 6 miesiąca życia. Zestaw startowy Avent Natural SCD290/04, 112,47 zł, [PHILIPS AVENT babyboom.net.pl](http://PHILIPS AVENT babyboom.net.pl)



### ŹRÓDŁO ŻYCIA

Najmniejsze na świecie zbiornikowe filtry odwróconej osmozy. Jako jedyne zapewniają podwójną mineralizację wody oraz skuteczną ochronę przed bakteriami i wirusami. Gwarantują wspaniały smak napojów i potraw, bez potrzeby zakupu drogich wody butelkowanej.

Filtr Morion, **AQUAPHOR** [aquaphor.pl](http://aquaphor.pl)

### MAŁE CZY DUŻE?

Wraz z wiekiem wzrasta zapotrzebowanie na ilość jedzenia. Dlatego pojemność butelki powinna odzwierciedlać wiek dziecka. Idąc tym tropem, można wyróżnić trzy kategorie wiekowe:

1. 0–4 miesiąca – najmniejsze butelki: 80–125 ml. Można podawać nimi mleko bądź herbatki.
2. 5–8 miesiąca – średnie butelki: 200–250 ml. Dobrze sprawdzają się przy podawaniu mieszanek.
3. 8+ miesięcy – największe butelki: 250–320 ml. Przeznaczone dla starszych dzieci.

### WAŻNY SMO CZEK

Równie istotny jak sama butelka jest smoczek. Wykonane są z kauczuku bądź silikonu. Te drugie nie mają smaku ani zapachu, więc są lepsze dla maluszka. Warto się zastanowić nad opcją „smoczka niekapka”, który został tak skonstruowany, aby po nachyleniu nic się z butelki nie wylało. Wielkość i kształt smoczka, jak i wielkość dziurki na pokarm są uzależnione od wieku dziecka.

### COŚ WIĘCEJ NIŻ BUTELKA

Współczesna butelka zaczyna mieć coraz więcej dodatkowych funkcji. Na rynku pojawiły się butelki:

- antykolkowe, uniemożliwiające polykanie powietrza przez dziecko,
- z czujnikami ciepła, które zmieniają kolor, gdy temperatura zawartości butelki jest za wysoka,
- z zakrętkami i osłonkami oraz nowoczesnym wyglądem.

Wszystkie te funkcje i cechy butelki mają pomóc w korzystaniu z niej dziecku i ułatwić życie rodzicom. Idealna butelka to taka, która spełnia wszelkie potrzeby, jest bezpieczna dla dziecka, funkcjonalna i przyjemna dla oka.

REKLAMA

# Baby Travel

od **SANGO**  
TRAJE

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

Pojawieniu się na świecie dziecka towarzyszy nie tylko ogromna radość, ale i wiele obaw o zdrowie najmłodszego członka rodziny. W pierwszych miesiącach szczególnie niepokojące i nieprzyjemne mogą okazać się dolegliwości związane z układem pokarmowym maluszka. Warto poznać podstawowe objawy i sposoby ich łagodzenia, by móc odpowiednio reagować na pojawiające się problemy.



IWONA BALDYGA

# Dolegliwości małego brzuszka

W przypadku podejrzenia zakaźnego charakteru biegunki (wirusowej lub bakteryjnej) leczenie jest objawowe.

## KOLKA NIEMOWLĘCA

Zespół objawów wynika z dolegliwości przewodu pokarmowego. Najczęściej dotyczy niemowląt do 4. miesiąca życia. Typowym objawem jest niepokój i płacz, napinanie brzuszka, podkurczanie nóżek. Przyczyną jest niedojrzałość przewodu pokarmowego, enzymów trawienych, brak fizjologicznej flory bakteryjnej i nieskoordynowana perystaltyka jelit. W niektórych przypadkach podejrzewa się nietolerancję białek mleka krowiego lub dolegliwości wynikające z refluksu żo-

łądkowo-przelykowego. Można stosować preparaty z dodatkiem koperku, np. Plantex lub leki zmniejszające wytwarzanie soków w jelitach, jak Espumisan, Esputicon. W cięższych przypadkach można zastosować dietę bezmleczną u mamy karmiącej lub preparaty hydrolizatów białek mleka krowiego u dzieci karmionych sztucznie.

REKLAMA

## Laktoferyna

Wielofunkcyjne białko, którego właściwości przez wieki kształtowała natura



## NATURALNA I CZYSTA, BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

- Wspiera odporność – już od pierwszych dni życia
- Pomocna w odbudowaniu czerwonych ciałek krwi
- Wspomaga regenerację nabłonka jelit
- Buduje środowisko dla rozwoju jelitowych bakterii probiotycznych
- Wzmacnia skuteczność gojenia aft, pękniętek, opryszczki wargowej

### Suplement diety Laktoferyna

– 100 mg czystej naturalnej laktoferyny z mleka krowiego w porcji, do wyboru w postaci saşetek, kapsułek i kropli.

**Zalecana dzienna porcja do spożycia:**

Niemowlęta i dzieci: 100 mg.

Dorośli: 200 mg.



Pharmabest sp. z o.o.  
ul. Gintrowskiego 53, 02-697 Warszawa  
tel. +48 22 404 94 10, biuro@pharmabest.pl

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

PHARMABEST





## Maleństwo *mamy* pod najlepszą ochroną

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

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

### **Vivomixx® Krople to:**

- suplement diety do stosowania już od pierwszego dnia życia dziecka,
- **dostępne opakowania:**
  - 1 buteleczka 5 ml z nakrętką z proszkiem 500 mg z 1 kroplomierzem,
  - 2 buteleczki 5 ml z nakrętką z proszkiem 500 mg z 2 kroplomierzami.

**Oryginalna Formuła Prof. Claudio De Simone:** *Streptococcus thermophilus* DSM24731®, *Bifidobacterium longum* DSM24736®, *Bifidobacterium breve* DSM24732®, *Bifidobacterium infantis* DSM24737®, *Lactobacillus acidophilus* DSM24735®, *Lactobacillus plantarum* DSM24730®, *Lactobacillus paracasei* DSM24733®, *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* DSM24734®.

Oryginalna Formuła  
Prof. Claudio De Simone



**NOWOŚĆ!**  
OPAKOWANIE  
Z 1 BUTELECZKĄ

■ **Ilość** ■ **Różnorodność** ■ **Synergia** ■ **Skuteczność**

## KOLKA NIEMOWŁĘCA

*Nie ma leczenia przyczynowego kolki niemowlęcej, pocieszający jest jednak fakt, iż dolegliwości ustępują wraz z wiekiem dziecka.*

### ULEWANIE

Mimowolne zwracanie niewielkich ilości mleka towarzyszące zwracaniu połkniętego powietrza („odbijaniu”). Ulewianie o większej objętości bywa objawem refluksu żołądkowo-przełykowego (czyli cofania się treści pokarmowej z żołądka do przełyku). Zazwyczaj nie wymaga postępowania leczniczego. Pomocne może być zagęszczanie pokarmu u dzieci karmionych sztucznie, bezpośrednio do butelki, u dzieci karmionych piersią przez podanie zagęstnika pokarmu z wodą przed karmieniem. Preparatem dostępnym bez recepty jest Nutriton. Należy układać maluszka do spania nieco wyżej, aby zapobiegać cofaniu się spożytego pokarmu. Możemy podłożyć podkładki pod nóżki łóżeczka. W przypadku obfitych i częstych ulewań należy skonsultować się z lekarzem pediatrą i sprawdzać przybieranie masy ciała.

## ULEWANIE

*Powodem ulewań może być zbyt duża ilość pokarmu przyjmowanego przez maluszka.*

### WYMIOTY

Dynamiczne wydalanie zawartości żołądka, którego przyczyną mogą być zakażenia przewodu pokarmowego, ostre stany chirurgiczne, refluks. Należy pamiętać o bezpiecznym ułożeniu dziecka na boku lub w pozycji pionowej, aby uniknąć zachłyśnięcia.

## WYMIOTY

*Wymioty każdorazowo wymagają konsultacji z lekarzem pediatrą, szczególnie u małych dzieci i niemowląt.*

### NAWILŻANE WODA

Chusteczki nawilżane w 99% nasączone wodą. Nie zawierają kompozycji zapachowych, barwników, alkoholu, oleju parafinowego ani glikolu polietylenowego, pH neutralne dla skóry. Tolerancja skórna potwierdzona dermatologicznie. Chusteczki nawilżane, 10,99 zł/ 2 x 80 szt., **BABYDREAM** rossmann.pl



### LOGGICZNE IEKONOMICZNE

Probiotyczne krople doustne z najlepiej przebadanym szczepem LGG oraz z witaminami D i E. Technologia MICROBAC zwiększa skuteczność kolonizacji jelit aż 5-krotnie! Niezastąpione 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, **PHARMABEST** pharmabest.pl



### ZAPARCIA

U niemowlęcia karmionego piersią wypróżnienie może być po każdym karmieniu, ale także 1 raz na 5–6 dni. Częstsze zaparcia dotyczą niemowląt sztucznie karmionych. Pomocniczo stosuje się herbatki koperkowe, probiotyki, a u dzieci karmionych sztucznie po 4. miesiącu życia lepiej wprowadzać soczki i owoce. Decyzję co do postępowania podejmuje lekarz.

### BIEGUNKI

Częstsze niż dotychczas, luźne lub wodniste stolce. W przypadku podejrzenia zakaźnego charakteru biegunki (wirusowej lub bakteryjnej) leczenie jest objawowe. Dbamy o nawodnienie dziecka, nie odstawiamy od piersi. Dzieci karmione sztucznym mlekiem nawadniamy specjalnymi płynami, które można kupić w aptece bez recepty, np. Orsalit, ORS-200, Hydronea. Podajemy preparaty probiotyczne. Ostra biegunka zazwyczaj ogranicza się samoistnie do 10 dni.

## BIEGUNKA

*Biegunka u niemowląt może być spowodowana alergią lub nietolerancją pokarmową, ale może także towarzyszyć zaczynającej się infekcji przewodu pokarmowego lub zakażeniom układu moczowego.*

**Monika Kołodziejczyk-Majewska**, Specjalista Chorób Dziecięcych, pediatra współpracujący z Centrum Medycznym Puławska (CMP), [www.cmp.med.pl](http://www.cmp.med.pl)

# Kolka niemowlęca

## objawy i leczenie

*Noworodek może komunikować się z otoczeniem w jeden jedyne sposób – za pomocą płaczu. Jego przyczyn może być wiele. Doświadczony mamy twierdzą, że dziecko inaczej płacze, gdy ma mokrą pieluszkę, inaczej gdy się złości, jest głodne, znudzone, rozdrażnione, inaczej, gdy coś je boli.*

### JAK ROZPOZNAĆ KOLKĘ?

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

Przyczyny napadów bólu brzucha wywołujących płacz i niepokój całym zdrowego niemowlęcia nie są do końca wyjaśnione. Mogą być zwiastunem infekcji – anginy, przeziębienia albo zapalenia układu moczowego. Najczęściej jednak przyczyną jest kolka jelitowa. Kolka jest wynikiem wpływu wielu różnych czynników, zarówno natury fizjologicznej, psychologicznej, jak i środowiskowych, z którymi niedojrzały organizm maluszka nie potrafi sobie poradzić. Dolegliwości pojawiają się zwykle około 3 tygodnia życia i powtarzają cyklicznie. Objawy, które mogą wskazywać na kolkę, to: napadowy ból brzucha z towarzyszącym głośnym i długotrwałym płaczem (krzykiem), którego nie da się ukoić, podkurczanie nóżek, zaciskanie dłoni, zaczerwienienie twarzy połączone z grymasem bólu. Brzuszek jest wzdęty, twarde, z nadmierną ilością gazów i „przelewaniem” się treści jelitowej. Wiele dzieci oddaje przy tym zielonkawo stolce z domieszką śluzu i dużą ilością gazów. Ataki trwają od kilku minut do 3 godzin i pojawiają się przynajmniej 3 razy w ciągu tygodnia. Zazwyczaj dzieje się to między godziną 17.00 a 22.00. W większości przypadków ataki ustępują w 3–4 miesiącu życia, nie mają wpływu na wzrost i rozwój dziecka.

Karm dziecko, gdy widzisz u niego pierwsze objawy głodu: malec szuka buzią piersi, ssie paluszki, wybudza się. Dziecko powinno jeść bez pośpiechu, spożywając odpowiednią dla siebie ilość pokarmu. Przekarmianie powoduje tzw. błędne koło kolki.

Jeśli maluch pręży się przy karmieniu, najpierw łączywie sse, po czym puszcza pierś lub smoczek, wygina się i zaczyna płakać, prawdopodobnie połknął za dużo powietrza. Jeśli karmisz piersią, a mleko na początku karmienia wypływa bardzo szybko, spróbuj przed karmieniem odciągnąć ręcznie nieco pokarmu. Przystawiaj dziecko tak, aby jego buzia była na wy-

sokości piersi (nie nachylaj się nad dzieckiem) lub karm na półleżąc, gdy dziecko leży brzuszkiem na twoim brzuchu.

Jeśli karmisz butelką, zmień butelkę i smoczek na antykolkowy. Zapobiegają one polykaniu nadmiernej ilości powietrza dzięki specjalnym zaworom. Pilnuj, by mleko wypełniało smoczek. Karm piersią jak najdłużej. Niemowlaki karmione piersią mają mniej problemów z brzuszkiem. Mleko matki jest szybciej trawione przez maluszka i mniej podrażnia układ pokarmowy dziecka. Noś dziecko w pozycji pionowej. Oddziaływanie grawitacji pomoże mu lepiej trawić pokarm, który nie będzie przez dłuższy czas zalegał w przewodzie pokarmowym. Mleko sztuczne nie leczy kolki. Czasami zdarza się, że malec doskonale wy-czuwa nieporozumienia między rodzicami, zmęczenie, nerwowość mamy – wtedy sam się stresuje. Napięcie emocjonalne u dziecka może być przyczyną powtarzających się dolegliwości. Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecku nie przeszkadza hałas – nadmiar bodźców jest dla niego męczący.

### CO POMAGA NA KOLKĘ?

Na każde dziecko działa coś innego. Ulgę mogą przynieść leki regulujące perystaltykę jelit. Jednak nigdy nie podawaj ich na własną rękę. Poradź się najpierw lekarza, który opiekuje się dzieckiem. Nie podawaj słodkiej koperkowej herbatki, gdyż nie-rzadko to ona właśnie powoduje wzdęcia brzuszka.

Po każdym karmieniu potrzymaj maluszka do odbicia. Masuj brzuszek niemowlaka. Połóż dziecko na plecach i delikatnie uci-skaj brzuszek. Połóż rękę pod mostkiem i przesun dłoń w dół, aż do pieluszki, potem zmień rękę. Możesz też masować brzu-szek ręką, okrężnymi ruchami w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Przyspieszy to proces trawienia. Delikatnie uchwycić nóżki maluszka, zegnij je w kolankach i stawach biodro-wych. Następnie przyciągnij je do klatki piersiowej, przytrzy-maj kilka sekund, potem wyprostuj. Przyłóż do brzuszka dziec-ka ciepły okład. Przygotuj mu ciepłą kąpiel, w wodzie o tempe-raturze o 1–2 stopnie wyższej niż normalnie.

Możesz wypróbować nietypowe sposoby, np. włączon suszarkę do włosów. Ciągły, monotony szum wycisza dziecko. Możesz skierować ciepły strumień powietrza na brzuszek.

Czasami pomaga ciasniejsze owinięcie kocykiem, a czasami od-wrotnie. Kojąco działa dotyk rodziców, noszenie w chuście, mu-zyka, huśtanie. Kładź malca na brzuchu, ale przynajmniej pół godziny po jedzeniu. Jeśli nie chce leżeć na twardym podłożu, kładź go na sobie – na swoim brzuchu.

Ureguluj rytm dnia dziecka. Postaraj się ograniczyć mu bodźce: wzrokowe, słuchowe, dotykowe i emocjonalne.

Wycisz siebie i rodzinę. Przed karmieniem możesz dać dziecku do ponoszenia ojcu lub innej osobie, aby się rozluźnić. Jeśli kar-misz piersią, unikaj ostrych przypraw, napojów z kofeiną i po-traw wzdymających, jak np.: brokuł, kapusta, fasola. Jeśli z powo-du bólu brzucha modyfikujesz swoją dietę lub dietę dziecka, od-czekaj parę dni. Dopiero wtedy możliwa jest ocena pozytywnego lub negatywnego wpływu nowego pokarmu.

Irena Sienkiewicz-Jabłońska,

położna, Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny

Program  
Szczepień Ochron-  
nych to kalendarz, o któ-  
rego realizacji każdorazo-  
wo decyduje lekarz, kwa-  
lifikując dziecko do da-  
nego szczepienia.

Wszystko na temat

# SZCZEPIENIĘ

*Przez całe życie jesteśmy narażeni na kontakt z zarazkami wywołującymi wiele chorób. Przed ich rozwojem chronią nas różne mechanizmy obronne, do których należą przeciwciała – specyficzne białka. Gromadzimy je naturalnie oraz dzięki szczepieniom.*

**P**rzeciwciała wytwarzane są przez organizm w wyniku infekcji albo po szczepieniu, które w bezpieczny sposób, naśladując zakażenie, stymuluje układ odpornościowy do ich produkcji. Przeciwciała tworzą tak zwaną pamięć immunologiczną, aby przy ponownym kontakcie z danym drobnoustrojem szybciej go rozpoznać i pobudzić własne siły do walki z zakażeniem. Nowo narodzone dzieci początkowo chronione są przeciwciałami przekazywanymi przez matkę w ostatnich tygodniach ciąży oraz w czasie karmienia piersią. Jednak tracą je po kilku miesiącach, stając się bardziej podatne na infekcje. I to dla nich szczepienia, skumulowane właśnie w pierwszym roku życia, są najlepszą ochroną przed wieloma chorobami zakaźnymi. Uzyskana w ten sposób odporność utrzymuje się przez wiele lat, a niekiedy nawet przez całe życie.

## KIEDY JAKA SZCZEPIONKA

Zalecenia, kiedy i przeciw którym chorobom zakaźnym należy zaszczepić dziecko, zostały ujęte w kalendarzu szczepień ochronnych (PSO – Program Szczepień Ochronnych) którego coroczną aktualizację wydaje Główny Inspektorat Sanitarny. Kalendarz szczepień jest ramowy dla wszystkich. Jednak o jego realizacji decyduje lekarz, każdorazowo kwalifikując dziecko do szczepienia. Zawsze należy poinformować go o przebytych chorobach, uczuleniach, przyjmowanych lekach czy niepokojących objawach, które wystąpiły po poprzednim szczepieniu. Jeśli po przeprowadzonym badaniu lekarz uzna, że istnieją przeciwwskazania – szczepienie zostanie przesunięte. Jedynym stałym przeciwwskazaniem jest reakcja anafilaktyczna na wcześniejszą dawkę szczepionki. Ciężkie zaburzenia odporności, zakażenie HIV i czynna gruźlica są przeciwwskazaniem tylko do podawania



## Szczepienia obowiązkowe

wg programu szczepień ochronnych na rok 2019

szczepionek żywych. Natomiast wskazaniem do czasowego odroczenia jest ostra choroba infekcyjna o ciężkim przebiegu oraz zaostrzenie przewlekłego stanu chorobowego. W obu przypadkach szczepienia należy kontynuować po ustąpieniu objawów. Przeciwwskazaniem nie są: łagodne odczyny poszczepienne, wcześniactwo, antybiotykoterapia, okres rekonwalescencji po chorobie albo kontakt z chorobą zakaźną. Na każdej wizycie szczepiennej należy przedstawić książeczkę zdrowia dziecka, w której pielęgniarka odnotowuje datę i godzinę wykonania szczepienia, miejsce i drogę podania, nazwę szczepionki z numerem serii. Dane te wpisuje też do karty uodpornienia dziecka. Po szczepieniu należy przez ok. 30 min pozostać z dzieckiem w przychodni w celu obserwacji ewentualnych nieprawidłowych reakcji.

### CZY OBAWIAĆ SIĘ NOP?

Szczepionki są biologicznymi preparatami zawierającymi fragmenty lub całe drobnoustroje, które w większości przypadków są zabite. Nieliczne składają się z żywych, ale pozbawionych zjadliwości zarazków. Należą do nich szczepionki przeciwko odrze, śwince, różyczce, ospie wietrznej, rotawirusom oraz żółtej febrze. Przy ich przyjmowaniu ważne jest utrzymanie minimalnego odstępu 4 tygodni pomiędzy dwiema dawkami. Takiego ograniczenia czasowego nie ma przy innych preparatach. Jednak planując szczepienia, warto zrobić kilkudniową przerwę między kolejnymi, dla większego komfortu dziecka i uniknięcia nakładania się niepożądanych odczynów poszczepiennych.

#### 1. doba życia

W pierwszej dobie życia dziecka (w szpitalu) wykonywane jest szczepienie przeciwko gruźlicy oraz pierwsza dawka szczepienia przeciwko WZW B

#### 2. miesiąc życia

WZW B, błonica, tężec, krztusiec, Hib, polio

Pneumokoki – 1 dawka

#### 4. miesiąc życia

WZW B, błonica, tężec, krztusiec, Hib, polio

Pneumokoki – 2 dawka

#### 5.-6. miesiąc życia

Błonica, tężec, krztusiec, Hib, polio

Pneumokoki – 3 dawka\*\*

#### 7. miesiąc życia\*\*\*

WZW B

#### 13.-14. miesiąc życia

Odra, świnka, różyczka – 1 dawka

Pneumokoki – 4 dawka

#### 16.-18. miesiąc życia

Błonica, tężec, krztusiec, Hib, polio

#### 6. rok życia

Błonica, tężec, krztusiec – 1 dawka przypominająca

#### 10. rok życia

Odra, świnka, różyczka – 2 dawka

#### 14. rok życia

Błonica, tężec, krztusiec – 2 dawka przypominająca

#### 19. rok życia

Błonica, tężec – 3 dawka przypominająca

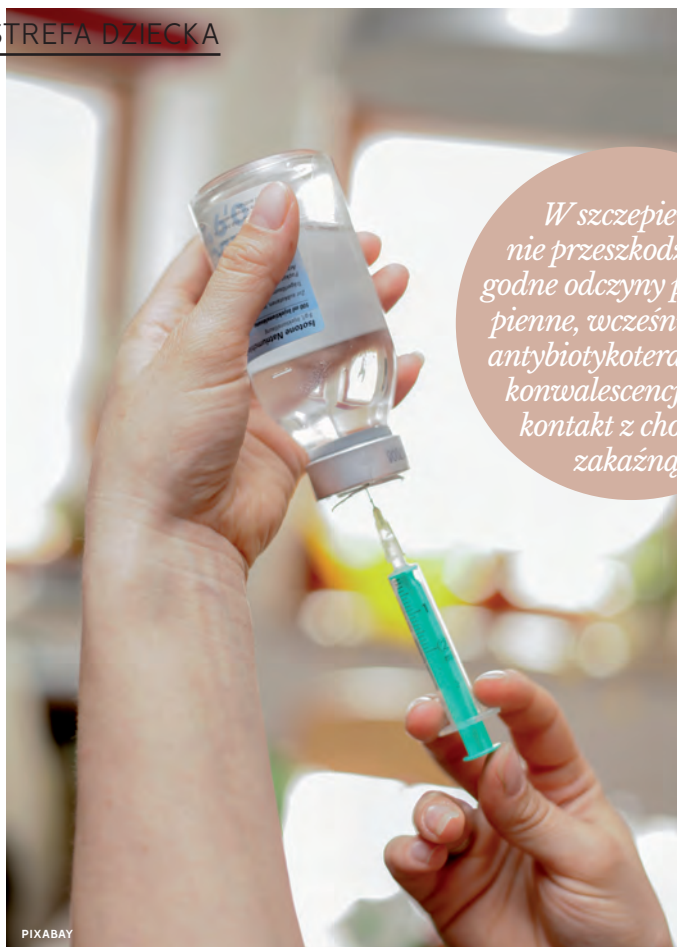
\*\* Trzecia dawka szczepienia przeciw pneumokokom wykonywana w zależności od preparatu i sytuacji zdrowotnej dziecka.

\*\*\* Przy zastosowaniu szczepionek 6-walentnych zawierających WZW B nie ma potrzeby oddzielnego szczepienia w 7 m.ż.

## TO WARTO WIEDZIEĆ

- W programie szczepień znajdują się szczepienia obowiązkowe, bezpłatne, finansowane z budżetu państwa – do nich należy uodpornienie przeciwko: gruźlicy, WZW typu B, tężcowi, krztuscowi, błonicy, poliomielitis, pneumokokom, *Hemophilus influenzae* typu B, odrze, śwince, różyczce.
- Zalecane, dodatkowe szczepienia, których koszt pokrywają rodzice, to: przeciwko rotawirusom, meningokokom, WZW typu A, grypie, ospie wietrznej, brodawczakowi ludzkiemu czy kleszczowemu zapaleniu mózgu. Płatne są też szczepionki skojarzone 5- i 6-walentne, chroniące jednocześnie przed kilkoma chorobami, zmniejszające liczbę wtkuć, ryzyko niepożądanych odczynów, a przede wszystkim stres dziecka.
- Osobną grupę stanowią szczepienia podróżnicze, zalecane przed wyjazdem w egzotyczne kraje: przeciwko durowi brzuszemu, cholercie, żółtej febrze, japońskiemu zapaleniu mózgu czy wścieklicznie.
- Według najnowszych wytycznych szczepienie przeciwko pneumokokom jest obowiązkowe i bezpłatne dla wszystkich maluchów urodzonych po 1.01.2017, a dla urodzonych wcześniej pozostaje szczepieniem zalecanym. Nadal refundowane jest dla dzieci po przeszczepach, z chorobami neurologicznymi, metabolicznymi, hematologicznymi oraz z zaburzeniami odporności. Również zalecane szczepienie przeciwko ospie wietrznej jest bezpłatne dla dzieci z zaburzeniami odporności, nowotworami, przebywającymi w placówkach opiekuńczych oraz dzieci żłobkowo-przedszkolnych do ukończenia 3 roku życia.





*W szczepieniu nie przeszkadzają: ta-  
godne odczyny poszczepienne,  
wczesniactwo, antybiotykoterapia,  
rekonwalescencja albo kontakt z chorobą zakaźną.*



### OCHRONNY

Receptura zawiera wysokowartościowy olej słonecznikowy, który intensywnie pielęgnuje skórę, olejek z awokado oraz pantenol, które zabezpieczają skórę przed utratą wilgoci, utrzymując jej naturalną równowagę oraz rumianek, który koi wrażliwą skórę. Nie zawiera oleju mineralnego i parafinowego. Tolerancja skórna potwierdzona badaniami dermatologicznymi.

Krem ochronny przed wiatrem i zimnem, 6,99 zł/75 ml, **BABYDREAM** rossmann.pl

### ODPORNOŚĆ BIERZE SIĘ Z BRZUCHA

Diflos to innowacyjny probiotyk w postaci zawiesiny doustnej zawierający mikroenkapsułowane bakterie *Lactobacillus rhamnosus GG (LGG)*. Diflos jest wskazany: w czasie i po zakończeniu antybiotykoterapii, w stanach obniżonej odporności organizmu, w biegunkach o różnej etiologii. Dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Diflos – idealny Probiotyk, ok. 15 zł, **SMART PHARMA** smartpharma.com.pl



## Szczepienia zalecane WG PROGRAMU SZCZEPIEŃ NA ROK 2019

Szczepienie	Zalecenia	Wiek	Liczba dawek
Rotawirusy	Zapobieganie odwodnieniu w wyniku zakażenia przewodu pokarmowego	Pierwsza dawka po 6. tyg. ż., druga dawka najpóźniej do 24. tyg. ż.	2–3 dawki w zależności od rodzaju szczepionki
Pneumokoki	Zapobieganie chorobie inwazyjnej pneumokokowej dla wszystkich dzieci urodzonych przed 1.01.2017	Po 6. tyg. ż.	1, 2, 3 lub 4 w zależności od wieku
Meningokoki	Zapobieganie inwazyjnej chorobie meningokokowej	Od ukończenia 2. m.ż.	Typ B – 2, 3 lub 4 dawki w zależności od wieku
		Od ukończenia 2. m.ż.	Typ C – 1 lub 3 dawki w zależności od wieku
		Od ukończenia 6. tyg. ż. lub po 1. r. ż.	Typ A, C, W 135, Y – 1 lub 3 w zależności od wieku i rodzaju szczepionki
Ospa wietrzna	Zapobieganie zakażeniu i powikłań płucnych, skórnych i neurologicznych	Od ukończenia 9. m.ż.	2 dawki
Grypa	Zapobieganie zakażeniu i powikłań płucnych i sercowych	Od 6. m.ż.	1 lub 2 dawki w zależności od wieku i podanego wcześniej szczepienia
Kleszczowe zapalenie mózgu KZM	Zalecane dzieciom z terenów endemicznych, uczestnikom obozów	Od ukończenia 1. r.ż.	3 dawki
WZW A	Zalecane dzieciom, które nie chorowały na WZW A i jako szczepienie podróżnych	Od ukończenia 1. r.ż.	2 dawki
Ludzki wirus brodawczaka HPV	Profilaktyka raka szyjki macicy i odbytu oraz brodawczaka narządów płciowych	Od ukończenia 9. r.ż.	2 lub 3 dawki w zależności od wieku i rodzaju szczepionki

Szczepionki podaje się w zastrzyku domięśniowym, śródskórnym, podskórnym lub drogą doustną. Po zabiegu mogą pojawić się niepożądane odczyny poszczepienne (NOP) związane z osobniczą reakcją organizmu na daną szczepionkę – uczuleniem na jakiś jej składnik albo z nieprawidłowym wykonaniem szczepienia.

Wyróżniamy NOP łagodne, NOP poważne, ale niewymagające hospitalizacji oraz NOP ciężkie, zagrażające życiu i mogące prowadzić do trwałego ubytku na zdrowiu. Odczyny mogą być miejscowe, takie jak: bolesność, obrzęk i zaczerwienienie w okolicy wstrzyknięcia lub uogólnione: ból, niepokój, gorączka, wymioty, nudności lub biegunka. Dziecko może być drażliwe, osłabione, sennie, mieć słabszy apetyt, skarżyć się na ból głowy i brzucha. Po szczepieniu MMR i przeciwko ospie wietrznej w ciągu 1–2 tyg. może wystąpić na całym ciele plamista lub pęcherzykowa wysypka. Zwykle odczyny ustępują samoistnie w ciągu kilku dni i nie wymagają leczenia. Miejscowo można zastosować altacet w żelu. Jedynie odczyn >5 cm, zwłaszcza jeśli obejmuje sąsiednie stawy, z ograniczeniem ruchomości kończyny lub tworzącym się ropniem, wymaga bezwzględnie konsultacji lekarskiej. Gorączka może pojawić się w ciągu 48 godz. po szczepieniu i utrzymywać do 3 dni (wyjątkiem jest szczepienie MMR – gorączka między 5. a 12. dobą). Zaleca się obserwację, nawadnianie i nieprzegrzewanie dziecka, ewentualnie podaż leków przeciwbólowych (paracetamol/ibuprofen). W razie pojawienia się nadmiernej bladoci, senności czy wiotkości, nieustającego, nieutulonego płaczu, który brzmi i trwa znacznie dłużej niż zwykle, należy pilnie skontaktować się z lekarzem. Może to być rzadko występujący po szczepieniu syndrom „omdlenia niemowlęcego”. Objawy poszczepienne są związane z reakcją organizmu na wprowadzone drobnoustroje, nie są groźne i świadczą jedynie o pobudzeniu układu odpornościowego. Ryzyko ich wystąpienia jest zdecydowanie mniejsze niż to wynikające z zachorowania na chorobę zakaźną albo pojawienia się późniejszych, pochorobowych powikłań.

Nie zaleca się podawania profilaktycznie przed szczepieniem leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych. Takie postępowanie nie wpływa na częstość występowania gorączki lub drgawek gorączkowych ani nie zmniejsza miejscowej bolesności po iniekcji. Wyjątkiem jest szczepienie przeciw meningokokom typu B – ze względu na częstsze odczyny gorączkowe producent rekomenduje jednorazowo podanie paracetamolu.

#### DOBROCZYNNY SZCZEPNIENIA

Wszystkie szczepionki, również stosowane w Polsce, są bardzo dokładnie sprawdzane pod kątem bezpieczeństwa i skuteczności przez wiele specjalistycznych instytucji: Światową Organizację Zdrowia, Europejską Agencję ds. Rejestracji Produktów Leczniczych (EMA), a w naszym kraju przez Narodowy Instytut Leków oraz sanepid. Nie ma żadnych medycznych potwierdzeń, żeby szczepionki wywoływały autyzm czy jakiegokolwiek choroby neurologiczne u dzieci.

*Zwykle odczyny poszczepienne ustępują samoistnie w ciągu kilku dni i nie wymagają leczenia.*



Szczepienia ochronne w Polsce są wykonywane w oparciu o ustawę z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz.U. z 2013 r., poz. 947 z późn. zm.) Wynika z niej jasno, że na rodzicach spoczywa obowiązek prawny polegający na poddaniu dziecka szczepieniom.

Jednocześnie trzeba zdecydowanie podkreślić, że to właśnie dzięki masowym szczepieniom całkowicie wyeliminowano ospę prawdziwą, a w niektórych krajach nie zagraża poliomyelitis, tężec noworodków, różyczka wrodzona. Jest to możliwe jedynie przy wyszczepieniu powyżej 90% danej populacji. Im mniej przeprowadzonych szczepień, tym większe ryzyko zachorowania osób nieszczepionych, co może doprowadzić do wybuchu nowych epidemii, zwiększyć liczbę zgonów lub powikłań poinfekcyjnych. Dlatego decyzja o rezygnacji ze szczepień obowiązkowych wiąże się z narażeniem własnego dziecka i wszystkich tych, którzy z przyczyn medycznych nie mogą być zaszczepieni, na łatwiejszy kontakt z ponownie atakującymi groźnymi chorobami zakaźnymi: błonicą, krztuścem albo gruźlicą.

lek. med. Agnieszka Ryszkowska, Centrum Medyczne Medicconcept,  
[www.medicconcept.pl](http://www.medicconcept.pl), [www.facebook.com/medicconcept](https://www.facebook.com/medicconcept),  
[www.instagram.com/centrum\\_medyczne\\_mediconcept](https://www.instagram.com/centrum_medyczne_mediconcept)



CHROMIA STOCK

# ZAPALENIE!

## Ucho, oko, pępek

*Wszystkie procesy chorobowe, jakie najczęściej charakteryzują okres niemowlęctwa przy jeszcze chwiejnej przemianie materii, niedojrzałości układów i sporym zapotrzebowaniu na płyny, a przede wszystkim niedostatecznym systemie ochronnym, zawsze należy traktować poważnie.*

### UCHO

Zapaleniu ucha towarzyszy ból. Dziecko ociera bolącą częścią główki o podłoże, szuka ciepła. Lekarz decyduje czy doszło do infekcji. Lżejsze postaci szybko ustąpią przy odpowiednim leczeniu. Zwracamy uwagę na podwyższoną temperaturę i zaburzenia żołądkowo-jelitowe. W trakcie i po karmieniu nie układamy dziecka w pozycjach poziomych, aby nie doszło do zarzucania treści pokarmowej lub śluzu z jamy nosowo-gardłowej do trąbki słuchowej.

### PEPEK

W dwa, trzy dni po porodzie kikut pępowniny ulega wyschnięciu, a po kolejnych 8-10 odpada. Jeśli rana źle się goi, wilgotnieje lub przybiera barwę brunatną z towarzyszącym brzydkim zapachem, obficie gromadzi się wydzielina ropna możemy podejrzewać, że rozpoczął się proces zapalny. Leczenie z zastosowaniem antybiotykoterapii i przemywaniem rany.

### BEZPIECZNY I SKUTECZNY

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



### 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 kapsułek, **PHYTOPHARM KŁĘKA** phytopharm.pl



## OKO

Zapalenie spojówek często występuje tuż po urodzeniu dziecka. Charakterystyczne jest zaczerwienienie i obrzęk, czy śluzowo-ropna wydzielina z worka spojówkowego. Wymaga to zgłoszenia lekarzowi lub położnej. Przemycamy oczka wacikami nasączonymi solą fizjologiczną, albo słabym naparem rumianku. Zapalenie spojówek, zatykanie się kanalików łzowych i ich niedrożność mogą wymagać konsultacji z okulistą.

## Działania zapobiegające

- Unikanie kontaktu z zakażeniami bakteryjnymi i wirusowymi.
- Unikanie zanieczyszczonego środowiska i dużych skupisk ludzkich.
- Dbanie o podstawowe zasady higieny.
- Właściwe żywienie z uwzględnieniem karmienia naturalnego.
- Prawidłowa pielęgnacja.
- Kontrola rozwoju fizycznego dziecka.



**Aleksandra Osińska**, położna i arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC DOBRY Start w Prudniku. Prowadzi Akademię Aktywnego Rodzica w Prudniku, szkolardzieniaprudnik.blogspot.com



### WYGODA POD RĘKĄ

Niegazowana woda źródłana dla niemowląt i dzieci, o niskim stopniu mineralizacji i małej zawartości sodu. Dopasowana do małych rączek składem i wygodnym opakowaniem – 0,5 l Mama i Ja sport oraz nowość Mama i Ja mini 0,33 l w butelkach z kolorowymi etykietami udekorowanymi radosnymi postaciami z morskich głębin. Niegazowana woda źródłana dla niemowląt i dzieci, **MAMA I JA**, wodadladziecka.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 substancję czynne lub którąkolwiek substancję pomocniczą. **Podmiot odpowiedzialny:** Phytopharm Kleka S.A., Kleka 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](http://www.bioaronc.pl)

# Kolor ma znaczenie!

Urządzenie pokoju lub kąjika dla niemowlaka jest jednym z największych wyzwań przyszłych rodziców. Najczęściej aranżację rozpoczynamy, gdy poznamy płeć dziecka, by móc dobrać odpowiednie dodatki, a przy okazji urzeczywistnić wszystkie swoje rodzicielskie fantazje. Jak zrobić to z głową, podpowiada Anna Poprawska, architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl.



## KOLOR

Noworodki, mimo że nie mają perfekcyjnie wykształconego wzroku, nie przepadają za światłem. Mocne, wręcz drażniące oświetlenie może męczyć, budzić dzieci i doprowadzać je do płaczu. Ważne jest więc, by wybierając kolor farby lub tapet, skupić się na pastelach. Jasne i delikatne odcienie „uspokoją” jaskrawe mebelki, zabawki, kocyki i ubranka. Warto pamiętać, że dzieci szybko rosną i w bardzo krótkim czasie kolor pokoju może okazać się zbyt infantylny, dlatego jego wybór powinien zostać doładnie przemyślany.

## ŚWIATŁO

Lampy, które wybieramy do krainy naszego ma-luszka, powinny dawać oświetlenie wystarczające do przeprowadzenia codziennej toalety dziecka, a mimo to nie razić go w oczy. Warto wybierać żarówki na niskiej mocy, które będą powoli się rozjaśniały – nie oslepiając w ten sposób słabych oczu najmłodszego członka rodziny. Połączenie delikatnego światła oraz pastelowych kolorów w aranżacji pokoju dziecięcego jest też sposobem na optyczne powiększenie danej powierzchni, dzięki czemu dziecko nie będzie przytłoczone, gdy pojawią się



LAMPIS &amp; CO.

## WYPRAWKA

Przygotowując pierwszy pokój lub kącik dla noworodka, warto sporządzić listę rzeczy, w które koniecznie należy się wyposażyć, oraz zapamiętać kilka wskazówek, dzięki którym maluszek oraz rodzice maksymalnie wykorzystają dziecięcą przestrzeń. Łóżeczko lub kołyska – w zależności od wyboru – powinny zostać postawione z dala od okna, pod którym często znajduje się kaloryfer. Unikniemy w ten sposób przeciągu, powiewu chłodu, wysuszonego powietrza, jak i hałasów z zewnątrz, a dziecku zagwarantujemy najwyższy komfort odpoczynku. W pokoju powinien również znajdować się przewijak – z podstawką lub przymocowany do łóżeczka – a przy nim koszyczek lub pojemnik na najpotrzebniejsze kosmetyki do pielęgnacji delikatnej skóry dziecka. Ubrania pociechy nie zajmują wiele miejsca, dlatego można je przechowywać w niewielkiej komodzie lub w szafie z odzieżą rodziców. Aranżując pokój lub kącik dla noworodka, powinniśmy zrezygnować z dużej ilości materiałowych dekoracji typu zasłony, firany, dywany oraz zbyt wielu szaf. Są to elementy, które lubią zbierać kurz, a tym samym mogą uczulić dziecko, które będzie od pierwszych dni borykało się z katarrem. Młodzi, jak i doświadczeni rodzice powinni zastanowić się również nad zostawieniem wolnej powierzchni na podłodze, na której będą mogli rozłożyć matę edukacyjną – miejsce zabawy i rozwoju niemowlaka.

Zarówno pierwszy pokój, jak i kącik powinny spełniać wymagania noworodka oraz rodziców. To właśnie w tym pomieszczeniu spędzają oni większość swojego czasu, dlatego powinno ono być przytulne, czyste oraz funkcjonalne. Przemysłana aranżacja dziecięcej sypialni zapewni odpowiedni rozwój i spokój malucha.

**Anna Poprawska**, architekt wnętrz, ekspert z portalu [Homebook.pl](http://Homebook.pl)



PIXERS

u niego goście. Natomiast jeżeli nasz maluch nie będzie miał własnego pokoju, a stworzony zostanie dla niego kącik w sypialni rodziców lub starszego rodzeństwa, należy pamiętać, by odgrodzić tę przestrzeń szafą lub parawanem w celu zapewnienia intymności.

## POSIŁEK PODANO

Aranżując pokój dla niemowlaka, warto pamiętać o miejscu dla rodzica. Przy łóżeczku powinien znajdować się duży i wygodny fotel – z takiej pozycji wygodniej czytać bajki, kołysać oraz karmić najmłodszego domownika. Jeżeli dziecko będzie dzieliło z rodzicami sypialnię, w której nie ma zbyt wiele miejsca, powinni oni zaopatrzyć się w duże poduszki, które wysoko poukładane na łóżku spełnią funkcję fotela do karmienia niemowlaka.



ARY

## W KOLOROWYM POKOIKU

# Harmonia barw

**DELIKATNY**

Komplet bawełnianej pościeli: poduszka i kołderka z wypełnieniem, dedykowany dzieciom od urodzenia do około 5 roku życia. To piękny, delikatny zestaw do łóżeczka dziewczynki lub chłopca. Uroku całości dodaje srebrzysta wypustka – detal, którym są wykończone kołderka i poduszka.

Shining Star pościel z wypełnieniem rozmiar M., 239 zł,

**BELLAMY**

bellamy.pl

**UROCZA**

Niezwykle miękka, urocza poduszka przytulanka z leśnym zwierzątkiem. Stanie się najlepszym przyjacielem twojego dziecka, a oprócz tego będzie ciekawą dekoracją pokoju dziecięcego. Charakteryzują ją przepiękne, oryginalne kolory oraz niespotykany nadruk.

Poduszka, **MJUKINUUKI**  
mjukinuuki.pl

**BEZPIECZNE**

Jedyny dostępny na rynku zestaw mebli dziecięcych wykonany w 100% z drewna brzoźowego o charakterystycznie zaokrąglonych, bezpiecznych narożnikach. W skład zestawu wchodzi łóżeczko 120 x 60 cm lub 140 x 70 cm z możliwością przerobienia na tapczanik, komoda z przewijakiem i trzema szufladami oraz duża i pojemna szafa.

Zestaw mebli dziecięcych, **TROLL NURSERY**, lububaby.pl

**ANTYALERGICZNY**

Zalecany jest do stosowania na wybranej lub całej powierzchni łóżka, podczas snu i wypoczynku. W normalnych warunkach użytkowania materac przeznaczony jest do wielokrotnego stosowania u dzieci w zapobieganiu przeciążeniom kręgosłupa.

Materac Lateksowy antyalergic covers, 285 zł,

**FIKI MIKI**

materacyk.pl

**CIĘPLY**

Nie tylko pięknie wygląda, ale też jest bardzo ciepły i delikatny w dotyku. Otuli dziecko podczas chłodnych spacerów i ogrzeje w czasie drzemek.

Tkany kocyc Serca ocieplany, 179 zł,

**PINK NO MORE**

pinknomore.pl

**WYGODNE**

Wygodne, bezpieczne łóżeczko Theo pozwala na bezpośrednie dostawienie go do łóżka rodzica, dzięki czemu dziecko jest jednocześnie „u siebie” i z mamą. 5-stopniowa regulacja umożliwi dopasowanie Theo do każdej wysokości.

Theo, 349 zł,

**LIONELO**

lionelo.com

**UCZYBIAWI**

Interaktywne zabawki edukacyjne Alilo powstały po to, aby wspierać dziecko w rozwoju – od kołyski, aż po ławkę pierwszaka. Zapewnią spokojny sen, zachęcą do radosnej zabawy oraz pomogą w nauce. Mogą służyć jako odtwarzacz bajek i piosenek, dyktafon, lampka nocna czy grzechotka. Króliczek Alilo, od 189 zł,

**ALILO**

alilo.pl

**DO ZABAWY**

Skrzynka ze świeżymi żółtymi bananami to idealny zestaw do zabawy w sklep czy restaurację. W drewnianej skrzynce znajdziemy 4 banany. Zabawka jest idealnym dodatkiem do drewnianego straganu z kolekcji.

Kids Concept Skrzynka Drewniana z Bananami,

54 zł, **BABY DECO**

babydeco.eu

**NA NUDE**

Super wodna mata plastyczna dla dzieci. Wystarczy rozłożyć na podłodze magiczny produkt i rozpocząć kreatywną zabawę. Mazaki napetniamy wodą. Stempelki otrzymujemy razem ze specjalną podkładką, którą wystarczy zwilżyć.

Mata wodna Tommy T7272 Super Rainbow Deluxe, 99 zł, **TOMY**  
babyboom.net.pl



# SANGO

TRADE



## SANGO TRADE W TROSCE O TWOJE DZIECKO

IDEALNE W PODRÓŻY – TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK



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



### ZABAWA I ODPOCZYNEK

Idealna od pierwszych dni życia do nauki leżenia na brzuszku, zabawy czy odpoczynku. Dla starszych jako wyznaczenie ulubionego kącika do czytania, podłóże do tipi itd. Wykonana z certyfikowanego, miękkiego weluru. Pikowana z dwóch stron.

Mata do zabawy Royal Baby Pink, 199 zł, **SLEEPEE** [sleeppee.pl](http://sleeppee.pl)



### MAŁY ODKRYWCZA

Migocząca Hula Kula to interaktywna zabawka stworzona z myślą o małych odkrywczach.

Zabawka Hula Kula edukacyjna Vtech 60103, 88,20 zł, **VTECH** [babyboom.net.pl](http://babyboom.net.pl)



### KREATYWNE

Klocki, które dzięki specjalnemu systemowi magnesowemu wbudowanemu do środka każdego klocka przyciągają się z każdej strony. Klocki w różnych kolorach i kształtach, z nadrukowanym alfabetem i cyframi zostały stworzone z myślą o dzieciach, aby wspierać ich rozwój i kreatywność. Klocki magnetyczne Alilo, 199 zł, **ALILO** [alilo.pl](http://alilo.pl)



### STABILNE

Luna to stabilne i wygodne krzesło, posiadające funkcję regulowania oparcia i wysokości. Krzesło jest niezwykle łatwe w utrzymaniu w czystości dzięki ceratowej tapicerce oraz zdejmowalnej tacy.

Luna, 240 zł, **CARETERO** [caretero.pl](http://caretero.pl)



### ANTYALERGICZNY

Zapewnia optymalne podparcie dla kregostupa. Zbudowany z dwóch uzupełniających się pianek. Produkt oddychający, antyalergiczny przeznaczony dla niemowląt i dzieci starszych.

Hevea Bio Bamboo, **HEVEA** [polskiematerace.pl](http://polskiematerace.pl)



### RUDZIELEC

Zadrukowane krawędzie boczne sprawiają, że obraz jest gotowy do powieszenia na ścianie, bez konieczności oprawiania go w ramy. Wymiar 60 x 80 cm.

Obraz na płótnie Lisek, 234 zł, **PIXERS** [pixers.pl](http://pixers.pl)



### SPOKOJNY SEN

Dwustronny bawełniany kokon AMY to połączenie leżaczka z otulaczem. Podwyższone boki zapewniają bezpieczny i spokojny sen. Uszyty z miękkiej bawełny, wypełniony sprężystymi kulkami silikonowymi, dzięki wymiarom 45 x 70 cm kokon AMY może służyć dziecku do 6 miesiąca życia.

AMY nowość 2018, linia „Rose Garden - Pink”, ok 160 zł, **AMY** [amy.com.pl](http://amy.com.pl)

### MIECIUTKI

Otuli malucha już od pierwszych chwil życia! Wykonany z najwyższej jakości certyfikowanych materiałów. Z zewnątrz z mięciutkiego weluru, a w środku ze 100% bawełny.

Wielurowy rożek z kolekcji Royal baby, 139 zł, **SLEEPEE** [sleeppee.pl](http://sleeppee.pl)





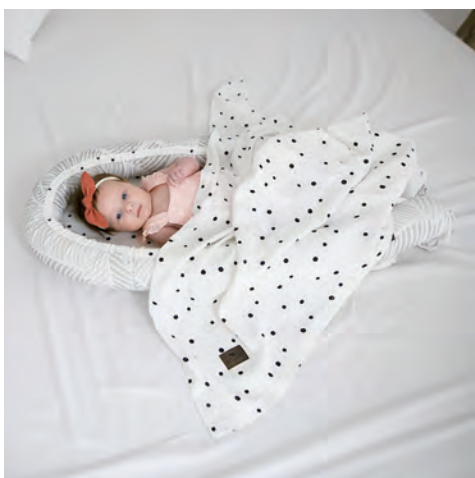
# MAŁE DZIECKO I DŁUGI SEN? TO MOŻLIWE!

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

Ponieważ... good sleep matters!

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

na hasło „mama”  
**10% ZNIŻKI!**





PIKABAY

## Zadbaj o zdrowy sen dziecka

*Okres niemowlęcy to najważniejszy czas w kształtowaniu się prawidłowej postawy oraz narządu ruchu. Charakteryzuje go intensywne tempo wzrastania i znaczny przyrost masy ciała. Dlatego w tym czasie tak bardzo istotne jest zapewnienie dziecku materaca wykluczającego ryzyko powstawania wady postawy.*

### MATERAC

Aby dobrze i zdrowo wypoczywać, dzieci potrzebują właściwego materaca. Takiego, który będzie odpowiednio twardy i zapewni stabilne podparcie dla miękkich, szybko rosnących kości. W okresie niemowlęcym dziecko spędza w łóżeczku 14–20 godzin. W tym czasie nie tylko śpi lub wypoczywa, lecz także choruje, płacze, poci się, ulewa, zdarzać się mogą incydenty z przemoczeniem pieluszki. Dlatego z przyczyn epidemiologicznych zaleca się, by materac był użytkowany wyłącznie przez jedno dziecko.

### RODZAJE WYPEŁNIENIA

Obecnie w ofercie producentów można znaleźć różnorodne materace: wykonane z surowców naturalnych, a także te w pełni lub w części syntetyczne. Ważne, aby wybrany produkt spełniał surowe kryteria jakości i miał wymagane atesty jakości, jak Oeko-Tex Standard 100, Świadectwo Jakości Zdrowotnej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

**Lateks** – pianka lateksowa (20% lateksu naturalnego, 80% lateksu syntetycznego) to niezwykle trwałe i komfortowe materiały uzyskane z połączenia naturalnego lateksu z lateksem syntetycznym. Mieszanka tych dwóch surowców jest poddawana procesowi spieniania, a następnie wulkanizacji. Uzyskane w ten sposób wkłady cechują: doskonała elastyczność punktowa, cyrkulacja powietrza i regulacja wilgotności; komfortowe podparcie ciała podczas snu, wysoka odporność na zużycie i uszkodzenia oraz brak możliwości odkształcenia się. Materac z pianki lateksowej idealnie dopasowuje się do kształtu ciała.

**Pianka poliuretanowa PUR** – to sprawdzone, stosowane od wielu lat wypełnienie materacy. Wysokiej jakości pianka poliuretanowa stosowana do produkcji materacy poddawana jest restrykcyjnym

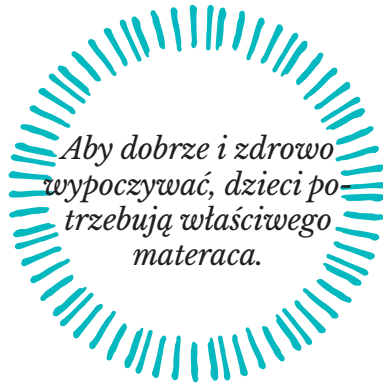
testom wytrzymałościowym. Im większa jest jej gęstość, tym większa twardość i wytrzymałość materaca. Umożliwia uzyskanie materaca o bardzo dobrej sprężystości, stabilnych krawędziach i relatywnie niskiej wadze i cenie.

**Pianka wysokoelastyczna PUR** – to gatunek pianki poliuretanowej o zwiększonej sprężystości i odporności na odkształcenia. Ma mniej jednolitą strukturę komórkową w porównaniu ze standardową pianką poliuretanową PUR. Charakteryzuje się większą elastycznością od tradycyjnej pianki poliuretanowej PUR. Główne jej zalety to: doskonała przepuszczalność powietrza, wytrzymałość na ściskanie i rozciąganie, szybkość odzyskiwania swojego pierwotnego kształtu nawet po intensywnym i długotrwałym uciskaniu, komfort wypoczynku oraz znacznie większą w porównaniu z tradycyjną pianką poliuretanową trwałość materaca.

**Mata kokosowa** – uzyskiwana z naturalnego włókna kokosowego połączonego mieszaniną lateksową. Daje płaskie, twarde, ale jednocześnie sprężyste podparcie ciała; cechuje je doskonała cyrkulacja powietrza i regulacja wilgotności oraz wysoka odporność na zużycie i uszkodzenia.

**Naturalna łuska gryczana** – ma wiele zalet, dzięki którym wyróżnia się spośród innych podobnych wyrobów. Wkład wypełniony łuską z łatwością dopasowuje się do pozycji ciała. Wkład z łuski gryczanej bardzo szybko niweluje nadmierną wilgoć, wchłaniając ją. Dzieje się tak dzięki związkom celulozowo-ligninowym, z których zbudowana jest łuska gryki. Mają one wyjątkowe właściwości sorpcyjne pary wodnej, dzięki czemu umożliwiają utrzymanie stosunkowo niskiego poziomu wilgotności wypełnienia materaca. Materac wypełniony naturalną łuską gryczaną nie nagrzewa się i pozostaje stale chłodny, co ogranicza pocenie się w nocy i odkrywanie się przy zbyt wysokiej temperaturze. Zawarta w gryce tanina ma działanie przeciwartoczoze i bakteriostatyczne, lecz nie przenika przez skórę człowieka. Zapobiega rozwojowi roztoczy i bakterii, które mogą dostać się do materaca lub na powierzchnię skóry. Wypełnienie z łuski gryczanej jest odporne na zginięcie i swobodnie przesypuje się wewnątrz pokrowca,





# FIKI MIKI

materace dla Twojej rodziny

**Materac Lateksowy *antyalergic covers***  
(Model: ML1) wersja BOX



Pozytywna Opinia Instytutu Matki i Dziecka  
(nr. Op-4860-63)  
Świadectwo Jakości Zdrowotnej Narodowego  
Instytutu Zdrowia Publicznego  
(B-BŻ6071-0190/18/C)  
Wyrób medyczny kl. I



dzięki czemu poduszki, materace i siedziska gryczane nie odkształcają się i nie zbijają. Decydując się na taki materac, należy sprawdzić, czy producent poddał go wcześniej profilaktycznemu zabiegowi termicznemu, który osusza i dezynsekuje materac z naturalnej łuski gryczanej.

**Sprężyny kieszeniowe** – pojedyncze sprężyny z wysokogatunkowego drutu umieszczone są w oddzielnych kieszonkach wykonanych z tkaniny. Każda sprężyna pracuje niezależnie, dlatego połączenie sprężyn o różnej twardości umożliwia dopasowanie się materaca do naturalnej krzywizny kręgosłupa.

**Sprężyna bonellowa** – wkład materaca wykonany na bazie tych sprężyn charakteryzuje się bardzo dużą trwałością, dlatego jest chętnie wybierany przez rodziców dzieci, które lubią skakać po łóżku. Sprężyna taka zapewnia doskonałą cyrkulację powietrza i amortyzację ciężaru ciała.

#### POKROWIEC

Sam materac to nie wszystko – ważny jest także pokrowiec. Według najnowszych międzynarodowych wytycznych i standardów leczenia oraz profilaktyki chorób alergicznych zaleca się wielokierunkowe działania zmierzające do ograniczenia ekspozycji na alergeny. Dlatego wskazane jest pranie pościeli, poduszek i pokrowców materaców w temperaturze min. 55°C. Pokrowiec powinien być przystosowany do prania, wykonany z przyjaznych dla skóry dzianin. Wielowarstwowy pokrowiec chroni materac przed zabrudzeniami, ale umożliwia cyrkulację powietrza. Jednowarstwowe, bawełniane pokrowce powoli ustępują miejsca jedno- i wielowarstwowym odpowiednikom wykonanym z dzianin poliestrowych przystosowanych do prania w 60°C.

#### OCHRANIACZ

Gumowane prześcieradło, foliowy, ograniczający cyrkulację powietrza, ochraniacz materaca blokuje lub ogranicza odprowadzanie nadmiaru ciepła podczas snu, co może prowadzić do przegrzania dziecka. Blokowanie lub znaczące ograniczanie swobodnej wymiany powietrza jest również częstą przyczyną pojawiania się u noworodków zmian skórnych i odparzeń. Obecnie zaleca się stosowanie podkładowych przepuszczających powietrze. Rozwiązanie optymalne to wielowarstwowy pokrowiec + ochraniacz, które można łatwo zdjąć i wyprać. W okresie oduczania dziecka spania w pieluszcze oraz w przypadku dzieci starszych mających problemy z nietrzymaniem moczu lub kału należy stosować jednorazowe podkłady do przewijania.

**Materac Lateksowy *antyalergic covers*** (Model: ML1)

W normalnych warunkach użytkowania materac przeznaczony jest do wielokrotnego stosowania u dzieci: • w zapobieganiu przeciążeniom kręgosłupa, związanych z wymuszoną pozycją ciała podczas spania • w zapobieganiu wadom postawy • wspomagająco w przeciwdziałaniu zaburzeń snu • w dysfunkcjach narządu ruchu w chorobach układu nerwowo-mięśniowego u dzieci (np. porodowe uszkodzenie splotu ramiennego, mózgowie porażenie dziecięce).



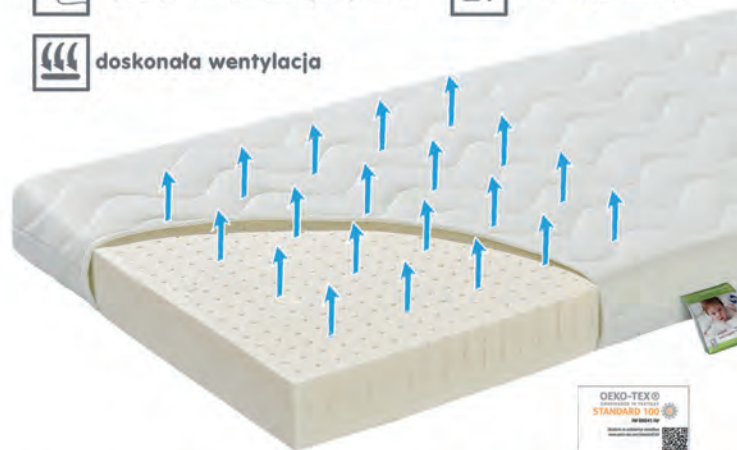
sprężyste i stabilne podparcie



2\* 2 lata gwarancji



doskonała wentylacja



Materac zapewnia doskonałą cyrkulację powietrza oraz odpowiednie i sprężyste podparcie pleców podczas snu i wypoczynku. Wszystkie surowce użyte do produkcji materaca posiadają certyfikat STANDARD 100 by OEKO-TEX®.

www.materacyk.pl

# York i-Size

## FOTELIK KOMPLETNIIE DOSKONAŁY

Bezpieczny, komfortowy i piękny - oto kwintesencja doskonałości pierwszego fotelika dla Twojego dziecka. Taki właśnie jest nasz York - wraz z bazą ISOFIX spełnia wyśrubowane wymogi bezpieczeństwa najnowszej normy i-Size.

Komfort zapewnia obszerna skorupa z wydajnym systemem wentylacji oraz siedmiostopniowa regulacja wysokości pasów bezpieczeństwa. Do tego adaptacyjny zagłówek, który sam dopasowuje się do wielkości główki dziecka.



BabySafe



ISO  
FIX



## BEZPIECZEŃSTWO I KOMFORT

Bezpieczeństwo potwierdzone najnowszą normą R.129 i-Size

System ochrony bocznej (SIP) oraz system ochrony szyi (SOS)

Baza ISOFIX z ramą antyrotacyjną

System wentylacji oparcia i siedziska

Kompatybilny z najpopularniejszymi wózkami

## PAKIET KORZYŚCI BABYSAFE



4 lata  
gwarancji



fotelik zastępczy  
na czas naprawy



wymiana fotelików  
powypadkowych



serwis  
Door-to-Door

# Wybieramy fotelik

Lada dzień pojawi się na świecie wasze dziecko. Stoicie przed dużym wyzwaniem: musicie wybrać odpowiedni fotelik. Jak jednak podjąć właściwą decyzję, skoro w sklepie macie do wyboru kilkadziesiąt modeli? Oto podstawowe parametry, na które powinniście zwrócić uwagę.

## WYSOKIE ŚCIANY FOTELIKA I ZAGŁÓWEK

Systemy ochronne zamontowane w zagłówku i bokach fotelika gwarantują lepszą ochronę podczas bocznych uderzeń. Fotelik powinien być ponadto odpowiednio wygodny dla dziecka.

## PASY BEZPIECZEŃSTWA

Powinny być 3- lub 5-punktowe, ich długość musi być dostosowana do ciała dziecka, by odpowiednio chronić maluszka i zapewniać mu stabilność. Dobry fotelik powinien też mieć ochraniacze na pasy – ochronią one pasy przed zabrudzeniem, a wrażliwą skórę dziecka przed podrażnieniami (szczególnie latem lub podczas gwałtownego hamowania). Centralny zamek, system szybkiej regulacji uprząży ułatwią usadzenie i poprawne zabezpieczenie dziecka w foteliku.

## TKANINA

Wybieraj produkt z solidną tapicerką. Materiał wykończeniowy powinien być przewiewny, miękki i odporny na zabrudzenia. Ważne, by można było zdjąć i wyprać tapicerkę – po pewnym czasie może wymagać odświeżenia. Warto pomyśleć o dodatkowych akcesoriach, np. pokrowcu frotte. Sprawdzi się szczególnie latem w upalne dni.



BABYSAFE

## WKŁADKA

Upewnij się, czy fotelik jest wyposażony we wkładkę wypełniającą dla noworodka lub regulację głębokości.



## PEŁNA OCHRONA

Fotelik York 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.

BabySafe York i-Size, 0-13 kg, 0-15 m-cy, 809 zł, **BABY SAFE** babysafe.eu

## SOLIDNY

Sander dzięki montażowi przodem lub tyłem do kierunku jazdy oraz w pozycji leżącej służy dzieciom o wadze 0-36 kg. Instalacja za pomocą dwustronnego ISOFIXa i pasa Top Tether lub pasów samochodowych. System Dri-Seat. W zestawie organizer oraz osłonki przedwstosoneczne.

Sander, 399 zł, **LIONELO** lionelo.com



## REGULOWANY

Fotelik jest zatwierdzony do przewozu dzieci wających od 9. do 36. kilogramów, zgodnie z normą ECE R44/04. Jest to uniwersalny i praktyczny fotelik, gdyż w bezpieczny sposób podąża za rozwojem dziecka. Regulowany zagłówek pozwala dopasować wysokość fotelika do aktualnego wzrostu dziecka. Dla najmłodszych jest przyjemnie otulający, dla starszych dzieci przestronny i wygodny.

YOUNIVERSE FIX S.E., **CHICCO** chiccopolska.pl

## OCHRONI MALUCHA

Mistrz bezpieczeństwa z niemieckim rodowodem, konstrukcja fotelika przeszła 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



# Weź pod uwagę!

## WAGA DZIECKA

Masa ciała twojego malucha jest ważniejsza niż wiek (dzieci w tym samym wieku mogą mieć różną wagę), dlatego to nią kieruj się podczas zakupów. Zgodnie z europejskimi standardami foteliki można podzielić na 5 grup wagowych:

- Grupa 0 dla dzieci o wadze do 10 kg
- Grupa 0+ dla dzieci o wadze do 13 kg
- Grupa I dla dzieci o wadze od 9 do 18 kg
- Grupa II dla dzieci o wadze od 15 do 25 kg
- Grupa III dla dzieci o wadze od 22 do 36 kg

Kiedy zmienić pierwszy fotelik na większy? Eksperti doradzają, by zrobić to jak najpóźniej. Dopóki dziecko mieści się w foteliku montowanym tyłem do kierunku jazdy (głową nie sięga poza górny brzeg fotelika), nie ma potrzeby przesadzania go do większego modelu.

## ATESTY BEZPIECZEŃSTWA

Każdy fotelik dopuszczony do sprzedaży powinien mieć homologację ECE R 44/04 lub ECE R 44/03 (pomarańczowa naklejka, umieszczona w widocznym miejscu fotelika). Certyfikat ten oznacza zgodność wyrobu z obowiązującymi obecnie w Europie wymaganiami technicznymi, jednak są to jedynie minimalne wymogi bezpieczeństwa. Warto więc zwrócić uwagę, czy produkt był poddawany testom zderzeniowym w niezależnych organizacjach oraz jakie uzyskał noty.

## MONTAŻ

Mocowanie fotelika powinno być szybkie, łatwe i bezpieczne: za pomocą 3-punktowego pasa lub na bazie ISOFIX. Przed kupnem konkretnego modelu sprawdź, czy zdołasz go zamocować w swoim samochodzie (czy np. pas nie jest za krótki lub czy masz ISOFIX w swoim samochodzie itp.).

## FUNKCJE DODATKOWE

Wielu producentów oferuje dodatkowe funkcje i wyposażenie swych produktów, przydatne w codziennym użytkowaniu. Warto wziąć je pod uwagę, wybierając konkretny model:

- wygodny uchwyt do przenoszenia fotelika;
- możliwość wpięcia fotelika do stelaża wózka, dzięki temu unikniesz noszenia fotelika wraz z dzieckiem (co jest nie lada zadaniem, szczególnie kiedy wasz maluch przybiera na wadze);
- daszek chroniący dziecko przed słońcem lub wiatrem;
- praktyczny schowek umiejscowiony z tyłu fotelika, w którym możesz wozić np. zapasowe pieluszki;
- pelerynka przeciwdeszczowa, przydatna podczas opadów deszczu lub śniegu;
- śpiworek specjalnie zaprojektowany do fotelików (z praktycznymi otworami na pasy);

## STREFA TATY



## BEZPIECZNY

Nosidetko zgodne z nowym standardem bezpieczeństwa dla fotelików samochodowych ECE R129 (I-SIZE). Fotelik ten zapewnia bezpieczeństwo i wygodę od urodzenia aż do 15 miesiąca życia, pozwalając dostosować pozycję dziecka i chronić je w miarę, jak rośnie, aż do 83 cm wzrostu.  
BABY-SAFE<sup>2</sup> I-SIZE, od 859 zł,  
**Britax Römer**  
britax-roemer.pl

REKLAMA

 lionelo



Julie  
499 zł



Lionelo

lionelo\_

Lionelo

lionelo.com

# MAMA NA ZAKUPACH

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



## Naturalna Woda Mineralna Jurajska

Naturalna Woda Mineralna Jurajska w wersji: niegazowanej oraz gazowanej i lekko gazowanej. To woda średnio zmineralizowana o niskiej zawartości sodu. Wydobywana w „ekologicznie czystym” regionie Polski ze skał Jurajsko-Częstochowskiej. Ma Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka.

Jurajska  
jurajska.pl



## Kocyk polarowy Milusie

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

Hevea, od 59 zł  
heveamaterace.pl



## Nebi

Dedykowany maluszkom inhalator Nebi o przyjaznym kształcie wielorybka pomoże w problemach z oddychaniem. Przystosowany do ciągłej pracy. W zestawie m.in. maska dla dorosłych i 5 dodatkowych filtrów powietrza.

Lionelo, 99 zł  
lionelo.com



## Diflos choco

Diflos choco jest unikatowym synbiotykiem w postaci czekoladek, który: wspiera prawidłowe działanie układu immunologicznego, pomaga w utrzymaniu równowagi mikrobiologicznej jelita i wspiera prawidłową pracę układu pokarmowego, uzupełnienia mikroflory jelitowej w trakcie i po antybiotykoterapii.

Smart Pharma, ok. 20 zł  
smartpharma.com.pl



## Philips Lumea Prestige

Urządzenie do domowej depilacji IPL. Nowa Lumea Prestige posiada unikalne, specjalnie wyprofilowane nasadki stworzone, by uzyskać optymalne efekty na wszystkich obszarach ciała oraz czujnik SmartSkin, który rozpoznaje kolor skóry i doradza właściwy poziom intensywności zabiegu.

Philips, 2379 zł  
philips.pl



## BeSafe iZi Flex FIX i-Size

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.

Be Safe  
marko-baby.pl



## Maska antysmogowa

Nasze maseczki idealnie przylegają do twarzy, dzięki temu bardzo dobrze filtrują powietrze. Sercem naszej maski jest wymienny filtr. W lamówce ukryty jest metalowy nosek, który pozwala na dokładne uszczelnienie i dopasowanie maski do twarzy.

Sango Trade  
sangotrade.pl



## Materac Hevea Fitness Cosmo

Komfortowy, dwustronny, antyalergiczny materac z pianki wysokoelastycznej o gr. 14 cm i warstwy pianki z pamięcią VISCO 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 układania ukrwienia.

Hevea, od 1177 zł  
polskiematerace.pl



## Najlepsze pomysły na prezenty dla Maluszków

W naszej ofercie znajdziesz foteliki samochodowe, wózki, łóżeczka turystyczne, huśtawki i leżaczki niemowlęce, krzeselka do karmienia i wiele więcej...



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



# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

**ALILO** [www.alilop.pl](http://www.alilop.pl)  
**AMY** [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)  
**ANITA** [www.anita.com](http://www.anita.com)  
**AQUAPHOR** [www.aquaphor.pl](http://www.aquaphor.pl)  
**BABY BOOM** [www.babyboom.net.pl](http://www.babyboom.net.pl)  
**BABYSAFE** [www.babysafe.eu](http://www.babysafe.eu)  
**BELLAMY** [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)  
**BIOARON** [www.bioaron.pl](http://www.bioaron.pl)  
**BRANCO** [www.branco.pl](http://www.branco.pl)  
**BRITAX RÖMER** [www.britax-roemer.pl](http://www.britax-roemer.pl)

**CARETERO** [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)  
**CHICCO** [www.chiccopolska.pl](http://www.chiccopolska.pl)  
**DOREL POLSKA** [www.maxicosi.pl](http://www.maxicosi.pl)  
**FARMINA** [www.farmina.pl](http://www.farmina.pl)  
**FIKI-MIKI** [www.materacyk.pl](http://www.materacyk.pl)  
**HAPPY MUM** [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)  
**HEVEA** [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)  
**JURAJSKA** [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)  
**KELO-COTE** [www.kelo-cote.pl](http://www.kelo-cote.pl)  
**LIONELO** [www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)

**LABORATORIA POLFA ŁÓDŹ**  
[www.apteczkadomowa.pl](http://www.apteczkadomowa.pl)  
**LIMONE** [www.limone.pl](http://www.limone.pl)  
**LOVE SIMPLE** [www.lovesimple.pl](http://www.lovesimple.pl)  
**LULUBABY** [www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl)  
**MAMA I JA** [www.wodadladziecka.pl](http://www.wodadladziecka.pl)  
**NESLING** [www.nesling.pl](http://www.nesling.pl)  
**PACLAN** [www.paclan.pl](http://www.paclan.pl)  
**PELAFEN** [www.pelafen.pl](http://www.pelafen.pl)  
**PHARMABEST** [www.pharmabest.pl](http://www.pharmabest.pl)

**PINK NO MORE** [www.pinknomore.pl](http://www.pinknomore.pl)  
**PHILIPS** [www.philips.pl](http://www.philips.pl)  
**ROSSMANN** [www.rossmann.pl](http://www.rossmann.pl)  
**SANGO TRADE** [www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)  
**SIMED** [www.simed.pl](http://www.simed.pl)  
**SCANDINAVIAN BABY** [www.scandinavianbaby.pl](http://www.scandinavianbaby.pl)  
**SLEEPEE** [www.sleeppee.pl](http://www.sleeppee.pl)  
**SOPELEK** [www.sopelek-info.pl](http://www.sopelek-info.pl)  
**SMART PHARMA** [www.smartpharma.com.pl](http://www.smartpharma.com.pl)  
**ZIOŁOLEK** [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)

## Profesjonalna fotografia



*Dominika Czerniewska*  
 fotografia

Naturalne sesje noworodkowe, dziecięce, rodzinne  
 Poznań, Wielkopolska

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

**Woombie** 

**Woombie**  
 Tel. +48 506 175 899  
 E-mail: [info@woombie.pl](mailto:info@woombie.pl)

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

POGROMCA KOLEK  
 I NIEPRZESPANYCH NOCY

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

Dbamy o słodkie sny,  
 także w podróży

**CARETERO**  
 Best for babies

**NESLING**  
 THE PERFECT SHADOW

**ZABAWA W CIENIU**  
 ŚWIATOWY LIDER W PRODUKCJI ŻAGLI, ROLET I PERGOLI

[www.nesling.pl](http://www.nesling.pl) Infolinia: 530 509 110

**sleeppee**  
 SAKA SLEEP MATTERS

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

[WWW.SLEEPEE.PL](http://WWW.SLEEPEE.PL)





**NESLING**  
THE PERFECT SHADOW

# STERUJ CIENIEM!

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



ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE **COOLFIT®**



ŻAGLE PRZECIWDDESZCZOWE **DREAMSAIL®**



ROLETY PIONOWE **COOLFIT®**



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



RAMY REGULOWANE **FLEX FRAME®** DO MARKIZ  
BALKONOWYCH



Zdobywca Nagrody Konsumentów



infolinia: 530 509 110

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



\* 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](http://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](http://www.abcdobrejmamy.pl)



nr 4 (20) 2018

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

**REDAKTOR NACZELNA**  
DOMINIKA WIEWIÓRSKA  
[dwm@grupadobrydom.pl](mailto:dwm@grupadobrydom.pl)

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
JOANNA LUBINIĘCKA | AGATA SCHIFFER  
[redakcja@grupadobrydom.pl](mailto:redakcja@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 4

**OPRACOWANIE GRAFICZNE**  
RAFAŁ KOZIARZ | [rk@grupadobrydom.pl](mailto:rk@grupadobrydom.pl)  
GRZEGORZ PIWKO | [gp@grupadobrydom.pl](mailto:gp@grupadobrydom.pl)

**DYREKTOR BIURA REKLAMY**  
KRZYSZTOF BABIARZ  
[reklama@grupadobrydom.pl](mailto:reklama@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 5

**ASYSTENT DS. MARKETINGU**  
MAŁGORZATA LOMPER  
[ml@grupadobrydom.pl](mailto:ml@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 3

**DYREKTOR DS. KOORDYNACJI**  
DOROTA PROKOPIAK  
[dp@grupadobrydom.pl](mailto:dp@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 6

**KOLPORTAŻ**  
MIROSLAW TRAWKA  
[mt@grupadobrydom.pl](mailto:mt@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 2

**DZIAŁ IT**  
ANNA ZIMYCH  
[az@grupadobrydom.pl](mailto:az@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 8

**PRENUMERATA**  
[prenumerata@grupadobrydom.pl](mailto: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 (listopad 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](http://www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci)

# selen **pierwiastek życia**

## NAJWAŻNIEJSZE WSKAZANIA DO SUPLEMENTACJI SELENEM:



łagodna postać  
orbitopatii Gravesa



działanie  
antyoksydacyjne



wspieranie układu  
odpornościowego



wspomagająco  
w leczeniu niepłodności



choroba  
Hashimoto

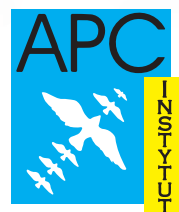
# Cefasel selenin sodu



- ✓ ściśle określona dawka Se (bezpośrednio wbudowuje się do selenoprotein, m.in. peroksydazy glutationowej)
- ✓ bezpieczeństwo stosowania (po wysyceniu organizmu usuwany przez nerki i płuca)
- ✓ nie zawiera drożdży
- ✓ posiada badania kliniczne
- ✓ szeroka gama opakowań i unikatowa dawka 200 µg

Dystrybutor:  
APC Instytut

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





Wszystko  
dla mam  
i maluszków



CIAŻA I  
PORÓD



KARMIENIE



KĄPIEL I  
PIELĘGNACJA



USPOKAJANIE



SEN I  
OCHRONA



ZĄBKOWANIE



ZABAWA I  
EDUKACJA



SPACERY I  
PODRÓŻE

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

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

[www.babyboom.net.pl](http://www.babyboom.net.pl)

tel. 887-600-100 / e-mail [sklep@babyboom.net.pl](mailto:sklep@babyboom.net.pl)

Kupon rabatowy ważny do 28.02.2019 r.  
DOBRAMAMA2019 - 5% rabatu na wszystkie zamówienia.  
Wysyłka Poczta Polska gratis przy zamówieniu od 149 zł.