

**A**

**B**

**C**

**dobrej mamy**

*Noworodek*  
**POD LUPĄ**

*Przepis*  
*na odporność*  
*dziecka*

*Rodzicielstwo,*  
**BLISKOSCI**

*Wybieramy*  
**SPACERÓWKĘ**  
**NA WIOSNĘ**

*Trendy*  
*w modzie*  
*wiosna 2019*

**PROBLEMY**  
*z karmieniem*

*Co*  
**dokucza**  
*w ciąży?*

*Potliwość*  
**STÓP**

*Zadbaj*  
*o tarczycę*  
**w ciąży**

*Zapalenie*  
**USZU**

*Polecamy!*





# BabySafe



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

## York i-Size - kompletnie 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.

Wybierając foteliki BabySafe zyskujesz:



4 lata  
gwarancji



fotelik zastępczy  
na czas naprawy



program wymiany  
fotelików  
powypadkowych



serwis  
Door-to-Door



# Dobry sen twojego dziecka

SWEET ★ DREAMS

Zaprojektowane w Szwecji

NG  
Baby

TROLL NURSERY

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



# 38

# Spis treści

NUMER 21 / KWIECIEŃ 2019

## Ciąża i poród

- 6 CO DOKUCZA W CIAŻY?**  
Sposoby na zminimalizowanie dolegliwości w tym czasie.
- 8 KRYZYS 7 CENTYMETRA**  
Wykorzystaj 9 miesięcy na przygotowanie się do porodu.
- 14 ZADBAJ O TARCZYCĘ**  
Zaburzenia pracy ważnego gruczołu podczas ciąży.
- 16 JEDZ DLA DWOJGA, NIE ZA DWOJE**  
8 smacznych zasad diety przyszłej mamy.
- 18 PRZEZIĘBIENIA W CIAŻY**  
Jak się leczyć, gdy choroba zaczyna dokuczać?
- 20 NAJWIĘKSZY DAR DLA TWOJEGO DZIECKA**  
Informacje na temat bankowania krwi pępowinowej.

## Niezbędnik

- 12 DLA NIEMOWLĄT I WCZEŚNIĄKÓW**  
Co się przyda najmłodszym noworodkom?
- 36 PRZEWIJANIE MALUCHA**  
Produkty higieniczne, kosmetyki i pomysłowe akcesoria.
- 52 WYBIERAMY SPACERÓWKĘ**  
Na wiosenne wędrowki po mieście i w terenie.

## Moda i uroda

- 10 TRENDY WIOSNA 2019**  
Wiosną, postaw na kolor i kwiatowe wzory.

## Strefa taty

- 56 Z DZIECKIEM W FOTELIKU**  
Przed podróżą wybierz ten najbezpieczniejszy dla maluszka.

## Strefa dziecka

- 22 WRACAMY DO DOMU**  
Wsparcie dla młodych rodziców po wyjściu ze szpitala.
- 32 KOŁYSANKA TO NIE WSZYSTKO**  
Sposoby na zdrowy sen maluszka.
- 38 NOWORODEK POD LUPĄ**  
Zdrowie niemowlęcia bez tajemnic – niezbędne badania.
- 42 ASPIRATOR DO NOSA**  
Dlaczego warto go kupić i jaki wybrać?
- 44 JAK PORADZIĆ SOBIE Z ZAPALENIEM UCHA?**  
Przyczyny, zapobieganie i leczenie tego schorzenia u dzieci.
- 46 MALUCH W FORMIE**  
Sprawdzony przepis na zdrowie dziecka.
- 48 ODPORNOŚĆ NA 6**  
Sposoby, dzięki którym zahartujesz malca.

## Sprawdzone przez mamy

- 60 MAMA NA ZAKUPACH**  
Na to warto zwrócić uwagę.
- 62 DOBRE ADRESY**  
Polecane dla mamy i dziecka.
- 64 ADRESY SZKÓŁ RODZENIA**  
Baza najlepszych placówek w Polsce.

## Strefa mamy

- 26 PROBLEMY LAKTACYJNE**  
Stan zapalny, nawał, zastój – poradzisz sobie z nimi!
- 28 TO CI SIĘ PRZYDA PO PORODZIE**  
Przygotuj się do karmienia piersią.
- 30 BABY BLUES I DEPRESJA POPORODOWA**  
Trudny okres po porodzie.
- 40 CUD BLISKOŚCI**  
Czym rzeczywiście jest rodzicielstwo bliskości?
- 50 SEZONOWY JADŁOSPIS**  
Urozmaicony talerz mamy karmiącej i nie tylko.
- 58 3 NAJCZĘSTSZE PROBLEMY STÓP WIOSNĄ I LATEM**  
Jak najlepiej zadbać o swój komfort?

## Newsy

- 57 TA NAKLEJKA POMOŻE, GDY TY NIE BĘDZIESZ MÓGŁ**  
Zwiększ bezpieczeństwo dziecka w aucie.





Z nami skompletujesz wyprawkę dla swojego maluszka. Nasze produkty ułatwią pielęgnację dziecka w pierwszych miesiącach po porodzie. **Tworzymy z miłości do rodzicielstwa!**

Najwyższa jakość materiałów, bezpieczeństwo użytkowania oraz komfort rodziców i maluszka są celami jakie stawiamy sobie projektując każdy z produktów. Z nami skompletujesz m.in.: przewijaki, poduszki physio, różki, pościele, kocyki, termoopakowania.

ceba  
baby

Specjalnie  
dla czytelniczek  
ABC Dobrej Mamy  
**10% RABATU**  
na zakupy online na  
**cebababy.eu**

Kod rabatowy:  
**ABCDM 2019 \***

\* rabat nie łączy się  
z innymi promocjami

cebababy.eu





# Co dokucza w ciąży?

PHOTO: GENICA

*Ciąża to niezwykły okres, nie tylko oczekiwania na nowego członka rodziny. To także niespotykana burza hormonów, która potrafi wyrzucić do góry nogami życie mamy. Są jednak sposoby, dzięki którym można zminimalizować ciążowe dolegliwości i jednocześnie zadbać o swoje zdrowie oraz prawidłowy rozwój dziecka.*

## NUDNOŚCI

Poranki, szczególnie w początkowych tygodniach ciąży, mogą być uciążliwe ze względu na nudności i wymioty. Musisz zwracać uwagę nie tylko na to, co jesz, ale i w jaki sposób. Śniadanie podziel na kilka etapów – najpierw mała, lekka przekąska (krakersy, suchary) popita niewielką ilością wody. Właściwe śniadanie zjedz nieco później. Pozostałe posiłki (obiad, kolacja) również podziel na mniejsze porcje, lepiej jeść częściej a mniej. Pamiętaj też o picu wody i unikaniu ostrych potraw.

## WZDĘCIA I ZAPARCIA

Hormony ciążowe mogą także spowalniać perystaltykę jelit, dlatego powinnaś spożywać jak najwięcej świeżych owoców i warzyw, ciemnego pieczywa, jogurtów, kefirów, pić dużo niegazowanej wody. Unikaj białego pieczywa, potraw tłustych i ciężkostrawnych, słodczy. Pamiętaj o codziennym, umiarkowanym ruchu.

## BEZSENNOŚĆ

Problemy ze snem zdarzają się dość często u kobiet ciężarnych – z powodu podenerwowania, trudności ze znalezieniem odpowiedniej pozycji do spania (szczególnie w późniejszym etapie ciąży), popołudniowych drzemek. Aby dobrze się wysypiać, dbaj o dietę, przed snem wypijaj szklankę mleka lub melisy. Nie pij herbaty ani kawy

– jeszcze bardziej pobudzi twój organizm. Zadbaj też o świeże powietrze w sypialni i czystą pościel.

## ZYLAKI

To częsta dolegliwość kobiet w ciąży, dlatego unikaj długotrwałego stania czy siedzenia ze skrzyżowanymi nogami – spowalnia to krążenie krwi w żyłach, osłabionych przez hormony. Bardzo ważny jest też ruch i ćwiczenia stóp oraz kontrola wagi (nadwaga to jeden z największych sprzymierzeńców żylaków). Podczas odpoczynku staraj się trzymać nogi uniesione.

## BÓLE KRĘGOSŁUPA I PLECÓW

W czasie ciąży są naturalnym objawem, powoduje je szybki przyrost masy ciała i zmiana środka ciężkości. Aby je nieco złagodzić, kontroluj swoją wagę – pomoże ci w tym regularna gimnastyka opracowana specjalnie dla kobiet w ciąży. Pamiętaj, by nie chodzić w butach na wysokich obcasach i nie nosić ciężkich przedmiotów. Często zmieniaj pozycję podczas siedzenia, dbaj o właściwe oparcie dla kręgosłupa, nie garb się! Ulgę przyniesie ci także delikatny masaż wykonany przez partnera.

## PRÓCHNICA ZĘBÓW

W czasie ciąży, ze względu na działanie hormonów, dziąsła są szczególnie podatne na uszkodzenia i infekcje. Sprzyjają im też twoje zachcianki (spożywanie na przemian produktów słodkich i kwaśnych powoduje częste i niekorzystne zmiany pH w ustach) i wymioty (kwas żołądkowy jest szczególnie niebezpieczny dla zębów). Dlatego też musisz stosować zdrową, zrównoważoną dietę oraz dbać o higienę jamy ustnej. Myj zęby po każdym posiłku lub przynajmniej płucz je specjalnym płynem z fluorem. Jeśli jednak zajdzie konieczność wizyty u stomatologa, obowiązkowo poinformuj go, że jesteś w ciąży! To on podejmie decyzję o leczeniu i ewentualnym znieczuleniu miejscowym.



**NIEDOBÓR ŻELAZA**

Ciąża i okres laktacji to czas, kiedy w organizmie kobiety zwiększa się zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, między innymi żelazo, które jest jednym z najważniejszych pierwiastków, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania. Coraz więcej kobiet w ciąży oraz matek karmiących cierpi na jego niedobór. Z tego powodu organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia w postaci suplementacji żelazem – pierwiastkiem życia, słabo wchłanianym z pokarmów, a bardzo istotnym dla prawidłowego rozwoju płodu już od pierwszych jego chwil. Aby polepszyć przyswajalność żelaza, spożywaj produkty bogate w witaminę C.

**ZGAGA – KIEDY DOKUCZA?**

*To kolejna przypadłość odczuwana w czasie ciąży, szczególnie w późniejszych miesiącach, kiedy macica uciska na żołądek i może wypychać jego zawartość do góry. W takim wypadku niestrawione jedzenie wraz z kwasami cofa się z żołądka do przełyku i drażni jego delikatną wyściółkę.*

Jak sobie poradzić?

1. Jedz częściej, ale mniej. Najlepiej spożywaj kilka małych objętościowo posiłków – pozwoli to na mniejsze obciążenie i sprawniejszą pracę żołądka.
2. Ulgę może przynieść ci picie mleka i niegazowanej wody mineralnej, dobre efekty przynosi też spożywanie migdałów.
3. Bezpośrednio po posiłku unikaj pozycji leżącej.
4. Najlepiej wybierz się na spacer lub odpocznij w pozycji siedzącej.

**REGENERUJE**

Świetnie sprawdza się przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie i początkach infekcji w okolicy kobiecych narządów rodnych. Działa przeciwzapalnie, ogranicza upławy, wspomaga gojenie i proces regeneracji. Vagical, 18 zł, **FARMINA SP. Z O.O.**, vagical.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.

**OCHRONIA I PIELĘGNOJE SKÓRĘ**

Masło 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

**NATURALNIE NA HEMOROIDY**

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłakom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo. Dostępny w aptekach bez recepty. Hemocal, ok. 8 zł, **FARMINA SP. Z O.O.**, farmina.pl

# Vagical®



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

## Unikalny lek na łagodne dolegliwości dróg rodnych

Obejrzyj film na [www.vagical.pl](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.





SHUTTERSTOCK

# Kryzys 7 centymetra

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

## ŚWIADOME PRZYGOTOWANIE

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

## INDYWIDUALNE DOŚWIADCZENIE

Przejście przez poród nie zawsze jednak jest odbierane tak samo przez wszystkie rodzące. Suma reakcji jest wypadkową tego, co mówiły koleżanki, czytaliśmy w Internecie, czasopiśmie czy usłyszeliśmy od rodziny. A tak naprawdę możemy mówić, jak było, dopiero kiedy sami tego doświadczymy. Każdy poród bowiem przebiega inaczej. Reakcja rodzącej jest inna, jeśli jest ona świadoma tego, co się dzieje. Lepiej

przygotowane są dziewczyny, które chodziły do szkoły rodzenia, ale i tu nie ma reguły. Każdy ma inną wrażliwość na ból, a strach ma wielkie oczy.

## NIEZBĘDNE SKURCZE

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



*U każdej rodzącej podatność szyjki na rozciąganie jest inna.*



## KLUCZOWY 7 CENTYMETR

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

## NIEOCENIONA POMOC

Pomoc położnej, jej spokój i doświadczenie pozwalają przeprowadzić rodzącą przez ten trudny okres, który zaczyna przygotowanie do urodzenia dziecka. Główka nie jest już przytrzymywana przez szyjkę macicy, która mimo obaw rodzącej nie pęknie, jeśli ulegała rozciągnięciu stopniowo.

*Narodziny dziecka  
wyzwalają taką  
produkcję oksytocyny,  
że osłabia ona ból.*

Narodziny dziecka wywołują też taką produkcję oksytocyny (zwanej hormonem miłości), że częściowo osłabia ona odczucia bólowe związane z porodem. Tak natura przygotowuje matkę do kolejnych porodów, które zwykle nie wywołują już takich obaw jak pierwszy i przeważnie przebiegają spokojniej.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,  
ginekolog-położnik, tadeuszoleszczuk.pl,  
fb.com/drtadeusz



## SKUTECZNE

Rodzina preparatów, które skutecznie likwidują chrapanie, zapewniając domownikom błogą ciszę w nocy, a chrapiającemu – spokojny sen, w trakcie którego wreszcie porządnie wypocznie i obudzi się pełen energii. Listki doustne i łatwy w użyciu spray do gardła przeznaczone są dla osób chrapających w pozycji na wznak. Nawilżają i usztywniają tkanki gardła umożliwiając bezproblemowe oddychanie przez całą noc. Snoreeze, **APC INSTYTUT** snoreeze.pl

REKLAMA



KRAKÓW  
Bonarka

ŁÓDŹ  
Manufaktura

OLSZTYN  
Happyum Showroom&Cafe

POZNAŃ  
Malta

WROCLAW  
Arkady

WARSZAWA  
Wola Park

Happyum

www.happyum.pl





**STYLÓWY  
DETAL**

Broszka Bunny,  
49 zł, Uniqo,  
pakamera.pl

*W czasie ciąży postaw  
na wygodę, a na  
eleganckie przyjęcie  
włóż na chwilę  
szykowne szpilki.*



Szpilki, 459 zł, Baldowski,  
eobuwie.pl



Półbuty, 499 zł, Hego's,  
eobuwie.pl



Buty sportowe, 469 zł, Fila,  
eobuwie.pl



Buty sportowe, 389 zł, Gino Rossi,  
eobuwie.pl



Sukienka  
model 4159,  
159 zł, Branco,  
branco.pl/sklep



Sukienka Allie Blue,  
119 zł, Latika,  
butiklatika.pl

Plecak worek  
z uszami,  
99 zł,  
Kitschyvintage,  
pakamera.pl



Folk dress.  
Wiosenna sukienka  
ciążowa i do karmienia,  
169 zł, Happy Mum,  
happymum.pl



# TRENDY WIOSNA 2019

*Wiosną wybierz radosne barwy  
i kwiatowe wzory.*

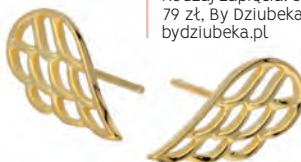


Overall Nina  
- kombinezon,  
269 zł, Gebe,  
zalando.pl



Bransoletka z marmurowych  
kamiemi, 65 zł, Kaktusia,  
pakamera.pl

Kolczyki KSI0244.  
Wykonane ze srebra  
próby 925, pozłacane.  
Rodzaj zapięcia: sztyft.  
79 zł, By Dziubeka,  
bydziubeka.pl



Torebka,  
229 zł,  
Creole,  
eobuwie.pl





Toczek motyl,  
140 zł,  
YOKOdesign,  
pakamera.pl



Lilou mint dress.  
Elegancka sukienka  
ciążowa  
i do karmienia,  
269 zł, Happy Mum,  
happymum.pl



Sukienka  
model 4168,  
130 zł, Branco,  
branco.pl/sklep



Torebka  
z naturalnych  
materiałów, 159 zł,  
Zara, zara.com



Sukienka  
model 4346,  
130 zł, Branco,  
branco.pl/sklep



Camicia  
sukienka ciężowa,  
Attesa,  
zalando.pl



REKLAMA

BRANCO

## ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA WIOSENNO-LETNIA 2019 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

**BRANCO**

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

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



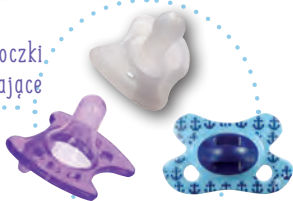


Miejsce stworzone  
z myślą o  
**WCZEŚNIAKACH**

Specjalistyczna literatura



Smoczki  
uspokajające



Ubranka  
dla wcześniaków  
od rozmiaru 32



Gniazda  
niemowlęce



Pieluszki  
jednorazowe

Wypożyczalnia  
sprzętu  
medycznego



**Dwustronne gniazdko niemowlęce.** To przenośne łóżeczko, którego nie może zabraknąć w twojej wyprawce. To sposób na bezpieczny sen między rodzicami, wypchnięcie gondoli czy kosza mojejże-sza, łóżeczko turystyczne z wyjmowanym materacykiem. 179 zł. **Sleepee**, [sleepee.pl](http://sleepee.pl)

## Dla niemowląt i wcześniaków

Co się przyda  
najmniejszym noworodkom?



2.



3.



1.



**Inhalator Nebi.** Polecany dla maluszków, o przyjaznym kształcie, pomoże w problemach z oddychaniem. Przystosowany do ciągłej pracy. W zestawie min. maska dla dorosłych i 5 dodatkowych filtrów powietrza. 99 zł. **Maxcom**, [lionelo.com](http://lionelo.com)

**Leżaczek Blossom.** Pozwoli dziecku miło spędzić czas na obserwowaniu poruszającej się karuzeli z kolorowymi zabawkami. Wyposażony w moduł wibracyjny pozwalający na lekkie bujanie. Solidne nóżki zapewniają właściwą stabilność. 290 zł. **Caretero**, [caretero.pl](http://caretero.pl)

**1. Henny.** Leżaczek-bujaczek z funkcją odtwarzania MP3, regulacją siedziska od pozycji siedzącej do leżącej i bogatym zestawem zabawek. Automatycznie dostosowuje prędkość bujania do wagi dziecka. 649 zł. **LIONELO**, [lionelo.com](http://lionelo.com)

**2. Czapeczki niemowlęce.** Wykonane z delikatnej bawełny dobrze sprawdzają się jako pierwsza czapeczka i nakrycie głowy po kąpielu. 69 zł (dwupak). **PINK NO MORE**, [pinknomore.pl](http://pinknomore.pl)

**3. Króliczek – Medium Bunny Dance Princess.** Wykonany w 100% z miękkiej bawełny, będzie niezastąpionym kompanem do przytulania i zabawy twojego dziecka. 199 zł. **MAILEG**, [babydeco.eu](http://babydeco.eu)



# Aspirator do nosa **ASPINOSEK**



## *Prosty sposób na zatkany nos!*

Dokładnie i bezpiecznie oczyszcza nos dziecka z zalegającej w nim wydzieliny kataralnej, przywracając komfort oddychania i jedzenia oraz spokojny sen.

Jednorazowy filtr zatrzymuje odciągany katar i zapewnia higienę wykonywanego zabiegu.

W zestawie 3 końcówki z jednorazowym filtrem.



Zapasowe akcesoria  
dostępne w sprzedaży:  
jednorazowe filtry x12 szt.

Posiada rekomendację Fundacji *Aby żyć*.  
Kupując ten produkt wspierasz Fundację *Aby żyć*.

Wyprodukowany w Polsce przez PPHU KEJ Sp. z o.o.  
e-mail: [biuro@kej.pl](mailto:biuro@kej.pl)  
[www.kej.pl](http://www.kej.pl)





# Zadbaj o TARCZYCĘ

*W ciąży przytyłaś ponad 20 kg? Poród odbył się po terminie? Każde kolejne dziecko było coraz cięższe? Miałaś zaparcia lub uporczywe wymioty? Twoja ciąża była zagrożona skurczami i przedwczesnym porodem? W rodzinie występują choroby tarczycy, nadwaga, cukrzyca, choroby układu krążenia?*

**K**ilka z wymienionych powyżej problemów dotyczy ciebie? To może oznaczać, że masz kłopoty z zaburzeniem pracy tarczycy. Winą można obciążyć geny dziedziczne po rodzicach. W tym jednak wypadku problem dotyczy tylko kobiet, bo konsekwencje przebiegu ciąży i porodu należą tylko do nich. Mężczyźni nie zachodzą w ciążę i nie rodzą.

## WSZYSTKIEMU WINNA DIETA?

Wiadomo nie od dziś, że organizm buduje swoje zdrowie z tego, co dostarczamy mu w codziennym pożywieniu. Jeśli brakuje w nim poszczególnych elementów, to najpierw dochodzi do wyczerpania zapasów, a potem pojawiają się zaburzenia produkcji enzymów, hormonów, poszczególnych komórek czy tkanek. Wszystko to w dużej mierze zależy od sposobu odżywiania.

Gdyby policzyć wszystkie komórki, z których jesteśmy zbudowani, to wyszłoby ich około  $10^{15}$ . Natomiast gdyby teraz policzyć wszystkie bakterie znajdujące się w przewodzie pokarmowym i na skórze, okazałoby się, że jest ich  $10^{16}$ ! Jednym słowem tworzy nas dziesięć razy więcej bakterii niż komórek naszego organizmu. Kto więc tu decyduje o naszej kondycji, naszym zdrowiu? Praktycznie my sami – odżywiając się w sposób wspomagający istnienie określonych bakterii. Jedząc surowe warzywa z własnego ogródka, promujemy pozytywne bakterie kwasu mlekowego. Dbają one o nasz system odpornościowy. Gdy jemy nasączone chemią produkty, rozwija się w przewodzie mikroflora patologiczna, która utrudnia działanie naszej fizjologii. W przewodzie pokarmowym znajduje się 80% naszego układu odpornościowego. Jeśli dojdzie do jego osłabienia, cierpimy na różne sposoby. Jednym z nich jest zaburzona praca tarczycy. Często też zapalenie prowadzące do jej zmniejszonych wymiarów, guzków czy torbieli.

## TAK WAŻNA JEST TARCZYCA

Tarczycza jest największym gruczołem wydzielania wewnętrznego. Decyduje o wszystkich komórkach naszego organizmu, bo każda ma receptor na tyroksynę produkowaną przez tarczycę. Objawy zaburzenia pracy tarczycy będą sięgały od stanu i wyglądu skóry i włosów po procesy w szarych komórkach kory mózgowej, czyli nasze zachowanie, postrzeganie otoczenia i bliskich. Często nieświadomie objadamy się słodyczami, wysoko przetworzoną żywnością, co prowadzić może do zaburzenia pracy tarczycy, szczególnie jeśli w rodzinie wcześniej już pojawił się ten problem. Tarczycza ma bardzo duży wpływ na przebieg ciąży.

Jeśli nie kontrolujemy jej pracy, pojawiać się mogą wymienione na wstępie nieprzyjemne objawy. Pół biedy, jeśli objawy te są niewielkie i uda się je opanować lekami czy pobytym w szpitalu. Jednak podstawową sprawą powinna być dieta. Zgłaszając lekarzowi skurcze, otrzymamy leki rozkurczowe, zgłaszając wymioty – leki przeciwwymiotne. Jeśli wystąpią zaparcia, możemy wspomagać się lactulozą, która jest produktem bakterii kwasu mlekowego.

## ALTERNATYWA DLA LEKÓW

Lepiej jest jednak wpływać na wspomaganie pozytywnych bakterii w przewodzie pokarmowym poprzez odpowiednią dietę. Regulacja pracy przewodu pokarmowego najskuteczniej bowiem likwiduje wzdęcia, zaparcia, wymioty i wiele innych niepokojących stanów. Nadmierne zaparcia powodują bóle brzucha i skurcze macicy, a te mogą prowokować skracanie się szyjki macicy i w konsekwencji ryzyko przedwczesnego porodu. Same zaparcia źle wpływają na samopoczucie ciężarnej. Skuteczne jest wtedy codzienne stosowanie mielonego siemienia lnianego, kilku łyżek zalanych wrzątkiem, i bakterii kwasu mlekowego. To prosty sposób na uniknięcie ciężkich powikłań. Dodatkowo należy ograniczyć słodycze, bo te nie zawierają witamin ani minerałów, a dając złudne poczucie sytości, pogłębiają niedobory ważnych elementów diety. Nie poprawiają też perystaltyki przewodu pokarmowego, a mogą promować rozwój drożdżycy. Grzybicze zapalenie pochwy jest objawem zaburzonej równowagi mikroflory nie tylko pochwy, ale i jelit. Często zmiana diety prowadząca do likwidacji zaparć (mielone siemię lniane) prowadzi do znikania nadmiernych wymiotów (pomocny jest imbir), wzdęć czy skurczów macicy. Warto samej obserwować swoje samopoczucie w zależności od rodzajów przyjmowanych pokarmów.

## NIEBEZPIECZNE KONSEKWENCJE

Zaburzenia pracy tarczycy wpływają na wszystkie produkowane hormony odpowiedzialne za metabolizm ciężarnej, wzrost dziecka i sam poród. Mogą doprowadzić do przekraczania wyliczonego z ostatniej miesiączki terminu porodu. Poród odbywa się wtedy tydzień lub dwa po terminie. Z moich obserwacji wynika, że warto na to zwrócić uwagę już na początku ciąży. Zaburzony metabolizm glukozy powoduje nadmierny przyrost masy ciała ciężarnej i płodu. Sam poród bywa też utrudniony, jeśli płód waży ponad 4000 g. Często zmuszeni jesteśmy rozwiązać ciążę drogą cięcia cesarskiego. Wtedy jednak noworodek pozbawiony jest odpowiedniej ilości probiotyków, które chroniłby jego delikatne jelita. Może mieć uporczywe wzdęcia, kolki. Aby temu zapobiec, istnieją specjalnie przygotowane probiotyki dla noworodków. Wyjety przez nacięcie macicy noworodek ma wyjąłowany przewód pokarmowy. Gdyby urodził się fizjologicznie, przechodząc przez kanał rodny, ma szansę na otrzymanie od matki bakterii kwasu mlekowego w odpowiedniej ilości. Również w pokarmie matki karmiącej piersią znajdują się odpowiednie związki potrzebne do namnażania fizjologicznej mikroflory jelitowej dziecka. Zwiększa to jego odporność i wpływa na sprawny rozwój.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik,  
tadeuszoleszczuk.pl, fb.com/drtadeusz



# 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

## Cefasel 100 nutri<sup>®</sup>

Selen-Tabs

## Cefasel 100 nutri<sup>®</sup>

Selen-Tabs

Suplement diety

Źródło Selenu



20 tabletek

hen Selenversorgung

childdrüsenfunktion,  
ägel und Spermabildung

60 Tabletten

- ▼ 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)





# Jedz dla dwojga, nie za dwoje

## 8 smacznych zasad diety przyszłej mamy

Popularne stwierdzenie „jesteś tym, co jesz” odnosi się nie tylko do przyszłej mamy, ale i do ma-luszka, który pojawi się na świecie. Składniki pokarmowe dostarczane dziecku jeszcze w łonie matki wpływają na jego zdrowie w całym późniejszym życiu.

1

### ZASADA 1

Żywność w okresie ciąży ma wpływ na bezpieczne jej przeby-cie i uniknięcie problemów zdrowotnych, takich jak: anemia, cu-krzyca ciążowa, poranne nudności, zmęczenie czy zgaga. Zadbaj o to, aby twój codzienny jadłospis składał się z pięciu posiłków bogatych w węglowodany złożone, pełnowartościowe białko, tłuszcze nienasycone (NNKT), witaminy i składniki mineralne.

2

### ZASADA 2

Podstawą wartościowej diety są produkty zbożowe, zwłaszcza te z pierwszego przemiału: makarony, kasze, pieczywo. Wspoma-gają nie tylko przemianę materii, lecz także zawierają wita-miny i błonnik, który poprawia perystaltykę jelit i zapobiega za-parciom. Na zdrowym talerzu nie zabraknie również produk-tów wysokobiałkowych: drobiu, chudego mięsa i wędlin, a mi-nimum raz w tygodniu gotowanej wołowiny, która jest bogatym źródłem żelaza.

3

### ZASADA 3

Nie zapomnij o morskich rybach, które są skarbnicą nienasyco-nych kwasów tłuszczowych omega-3 i białka.

4

### ZASADA 4

Zrezygnuj ze słodczy. Zamień je na suszone owoce, migdały lub orzechy.

5

### ZASADA 5

Pokochaj warzywa! Dla przyszłej mamy idealna porcja każdego dnia to ok. 500 g warzyw i ok. 400 g sezonowych owoców. Do sałatek dodawaj olej lniany, oliwę z oliwek lub olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia.

6

### ZASADA 6

Pamiętaj o regularnym piciu 2–2,5 litra wody każdego dnia. W okre-sie ciąży odpowiednie nawodnienie organizmu jest bardzo istotne.

7

### ZASADA 7

Każdego dnia kobieta w ciąży powinna wypijać trzy duże szklan-ki mleka, które można zamieniać na jogurt, kefir lub ser twarogowy. Dwa plasterki żółtego sera zawierają tyle samo wapnia, co szklanka mleka, jednak nie zapominajmy o tym, że w czasie ciąży ograniczamy produkty z wysoką zawartością tłuszczu.

8

### ZASADA 8

Jedz dla dwojga, ale nie za dwoje! Instytut Żywności i Żywienia po-daje, że zapotrzebowanie na dodatkową energię w ciąży wynosi zale-dwie 360 kalorii dziennie w okresie II trymestru, z kolei podczas III to 475 kalorii. Pod koniec ciąży dzienne zapotrzebowanie na energię zwiększa się do ok. 2800–3000 kalorii.

dr Barbara Piekto, dietetyk ze Szpitala Specjalistycznego PRO-FAMILIA, pro-familia.pl, Źródło: magazyn „Pro Zdrowie”



**Adrianna Tucholska**

dietetyk w Poradni MedFood, specjalnością profilaktyka zdrowotna oraz żywienie 4swiss.pl

## KORZYŚCI WYNIKAJĄCE ZE SPOŻYWANIA SOKÓW ŚWIEŻO WYCISKANYCH

Warzywa i owoce stanowią niezastąpione źródło witamin, minerałów oraz przeciwutle-niaczy – niezwykle ważnych dla zdrowia przyszłej mamy i późniejszej odporności dziec-ka. Z uwagi na dużą zawartość błonnika oraz specyficzny smak spożywanie ich w dużych ilo-sciach bywa problematyczne, a przyswajalność składników odżywczych dostarczanych w formie „stałej” jest bardzo ograniczona (w ciągu 60–90 min organizm pochłania załed-wie ich 17%). Niezastąpioną alternatywę stanowią świeże soki. Wyciskane na wolnych ob-rotach nie tracą cennych właściwości warzyw i owoców, a ich płynna postać gwarantuje przyswajalność na poziomie 68% w ciągu 10 minut. Dzięki temu stanowią prawdziwe bomby witaminowe – już jedna porcja wypita na śniadanie pozwala dostarczyć organizmowi tyle substancji odżywczych, ile często nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi przez cały dzień. Nieocenioną zaletą samodzielnego wyciskania soków jest możliwość uzyskania po-żądanych rezultatów poprzez komponowanie warzyw i owoców o określonych właściwo-sciach. Dodatkowo wyciskarki wolnoobrotowe dostępne na polskim rynku umożliwiają przy-gotowanie przecierów dla dzieci i pierwszych półpłynnych pokarmów.

### NAJLEPSZA JAKOŚĆ

W czasie ciąży i karmienia piersią należy sięgać po tłuszcze najlepszej jakości, dlatego najlepiej sprawdzi się tu oliwa extra vergine Monini Classico bogata w cenne polifenole, które działają przeciwzapalnie i mają dobroczynny wpływ na organizm.

Classico, **MONINI**  
monini.pl





# Podaruj sobie i swojemu dziecku to, co najlepsze dla zdrowia!

Szybko i sprawnie przygotuj **soki, koktajle, przeciery** dla dzieci, a nawet **lody i sorbety** - bez utraty cennych wartości odżywczych!

## Wyciskarka wolnobrotowa 4Swiss BM101 Geneve

Więcej informacji na stronie [4Swiss.pl/geneve](http://4Swiss.pl/geneve)

Z kodem DOBRAMAMA  
otrzymasz dodatkowo  
100 zł rabatu.

1799 zł

**1699 zł**

Wyciskarka wolnobrotowa Geneve

Oferta ważna do 31 maja 2019 r.

**4SWISS**

# Przeziębienia w ciąży

*Najkorzystniej jest, kiedy kobieta w ciąży jest zdrowa, nie choruje i nie musi przyjmować żadnych leków. Jednak kiedy choroba zaczyna dokuczać, mniejszym złem jest przyjmowanie leku niż ryzykowanie zdrowia matki i dziecka.*

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

## POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

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

## POSZUKAJ PRZYCZYN

Przed wszystkim należy zastanowić się, dlaczego doszło do przeziębienia i starać się zmienić działanie tak, aby odwrócić niekorzystną sytuację. Jeśli przyczyną spadku odporności była zbyt mała podaż płynów, warzyw i owoców, a do tego ubiór był nieadekwatny w stosunku do temperatury na zewnątrz, to zmiana

sposobu ubierania i diety na bogatszą w witaminy na pewno poprawi kondycję i wzmocni układ odpornościowy.

## POMOC Z APTEKI

Najlepiej jest nie przyjmować w ciąży leków, a już na pewno nie bez konsultacji z lekarzem. Jednak kiedy kobieta bardzo źle znosi przeziębienie i niewiele może sobie sama pomóc, pozostaje jej jedynie paracetamol do złagodzenia bólu głowy i innych nieprzyjemnych objawów. O ile nie ma przeciwwskazań do jego stosowania i nie jest uczulona na ten lek.

Na rynku jest wiele preparatów, które zawierają gotowe wyciągi z produktów wzmacniających odporność, dodatkowo wzbogaconych o podstawowe witaminy i minerały dla ciężarnych. Można więc spokojnie poprawiać odporność, stosując herbatki owocowo-ziolowe, probiotyki czy specjalnie przeznaczone dla ciężarnych zestawy wspomagające walkę z przeziębieniem. Lekarz lub farmaceuta bez problemu może polecić kilka z nich jako naturalne i bezpieczne.

## „BABCINE” SPOSOBY

Gdy okazuje się, że jest to tylko przeziębienie, zwykle szukamy ratunku w tzw. domowych sposobach. Dobre efekty z pewnością przyniesie dodatkowy odpoczynek w ciepłym łóżku, odpowiednia ilość snu czy przyjmowanie ciepłych płynów. Do tego można dostosować codzienne menu tak, aby znalazły się tam takie składniki, jak: cebula, czosnek, sok z malin lub czerwonych porzeczek, awokado, dużo surowych warzyw i owoców. Wszystko po to, aby wzmocnić osłabiony układ odpornościowy w walce z wirusami. Sposoby takie są bezpieczne i bez ograniczeń można je stosować, oczekując malucha.

**dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**, ginekolog-położnik,  
tadeuszoleszczuk.pl, fb.com/drtadeusz

## 10 PRZYKAZAŃ ANTYWIRUSOWICZKI

1. Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na zewnątrz. Najlepiej stosuj sposób „na cebulkę”.
2. Pamiętaj o zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy i mikroelementy. Niech w twoim menu na dobre zagospzczą surowe warzywa i owoce, ryby, soki przecierowe.
3. Pij dużo płynów. W okresie zimowym najlepsze będą ciepłe napoje.
4. Odpoczywaj! W trakcie ciąży twój organizm potrzebuje dużo snu, relaksu i wyciszenia.
5. Nie rezygnuj z umiarkowanej aktywności fizycznej, o ile twój lekarz nie widzi ku temu przeciwwskazań.
6. Spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu, dzięki temu dotlenisz organizm swój, jak i twojego maleństwa.
7. Unikaj kontaktu z osobami chorymi lub przeziębionymi. W czasie ciąży jesteś bardziej podatna na zachorowania.
8. Dbaj o podstawową higienę. Częste mycie rąk, szczególnie po powrocie do domu czy przed posiłkiem, może w dużym stopniu zapobiec infekcji.
9. Profilaktycznie stosuj domowe sposoby na przeziębienia: syropy z czosnku, cebuli, miodu naturalnego, soku z malin itp.
10. Zapytaj swojego lekarza o możliwość zażywania probiotyków lub suplementów wzmacniających odporność kobiet w ciąży.



LABORATORIA  
**Polfałódź**<sup>®</sup>

GRYPA U DZIECKA  
I KOBIETY CIĘŻARNEJ?  
**MOŻNA TEMU ZARADZIĆ!**

Eliminuje 99,99% wirusów!\*

### STOP WIRUSOM POWINIEN BYĆ STOSOWANY:

- ◉ By przeciwdziałać infekcji wirusowej
- ◉ W przypadku pojawienia się pierwszych objawów przeziębienia i grypy
  - drapanie w gardle
  - kichanie
  - swędzenie w nosie



wyrób medyczny



Od 1. roku życia



Może być stosowany  
przez kobiety  
w ciąży i karmiące

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

# NAJWIĘKSZY DAR

dla twojego  
dziecka

*Oczekując dziecka, myślisz o jego przyszłości. Często już podczas ciąży snujesz plany, do jakiego przedszkola pójdzie lub jakie będzie jego hobby. Największym jednak darem, jaki rodzice mogą ofiarować swojemu nienarodzonemu jeszcze dziecku, jest inwestycja w zdrowie – decyzja o zdeponowaniu w banku jego krwi pępowinowej.*



CHROMA STOCK

**T**rzyletni dziś Miłosz w kilka miesięcy po narodzinach zaczął poważnie chorować. Diagnoza brzmiała jak wyrok – histiocytoza – rzadka, bardzo groźna choroba atakująca, podobnie jak białaczka, układ odpornościowy. Histiocyty mogą gromadzić się w każdym organie i prowadzić do jego uszkodzenia. Objawy to np. ubytki w kościach czaszki, wytrzeszcz gałek ocznych, moczówka, niewydolność szpiku, wątroby, upośledzone łaknienie i zmniejszenie masy ciała. Chłopiec potrzebował przeszczepu szpiku, jednak nikt z najbliższej rodziny nie okazał się dobrym dawcą. Pozostało jedynie czekać i patrzeć na cierpienie chłopca. Zatraskani rodzice Miłosza z przerażeniem przyjęli wiadomość, że pani Grażyna spodziewa się drugiego dziecka. Kolejna ciąża była jednak wybawieniem – pobrana podczas narodzin braciszka krew pępowinowa okazała się skutecznym lekarstwem na histiocytozę.

## MEDYCYNA XXI WIEKU

Leczenie ciężkich chorób komórkami macierzystymi to niezwykle osiągnięcie współczesnej medycyny. Nic więc dziwnego, że nazywane jest medycyną XXI wieku. Krwiotwórcze komórki macierzyste standardowo stosowane są w hematologii i onkologii oraz leczeniu chorób układu krwiotwórczego. Obecnie trwają intensywne badania naukowe nad możliwością wykorzystania własnych komórek macierzystych w leczeniu autyzmu lub mózgowego porażenia dziecięcego. Terapię z ich wykorzystaniem prowadzi Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Lublinie.

Komórki macierzyste obecne są w naszym organizmie przez całe życie, znajdują się m.in. w szpiku kostnym, skórze czy jelitach, ale ich liczba i potencjał z wiekiem maleją. W porównaniu z komórkami pochodzącymi z krwi pępowinowej ich pobranie jest znacznie bardziej ryzykowne i bolesne dla pacjenta.



*Pobranie krwi pępowinowej, w przeciwieństwie np. do szpiku kostnego, jest najmniej inwazyjnym i zupełnie bezbolesnym sposobem pozyskania komórek macierzystych, jaki obecnie zna nauka.*

#### GDY ODETNIESZ PĘPOWINĘ

Pobranie krwi pępowinowej, w przeciwieństwie np. do szpiku kostnego, jest najmniej inwazyjnym i zupełnie bezbolesnym sposobem pozyskania komórek macierzystych, jaki obecnie zna nauka. Krew pobierana jest przez położną do zestawu pobraniowego, który rodzice otrzymują od banku. Procedura pozyskiwania krwi pępowinowej trwa kilka minut, nie niesie ze sobą żadnego ryzyka i nie zaburza przebiegu porodu. Odbywa się tuż po narodzinach i odcięciu pępowiny. Nie wymaga znieczulenia i jest zupełnie bezbolesna zarówno dla matki, jak i dziecka. Pozyskanie krwi pępowinowej jest możliwe także w przypadku cesarskiego cięcia czy ciąży mnogiej. Pobranie krwi odbywa się w szpitalach, które współpracują z bankami krwi pępowinowej.

Decydując się na pobranie krwi pępowinowej, warto wybrać placówkę, która zagwarantuje kompleksowe badania tej krwi oraz jak najlepsze warunki jej przechowywania. Po zawarciu umowy z bankiem krwi rodzice otrzymują zestaw pobraniowy wyposażony we wszystkie elementy niezbędne do pobrania krwi ich dziecka. Muszą jedynie pamiętać o zabraniu zestawu do szpitala w dniu porodu. Bezpośrednio po porodzie personel szpitala powiadamia pracowników banku, że krew została pobrana. Następnie trafia ona do laboratorium, gdzie przechodzi serię badań. Rodzice informowani są o wynikach oraz otrzymują stosowny certyfikat, na podstawie którego będą mogli w razie potrzeby skorzystać ze zdeponowanych komórek.

#### MASZ TO JAK W BANKU

Krew pępowinowa po pobraniu, zabezpieczeniu i szczegółowym opisaniu w szpitalu trafia do nowoczesnego laboratorium banku, gdzie zostaje poddana specjalistycznym badaniom. Następnie do krwi dodaje się substancję uniemożliwiającą uszkodzenie komórek podczas mrożenia. Tak przygotowana krew przechowywana jest w ciekłym azocie, w temp. -190 st. C, co zapobiega starzeniu się i urazom jej komórek. Zabezpieczoną krew pępowinową można przechowywać nawet kilkadziesiąt lat. Najnowsze badania Amerykańskiego Towarzystwa Hematologicznego z 2010 roku mówią o zachowaniu funkcji komórek macierzystych nawet po 24-letnim okresie przechowywania.

Aleksandra Olearczyk, Polski Bank Komórek Macierzystych



Krew pępowinowa  
bezcenny dar dla dziecka



ponad  
**2100**  
leczonych  
pacjentów\*



- **NAJWIĘKSZY** bank komórek macierzystych w Polsce
- **NAJWIĘKSZE** doświadczenie w przekazywaniu komórek macierzystych do terapii - ponad 2100 pacjentów
- **UNIKATOWA** możliwość pobrania komórek sznura pępowiny
- **ULTRANOWOCZESNE** laboratorium do preparatyki krwi pępowinowej i sznura pępowiny

Chcesz dowiedzieć się więcej?

**ZADZWOŃ DO NAS +48 608 200 777**



\* W tym pacjenci, którzy otrzymali komórki macierzyste w ramach medycznych eksperymentów leczniczych. Dane na dzień 15.01.2019.





## Wracamy do DOMU

*Poród i w końcu upragniony powrót do domu. Radość i... strach? Zaczynają się pojawiać wątpliwości – czy na pewno poradzę sobie z tak kruchą istotą? Pamiętaj, że jesteś dla swojej pociechy najlepszym opiekunem i choć na początku pewne rzeczy mogą być wykonywane niepewnie, to maluch i tak wybaczy ci twoje niedociągnięcia, a z czasem i wraz z nieustannym treningiem urośniesz do rangi mistrza!*

### ODWAGI!

Przed wszystkim nie bój się pielęgnacji swojego dziecka. Choć wydaje ci się, że jest tak drobne, a twoje ręce jeszcze trzęsące – pamiętaj – nie zrobisz mu krzywdy. Ono potrzebuje twojej bliskości, ciepła, bicia serca. Noś, przytulaj i dotykaj jak najczęściej. Wbrew wszystkim „rozpuszczalskim” teoriom dotyczącym noszenia dzieci, reagowania na ich płacz powinnaś właśnie tak postępować. Noworodek jest istotą bezbronną, ma tylko ciebie, a wie o twoim ist-

nieniu tylko wtedy, kiedy cię czuje. Na początku nie wie, że głos, który woła do niego, to jego ukochana mama. Z czasem się tego nauczy. Bądź więc na wyciągnięcie ręki, ale pamiętaj, że oprócz bycia matką jesteś również kobietą. Znajdź czas dla siebie, poproś, aby bliscy pomogli ci w opiece nad dzieckiem. I nie miej wyrzutów sumienia, że jesteś złą matką, bo potrzebujesz odpocząć, wyjść na zakupy – szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko!





#### ZADBAJ O PĘPEK I POŚLADKI!

Najwięcej problemów świeżo upieczonym rodzicom dostarcza pielęgnacja malucha. Pielęgnacja kikutu pępownego okaże się pestką, jeśli poznasz kilka faktów. Przede wszystkim musisz wiedzieć, że pępownina nie ma włókien nerwowych odpowiedzialnych za odczuwanie bólu. Wszelkie zabiegi przy kikucie nie są więc bolesne dla twojego dziecka. Obecnie zalecana jest tzw. sucha pielęgnacja, która polega na myciu kikutu pępownego mydłem, a następnie dokładnym osuszeniu go. Kikut powinien zazwyczaj odpaść do 2 tygodni od urodzenia, jednak czasem proces ten może trwać nieco dłużej. Powinnaś zgłosić się do lekarza, jeśli zauważysz, że z kikutu wydobywa się krew, ropa lub brzydki zapach. Mogą one świadczyć o zakażeniu. Zwróć uwagę również na to, czy występuje zaczerwienienie wokół, obrzęk lub znacznie cieplejsza skóra. W porę wykryta infekcja nie jest niebezpieczna. Pamiętaj również o tym, aby kikut nie był przykrywany pieluszką – możesz ją podwinąć lub wyciąć otwór. Stały dostęp powietrza jest najlepszym lekarstwem wspomagającym szybsze gojenie, dotyczy to również wietrzenia pośladków noworodka. Zalecana jest profilaktyczna „kąpiel powietrzna”, czyli półgodzinne leżenie z gołą pupą. Można wtedy położyć dziecko na brzuszku i zostawić jedynie odkryte pośladki. Dodatkowo częsta zmiana pieluszek, smarowanie kremem bądź maścią pozwoli uchronić skórę pośladków od odparzenia.

*Dzieci zazwyczaj uspokajają się w wodzie, gdyż do tej pory przebywały w takim właśnie środowisku. Jeśli jednak twój maluch reaguje na wodę płaczem, to prawdopodobnie boi się otwartej przestrzeni.*

#### PIERWSZA KĄPIEL I PIELĘGNACJA

Pierwsza kąpiel powinna odbyć się najwcześniej następnego dnia po wypisie ze szpitala. Po powrocie do domu może pomóc ci w tym położna środowiskowa. Dzieci zazwyczaj uspokajają się w wodzie, gdyż do tej pory przebywały w takim właśnie środowisku. Jeśli jednak twój maluch reaguje na wodę płaczem, to prawdopodobnie boi się otwartej przestrzeni. Możesz ułatwić mu oswojenie się z wodą, owijając go przed zanurzeniem pieluszką tetrową. Do pielęgnacji używaj kosmetyków przeznaczonych specjalnie dla dzieci – są delikatne i raczej nie powodują uczuleń. Przed kąpielą przygotuj wszystkie potrzebne rzeczy – ręcznik, pieluszkę, krem bądź oliwkę, ubranko, a także przybory do toalety twarzy. Najlepiej, aby kąpiel odbywała się w miarę możliwości o stałej porze, pomiędzy karmieniami. Dziecko zdąży wtedy już przetrawić pokarm, a jeszcze nie będzie głodne.

#### UBIERAMY MALUCHA

Pamiętaj, aby wszystkie ubrania, również nowe, wcześniej wyprać. Używaj do tego proszku do prania przeznaczonego dla noworodków. W Polsce matki mają często tendencję do przegrzewania dzieci. Nie zakładaj na dziecko zbyt wielu warstw ubrań. To, że dziecko ma chłodne stopy lub ręce, nie znaczy wcale, że marznie. Ciepłotę sprawdzaj na karku dziecka.

#### MENU DZIDZIUSIA

Noworodek może spać do 20 godzin na dobę. Nie rozróżnia on jeszcze, kiedy jest noc, a kiedy dzień. Może więc być często aktywniejszy w nocy niż w dzień. Mimo wielu godzin snu pamiętaj, aby karmić noworodka często, nie rzadziej niż co 3 godziny. Zaleca się karmienie na żądanie, co oznacza, że kiedy dziecko sygnalizuje nam głód – powinniśmy zaproponować dziecku przystawienie do piersi. Również kobieta, jeśli odczuwa przepełnienie piersi, powinna zachęcić dziecko do karmienia. Jeśli noworodek karmiony jest wyłącznie mlekiem mamy, nie podajemy dodatkowo wody do picia. Każde karmienie powinno odbywać się w wygodnej dla mamy pozycji – pamiętaj o zasadzie przystawiania dziecka do piersi, a nie piersi do dziecka. Najczęściej karmienie trwa około 15–20 minut, w początkowych dobach nawet dłużej. Warto, aby mama przed karmieniem lub w jego trakcie wypila szklankę wody.

#### BUTELKOWE ABECADŁO

Jeśli z różnych przyczyn nie możesz karmić swojego dziecka piersią – przestrzegaj podstawowych zasad podczas karmienia butelką. Przede wszystkim wyparzasz lub sterylizuj butelkę wraz ze smoczkiem przed każdym napełnieniem mieszanką.



CHROMA STOCK

Przygotowuj ją na bazie wody przeznaczonej dla dzieci. Zagotuj, a następnie ostudź, gdyż zbyt gorąca woda zabija wartości odżywcze. Wsyp mieszankę w ilości podanej przez producenta na opakowaniu i dokładnie wymieszaj, potrząsając butelką tak, aby nie było grudek. Jej temperaturę sprawdź na nadgarstku – nie może parzyć. Jeśli mleko jest za ciepłe – ostudź je, jeśli za zimne – możesz je podgrzać, wstawiając do ciepłej wody. Do podgrzewania nie używaj kuchenki mikrofalowej.

#### JAK NOSIĆ?

Nie zapominajmy, że dziecko można nosić na różne sposoby, np. na przedramieniu – dziecko leży brzuchem do przedramienia, ręce zwisają swobodnie. Najważniejsza zasada to podtrzymywanie głowy dziecka. Kładźmy je od czasu do czasu na brzuchu, aby mogło trenować swoje mięśnie grzbietu i obracanie głowy. Miejmy jednak na uwadze, że nie wolno wtedy zostawiać dziecka samego w pokoju.

#### WAŻNE ODBIJANIE

Gdy dziecko już się naje, możemy unieść je do odbicia. Po karmieniu piersią noworodek nie zawsze musi odbić. Głowę dziecka układamy nieco wyżej od reszty tułowia. Nie ma potrzeby układania maluszka na naszym ramieniu. U większych dzieci możemy zamiast tego pomasażować delikatnie brzuszek zgodnie ze wskazówkami zegara. Jeżeli noworodek pomimo tego nie odbije, położmy go na boku na wypadek ulewania pokarmu.

**Anna Plaskota-Gładosz**, położna, Certyfikowany Doradca Laktacyjny, Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice”, [polozna.net](http://polozna.net)

## To może się przydać

Niemowlęta oprócz mnóstwa rodzicielskiej czułości wymagają wyjątkowo delikatnej pielęgnacji.



#### PRZYTULNY

Niemowlęcy ręcznik z myjką. Ręcznik z kapturem, z wizerunkiem szopa. O wymiarach 80 x 80 cm. Cool club, 59,99 zł.

**BLUE INDIAN ADVENTURE**  
[smyk.com](http://smyk.com)

#### SÓL FIZJOLOGICZNA 3%

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, który odblokowuje drogi oddechowe oraz zapobiega wysychaniu śluzówki oskrzeli. Hipertoniczny roztwór do inhalacji (3% NaCl).  
**LABORATORIA POLFA ŁÓDŹ**  
[apteczkadamowa.pl](http://apteczkadamowa.pl)



#### BEZ BÓLU

StickOff® to spray, który zaburza połączenie między opatrunkiem a skórą, dzięki temu umożliwia bezbolesne usuwanie opatrunków samoprzylepnych. Nie wywołuje podrażnień i nie przenika przez naskórek, bezpieczny dla skóry wrażliwej. Nie zawiera alkoholu ani rozpuszczalników organicznych, dlatego nie wysusza skóry. StickOff®, ok. 29 zł, **SMART PHARMA**  
[smartpharma.com.pl](http://smartpharma.com.pl)

#### NATURALNA

Szczoteczka do włosów wykonana z naturalnego, przyjemnego dla główki małego dziecka włosa, w zestawie z grzebykiem. Szczoteczka ma średnio twarde włosie, idealne do delikatnego masażu główki. Szczoteczka z grzebykiem Fabulous Mellow Rose, 49 zł, **BÉBÉ-JOU**  
[kidsinspirations.pl](http://kidsinspirations.pl)



#### NA KATAR

Wyrób medyczny. Aspirator pozwala na dokładne i bezpieczne oczyszczenie noska, przywracając komfort oddychania małym dzieciom. Aspirator ma jednorazowy filtr, który zatrzymuje odciągany katar i zapewnia higienę. W zestawie 3 końcówki z jednorazowym filtrem. Kupując produkt, wspierasz fundację Aby żyć. Aspirator do nosa Aspinosek, **PPHU KEJ SP. Z O.O.**  
[sklep.kej.pl](http://sklep.kej.pl)







*Piękne i bezpieczne  
produkty polecane przez  
polskie położne.*



**Wszystko,  
czego potrzebujesz  
w swojej wyprawce.**



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

# Problemy laktacyjne

*Karmienie piersią to przyjemność, satysfakcja, dopełnienie kobiecości i macierzyństwa, ale i sztuka, umiejętność, której kobieta XXI wieku musi się uczyć.*

## KŁOPOTY Z KARMINIEM

Musisz wiedzieć, że większość matek, szczególnie tych, które rodziły po raz pierwszy, ma w pierwszych dniach po porodzie problemy z laktacją, właściwym przystawieniem dziecka do piersi, często są one zagubione i niepewne. Pierwsze dni po porodzie to wzajemne poznawanie się matki i dziecka. To czas na doskonalenie przystawiania maluszka do piersi i opanowanie przez niego trudnej sztuki koordynacji ssania, oddychania i polykania.

## NAWAŁ POKARMU

Do okres fizjologicznej nadprodukcji mleka. Pojawia się on najczęściej w 3–4 dobie po porodzie fizjologicznym lub 4–6 dobie po cięciu cesarskim. Najczęstsze objawy: piersi są przepelnione mlekiem, ciężkie, ciepłe, ale nie bolesne. Temperatura ciała matki jest prawidłowa.

### Jak sobie poradzić?

1. Przystawiaj dziecko do piersi, gdy jest głodne, ale i wtedy, gdy się przepelniają, pamiętaj o prawidłowej technice karmienia i właściwej

pielęgnacji brodawek piersiowych.

2. Przed karmieniem możesz odciągnąć nieco pokarmu, aby zmniejszyć otoczkę i ułatwić maluchowi uchwycenie brodawki.
3. Ważne jest karmienie w pozycji spod pachy, która pomaga w opróżnieniu często przepelniających się bocznych części piersi.
4. Po karmieniu połóż na obie piersi zimny kompres, np. ze zmoczonych w zimnej wodzie pieluszek tetrowych.
5. Jeśli przystawiasz dziecko często, a piersi nadal są przepelnione, warto odciągnąć nieco pokarmu, aby poczuć ulgę.

## OBRZEK PIERSI

Może być konsekwencją nieprawidłowego postępowania przy nawale pokarmu. Najczęstsze objawy: piersi są twarde, zaczerwienione, błyszczące i bolesne. Temperatura ciała może być podwyższona. Pogarsza się samopoczucie matki.

### Jak sobie poradzić?

1. Działaj szybko! Przystawiaj dziecko do piersi bardzo często, ze zmianą ułożenia, pamiętaj o pozycji spod pachy.
2. Jeśli dziecko nie jest w stanie opróżnić piersi, poratuj się laktatorem.
3. Po karmieniu zastosuj na 10–20 minut zimny okład, stosując np. gotowe kompresy żelowe przykładane na pierś przez pieluszkę lub ściereczkę.
4. Przy dużej bolesności piersi pomocne są leki przeciwbólowe, np. paracetamol dostępny w aptece bez recepty (1 tabletkę 0,5 g co 6–8 godzin).
5. Jeśli powyższe działanie nie przyniesie zadowalającego efektu, szukaj pomocy u położnej lub konsultanta laktacyjnego.

## ZASTÓJ POKARMU

Może do niego dojść, jeśli szybko nie opanujesz obrzęku piersi. Najczęstsze objawy: pierś w określonym miejscu jest twarda i bolesna, towarzyszy temu gorszy wypływ mleka lub brak wypływu pokarmu z przepelnionych piersi.

### Jak sobie poradzić?

1. W razie zastoju nie wolno przerywać karmienia! Trzeba je zaczynać z piersi, w której jest zastój. Z niej trzeba też karmić częściej.
2. Możesz stosować zalecenia pomocne przy nawale pokarmu lub obrzęku piersi.
3. Ważny jest spokój i odpoczynek. Obowiązki domowe mogą poczekać! Spróbuj się zrelaksować.
4. Przed karmieniem warto wziąć relaksującą kąpiel lub ciepły, odprężający prysznic.
5. Dziecko powinno być przystawione do piersi tak, aby jego żuchwa była skierowana w stronę zastoju.
6. Pamiętaj o lekach przeciwbólowych.

## STAN ZAPALNY PIERSI

Może być następstwem przeciągającego się obrzęku i zastoju. Najczęstsze objawy: zwykle jedna pierś jest zaczerwieniona, gorąca i bolesna. Szybko narasta gorączka, nawet do 40°C, pojawia się złe samopoczucie, podobnie jak przy grypie.

### Jak sobie poradzić?

1. Nie zaprzestawaj karmić!
2. Karm częściej z chorej piersi, zmieniaj pozycję podczas jednego karmienia, aby jak najlepiej opróżnić pierś. Ważny jest dobry wypływ pokarmu (patrz na zalecenia przy zastoju pokarmu) i właściwa pielęgnacja brodawek piersiowych, często wówczas uszkodzonych.
3. Niezbędne może się okazać leczenie antybiotykowe. Przy braku poprawy w ciągu 24 godzin szukaj pomocy w poradni laktacyjnej, u lekarza rodzinnego lub położnej.
4. Stosuj okłady z zimnych, zmiażdżonych liści kapusty.
5. Warto położyć się do łóżka.
6. Weź leki obniżające gorączkę, np. paracetamol.

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





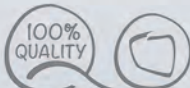
# baBice®

## Poducha do karmienia i mufka dla mamy i dziecka

Naturalna polska bawełna spełnia wymogi Öeko-Tex Standard oraz TÜV Nord



poduszka tworzy bezpieczną podporę dla Maluszka



odciąża lędźwie podczas snu oraz ramiona podczas karmienia



sklep internetowy:

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



Producent: HOBEA - Production Sp. z o.o. – właściciel marki baBice® ul. Piekarska 20, 43-300 Bielsko-Biała, Polska

Ostony ochronne.  
Chronią brodawki przed  
ocieraniem i uszkodzeniami.  
Od 39 zł, MEDELA, medela.pl



Kompresy Multi-Mam to naturalne i nowoczesne podejście do leczenia podrażnień brodawek sutkowych. Preparat nasączony jest bioaktywnym żelem, który przywraca równowagę mikroflory i wspomaga naturalne procesy gojenia. Opakowanie zawiera 12 szt. 49,90 zł, MULTI-MAM, multi-mam.pl



Linoderm mama  
krem do pielęgnacji  
brodawek  
sutkowych. 12 zł,  
ZIOŁOLEK,  
ziololek.pl

## W trosce o piersi

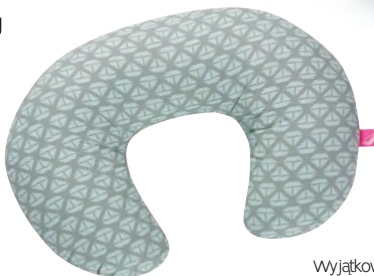
*Jeśli zamierzasz karmić piersią, z pewnością przydadzą ci się wkładki laktacyjne i preparaty przeznaczone specjalnie do pielęgnacji brodawek sutkowych. Nie tylko pomogą złagodzić mogące wystąpić podrażnienia, ale zapewnią ci higienę i komfort.*



Cebuszka PHYSIO Multi Flora & Fauna. Poduszkę wypiętną drobne kuleczki - mikroperła styropianowa, która używana jest w poduszkach rehabilitacyjnych. Mikroperła, dzięki swoim właściwościom, pozwala przyjąć wygodną pozycję ciała i odciążać kręgosłup. Sprawdza się idealnie pod koniec ciąży, podczas karmienia maluszka. 125 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



Srebrne nakładki  
na brodawki  
piersiowe. 220 zł,  
SILVERETTE,  
babymama.pl



Fasolka Motherhood poduszka ułatwiająca karmienie piersią. Ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku maksymalną wygodę, jednocześnie odciąża plecy matki oraz redukuje napięcie szyi i karku. 69 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl

Wyjątkowo wygodna poduszka do karmienia bliźniąt. Dzięki dużej stabilnej podstawie z formowanej gąbki ułożenie bliźniąt do piersi jest bezpieczne i komfortowe, poduszka nie przesuwają się i nie opada. 359 zł, MY BREST FRIEND, podwojneszczescie.net



Piżamka dla mam karmiących. Ma niezbędne, funkcjonalne detale: odpinane miseczki i regulowane szelki. Wykonana jest z przyjaznej dla skóry i delikatnej wiskozy. Komfortowa, zapewnia swobodę ruchu. Ok. 65 zł, NATURANA, naturana.pl

Biustonosz do karmienia model 5034, figi model 1434. Szerokie ramiączka są idealne dla dużego biustu, a miękka i oddychająca mikrofaza jest wyjątkowo delikatna dla twojej skóry. Szeroko otwierane miseczki, dają wyjątkowy komfort podczas karmienia. 179 zł (biustonosz), 59 zł (figi), ANITA MATERNITY, anita.com



## Bielizna

*Wygodna i dobrze dobrana bielizna zaprojektowana specjalnie na okres laktacji to podstawa wygodnego karmienia. Pozwoli nie tylko na swobodne, szybkie przystawienie do piersi spragnionego maluszka, ale zapewni też komfort mamie. Wybieraj więc staniki, piżamki, bluzeczki z łatwym dostępem do piersi.*





Butelki na pokarm,  
29 zł, AMEDA,  
ameda.pl



Laktator elektryczny  
z serii Closer  
to Nature. 299 zł,  
TOMMEE TIPPEE,  
akpolbaby.pl

*Aby zapewnić sobie  
komfort karmienia, warto  
zainwestować w pomocne  
akcesoria.*

Lovi dwufazowy laktator elektryczny Expert. Ekspert w rozwiązywaniu problemów laktacyjnych i odciąganiu pokarmu. Innowacyjna zasada działania lekka pracuje całą swoją powierzchnią (masuje, naciska, zasysa).  
455 zł, LOVI, lovi.pl



## Pomocnik niezastąpiony

*Laktator to sprzymierzeniec każdej karmiącej mamy. Jest niezastąpiony nie tylko w sytuacjach, kiedy musisz wyjść na dłużej z domu i odciągnąć pokarm dla maluszka. Może okazać się niezwykle pomocny również w przypadku problemów z nawąłem pokarmu, zastojem czy obrzękiem piersi.*

Mufka do karmienia. W trosce o komfort, nie tylko w domu, ale i w podróży, stworzyliśmy mini-poduszkę do karmienia, która zapewnia wygodę dziecku i mamie w różnych pozycjach. Poreczna i wielofunkcyjna! Sprawdza się w samolocie, samochodzie, również podczas noszenia dziecka i usypiania.  
39,90 zł, BABICE,  
bucikbabice.pl



Multi-Mam



## Z myślą o karmiących piersią mamach i ich ząbkujących maluszkach



### KOMPRESY MULTI-MAM



Bezpośrednio łagodzą  
podrażnienia brodawek  
sutkowych



### BALSAM MULTI-MAM



Chroni delikatną skórę piersi  
przed i w trakcie karmienia



### LANOLINA MULTI-MAM



Zastępuje i uzupełnia  
naturalne lipidy,  
tracone podczas karmienia



### MULTI-MAM BABYDENT



Koi i łagodzi podrażnienia  
u ząbkujących dzieci

Kup na [www.multi-mam.pl](http://www.multi-mam.pl)



# BABY BLUES

## *i depresja poporodowa*

*Niedawno przyszedł na świat twój ukochany maluszek. Kiedy się urodził, byłaś wzruszona i szczęśliwa jak jeszcze nigdy w życiu. Mąż pęka z dumy, rodzina pospiesza z odwiedzinami, znajomi gratulują, wszyscy się cieszą i ty właściwie też się cieszysz. Jednak coraz częściej masz ochotę po prostu uciec.*





FOTOLIA

#### CZAS WĄTPLIWOŚCI

Nie wiesz, gdzie podziało się twoje dawne życie. Jesteś na całodobowym dyżurze. Mało śpisz, bołą cię piersi, ciągle czujesz się zmęczona. Masz naprawdę dość, gdy dziecko kolejny raz krzyczy, a ty nie rozumiesz, o co mu chodzi. Nie masz siły o siebie zadbać i właściwie przestajesz wierzyć, że ma to jakiś sens. Ogarnia cię wrażenie, że teraz zawsze już będzie tak ciężko i przyprawia cię to o rozpacz. Jak można nie cieszyć się, że zostało się matką? Dziecko jest przecież takie bezbronne i niewinne – zaczynasz więc czuć wyrzuty sumienia. Przychodzi ci do głowy, że nie nadajesz się do tej roli.

#### TRUDNY OKRES PO PORODZIE

Ciało przeżywa burzę hormonalną, by dostosować się do potrzeb wynikających z karmienia dziadziusia i opieki nad nim, a do tego musi zregenerować się po porodzie. Nie mniejsze wyzwanie stoi przed psychiką kobiety. Zaczyna ona zupełnie inaczej postrzegać siebie, swoje obowiązki, niejednokrotnie zmienia się też jej system wartości. Pojawiają się nowe oczekiwania i chęć sprostania im. To wszystko, w połączeniu z ogromnym zmęczeniem, niewyspaniem, a także stresem związanym z pragnieniem podolania nowej roli, składa się na przeżycia smutku poporodowego.

#### EMOCJONALNA HUŚTAWKA

Smutek, złość, poczucie winy, rozczarowanie, czarne myśli na temat przyszłości i siebie jako matki, zmienność nastrojów, płaczliwość, zniecierpliwienie, poczucie dezorientacji, a nawet problemy z zasypianiem i brak apetytu należą do naturalnego „emocjonalnego tsunami”, jakie przeżywają początkujące matki. Baby blues pojawia się zwykle w ciągu kilku dni lub w pierwszych tygodniach

*Młoda mama wymaga w tym okresie wsparcia, odciążenia, dodania jej otuchy.*

po porodzie i trwa od paru dni do kilku tygodni. Świadomość, że takie odczucia są wpisane w ten czas i nie wynikają z żadnych stałych cech kobiety, może bardzo pomóc. Młoda mama wymaga w tym okresie wsparcia, odciążenia, dodania jej otuchy. To po prostu minie. Ważne, by nie zaprzeczać jej odczuciom i nie próbować przekonywać, że nie mają żadnego sensu – to jeszcze jeden powód, dla którego czuje się gorzej.

#### NIE IDEALIZUJ MACIERZYŃSTWA!

Jednym z powodów pojawienia się zaburzeń nastroju u mamy jest stawianie sobie bardzo wysokich wymagań, próby łączenia wielu ról, a także rozbieżność między wyidealizowanym obrazem macierzyństwa a przeżywanymi trudnościami.

## GDY ZAPALA SIĘ CZERWONA LAMPKA

W przypadku 10-15% kobiet objawy baby blues mogą nie tylko nie ustąpić samoistnie, ale wręcz się pogłębić, dając objawy depresji poporodowej. Mama traci chęć do życia. Staje się zobojętniała wobec swoich zainteresowań, świata, a co najbardziej niebezpieczne – również wobec dziecka. Mogą pojawiać się powracające myśli, by zrobić sobie lub dziecku coś złego. Kobieta doświadcza napadów paniki, poczucia beznadziejności, głębokiego smutku. Co ważne, depresja może się pojawić również kilka miesięcy po porodzie. Młoda mama potrzebuje w tej sytuacji wsparcia specjalisty, ograniczenia stresów i nierzadko farmakoterapii.

**Katarzyna Wozinska**, psycholog, trenerka, założycielka Centrum Rozwoju i Wsparcia Psychologicznego „Słowo – psychologia z duszą” w Poznaniu, [centrumslovo.pl](http://centrumslovo.pl)

# Kołysanka to nie wszystko

*Jak zapewnić dziecku zdrowy i bezpieczny sen? Są na to sposoby, które zagwarantują zarówno rodzicom, jak i małym dzieciom spokojną noc. Pomysłowe przedmioty sprawdzają się podczas usypiania maluszków. Sen wpływa na rozwój wszystkich dzieci, dlatego warto poznać ich potrzeby i zaopatrzyć się w nocne akcesoria, które sprawią, że każdy rodzic zapomni o nieprzespanych nocach.*



## ŚWIAT POŚCIELI

Kreując senny świat dla maluszka, warto zorientować się w aktualnych trendach, modnych kolorach, popularnych postaciach z bajki – maluchy, szczególnie te w wieku przedszkolnym, spokojniej zasną w towarzystwie ulubionych bajkowych przyjaciół. Istotne są jednak też materiały, z jakich wykonano pościel. Najlepiej jeśli będą naturalne i przewiewne, zapobiegające poceniu się. Najwyższa jakość produktów zapewnia nie tylko zdrowy sen, ale i zabezpieczenie podczas chłodnych nocy.

## DOSTAWNE ŁÓŻECZKO

Dostawne łóżeczko to doskonała alternatywa dla rodziców chcących mieć w nocy mała blisko siebie, jednocześnie dbając o własny odpoczynek. Więź między matką, a dzieckiem pogłębia się, a nocne wstawanie nie spędza snu z powiek nawet najambitniejszym młodym, karmiącym mamom. Dostawne łóżeczko jest więc nie tylko wygodne dla dziecka, ale również dla rodziców.

## WYCISZENIE SPRZYJA...

Warto zadbać, aby łóżeczko maleństwa znajdowało się w spokojnym i zacisznym miejscu. Nie powinno się jednak izolować dziecka od wszystkich dźwięków płynących z otoczenia. Chodzenie na palcach i maksymalne wyciszenie telewizora nie jest dobrym rozwiązaniem. Niektóre maluszki zasypiają podczas kołysania. Należy jednak pamiętać, aby wykonywane ruchy były delikatne i nie zaszkodziły zdrowiu maleństwa.

## DZIECIĘCY MATERACY

Dbając o komfort maluszka, powinno się nabyć właściwy materacy do dziecięcego łóżeczka. Gwarancją zdrowego i naturalnego snu są przede wszystkim stworzone z odpowiednich materiałów: wysokoelastycznych, piankowych lub lateksowych. Warto zwrócić uwagę na ich funkcjonalność, aby oczyszczanie i podstawowa pielęgnacja należały do łatwych i nieskomplikowanych czynności.

Amy nowość 2019, kolekcja Pure, linia Rose. Megazestaw wyposażenia pokoju dziecięcego zawierający: poszewki na kołderkę i podusze z haftem kokardek, 2-stronny ochraniacz sweterek-tkanina z systemem Real Wash, wypełnienia, 2-stronny becik koc sweterek-tkanina, baldachim wiszący, warkocz sweterek, kocyk sweterek. ok. 760 zł, AMY, amy.com.pl





## COŚ DO PRZYTULENIA

Pieluszka – niektóre maluszki, przytulając się do tetrowej pieluszki, czują się bezpieczniej, co pozwala im spokojniej zasnąć.

Bluzka lub inna rzecz mamy – matczyne zapach wpływa relaksująco na dziecko. Przekonane o bliskości mamy z łatwością przenosi się do krainy snów.

Kołyska Dafi. Kołyski należą do praktycznego i funkcjonalnego wyposażenia dziecięcego pokoiku. Gdy maluszek poruszy się w trakcie snu, kołyska zostaje wprawiona w delikatny ruch. Płynne kołysanie pogłębia sen maleństwa, a sam mebel jest przyjemnym i przytulnym miejscem. 345 zł, BELLAMY, babydeco.eu



## KOŁYSKA

Kołyski należą do praktycznego i funkcjonalnego wyposażenia dziecięcego pokoiku. Ich lekkość, uzyskana poprzez zastosowanie odpowiednich i dobrych jakościowo materiałów, umożliwi usypianie maluszka w dowolnym miejscu domowego zacisza. Po wieczornych obowiązkach z łatwością można przenieść kołyskę z dzieckiem do jego sypialni. Dodatkowym atutem jest fakt, że z chwilą, gdy maluszek poruszy się w trakcie snu, kołyska zostaje wprawiona w delikatny ruch. Płynne kołysanie pogłębia sen maleństwa, a sam mebel jest przyjemnym i przytulnym miejscem, zapewniającym spokojną noc.

## NAWILZACZ POWIETRZA

Nawilżacz poprawia komfort oddychania i ułatwia zasypianie dziecka, pomaga też dbać o zdrowie maluszka – właściwie nawilżona śluzówka nosa stanowi doskonałą barierę przed bakteriami i wirusami. W trosce o bezpieczeństwo maleństwa warto poprosić o radę eksperta w sklepie z takimi artykułami. Najnowsze nawilżacze nie zakłócają snu dziecka, działają praktycznie bezszelestnie.



Lampka nocna w uroczym gwiazdkowym to piękny i praktyczny dodatek do dziecięcego pokoju. Lampka występuje również w wersji ze ściemniaczem. 199 zł, LAMPS & COMPANY, lampsandco.pl

## NOCNA LAMPKA

Jest nie tylko doskonałym lekarstwem na bezsenne noce maluszka, ale również receptą na wieczorne lęki. Stonowane, delikatne światło o ciepłych barwach rozpozgodzi dziecięcy pokój, nadając wnętrzu optymistyczną aurę. Dzięki niemu podczas usypiania każdy rodzic może czytać książkę lub relaksować się wraz ze swoim maleństwem. Zakupowy koszyk warto wzbogacić o przenośną lampkę nocną, która została wyposażona w dodatkowe funkcje, takie jak automatyczny projektor lub łagodne dźwięki. Warto pamiętać, aby zastosowanie tego typu „umilaczy snów” było energooszczędne i przede wszystkim bezpieczne.

Redakcja „Dobra Mama”

.....

REKLAMA



muz♡pony

www.muzpony.com



POKOIK DZIECIĘCY

# Pomysły i inspiracje



## ELEGANCKI

Może służyć do zabawy, leżenia na brzuszku ale także jako ozdobny dywanik w pokoju dziecka lub teepee (dużego baldachimu). Miękki dywanik – mata do zabawy z kolekcji Magnolia. Od 159 zł, **MUZPONY** muzpony.com



## WYGODNY

Miękki, piankowy fotelik – dla umiejących samodzielnie siedzieć dzieci. Pikowane obszycie wykonane jest ze 100% bawełny, wzbogacony o skórkowy uchwyt i boczną kieszonkę na drobne zabawki. Fotelik Nature&Love ROSE, **ALBERO MIO** alberomio.pl

## DELIKATNA

Stojak edukacyjny wykonany z wysokiej jakości drewna bukowego. Drewno bukowe jest bardziej wytrzymałe na uderzenia niż drewno sosnowe, dlatego rewelacyjnie sprawdza się jako materiał wykorzystany do produkcji zabawek drewnianych. W zestawie znajdują się: księżyc z dzwoneczkami, chmurka z dzwoneczkami, gwiazdka z pozytywką. 299 zł, stojak edukacyjny, **MUZPONY** muzpony.com

## UROCZE

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

— Komplet pościeli, **BELLAMY** bellamy.pl



## UKOŁYSZE DO SNU

Łóżeczko z funkcją kołyski. Pojemna szuflada na teleskopowych prowadnicach, 3 wysokości regulacji podstawy materaca, gryzaki. Wykonane z litego drewna brzoźowego kolorze białym lub naturalnym. Łóżeczko spełnia Europejskie Normy Bezpieczeństwa. Łóżeczko-kołyska De Lux Glider Cot, **TROLL NURSERY** lulubaby.pl



## LEKKA

Pościel jest lekka, delikatna i nie chłonie wilgoci – a to wszystko dzięki antyalergicznemu wypełnieniu z włókniyny silikonowej. Poszewki z wysokogatunkowej, certyfikowanej bawełny są przewiewne i zapewniają maluszkowi przyjemne otulenie. In the woods, **BELLAMY** bellamy.pl



# Strefa śpiocha

Kołyska Maja w kolorze białym. 335 zł, **BELLAMY**, babydeco.eu



Timon. To małe królestwo dziecka – może służyć jako łóżeczko dostawne, wolno stojące lub turystyczne. Dzięki lekkiemu, aluminiowemu stelażowi łatwo składa się do małych rozmiarów, będąc jednocześnie bezpieczne i stabilne. 599 zł, **LIONELO**, lionelo.com



Bedside Crib łóżeczko dostawne. Ułatwia nocne karmienie, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, zapewnia spokojny sen. Wykonane z litego drewna brzoźowego z użyciem ekologicznych lakierów i farb. Łóżeczko spełnia Europejskie Normy Bezpieczeństwa. 689 zł, **TROLL NURSERY**, lulubaby.pl





# POŚCIELE DLA DZIECI



# Przewijanie malucha

*Przewijanie, mycie, kremowanie pupy maluszka to jedne z najczęstszych czynności, jakie wykonują młodzi rodzice. Pomysłowe akcesoria, produkty higieniczne i kosmetyki pozwolą im jednak szybko nabrać wprawy.*



Majteczki treningowe – wzór kaczuszka. Pomagają w nauce nocniczowania, jak również samodzielnie ubierania. 14,95 zł, SIMED, simed.pl



Uniwersalny, bawełniany pokrowiec na przewijak. Miły, przytulny i praktyczny: łatwo się zdejmuje i pierze. Kilka wzorów, które można skompletować z prześcierałkami do tożyczka. 79 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl



Pieluszka. Wysokiej jakości fanela podszyta nieprzemakalną ceratką jest niezbędna w wyprawce każdego malucha. BABY BOOM, babyboom.net.pl



Wanienka z przewijakiem Cuddle & Bubble. Wszechstronny mebel dla wygody mamy i taty; przewijak, wanienka kąpielowa i komoda do przechowywania. 499 zł, CHICCO, chicco.pl



Mediderm BABY krem na odparzenia pieluszkowe. Działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Krem ma gładką i lekką konsystencję, która ułatwia jego aplikację na delikatnej skórze niemowląt. Jest przeznaczony do stosowania zarówno w okresie wystąpienia pieluszkowego zapalenia skóry jak i profilaktycznie. 9 zł/125 g, FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl

Chusteczki pielęgnacyjne, 72 sztuki. Dzięki delikatnej warstwie oczyszczającej, odświeżają i nawilżają wrażliwą skórę dziecka. Formuła z kwiatem lotosu jest idealna zarówno do zmiany pieluszki, jak i do przemywania rąk i twarzy dziecka. 8,19 zł, CHICCO, chicco.pl



Mięciutka mata do przewijania w pokrowcu z wysokiej jakości dzianiny daje duży komfort dziecku przy przewijaniu, jest mu ciepło i wygodnie. 160 zł, MUZPONY, muzpony.com



Marylou przewijak. Wydłuża powierzchnię blatu komody, dzięki czemu dziecko podczas pielęgnacji może leżeć frontem do rodziców. 205 zł, BELLAMY, bellamy.pl



# Mediderm®

## BABY

Przewijak z zagłówkiem, twar-  
dy, krótki Azteca Sueno. Z możliwo-  
ścią montażu na dziecięcym łóżecz-  
ku o szerokości 60 cm. Specjalne ko-  
teczki blokujące zapewniają stabil-  
ność zamontowanego przewijaka,  
zapobiegając jego przesuwaniu.  
Obicie wykonane z atestowanej folii,  
która jest całkowicie bezpieczna dla  
skóry maluszka. 64 zł, CEBA BABY,  
cebababy.eu



Paklanki. Woreczki na zużyte pieluchy,  
które powstrzymują nieprzyjemny  
zapach. Ok. 4 zł, PACLAN,  
paclan.pl



Podkłady do przewijania.  
O wymiarach 60 x 60 cm. Dzięki  
dużej powierzchni podkład umoż-  
liwia wygodne przewijanie.  
13,99 zł/10 szt., BABY DREAM,  
rossmann.pl



Linomag® Bobo A+E.  
Ochrona wrażliwej,  
suchej i alergicznej  
skóry maluszka  
od 1. dnia życia.  
10 zł, LINOMAG,  
ziololek.pl



Krem Zaspas. Przeznac-  
zony dla niemowląt  
i dzieci od pierwszych  
dni życia. Chroni, łago-  
dzi, regeneruje. Chroni  
skórę przed wilgocią  
i zaczerwienieniem.  
Zapobiega odparze-  
niom i podrażnieniom.  
Odpowiedni dla skóry  
ry atopowej. Testowany  
dermatologicznie. Nie  
zawiera konserwantów,  
barwników i substancji  
zapachowych.  
KREM ZASPAS,  
kremzaspas.pl



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

**GWARANCJA**  
**DELIKATNOŚCI**

**nowość**

• **Mediderm BABY olejek do kąpieli** delikatnie oczyszcza i nawilża skórę nie wywołując podrażnień. Zaspokaja potrzeby delikatnej skóry Twojego malerka, tworząc na powierzchni powłokę chroniącą przed utratą wody. Wskazany do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt, która wymaga szczególnej troski. Odpowiedni również 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 skóry niemowląt, która wymaga szczególnej troski. Odpowiedni również 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 Polyrinoleate, Cera Alba, Tocopheryl Acetate, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Caprylyl Glycol, Phenethyl Alcohol, Lactic Acid.

• **Mediderm BABY olejek na ciemieniuchę** wskazany do pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt i dzieci, u których rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki zawartości naturalnych składników olejek nawilża, natłuszcza i odżywia delikatną, wrażliwą skórę głowy dziecka, dzięki czemu ufatwia odwarstwianie się i usuwanie łusek.

**Składniki:** Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Helianthus Annuus Seed Oil, Squalane, Tocopheryl Acetate.

**Dostępne tylko w aptekach!**

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



1.



2.



3.

**1. Organizator na pieluszki i akcesoria.** Lekki i wygodny do przenoszenia, ma wiele kieszonek, a dzięki regulowanym przegródkom w środku dostosujesz go do swoich potrzeb. 143 zł, BEABA, beaba.pl

**2. Ollan Baby Krem przeciw odparzeniom.** 17 zł/40 ml, OCEANIC, ollan.pl

**3. Babydream puder dla niemowląt.** 6,99 zł/100 g, BABYDREAM, rossmann.pl





PIXABAY

# Noworodek pod lupą

*Twoje dziecko przez ostatnie 9 miesięcy rośnie i rozwijało się bezpiecznie w brzuszku. Niedługo jednak rozpocznie samodzielne życie. Aby wiedzieć, czy jest do tego przygotowane, po urodzeniu noworodka poddaje się go szeregowi niezbędnych badań.*

## PIERWSZE CHWILE NA ŚWIECIE

Poród jest przejściem do nowego, nieznanego świata. Od chwili przecięcia pępowiny noworodek musi radzić sobie sam. Jeśli tuż po porodzie osuszony maluch jest położony na brzuchu mamy, tulony w jej ramionach i ogrzewany jej ciepłem, a potem przystawiony do piersi, jest mu znacznie łatwiej. Jeśli obok mamy jest ojciec dziecka, szybciej stają się zwartą rodziną. Po zakończeniu pierwszego karmienia dziecko jest ważone, mierzona jest długość jego ciała, obwód głowy i klatki piersiowej. Noworodek otrzymuje też witaminę K.

## POBYT NA ODDZIALE NOWORODKÓW

W tym czasie dziecko jest pierwszy raz szczepione przeciwko gruźlicy i wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, wykonywane jest także badanie przesiewowe słuchu. Po 48 godzinach od porodu na specjalną bibułę pobierana jest krew, aby w laboratorium sprawdzić, czy nie ma choroby metabolicznej, takiej jak fenylketonuria, hypotyreoza czy mukowiscydoza. Parametry masy ciała i obwód głowy można nanieść na siatkę centylową (drukowaną na końcu każdej książeczki zdrowia dziecka). Uwzględnia ona różnice płci i wiek metrykalny. Jeśli punkt przecięcia mieści się w przedziale 97–5 centyla, sprawdzane parametry są w szerokim zakresie normy.



## BEZBOLESNE USUWANIE PŁASTRÓW

Spray na plastry – idealne rozwiązanie na szybkie, łatwe i bezbolesne usunięcie plastra/opatrunku. Bezpieczny i przyjazny dla skóry, nie wpływa na proces gojenia rany i nie jest wchłaniany przez ranę. Działa delikatnie także na wrażliwą i bardzo suchą, popękana lub naruszoną skórę. Opakowanie starcza nawet do 200 aplikacji. Akutol spray do usuwania plastrów, Ok. 16 zł, SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O. akutol.com.pl





# Paracetamol dla niemowląt

**CZOPKI  
50 mg**

*odpowiednia  
dawka  
i właściwa  
forma leku  
dla Twojego  
maleństwa*

- idealny sposób na ból i gorączkę
- czopek zapewnia najszybsze działanie
- stosuj przy wysokiej temperaturze, przeziębieniu, bolesnym ząbkowaniu oraz po szczepieniach



*w trosce  
o zdrowie  
maluszka*

**Paracetamol Farmina** to jedyne czopki dostępne w dawce 50 mg, idealne dla najmłodszych, w gorączce spowodowanej infekcją, szczepieniem oraz w bólu, zwłaszcza podczas ząbkowania. **Forma czopka** umożliwi podanie leku nawet gdy dziecko wymiotuje, ulewa czy podczas snu gdy gorączka jest wysoka.

**Paracetamol Farmina 50 mg** • czopki doodbytnicze dla niemowląt. **Wskazania:** bóle różnego pochodzenia (np: bolesne ząbkowanie, po szczepieniach), leczenie objawowe stanów grypopodobnych i przeziębienia, gorączka. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego, ciężka niewydolność nerek i/lub wątroby.

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



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

## OCENA STANU EMOCJONALNEGO DZIECKA

Wykonuje się ją w ciągu dwóch pierwszych miesięcy życia dziecka. Do tej oceny stosuje się skalę dr. Berry'ego Brazeltona. W ciągu 30 minut obserwacji dziecka ocenia się jego zachowanie w czasie snu i czuwania. Wynik badania może być dla rodziców ważnym źródłem wiedzy o mocnych i słabych stronach dziecka, dostarcza wiele informacji o jego sposobach komunikowania się z otoczeniem.

## OKRES NOWORODKOWY

Rozpoczyna się on w momencie przyjścia na świat, a kończy u noworodków donoszonych po około 4 tygodniach życia. U wcześniaków trwa znacznie dłużej, jest zależny od stopnia ich dojrzałości w momencie porodu.

Jest to czas trudny dla dziecka, ponieważ musi nauczyć się ono sprawnego, samodzielnego oddychania, ustabilizować temperaturę ciała i zmienione po urodzeniu krążenie krwi.

## Ocena stanu fizycznego noworodka

Do oceny tej w 1., 3., 5. i 10. minucie życia stosuje się skalę dr Virginii Apgar. Jest to punktowa ocena pięciu parametrów:

- czynności serca,
- oddechu,
- reakcji na bodźce,
- napięcia mięśniowego,
- koloru skóry.

Za każdy z tych parametrów noworodek może otrzymać od 0 do 2 punktów. Maluszek urodzony w stanie dobrym otrzymuje 8-10 pkt, w średnim 4-7 pkt, a w ciężkim 0-3 pkt.

Musi opanować ssanie piersi i właściwe trawienie, a wątroba i nerki powinny sprawnie metabolizować i wydalać zbędne produkty przemiany materii. W tym czasie z reguły odpada suchy, prawidłowo pielęgnowany (wodą z mydłem i osuszony) kikut pępowinowy, kończy się fizjologiczna żółtaczka, nabierają rozpędu przyrosty masy ciała. Skóra staje się bardziej dojrzała i nie reaguje już rumieniem na każdy bodziec. Jest to czas trudny także dla rodziców, którzy poznają dziecko i reorganizują swoje życie.

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

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.

# Cud bliskości

*Rodzicielstwo bliskości niektórzy błędnie utożsamiają z wychowaniem bezstresowym, inni kojarzą jedynie z pewnymi praktykami rodzicielskimi, takimi jak co-sleeping czy długie karmienie piersią. Czym rzeczywiście jest i na jakich zasadach się opiera?*

## PRZYWIĄZANIE

Dlaczego więc między dzieckiem a rodzicem jest ważna? Przywiązanie pełni w dziecięcym rozwoju niezwykle istotną rolę. Dzieci już w chwili, gdy przychodzą na świat, gotowe są do nawiązywania relacji z innymi ludźmi. To od rodzaju interakcji, w których będą miały udział, zależy, jakie zdanie będą miały o sobie i otaczającym świecie. Agnieszka Stein, psycholog, autorka książki „Dziecko z bliska”, pisze, iż podstawowa wiara w to, że świat i inni ludzie zasadniczo są dobrzy oraz że można czuć się dobrze ze sobą samym, to najlepszy prezent, jaki można ofiarować dzieciom na całe życie. W języku psychologii nazywa się to „bezpiecznym stylem przywiązania”. Wytwarza się on, kiedy rodzice są wrażliwi i dostępni emocjonalnie. Bliskość, obecność, kontakt, ale również towarzyszenie w tym, co trudne, nieizolowanie dziecka od siebie, gdy źle się zachowuje, pozwalają mu nabrać pewności, że jest akceptowane i kochane takie, jakie jest. Wszystko to daje fundament z jednej strony zdrowemu poczuciu własnej wartości, a z drugiej – zdolności do troszczenia się o innych.

## ZAUFANIE

Taki sposób postrzegania rodzicielstwa oznacza, że relacja rodziców i dziecka opiera się na zaufaniu i szacunku. Istotne jest tu zarówno zaufanie do siebie i własnego instynktu, jak i zaufanie do malca i mechanizmów, w które wyposażała go natura. Rodzice wychowujący dziecko w bliskości wsłuchują się mocniej w siebie i w potrzeby, które stara się wyrazić ich potomek, niż w niezliczone porady kierowane ze strony innych dorosłych, z poradników czy programów telewizyjnych. Nie oznacza to, że rodzic nie potrzebuje wsparcia. Potrzebuje i aktywnie go poszukuje, będąc w nieustannym rozwoju. Co to oznacza w praktyce? Słyszac płacz niemowlęcia, który sygnali-

zuje mi, że dziecku czegoś brakuje, koncentruję się na znalezieniu i zaspokojeniu tej potrzeby. Sprawdzam, czy chodzi o głód, chłód, mokrą pieluchę czy może o chęć kontaktu ze mną. Mimo uszu puszczam uwagi: „roziepieścisz go”, „jak zaczniesz go nosić, będzie chciał więcej i więcej”, „jak nie nauczy się spać samodzielnie, to zawsze będzie cię potrzebował”. W stosunku do starszego dziecka robię tak samo. Gdy krzyczy lub płacze, staram się wsłuchać w jego emocje, zrozumieć, co za nimi stoi i towarzyszyć mu w radzeniu sobie z nimi. Drugi, równie istotny aspekt zaufania polega na przyjęciu, że dziecko jest z natury dobre. Pociąga to za sobą przypisywanie dobrej intencji każdemu dziecięcemu zachowaniu. Jeśli więc nie chce ze mną współpracować albo robi coś, co jest dla mnie trudne, nie mówię, że jest złośliwe albo buntuje się bez przyczyny. Zamiast tego zastanawiam się, co jest przyczyną jego reakcji. Może nie potrafi zrobić tego, o co je proszę albo nie rozumie, czego od niego oczekuję? Może w tej chwili jest zbyt wzburzone, żeby mnie usłyszeć?

## ROZWÓJ

Rodzicielstwo bliskości zakłada, że rozwój jest czymś naturalnym – dzieci ze swojej natury potrafią i chcą się rozwijać. Nie trzeba uczyć ich raczkować, chodzić, mówić, usypiać. Nie trzeba nawet uczyć ich mówić „przepraszam” i „dziękuję”. Wystarczy stworzyć im środowisko, w którym będą mogły obserwować dorosłych: ich mowę, to, jak radzą sobie z trudnościami, co jedzą i jak troszczą się o innych. Nie sposób dziecięcego rozwoju przyspieszyć bez obarczania potomka konsekwencjami takiej ingerencji. Nie sposób też sprawić, że dziecko rozwinię umiejętności, których nie odziedziczyło. Maluch, który ma przeciętny słuch muzyczny, nie będzie wybitnym filharmonikiem. Dlatego w rodzicielstwie bliskości wychowanie to przede wszystkim wspieranie dzieci w rozwoju, towarzyszenie im, bycie z nimi, akceptacja ich wrodzonych zdolności i stwarzanie warunków do tego, by rozwijały swoje talenty. Jedne dzieci uczą się chodzić w wieku 11 miesięcy, inne kilka miesięcy później. Agnieszka Stein zwraca uwagę na to, że wyrazem rodzicielskiej troski jest cierpliwość. „Nie trzeba dziecka odzwyczajając od raczkowania. Wystarczy poczekać, aż nauczy się chodzić. Podobnie jest z wieloma innymi sferami rozwoju, w których najbardziej jest wszystkiego potrzebna jest dziecku jego własna gotowość i cierpliwość opiekunów” – pisze autorka.

## CZYM NIE JEST RODZICIELSTWO BLISKIŚCI?

Nie jest metodą wychowawczą ani nawet zbiorem takich metod. Jest raczej filozofią rodzicielską i swego rodzaju stylem życia. Relacja z dzieckiem nie służy wychowywaniu go, czyli kształtowaniu według z góry określonego wzorca. Chodzi raczej o bycie z dzieckiem i stwarzanie mu warunków do rozwoju możliwości, które w nim drzemią. Nie jest wychowaniem bezstresowym, bo dziecięcy rozwój z definicji zawiera w sobie element stresu. Napięcie i czynniki stresujące towarzyszą malcowi niezależnie od tego, jak usilnie próbowalibyśmy go od tego uchronić i jako takie są potrzebne, by mógł wzrastać. W rodzicielstwie bliskości opiekun stara się nie dostarczać dziecku dodatkowych, zagrażających relacji bodźców stresogennych pod postacią kar, presji czy działań bazujących na dziecięcym strachu. Rodzic jest tym, który wspiera małego człowieka w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami, zamiast intencjonalnie je wywoływać. Nie jest zatrucaniem siebie dla dziecka. Podstawą tego podejścia jest troska zarówno o potrzeby własne, jak i dziecka. Rodzic bliskości dba o relację z dzieckiem w zgodzie z samym sobą, z radością.

**Małgorzata Stańczyk**, psycholog, autorka książki

„Potrzebna cała wioska”, wywiadu rzeki z Agnieszką Stein

## DELIKATNY

Otulacze aden+anals wykonane z najczystszej i najdelikatniejszej tkaniny na świecie jaką jest MUŚLIN, z każdym praniem bardziej delikatne. Tradycyjnie stosowane do otulania maluszka, też przy odbijaniu, pielęgnacji, jako prześcieradło do kołyski, koc do leżakowania na brzuszku, okrycie w czasie drzemki, lekki ręcznik lub uwielbiany przez dzieci koc do przytulania. Otulacz bambusowy Watercolour Garden 3-pack, 219 zł, **ADEN+ANALS** [kidy.pl/aden\\_anais](http://kidy.pl/aden_anais)







### STARGAZE

Maluszek w centrum wszechświata

### WATERCOLOUR GARDEN

Otulone łąką pełną kwiatów



### PACIFIC PARADISE

Wesołe zwierzątka  
na mięciutkiej tkaninie

## Muślinowe cuda od ADEN+ANAIS

Piękne i stylowe – proste i multifunkcyjne. Otulacze, które łączą tradycję spowijania w muślin z modnymi i niepowtarzalnymi wzorami.

*Stosowane do otulania maluszka, ale także przy odbijaniu, pielęgnacji, jako prześcieradło, koczek do leżakowania, okrycie w czasie drzemki, lekki ręczniczek lub uwielbiany przez dzieci koczek do przytulania.*



/adenanaispolska



/aden\_and\_anais\_polska

# Dlaczego warto kupić aspirator do noska?

*Katar u dzieci to problem znany wszystkim rodzicom. Choćby nawet bardzo się starali, nie zapobiegą wszystkim chorobom u malucha, lecz od ich skutecznego i szybkiego działania często zależy nasilenie infekcji i samopoczucie brzdąca. Dużą ulgą dla dziecka jest ułatwienie mu oddychania dzięki udrożnieniu zatkanego noska.*



CHROMA STOCK

**N**iemowlę nie ma jeszcze tak wykształconego nosa jak dorosły – przewody nosowe maluszka są wąskie, dlatego bardzo łatwo mogą zostać zatkane przez śluz, ropę lub ulewianą treść pokarmową. Dodatkowo sama błona śluzowa wyściełająca mały nosok mocno reaguje na różne czynniki drażniące i łatwiej niż u dorosłych ulega obrzękowi, co również zwęża światło w przewodach nosowych. Z tego powodu prawie każda infekcja u dziecka negatywnie wpływa na sposób jego oddychania.

Przebieg zwykle wygląda podobnie – najpierw nos oczyszcza się poprzez wodnisty katar i kichanie, a później zostaje zablokowany z powodu obrzęku śluzówki. Jest to o tyle trudne dla dziecka, że upośledza tę jego zdolność, którą mają tylko niemowlęta – jednoczesnego połykania i oddychania. Mając trudności z oddychaniem, maluch automatycznie bardzo męczy się podczas jedzenia, niepokoi się i zraża do ssania mleka.

Jeżeli infekcja coraz bardziej się nasila, katar może stać się żółty lub zielony, a to już oznacza infekcję ropną, bakteryjną. Ponieważ nos łączy się z uszami, w większości przypadków ropny katar jest początkiem rozwinięcia się zapalenia ucha. Objawia się ono zwiększoną temperaturą maluszka i jeszcze większym jego niepokojem. Ból towarzyszący infekcji, nasilający się podczas ssania, bardzo zniechęca niemowlę do jedzenia.

U niemowląt do 5. miesiąca życia katar bardzo często jest spowodowany cofaniem treści żołądkowej do jamy ustnej i w następstwie do jamy nosowej. Dzieje się tak, bo niedojrzały przewód pokarmowy maluszka nie jest jeszcze w stanie „utrzymać” pokarmu. W wyniku podrażnienia śluzówki nosa przez kwaśny płyn dziecko wydaje podczas oddychania dźwięki określane jako sapanie, rżenie czy „furczenie”.

Infekcji u maluszka rodzice nie unikną – jego organizm sam musi się odpowiednio wykształcić i uodpornić – jednak mogą zadbać o jakość jego oddychania. Należy pamiętać o odpowiednim nawilżeniu powietrza i nie za wysokiej temperaturze w pomieszczeniach. Kategorycznie należy unikać palenia tytoniu i ograniczyć wszelkie drażniące zapachy, szczególnie woń środków chemicznych (np. farby po remoncie). Wrażliwy nosok może zareagować na nie katarzem.

Ważne jest też regularne czyszczenie małego noska – zdecydowanie ułatwi tę czynność aspirator. Regularne odciąganie kataru pomoże zapobiec infekcji górnych dróg oddechowych, np. zapaleniu gardła, ucha, zatok przynosowych, a także ją ograniczyć, jeśli się rozwinię. Odciąganie kataru pomoże wyleczyć choroby dolnych dróg oddechowych, jak zapalenie krtani, tchawicy, oskrzeli i płuc. Dlatego położne, neonatolodzy i pediatrzy polecają rodzicom zaopatrzenie się w aspirator, który znacznie ułatwi im walkę z niemowlęcym katarzem.

Redakcja „Dobra Mama”





## Podział ze względu na rodzaj

Aspiratory do nosa ze względu na funkcjonalność można podzielić na: aspiratory do odciągania kataru wykorzystujące siłę rąk, czyli tzw. tradycyjne gruszki, elektryczne, do odciągania za pomocą ust (wdech), za pomocą odkurzacza oraz aspiratory typu hybryda.



### ELEKTRYCZNY

Aspirator służy do odciągania wydzieliny dzieci, które same nie potrafią jej usunąć. Wydzielina jest usuwana z nosa dziecka bez konieczności wdychania zainfekowanego powietrza przez osobę dorosłą. Oro-Baby Cleaner, 99 zł, **ORO-MED** oromed.pl

### DO ODCIĄGANIA KATARU ZA POMOCĄ ODKURZACZA

Bardzo delikatny dla noska twojego niemowlęcia. Bardzo łatwy w obsłudze, rozłożenie go na części i czyszczenie załączoną szczoteczką nie sprawia trudności. Aspirator do nosa, 36,18 zł, **SALVEO** atmyk.pl

### WYKORZYSTUJĄCY SIŁĘ RĄK

Pomaga usuwać wydzielinę z nosa niemowląt i dzieci. Specjalna końcówka zabezpiecza przed podrażnieniem delikatnej śluzówki nosa. Ma higieniczne zamknięcie i jest łatwy w czyszczeniu. Aspirator, 7,90 zł, **BABYONO** babyono.com



### TYP HYBRYDA 2 ASPIRATORY W 1 PRODUKCJE

W zestawie tego Sopleka znajduje się aparat z końcówką do nosa oraz 2 zestawy: wąż + adapter do odkurzacza (opcja odciągania za pomocą odkurzacza przy gęstej wydzielinie, wąż + ustnik (opcja odciągania za pomocą ust przy rzadkiej wydzielinie lub w podróży), korek do adaptera z otworem redukcyjnym który zabezpiecza przypadkowe „zassanie śluzówki” u dziecka. Do urządzenia stosuje się wymienne jednorazowe filtry. Soplek 3 + Aspirator vacuum, ok. 25 zł,

**SALUS INTERNATIONAL**  
sopelek.info.pl

REKLAMA

# SOPELEK 3+ od pierwszych dni życia

## Przyjaciół małego noska

PRODUKT POLSKI



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

bezpieczny skuteczny

WYRÓB MEDYCZNY

## 3 KORZYŚCI W 1 PRODUKCJE:

- DO CODZIENNEJ HIGIENY NOSKA ODCIĄGANIE ZA POMOCĄ UST
- DO USUWANIA GĘSTEJ WYDZIELINY ODCIĄGANIE ZA POMOCĄ ODKURZACZA
- 2 SZTUKI PODKŁADÓW HIGIENICZNYCH DLA NIEMOWLĄT GRATIS!





PIXABAY

*Jak poradzić sobie*

# z zapaleniem ucha?

*Zapalenie ucha zewnętrznego to częsty problem rodziców małych dzieci. Powstanie infekcji może być związane z nieprawidłową higieną lub narażeniem na niekorzystne czynniki zewnętrzne.*

**S**tosowane powszechnie patyczki higieniczne mogą uszkodzić naskórek przewodu słuchowego, natomiast nadmierna wilgoć sprzyja namnażaniu się bakterii. Dlatego w okresie wzmożonych infekcji oraz podczas korzystania z basenu czy kąpeli w jeziorze należy zadbać o odpowiednią higienę uszu i nawilżenie kanału słuchowego. Skutecznym wsparciem w łagodzeniu bólu oraz leczeniu infekcji są olejki roślinne, które wykazują aktywność przeciwzapalną oraz przeciwdrobnoustrojową.

REKLAMA

## Diflos IDEALNY PROBIOTYK

Diflos to skuteczny probiotyk:

- w trakcie i po antybiotykoterapii,
- w stanach obniżonej odporności organizmu,
- w biegunkach o różnej etiologii,
- w zapobieganiu kolkom niemowlęcym.

### ♥ PROBIOTYK DLA CAŁEJ RODZINY

zawierający mikroenkapsulowany szczep *Lactobacillus rhamnosus GG*.



Od pierwszych dni życia

Sugerowana cena produktów to tylko **15 złotych**.





### ROLA WOSKOWINY

Ucho ulega samooczyszczaniu poprzez migrację woskowiny razem z zanieczyszczeniami w wyniku ruchu żuchwy lub grawitacyjnie w czasie snu. Woskowina jest naturalną wydzieliną, która zabezpiecza ucho przed zanieczyszczeniami, odgrywa znaczącą rolę w oczyszczaniu i nawilżaniu przewodu słuchowego. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, dzięki czemu chroni przed drobnoustrojami wywołującymi infekcje kanału słuchowego i błony bębenkowej. Pełni również rolę naturalnej bariery przed nadmiarem wody, która dostaje się do ucha podczas kąpieli. Jednak nieprawidłowa higiena uszu może skutkować rozwojem zapalenia ucha zewnętrznego.

### PRZYCZYNY ZAPALENIA UCHA ZEWNĘTRZNEGO

Zarówno niedobór, jak i nadmiar woskowiny może prowadzić do rozwoju infekcji. Nadmiernie wydzielana woskowina, która nie jest usuwana, twardnieje i może prowadzić do powstania tzw. korków woskowinowych, mogących zatykać światło przewodu słuchowego. Takie zjawisko może być spowodowane stosowaniem patyczków higienicznych do czyszczenia ucha lub po kąpieli, kiedy korek woskowinowy pęcznieje. Wówczas najczęstszymi objawami towarzyszącymi mogą być ból, niedosłuch czy uczucie zatkanego ucha. Zaleganie korka woskowinowego prowadzi do stanów zapalnych skóry przewodu słuchowego. Ponadto rozwojowi zapalenia ucha zewnętrznego sprzyja również długotrwałe narażenie przewodu słuchowego na działanie wilgoci i wodę, czyli wystąpienie tzw. ucha pływaka. Dochodzi wtedy do zwiększonej maceracji skóry przewodu słuchowego, a w związku z tym niszczenia naturalnej ochronnej bariery. Martwy zmacerowany naskórek stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii. Dlatego powinno się zwracać szczególną uwagę na zachowanie odpowiedniej higieny u dzieci, które w okresie letnim często korzystają z basenu lub innych zbiorników wodnych.

### NATURALNE WSPARCIE

Zapalenie ucha zewnętrznego może być wywołane przez bakterie, wirusy, grzyby lub mogą być to infekcje mieszane. Rozpoznanie przyczyny jest często trudne oraz czasochłonne. Ponadto leczenie infekcji utrudnia coraz powszechniejsza oporność patogenów na podawany antybiotyk. Dodatkowo towarzyszący ból i swędzenie jest sporym wyzwaniem zarówno dla chorujących dzieci, jak i ich rodziców starających się łagodzić uciążliwe objawy. Rozwiązaniem, które może wspomóc leczenie oraz łagodzenie objawów związanych z zapaleniem ucha, jest stosowanie wyciągów roślinnych. Według badań naukowych mają one duży potencjał w takich sytuacjach ze względu na ich potwierdzone kompleksowe działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwwirusowe. Różnego rodzaju oleje, np. oliwa z oliwek, bardzo skutecznie rozmiękczają zalegającą woskowinę, co ułatwia jej usuwanie. Łagodzą podrażniony naskórek oraz dodatkowo utrzymują prawidłowe nawilżenie kanału słuchowego. Z kolei olejek lawendowy ma udowodnione działanie przeciwbakteryjne, również w odniesieniu do szczepów opornych na antybiotyki oraz działanie przeciwgrzybicze, natomiast ekstrakt ze skórki cytryny ma bardzo dobre właściwości antibakteryjne, zwłaszcza w stosunku do patogenów powodujących schorzenia skórne.

### PRAWDLIWA HIGIENA

W zapobieganiu wystąpienia zapalenia ucha zewnętrznego istotne jest dbanie o prawidłową higienę oraz odpowiednie nawilżenie przewodu kanału słuchowego. Błędem jest stosowanie patyczków higienicznych, które mogą powodować wpychanie woskowiny w głąb ucha. Należy również pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu kanału słuchowego w przypadku częstych kąpieli w basenach czy jeziorze. Dlatego do higieny ucha zaleca się kombinację olei, gliceryny oraz olejków eterycznych, które pomagają zmiękczyć woskowinę oraz ułatwiają jej usunięcie, a także tworzą dodatkową barierę ochronną, przeciwdziałając zaleganiu wody w przewodzie słuchowym w trakcie kąpieli. Ich dodatkowym atutem jest działanie przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe oraz łagodzenie podrażnień.

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

REKLAMA

## Aurimax CZYSTE I ZDROWE USZY

Aurimax to spray do uszu, który zawiera aż 12 naturalnych składników, dzięki czemu:

- wspomaga leczenie zapaleń ucha zewnętrznego o różnej etiologii (bakteryjnej, wirusowej i grzybiczej),
- łagodzi objawy zapaleń ucha zewnętrznego takich jak ból, obrzęk i silne swędzenie,
- zmiękcza zalegającą woskowinę i pomaga ją łatwo usunąć,
- wspomaga utrzymanie optymalnego nawilżenia i higieny ucha.

Sugerowana cena produktu to tylko **20 złotych** (200 dawek).





# Maluch w formie

## Przepis na dziecięcą odporność

CHROMA STOCK

*Zdrowa dieta, odpowiedni ubiór oraz zachowanie wszelkich zasad ostrożności to podstawa, ale we właściwym działaniu układu immunologicznego dziecka znaczną rolę odgrywają również cenne składniki i mikroelementy.*

### ODPORNOŚĆ WRODZONA

Odpowiednio zbilansowana dieta, w której nie zabraknie składników odpowiedzialnych za utrzymanie układu immunologicznego dziecka w dobrej kondycji, jest jednym z najważniejszych punktów w profilaktyce utrzymania odporności.

Ta ostatnia z pewnością wpływa na utrzymanie układu odpornościowego w dobrej kondycji. Ma przede wszystkim działanie immunostymulujące oraz antybakteryjne. Czym jest ten tajemniczy sprzymierzeniec odporności? Laktoferyna to po prostu białko występujące m.in. w mleku ludzkim. Jako specjalista w walce z bakteriami błędnie rozpoznaje „złe” bakterie, nie oddziałując negatywnie na bakterie probiotyczne, tak przecież ważne dla organizmu. Wpływa zatem na właściwy rozrost flory bakteryjnej w jelitach – jak duże ma to znaczenie, wie każdy rodzic, którego maluszek cierpiał na kolki i inne dolegliwości trawienne. Największe stężenie laktoferyny występuje w sianie, czyli pierwszym mleku matki, dlatego tak istotne jest, aby dzieci szczególnie w pierwszych miesiącach życia były karmione piersią. Zdobywają wtedy naturalny oręż do walki z wszelkiego rodzaju bakteriami i infekcjami. Może to wpłynąć na całe dalsze życie malucha i jego skłonność do zachorowań.

Laktoferyna oprócz wpływu na układ odpornościowy pełni szereg innych funkcji. W okresie niemowlęcym stanowi doskonale źródło żelaza, zmniejszając ryzyko anemii u dziecka. Jest świetną pomocą przy kuracji antybiotykowej, ponieważ polepsza działanie innych substancji przeciwbakteryjnych. Obecnie nawet osoby mające alergię na mleko i jego pochodne mogą korzystać z preparatów, które zawierają laktoferynę, bez obaw o skutki uboczne.

### WITAMINY I MIKROELEMENTY

Witamina C nie trzeba nikomu przedstawiać, od dawna znane są jej zalety w przeciwdziałaniu infekcjom. Szczególnie w okresach zachorowań na przeziębienie i grypę lekarze zalecają, aby pamiętać o uzupełnianiu niedoboru tej witaminy. Wskazane dzienne spożycie (RDA) dla dzieci wynosi 25–35 mg, dla dorosłych 40–60 mg.

Kolejnym ważnym składnikiem w diecie malucha jest cynk. Oprócz funkcji zabezpieczającej przed zachorowaniem doskonale przydaje się w rozwijaniu zdolności poznawczych i poprawie koncentracji. Pierwiastek ten jest często niedoceniany, a odpowiada przecież za prawidłową syntezę DNA jeszcze w życiu płodowym. W późniejszym czasie sprzyja usuwaniu z organizmu szkodliwych substancji, np. ołowiu.

Wapń, jak wiadomo, jest niezbędny w prawidłowym rozwoju kości. Jest to pierwiastek, który reguluje organizm i jest jego budulcem. Aby odpowiednio przyswoić wapń, niezbędna jest witamina D. Zwykle jest ona syntezowana przy udziale promieni słonecznych, lecz w czasie zmniejszonej ekspozycji na słońce warto zadbać o suplementację tego składnika.

Trzeba jednak pamiętać, że nawet najbardziej prawidłowa suplementacja nie może zastąpić obecności wspomnianych składników w codziennej diecie. Wchłanianie większości substancji jest znacznie skuteczniejsze, jeśli pobieramy je bezpośrednio ze spożywanych pokarmów. Dlatego już od małego dobrze przyzwyczajaj dziecko do różnorodnego pożywienia, które jest niezastąpionym źródłem składników odżywczych.



# LEK NA BÓL I GORĄCZKĘ U NIEMOWLĄT I DZIECI



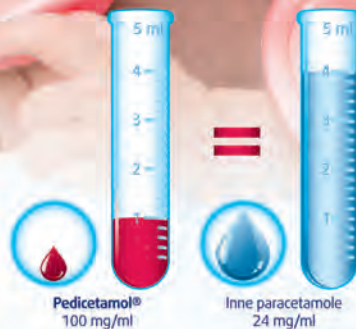
## Pedicetamol®

Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny



**0+**

**JEDYNY**  
od pierwszych  
dni życia  
w dawce 100 mg/ml



Skoncentrowana dawka leku oznacza dla Twojego dziecka **mniej płynu do połknięcia**, a dla Ciebie łatwiejszą podaż leku za pomocą wygodnego kroplomierza z podziałką.

## Dawkowanie co 6 godzin w mililitrach (ml)

W tabeli poniżej znajdziesz przeliczenia jednorazowych dawek Pedicetamolu® zgodnie z zalecaną dobową dawką paracetamolu wynoszącą **15 mg/ kg mc. co 6 godzin**.

Znajdź w poniższej tabeli masę ciała zbliżoną do masy ciała Twojego dziecka. **Lek dawkuj dokładnie!**

Dawka w ml	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	ml
Masa ciała w kg	2,7	3,3	4	4,7	5,3	6	6,7	7,3	8	8,7	9,3	10	10,7	11,3	12	12,7	13,3	kg
Orientacyjny wiek	0-3 miesiący			4-8 miesiący			9-11 miesiący		12-23 miesiący			od 2 do 3 lat						

## Dawkowanie co 4 godziny w mililitrach (ml)

Jeżeli pożądane działanie nie zostanie osiągnięte w ciągu 3-4 godzin, lek może być podawany co 4 godziny.

W takim przypadku odpowiednią dawkę należy wyliczyć zgodnie z poniższą instrukcją:

**masa ciała dziecka w kilogramach (kg) x 0,1 = dawka leku Pedicetamol® w mililitrach (ml)**

np. dziecko, które waży 12 kg powinno przyjąć dawkę 1,2 ml leku Pedicetamol®

### Informacja o produkcie PEDICETAMOL®

**Nazwa produktu leczniczego:** Pedicetamol®, paracetamol 100 mg/ml, roztwór doustny. **Wskazania do stosowania:** leczenie objawowe gorączki trwającej nie dłużej niż 3 dni oraz bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na paracetamol, substancję pomocniczą azorubinę lub inną wymienioną w składzie produktu. **Podmiot odpowiedzialny:** "Polski Lek - Dystrybucja" Spółka z o.o., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC.

**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.**





# Odporność na 6

*Nieważne, czy synek, czy córeczka – oby tylko było zdrowe! – będąc w ciąży, odpowiadasz na pytanie o płęć maleństwa i ciężko się z tym stwierdzeniem nie zgodzić.*

Oczywiście, zdrowie malucha jest najważniejsze! Jak jednak uchronić pociechę przed infekcjami? Gdy na dworze raz wiosenne słońce, a raz deszcz i wiatr, niedojrzały organizm jest bardziej narażony na choroby. Oto kilka sposobów, dzięki którym możesz poprawić dziecięcą odporność.

## KARM NATURALNIE

Mleko mamy jest najlepszym pokarmem dla dziecka. Zapewnia ono maluchowi nie tylko zaspokojenie głodu i prawidłowy przyrost wagi, ale także dostarcza jego organizmowi wielu substancji wspierających układ odpornościowy. Kobięcy pokarm zawiera witaminy, składniki odżywcze, przeciwciała, a także laktoferynę – rodzaj białka mającego właściwości przeciwbakteryjne. Białko to aktywizuje system immunologiczny do zwalczania infekcji. Szczególnie ważne jest karmienie piersią niemowlęcia, które nie ukończyło jeszcze 6 miesięcy – dla takiego maluszka mleko jest przecież podstawą diety.

## CODZIENNE SPACERUJ

Przechadzki z maluchem to nie tylko miły rytuał czy okazja do pokazywania dziecku świata. Przebywanie na świeżym powietrzu także dotlenia, hartuje i poprawia apetyt. Jest również doskonałą okazją do dostarczania witaminy D, a dla starszego szkraba – do ruchu. Ze spaceru powinniśmy zrezygnować tylko wtedy, gdy na dworze jest duży mróz (poniżej -10 stopni), ulewa czy silny wiatr lub gdy maluch jest chory. Przechadzka nawet jesienią czy zimą powinna trwać co najmniej godzinę. Idealnie by było, gdyby udało ci się wychodzić z malcem dwa razy dziennie: rano i po południu. Czy można wyjść ze szkrabem, który ma katar, ale nie gorączkuje? Można, a nawet warto! Chłodne powietrze obkurczy śluzówkę nosa i ułatwi dziecku oddychanie.

## WIETRZ I UBIERAJ ODPOWIEDNIO

Przeprzewanie dziecka to częsty błąd świeżo upieczonych rodziców. Przesadnie opatulony maluszek nie ma możliwości przyzwyczajenia się do zmiany temperatur. Pamiętaj o odpowiednim ubieraniu dziecka – maluch leżący w wózku powinien mieć na sobie jedną warstwę ubrania więcej niż rodzic. Brzdąca, który już chodzi i dużo się rusza, można ubrać tak jak siebie. Dobrze sprawdza się ubieranie „na cebulkę” – by w razie potrzeby móc zdjąć lub założyć jedną warstwę. Śpiącą pociechę dobrze jest okryć kocem, bo podczas snu organizm dziecka szybko się wychładza. Zastanawiasz się, czy dziecko nie marznie? Nie sugeruj się zimnymi rączkami malucha, a do-

## Kwasy omega

Kwasy tłuszczowe omega występują nie tylko w popularnym tranie. Bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone (omega-3, omega-6, omega-9) są także nierafinowane oleje tłoczone na zimno. Można je podawać starszym dzieciom w codziennych posiłkach, np. dodając je do twarogu, zimnych potraw, sałatek i surówek, polewać nimi ugotowane ziemniaki lub kaszę. Taki olej może być także bardzo zdrowym urozmaiceniem wiosennej kanapki – jako sos wymieszany z ziołami. Oleje nierafinowane to produkty nieoczyszczone, zachowujące smak oraz zapach. Dzięki temu zachowują naturalne wartości odżywcze surowców, z których się wytłacza.



tknij jego karku. Jeżeli jest ciepły i suchy, twoja pociecha ma się zna-komicie! W domu również nie powinno być zbyt gorąco. Optymal-na temperatura w sypialni to 19–20 stopni. Pokój, w którym śpi ma-leństwo, należy wietrzyć 2–3 razy dziennie, nawet w zimie (dobrze jest wtedy zabrać malca do drugiego pokoju).

### ZADBAJ O DIETĘ!

Jeśli maluchowi nic nie dolega, a jego dieta jest zbalansowana i do-stosowana do wieku, nie ma potrzeby uzupełniania jej o suplementy multiwitaminowe. Pamiętaj, że witaminy także można przedawko-wać, dlatego nie podawaj szkrabowi nic bez porozumienia z pedia-trą. Zadbaj natomiast, by dziecko jadło zdrowo – jego dieta powinna zawierać dużo produktów zbożowych, dobrej jakości tłuszcze, a tak-że warzywa i owoce. Są one bogate w witaminy, np. witaminę C, od-grywającą ważną rolę w odporności. Organizm dziecka nie potra-fi, jej jednak magazynować, dlatego tak ważne jest, by smyk jadł owo-ce i warzywa. Staraj się unikać żywności przetworzonej i chemicznej, ogranicz słodycze. Cukier to doskonała pożywka dla bakterii. War-to podawać malcowi probiotyki – dobre bakterie wspierające pra-cę przewodu pokarmowego i układu immunologicznego. Zawierają je produkty mleczne: jogurty, kefir oraz niektóre produkty dla dzie-ci: kaszki czy mleka modyfikowane. Dziecku, które skończyło rok, a niechętnie je ryby, można podawać tran. Ma on cenne kwasy ome-ga-3 oraz witaminy A i D, które pomagają w budowaniu odporności.

### POZWALAJ NA WODNE SZALEŃSTWA

Przełajowy bieg przez morskie fale, brodzenie w górskim potoku czy skakanie po kałużach to dla malucha nie tylko świetna rozrywka, ale i doskonały sposób na hartowanie. Co jednak zaproponować smyko-wi, gdy aura nie pozwala na wodne zabawy na powietrzu? Basen! Na-ukę pływania mogą zacząć już niemowlęta. Oczywiście w zajęciach uczestniczą z rodzicem. Taka forma aktywności nie tylko rozwija ru-chowo i wzmacnia więź między wami, ale także doskonale wpływa na odporność. Jeśli jednak nie możecie korzystać z pływalni, pamiętaj, że odporność można wspomagać także we własnej łazience.

Podczas wieczornej kąpieli temperatura wody nie powinna być wyż-sza niż 36 stopni. Jeśli maluch jest zdrowy i ma ochotę, a w łazien-ce jest ciepło, pozwól dziecku pochłapać się 10–15 minut. To nic, że woda przez ten czas ostygnie – takie powolne obniżanie temperatu-ry jest doskonałym sposobem na wzmacnianie odporności! Dziecku powyżej roku możesz także zaproponować energiczne chodzenie po chłodnej wodzie w brodziku lub wannie. Pamiętaj jednak, by na dno położyć ręcznik lub matę i nie spuszczać malucha z oczu, by się nie pośliznął! Po radosnym pluskaniu dokładnie wytrzyj swoją małą ryb-kę i ciepło ją ubierz.

### KOCHAJ I ROZŚMIESZAJ!

Gdy myślimy o odporności, na myśl przychodzi nam często zdrowie fizyczne – sprawne funkcjonowanie wszystkich narządów, ruch, die-ta. Nie należy jednak zapominać, że równie ważne jest zdrowie psy-chiczne, a oba składniki są ze sobą ściśle powiązane. Dzieci, które są narażone na napięcie, które nie czują się bezpiecznie, częściej i dłużej chorują. Oczywiście, nie oznacza to, że powinniśmy chronić malucha przed stresem – jego niewielka dawka jest potrzebna do prawidłowe-go rozwoju. Dobrze jednak zadbać o ciepłą atmosferę w domu, wspól-ne spędzanie czasu na zabawach czy przytulaniu. Warto także pamię-tać, jak wielką moc ma śmiech! Podczas chichotania oddychamy głę-biej, rozluźniamy mięśnie, uwalniamy napięcie i dotleniamy orga-nizm. Zwiększa się także ilość przeciwciał, a redukuje produkcja horm-onów stresu. Jeśli chcesz, by twój malec rzadziej chorował, nie za-pominaj o codziennej dawce wygłupów, łaskotek, pieszczot i żartów. Połącz przyjemne z pożytecznym, a wszystkim wyjdzie to na zdrowie!

Elżbieta Lityńska, pedagog

REKLAMA

### ODPORNÓŚĆ Z BRZUSZKA

Unikatowy synbiotyk w postaci czekola-dek zawierający naturalny szczep bakte-rii probiotycznych *Bacillus coagulans*, któ-ry wspiera prawidłowe działanie ukła-du immunologicznego, pomaga w utrzy-maniu równowagi mikrobiologicznej jelit i wspiera prawidłową pracę układu po-karmowego, uzupełnienia mikroflory jeli-towej w trakcie i po antybiotykoterapii.

Diflos choco, ok. 20 zł, **SMART PHARMA**  
diflos.pl



### GDY DOPADA GORĄCZKA

Stan podgorączkowy i gorączka u dzie-ci mogą mieć wiele przyczyn i nie wszyst-kie z nich oznaczają zagrożenie zdrowia dziecka, dlatego należy uważnie obserwo-wać pociechę i warto mieć pod ręką pa-racetamol, aby w razie potrzeby jak naj-szybciej zareagować.

Pedictamol®, paracetamol 100 mg/ml roztwór doustny 30 ml, **POLSKI LEK – DYSTRYBUCJA SPÓŁKA Z O.O.**  
pedictamol.pl

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.



**DR GAJA**

**CARDIO MIKSTURA OLEI**  
Do sałatek

oleje tłoczone na zimno nierafinowane

omega-3  
omega-6

wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych

DR GAJA  
Laur Klienta 2019

DR GAJA  
CARDIO MIKSTURA OLEI  
Do sałatek

DBA O SERCE

Nierafinowane oleje tłoczone na zimno:  
**LNIANY  
Z WISIOŁKĄ  
Z OSTROPESTU  
Z PESTEK DYNI**

250 ml

Zamów na: [propharma24.pl](http://propharma24.pl) | 22 266 84 99





*Sezonowy*

# JADŁOSPIS

*Mama jest najważniejszą osobą w życiu dziecka, która każdego dnia ma na głowie wiele ważnych spraw. Robi więc wszystko, by przez cały rok funkcjonować na pełnych obrotach. Nie da się ukryć, że wymaga to od niej dobrego stanu zdrowia, który w dużej mierze zależy od sposobu odżywiania. Sprawdźmy, co powinno znaleźć się na talerzu świeżo upieczonej mamy, aby o każdej porze roku miała siłę i energię, by realizować swoje odpowiedzialne zadania.*

## ZIMA

To czas, gdy młode mamy są szczególnie narażone na spadek odporności. Dlatego w okresie zimowym warto zadbać o wzbogacenie jadłospisu o produkty, które wzmocnią układ immunologiczny. Zaliczamy do nich: żywność bogatą w kwasy omega-3 (tłuste ryby morskie, oleje roślinne, orzechy), produkty bogate w witaminę C (świeże owoce i warzywa, warzywa kiszone), produkty będące źródłem witaminy D (tłuste ryby morskie), a także żywność obfitującą w cynk (orzechy, nasiona, pestki, produkty pełnoziarniste). Warto, by młode mamy zadbały również o odpowiednie dodatki do potraw, które mogą działać przeciwwzapalnie i bakteriobójczo. Do tej grupy zalicza się m.in.: miód, kurkumę oraz imbir.

## WIOSNA

Wiosna jest porą roku, która oferuje nam coraz więcej warzyw i owoców sezonowych. Kobiety, które karmią piersią, powinny zwrócić szczególną uwagę na warzywa i owoce dostarczające beta-karotenu, witaminy C oraz kwasu foliowego, ponieważ podczas laktacji znacznie wzrasta zapotrzebowanie na te składniki. Nie oznacza to jednak, że o ich obecność powinny dbać wyłącznie mamy karmiące piersią. Spożywanie sezonowych warzyw i owoców bogatych we wspomniane witaminy daje wiele korzyści zdrowotnych. Witamina C wzmacnia odporność, beta-karoten wpływa pozytywnie na funkcjo-



nowanie narządu wzroku, a kwas foliowy jest niezbędny do prawidłowego działania układu nerwowego. W okresie wiosennym dobrym źródłem tych cennych składników są m.in.: marchew, sałata, kapusta, pomidory, natka pietruszki, jabłka, agrest.

## ZALETY MIODU MANUKA

Oryginalny miód manuka powstaje z nektaru krzewów manuka (łac. *Leptospermum scoparium*) porastających czyste, dziewicze tereny Nowej Zelandii. Miód ten produkowany był przez pszczoły przywiezione ze Starego Kontynentu w pierwszych dekadach po przybyciu Europejczyków (początek XIX wieku). Początkowo ze względu na swój specyficzny, intensywny smak nie cieszył się zainteresowaniem. Dopiero w latach 30. ubiegłego stulecia zwrócono na niego uwagę. Zauważono wtedy, że bydło żywiące się niechcianym przez ludzi miodem nie choruje.

Miód manuka jest przedmiotem szerokich badań naukowych dotyczących jego niezwykłych właściwości naturalnych, które odróżniają go od innych miódów i sprawiają, że jest on tak wysoko ceniony na całym świecie. Wzmacnia on odporność i pomaga przy infekcjach dróg oddechowych. Produkcja miodu manuka wymaga szczególnej troski i dużego doświadczenia. Wykazano, że tym, co sprawia, że ten miód jest tak wyjątkowy, jest naturalnie występujący w nim związek – metylgłukoza (MGO). MGO powstaje w miodzie z nektaru manuka. Dodatkowo podczas dojrzewania miodu zawartość MGO może wzrastać.



### ZDROWIE Z OWOCÓW I WARZYW

Wielofunkcyjne urządzenie w 13 wyjątkowych kolorach. Ergonomiczna konstrukcja z 2 otworów wlotowych urządzenia umożliwia wyciskanie większości warzyw i owoców w całości i bez obierania. Wbudowany program Easy Cleaning System ułatwia proces czyszczenia – wyciskarka czysta nawet w 3 minuty! Wyciskarka wolnoobrotowa 4Swiss BM101 Geneve kolor Fresh Mint, 1799 zł, 4SWISS 4swiss.pl

### W ZGODZIE Z NATURĄ

Wygodna saszetka z proszkiem który możesz rozpuścić w wodzie, bądź dodać do ulubionego smoothie. Wyjątkowy skład: ekstrakty z dzikiej róży i czarnego bzu (standaryzowane na witaminę C), ekstrakt z jeżówki (bogaty w polifenole), ekstrakt z kwiatu czarnego bzu (zawiera gwarantowaną ilość flawonoidów). ProOdporność, ok. 43 zł (30 saszetek).

**DR GAJA**  
propharma24.pl



### LATO

Pora wakacji rozpieszcza nas nie tylko pod względem pogody, lecz także dostępności świeżych warzyw i owoców. Młoda mama musi pamiętać, że jeśli chce się cieszyć zdrowiem, powinna spożywać jak najwięcej świeżych warzyw. Dobrze, jeśli będą to warzywa surowe, ponieważ w tej formie zachowują najwięcej wartości odżywczej, więc latem świetnie sprawdzą się lekkie surówki warzywne. Powinna także pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, ponieważ jeśli o to nie zadba, szybko może dotknąć ją zmęczenie i ból głowy. Najlepiej sprawdzi się tu woda mineralna z orzeźwiającymi dodatkami, np. listkami świeżej mięty.

### JESIEŃ

Jesień to czas, gdy mama potrzebuje dużo energii. Przed spadkiem vitalności i nastroju może ją uchronić odpowiednio zbilansowana dieta oraz regularne posiłki. Warto, by zadbała o obecność w niej składników, które pozytywnie wpływają na nastrój, tj. kwasów omega-3, witamin z grupy B oraz tryptofanu. Składniki te zawierają m.in.: tłuste ryby morskie, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, banany, jajka. Ważne, by mamy, które karmią piersią, postawiły na zdrową dietę, nie zaś na wspomaganie się dodatkową filiżanką kawy, ponieważ kofeina może powodować u dziecka rozdrażnienie i problemy z zasypianiem.

Paulina Górska, dietetyk z poradni dietetycznej „Dietetyk Na Walizkach”

REKLAMA

**manuka health**  
NEW ZEALAND

**MIÓD MANUKA**

Przekonaj się, że warto!

100% PURE NZ

**MGO 400+**

**MANUKA HONEY**  
PRODUCT OF NEW ZEALAND  
250g/8.75oz NET

**LAUR KLIENTA 2019**

**TOP MARKA 2019**

**PRO Odporność**  
WITAMINA C + RÓŻA, JEŻÓWKI  
1000 mg WITAMINY C W SASZETCE  
DZIKA RÓŻA, CZARNY BZU, JEŻÓWKI

**Mądry Wybór**  
propharma

Sprawdź promocje! [www.miodymanuka.pl](http://www.miodymanuka.pl)



BRITAX RÖMER

Stockholm Stroller 3.0. Kultowa szwedzka spacerówka w nowym wcieleniu. Rama w kolorze złota, skórzane ręczki, cicha budka, aluminiowa konstrukcja, duże koła, pojemny i łatwo dostępny koszyk na zakupy. Dostępny w 8 niesamowitych wersjach kolorystycznych. 1239 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Quinny YezzAir. Z hamakowym siedziskiem z nowoczesnej tkaniny o przewiewnej strukturze – idealny w upalne dni. Wygodny dla rodzica – niewielka waga i wyjątkowy system składania pozwalają nosić złożony wózek na ramieniu. QUINNY, quinny.com

B-MOTION 3 PLUS. Trójkątowiec dla aktywnych, który radzi sobie zarówno na trudnym terenie, jak i w mieście. Duże, regulowane oparcie i podnóżek zapewniają twojemu dziecku maksimum wygody. Od 1399 zł, Britax Römer, britax-roemer.pl

Julie. Wózek Lionelo udowadnia, że jakość premium i wysokiej klasy design nie są zarezerwowane dla najdroższych spacerówek. Brązowe wykończenia z ekoskóry nie tylko świetnie wyglądają, ale również sprawiają, że rączka doskonale trzyma się dłoni. 499 zł, LIONELO, lionelo.com



## Wybieramy SPACERÓWKĘ

*Czas na wiosenne spacerunki z maluchem! Przy przemierzaniu dróg i bezdroży niezbędna okaże się wygodna spacerówka.*

Compact 2.0 Plus. Wersja limitowana popularnego wózka wielofunkcyjnego dodatkowo wyposażona w osłonkę na nogi i funkcjonalne kieszenie. Wersje kolorystyczne Jeans i Texas wykonane są z materiałów denimowych urozmaiconych elementami z ekoskóry. 1149 zł, BABY MONSTERS, baby-monsters.pl





# Przydatne podczas spacerów

Całoroczny śpiworek z innowacyjną, oddychającą wkładką i dwoma odpinanymi kołderkami, na zimę (nieprzemakalna) i na lato. Śpiworek jest uniwersalny – pasuje do fotelików samochodowych oraz do wózków, posiada regulowany kapturek oraz zapięcia pod szyją.  
209 zł, ROLLERSY, rollersy.com



Organizer do wózka. Idealny sposób na trzymanie podręcznych rzeczy bliżej siebie. Wewnątrz organizer ma jedną większą kieszeń idealną na pieluszkę, chusteczki czy przekaśki oraz dwie mniejsze kieszonki przeznaczone na np. butelkę lub kubek.  
55 zł, BABY DAN, scandinavianbaby.pl




Torba i organizer do wózka wykonane z wytrzymałej i wodoodpornej codury. Torba ma regulowany, odpinany pasek i tak jak organizer, dwa uchwyty do powieszenia na wózek. Dodatkowo torba ma dwa uszka, jeżeli wózek ma haczyki. Obie torby są wykończone podszewką z kieszonką.  
118 zł, GAUL DESIGN, pakamera.pl



Krem przeciwśoneczny dla niemowląt i dzieci SPF 30. Zawiera czysto mineralny filtr przeciwśoneczny i olejowy kompleks pielęgnacyjny, zapewnia intensywną pielęgnację i ochronę przed promieniowaniem UVA/UVB. Wodoodporny, odpowiedni dla wegan.  
19,99 zł/75 ml, ALTERRA, rossmann.pl

REKLAMA

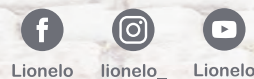


Na pierwsze  wiosenne spacerzy

Julie



lionelo.com



Lionelo lionelo\_ Lionelo



*Wózki spacerowe powinny być lekkie i funkcjonalne. Oto propozycje dla maluchów i aktywnych rodziców.*



Kuki. Nowość w ofercie Baby Monsters. Łatwy transport – po złożeniu wózek można lekko ciągnąć jak walizkę na kółkach, przenieść na ramieniu lub w plecaku transportowym. Wyjątkowo lekki (5,5 kg), doskonały kompan w podróży. 799 zł, BABY MONSTERS, baby-monsters.pl



X-Run to wózek dla najbardziej aktywnych rodziców, z którym można biegać, maszerować i trenować w parku lub lesie. Z dużymi, pompowanymi kołami i samonośnym siedzeniem. 1598 zł, DELTIM SP. Z O.O. x-lander.com



Sonic. Zwrotny miejski wózek został zaprojektowany po to, by ułatwić twoje codzienne funkcjonowanie. Szybkie i łatwe składanie jedną ręką to jedna z największych zalet wózka. Wstawki z oddychającej tkaniny sprawiają, że maluszek podróżujący w wózku ma zapewnićony stały komfort. ESPIRO, espiro.eu

Nico Estilo. Propozycja dla osób lubiących oryginalne rozwiązania. Połączenie czarnej tapicerki ze stelażem i detalami w jednym z trzech szykownych kolorów (miedziany, srebrny lub złoty) przykuwa uwagę. Spacerówkę można w wyjątkowo wygodny sposób przełączyć tyłem lub przodem do kierunku jazdy. 999 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Grande. Wózek z funkcją leżenia i siedzenia to idealne rozwiązanie dla maluszka i dla rodzica. Składa się i rozkłada jednym ruchem. Solidna konstrukcja zapewnia wygodę i bezpieczeństwo, a zwrotne koła – lekkie prowadzenie. 499 zł, KINDERKRAFT, kinderkraft.com



Szukasz nowoczesnego wózka gwarantującego komfort dla Ciebie i dziecka? Titan zapewni wygodę prowadzenia dzięki dużym, piankowym kółkom oraz ręczce ułatwiającej sterowanie jedną ręką. Przestronne i wygodne wnętrze uprzyjemni maluszkowi każdy spacer. 550 zł, CARETERO, caretero.pl





Phoenix. Wózek z obszernym siedziskiem (36 x 49 cm), lekka rama (7,2kg) i wodoodporną budką z filtrem UPF 50+. Pałak oraz rączka pokryta skórą wegańską. Możliwość montażu fotelika lub gondoli. 1149 zł, BABY MONSTERS, baby-monsters.pl

Wózek Chicco Milinimo2 z pałakiem. Kompaktowy wózek można złożyć jedną ręką, 4 pozycje oparcia, w tym całkowite rozłożenie. Wbudowany pasek pozwala nosić wózek na ramieniu. Praktyczna torba do przenoszenia w zestawie. Tapicerka nadaje się do prania. CHICCO, chicco.pl



Aviator. To spełnienie oczekiwań każdego rodzica wobec wózka spacerowego. Zgrabny, o niebanalnym designie, ale także poręczny i łatwy w prowadzeniu. Po złożeniu zmieści się w każdym bagażniku. 480 zł, CARETERO, caretero.pl



Spacerówka Reversible, 1499 zł, GREENTOM, greentom.com



BABY MONSTERS

**COMPACT 2.0 PLUS**

- powiększona budka
- osłonka na nóżki
- dodatki z eko-skóry
- dodatkowe kieszenie
- boczne okienka



- EDYCJA LIMITOWANA -



BABY MONSTERS

**EASYTWIN 3.0s AIR**

- pompowane koła
- powiększone budki
- osłonki na nóżki
- dodatki z eko-skóry
- dodatkowe kieszenie



WWW.BABY-MONSTERS.PL

# Z dzieckiem w foteliku

Bez względu na to, czy planujesz dalekie wyprawy z maluszkim, czy krótkie wycieczki, musisz zaopatrzyć się w wygodny, a przede wszystkim bezpieczny fotelik samochodowy.



**Yoga.** Fotelik Yoga (grupa 0-25 kg) został stworzony, by służyć maluchom od urodzenia do 4 lat, zapewniając komfort i bezpieczeństwo w każdej podróży. To także połączenie funkcjonalnych rozwiązań z atrakcyjnym designem. 510 zł, CARETERO, caretero.pl



**Lukas.** Fotelik zgodny z normą i-Size, montowany za pomocą ISOFIX i nogi stabilizującej przodem oraz tyłem do kierunku jazdy. Wzmocnienia boczne i skorupa wykonana z pochtaniających energii uderzenia czynią z Lukasa prawdziwą zbroję. Wyposażony w oddychającą wkładkę Dri-Seat. Ok. 900 zł, LIONELO, lionelo.com



**BabySafe Schnauzer.** 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. 979 zł, BABY SAFE, babysafe.eu

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



**AxisFix Plus.** Zaprojektowany do przewożenia dzieci już od pierwszych dni życia. Można w nim przewozić dziecko tyłem do kierunku jazdy do ok. 2 roku życia. Z obracaniem o 360° siedziskiem. Zgodny z normą i-Size. Dla dzieci o wzroście 45-105 cm, tj. od narodzin do ok. 4 lat. Ok. 1700 zł, MAXI COSI, maxicosi.pl

**BABY-SAFE<sup>2</sup> I-SIZE.** Nosidełko 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. Od 859 zł, Britax Römer, britax-roemer.pl



Ocieplany otulacz do fotelika 0-12 msc. Z tym produktem zapomnisz o ciągłym ubieraniu i rozbieraniu dziecka podczas podróży samochodem i na spacerach. Wychodząc na zewnątrz zapinasz otulacz na rzep i zaciągasz kapturek. W samochodzie lub sklepie wygodnie rozpinasz otulacz, bez otwierania pasów, wyjmowania i budzenia dziecka. 199 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl





## Ratuje życie!

„Wielokrotnie podczas akcji ratowniczych przekonałem się, jak cenna jest wiedza o dziecku. Dane medyczne to ogromne ułatwienie naszej pracy, ale z pozoru błaha rzecz, jak informacja o imieniu dziecka jest równie bezcenna. Zwrócenie się po imieniu pozwala szybciej opanować stres, uspokoić malucha. Z kolei telefon do bliskiej osoby sprawi, że szybciej trafi pod opiekę rodziny”

Tomasz Śledź, ratownik medyczny

# Ta naklejka pomoże, gdy ty nie będziesz mógł!

*Zwiększ bezpieczeństwo swojego dziecka w aucie*

*Statystyki policyjne uświadamiają smutną prawdę – dzieci najczęściej są ofiarami wypadków drogowych, gdy pojazd prowadzi ktoś z ich najbliższej rodziny. Liczby wypadków też niestety są wysokie.*

**W** 2018 roku doszło do 1570 wypadków, w których zostało rannych (podróżując jako pasażer) 1582 dzieci w wieku 0–14 lat\*. Poprawnie zapięte w foteliku dziecko jest mniej narażone na urazy niż dorośli współpasażerowie. W razie wypadku dorośli zwykle tracą przytomność lub są w stanie szoku pourazowego utrudniającego ratownikom kontakt z nimi. Pomyśl, co wówczas dzieje się z dzieckiem. Zostaje samo, zdane na pomoc ratowników, którzy nic o nim nie wiedzą. To ogromny stres dla malucha i zagrożenie dla życia.

Dzięki prostej naklejce „Karta Informacyjna Dziecka” naklejonej na foteliku samochodowym możesz w takiej sytuacji zapewnić dziecku maksimum bezpieczeństwa.

– Wielokrotnie podczas akcji ratowniczych przekonałem się, jak cenna jest wiedza o dziecku. Dane medyczne to ogromne ułatwienie naszej pracy, ale z pozoru błaha rzecz, jak informacja o imieniu dziecka, jest równie bezcenna. Zwrócenie się po imieniu pozwala szybciej opanować stres, uspokoić malucha. Z kolei telefon do bliskiej osoby sprawi, że szybciej trafi pod opiekę rodziny – mówi Tomasz Śledź, ratownik medyczny.

„Karta Informacyjna Dziecka” to projekt marki BabySafe. Specjalna, opracowana ze służbami ratowniczymi naklejka na fotelik to kompendium wiedzy o dziecku, które pozwoli nieść szybką i skuteczną pomoc w razie wypadku samochodowego. Zawiera podstawowe informacje medyczne oraz dane pozwalające skontaktować się z najbliższą rodziną. Wystarczy wypełnić, nakleić na fotelik i już działa. Ta niewielka rzecz może wiele zmienić, gdy zdarzy się najgorsze.

– To projekt dla wszystkich rodziców, niezależnie jakiej marki fotelik samochodowy posiadają. Zależy nam, aby dzieci podróżowały bezpiecznie. Naklejki „KiD” dostępne są bezpłatnie w naszych sklepach partnerskich. To ponad 200 punktów w całym kraju, więc myślę, że każdy rodzic znajdzie czas, aby do nas trafić – przekonuje Agnieszka Winkel, dyrektor handlowy LOGIS S.A., właściciela marki BabySafe.

\* Wypadki drogowe w Polsce w 2018 – raport Komendy Głównej Policji, Biuro Ruchu Drogowego

### KARTA INFORMACYJNA DZIECKA

Imię i nazwisko .....
Data urodzenia .....
W razie wypadku poinformuj: rodziców, opiekunów, najbliższą rodzinę
Ważne informacje medyczne: przewlekłe choroby, przyjmowane leki, uczulenia na leki

\* wypełnić czytelnie nieodwróconymi stronami

**BabySafe**



# 3 najczęstsze problemy stóp

*wiosną i latem*

*Wiosną i latem twoje stopy bardzo często znajdują się na widoku, dlatego też powinny być piękne i zadbane. Niestety, słońce, wysokie temperatury czy rozgrzane powierzchnie mogą stanowić dla nich wyzwanie i powodować nieprzyjemne dolegliwości. Jakie są najczęstsze problemy stóp w tym czasie i jak sobie z nimi radzić?*

## 1. NADMIERNA POTLIWOŚĆ STÓP

Stopy są jednym z miejsc, na których ilość gruczołów potowych jest największa. W obu stopach łącznie znajduje się ich 250 000! Chowając stopy w zakrytych butach, szczególnie w ciepłe miesiące, sprawiasz, że wydzielanie potu zwiększa się. Pot, wiążąc się z martwym naskórkiem, tworzy idealną pożywkę dla drobnoustrojów, co powoduje powstanie nieprzyjemnego zapachu.

Nadpotliwość stóp może być uwarunkowana genetycznie lub wywołana wtórnie, m.in. zaburzeniami hormonalnymi, chorobami układu pokarmowego, stresem, złą pielęgnacją, bodźcami termicznymi, otyłością. Jak leczyć nadmierną potliwość stóp? Po pierwsze należy zlikwidować przyczynę. Jeśli jest nią choroba – wyleczyć ją, zrzucić zbędne kilogramy oraz ograniczyć stres. Należy również ograniczyć spożywanie pikantnych potraw oraz mocnej kawy i herbaty.

Jednym ze skutecznych zabiegów zwalczających nadmierną potliwość, stosowanym w gabinecie podologicznym, jest jonoforeza. Jest to bezbolesna terapia zmniejszająca aktywność gruczołów potowych przy pomocy prądu stałego. Jeden zabieg trwa ok. 20 min i wykony-

wany jest cyklicznie w ciągu 4 lub 6 tygodni. Początkowo 2–3 razy w tygodniu, następnie do jednego zabiegu w tygodniu. Pomoczą też aplikacja preparatów pielęgnacyjnych zawierających składniki ograniczające wydzielanie potu – sole glinu oraz antybakteryjne, odświeżające np. lawenda, menthol. Dużą pomocą mogą okazać się kąpiele z wyciągów ziołowych, np. szalwii, kory dębu, rozmarynu lub ze specjalnie do tego przeznaczonych antybakteryjnie działających soli do kąpeli. Mocz stopy nie dłużej niż 15 min w letniej wodzie lub robiąc to naprzemiennie: woda ciepła – zimna, kończąc zawsze na wodzie zimnej. Pozwól stopom oddychać! Noś skarpety i obuwie z materiałów naturalnych.

## 2. PĘKAJĄCE PIĘTY

Spacery boso po piasku sprawiają, że skóra stóp staje się sucha i popękana. Innymi przyczynami pęknięcia pięt są m.in. nadwaga, deformacje kostne, niedobory wit. A, choroby, jak: łuszczyca, RZS, niedoczynność tarczycy, a także źle dopasowane obuwie, skarpetki ze sztucznych włókien czy nieodpowiednia pielęgnacja poprzez nadmierne usuwanie naskórka.

Musisz wiedzieć, że pękające pięty należy traktować stopniowo. Przede wszystkim trzeba ustalić przyczynę powstania pęknięć i postarać się wyeliminować te czynniki. Raz w tygodniu wykonuj peeling – należy zadbać o systematyczne złuszczenie gromadzącej się warstwy rogowej naskórka. Stosuj kremy nawilżające i odżywcze. Używanie wieczorem odpowiednich preparatów jest gwarancją zachowania odpowiedniej elastyczności skóry. Takie składniki, jak mocznik, naturalne tłuszcze zawarte w preparatach pielęgnacyjnych do stóp pozwalają zregenerować się skór-



rze, odbudowując jej naturalny płaszcz wodno-lipidowy.

Warto także odwiedzać gabinet podologiczny. Systematyczne wizyty u podologa, który usunie nadmiar naskórka, to podstawa. Dalsze postępowanie to odpowiednia pielęgnacja domowa. Preparaty nawilżające, natłuszczające, regenerujące i złuszczone odpowiadające konkretnemu przypadkowi i stopniowi zaawansowania najlepiej dobrać podolog. Należy stosować je codziennie według zaleceń.

### 3. OBRZĘKI

Na obrzęki nóg i stóp często skarżą się osoby, które wykonują pracę stojącą lub siedzącą. Szczególnie odczuwają dyskomfort w upalne dni. Innymi przyczynami powstawania obrzęków może być przyjmowanie niektórych leków (np. antydepresantów, hormonów, leków przeciwzapalnych) czy nadwaga. Zgromadzony w tkankach nadmiar wody może być również oznaką chorób związanych z takimi narządami, jak nerki, tarczyca, serce czy współtowarzyszeniem alergii pokarmowych. Kobiety mają większą tendencję do ich powstawania

w czasie ciąży oraz przed menstruacją. Jak zapobiegać powstawaniu obrzęków? Regularnie wykonuj ćwiczenia nóg. Utrzymuj odpowiednią masę ciała. Unikaj przyjmowania soli w posiłkach. Unikaj długotrwałego stania i siedzenia, zwłaszcza w pozycji z nogą na nodze. Aby pozbyć się obrzęków, przede wszystkim musisz ustalić i zlikwidować przyczynę ich powstawania. Stosuj masaże usprawniające przepływ krwi i limfy, np. drenaż limfatyczny. Aplikuj kosmetyki pielęgnujące zmęczone stopy i usprawniające krążenie, np. z wyciągiem z kasztanowca, mentolu. Stosuj tzw. ułożenie przeciwoobrzękowe – podczas leczenia staraj się trzymać nogi lekko uniesione do góry. Pomyśl również o kinesiotapingu. Jest to metoda oklejania plastrami dynamicznymi, których działanie polega na zniwelowaniu bólu, usunięciu obrzęków i zastojów limfatycznych, zmniejszeniu napięcia mięśniowego oraz zwiększeniu zakresu ruchów w stawach.

Sylwia Ślaskiewicz, podolog, FootMedica, footmedica.pl



### DLA STÓP

Zawarta w produkcie siarka wspomaga działanie metenaminu. Wtarta w skórę wykazuje działanie keratolityczne, wysuszające, powodując złuszczenie zrogowaciałej warstwy naskórka. Działa także bakteriobójczo i grzybobójczo. Pedipur S osłabia nadmierną aktywność gruczołów potowych. Łagodzi dolegliwości związane z nadmierną potliwością. PEDIPUR S – wyrób medyczny. **PROLAB NAKŁO** prolabnaklo.pl

REKLAMA

**PEDIPUR**  
PUDER LECZNICZY  
METHENAMINUM  
200 mg/g

**PEDIPUR**  
PUDER LECZNICZY  
METHENAMINUM  
200 mg/g

Do stosowania miejscowego na skórę stóp i dłoni

Do stosowania miejscowego na skórę stóp i dłoni

Świat farmacji  
Produkt Roku 2018  
**PEDIPUR – seria**  
Suchość, parostawienie i swędzenie  
Apoteka Medica Sp. z o.o.

# ZDROWE I PIĘKNE STOPY

**PEDIPUR**  
200 mg/g, puder leczniczy  
1 g pudru leczniczego zawiera 200 mg metenaminu (Methenaminum)

**Wskazania do stosowania**  
Nadmierna potliwość skóry stóp i dłoni.

**Przeciwwskazania**  
Nie należy stosować produktu:  
- w nadwrażliwości na metenaminę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą,  
- na słuźówki,  
- na otwarte rany,  
- powierzchnie ciała pozbawione naskórka,  
- na owrzodzenia.

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.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne PROLAB sp. z o.o.  
Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią

# MAMIA NA ZAKUPACH

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



### Paracetamol Farmina 50 mg

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.

Farmina Sp. z o.o., 6,70 zł/50 mg  
farmina.pl



### Szampon utrwalający kolor.

Do codziennego użytku do włosów farbowanych, suchych i zniszczonych.

Naturint, ok. 35 zł/400 ml  
naturint.pl



### Casper

Drewniany rowerek biegowy Casper rozwine umiejętność utrzymywania równowagi i koordynację ruchową dziecka, co doskonale przygotowuje je do jazdy na tradycyjnym rowerze. Casper został wyposażony w tablicę, dzięki czemu maluszek za pomocą dotychczasowej do zestawu kredy może nadać pojazdowi własny styl. Lekka, wytrzymała rama zapewnia komfort jazdy.

Lionelo, 169 zł  
lionelo.com



### ProUroda

Połączenie kolagenu, kwasu hialuronowego, biotyny, cynku oraz ekstraktów: z owoców acai, aceroli i bambusa, który standaryzowany jest na krzemionkę. Tak skomponowany skład pomaga zadbać o włosy, skórę i paznokcie. Jest to suplement diety w proszku, dzięki czemu można wypić ją rozpuszczoną w wodzie lub dodać do ulubionego jogurtu lub koktajlu.

Dr Gaja, propharma24.pl



### PEDIPUR DEO atomizer

Preparat przeciw grzybicy, zmniejszający nadmierną potliwość stóp. O natychmiastowym działaniu i długotrwałej skuteczności. Jest wyrobem medycznym przeznaczonym do wspomagania leczenia i zapobiegania nawrotom grzybicy stóp, w tym paznokci. Zawarty w preparacie kwas undecylenowy tworzy warunki niekorzystne dla rozwoju grzybów.

ProLab Nakto, prolabnakto.pl



### Otulacz bambusowy Stargaze 3-pack

Otulacze aden+anais wykonane z najczystszej i najdelikatniejszej tkaniny na świecie, jaką jest muślin, z każdym praniem bardziej delikatne. Tradycyjnie stosowane do otulania maluszka, też przy odbijaniu, pielęgnacji, jako prześcieradło do kołyski, koc do leżakowania na brzuszku, okrycie w czasie drzemki, lekki ręczniczek lub uwielbiany przez dzieci koc do przytulania.

Aden+Anais, 219 zł  
kidy.pl/aden\_anais



### Zestaw mebli dziecięcych SCANDY

W skład zestawu wchodzi: łóżeczko 120 x 60 cm lub 140 x 70 cm, komoda z przewijakiem, szafa. Łóżeczko 140 x 70 cm można przerobić na tapczanik. W komodzie i szafie zastosowano prowadnice z samodomykaczami.

Najnowsze wzornictwo i wysokiej jakości materiały.

Troll Nursery  
lulubaby.pl



### Aleva Naturals kojący krem na pupę

Kojący krem na pieluchy to wyjątkowa mieszanka składników pochodzenia roślinnego, które zapewniają ochronę i wygodę twojego dziecka. Organiczne masło shea i aloes działają razem, tworząc barierę dla wilgoci, która pomaga zapobiegać podrażnieniom i zaczerwienieniom skóry.

Wszystkie składniki pochodzą wyłącznie z roślin.

Aleva Naturals, 49 zł/100 ml  
blueshop.pl





# Z miłości do Oliwy

## KOCHAMY TO, CO ROBIMY.

Produkty Monini powstają z miłości do oliwy. Rodzina Monini od trzech pokoleń wkłada w swoją pracę całe serce, pasję i umiejętności, dzięki czemu masz pewność, że dajesz najbliższym to, co najlepsze.

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



# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

**4SWISS** 4swiss.pl  
**ADEN+ANAIS** kidypl/aden\_adais  
**AMY** amycom.pl  
**ANITA** anita.com  
**APC INSTYTUT** snoreeze.pl  
**ASPINOSEK** kej.pl  
**BABICE** bucikbabice.pl  
**BABY BOOM** babyboom.net.pl  
**BABY MONSTERS** baby-monsters.pl  
**BABYSAFE** babysafeu  
**BELLAMY** bellamy.pl  
**BRANCO** branco.pl  
**BRITAX RÖMER** britax-roemer.pl  
**CARETERO** caretero.pl

**CEBA BABY** cebababyeu  
**CHICCO** chicco.pl  
**DLA WCZEŚNIAKA** dlawczesniaka.pl  
**DOREL POLSKA** maxicosi.pl  
**FARMINA** farmina.pl  
**FIKI-MIKI** materacyk.pl  
**HAPPY MUM** happymum.pl  
**KREM ZASPA** kremzaspa.pl  
**LABORATORIA POLFA ŁÓDŹ** apteckadomowa.pl  
**LIONELO** lionelocom  
**LULUBABY** lulubaby.pl  
**MAMA I JA** wodadladziecka.pl  
**MONINI** monini.pl  
**MULTI-MAM** multi-mam.pl

**MUZPONY** muzpony.pl  
**NESLING** nesling.pl  
**PACLAN** paclan.pl  
**PEDICETAMOL** pedicetamol.pl  
**PINK NO MORE** pinknomore.pl  
**POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH** pbkm.pl  
**PROLAB NAKŁO** prolabnaklo.pl  
**PROPHARMA** propharma24.pl  
**ROSSMANN** rossmann.pl  
**SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl  
**SLEEPEE** sleepee.pl  
**SMART PHARMA** smartpharma.com.pl  
**SOPELEK** sopelek-info.pl  
**ZIOŁOLEK** ziololek.pl

## Profesjonalna fotografia

SZCZECIN

[www.fotograf-szczecin.com](http://www.fotograf-szczecin.com)

Maja Makarewicz

[www.fotograf-szczecin.com](http://www.fotograf-szczecin.com)



**kidy.pl**

**BIO-Delikatesy dla Rodziców**  
Ekspert w żywieniu niemowląt i dzieci

[www.kidy.pl](http://www.kidy.pl) Ulubiony e-sklep polskich rodziców



**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



**NG Baby** **TROLL**

Poznaj nasze kolekcje

Dystrybutor w Polsce  
[www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl)



# NAJLEPSZE ROWERKI BIEGOWE NA NOWY SEZON

**TOYZ**<sup>®</sup>  
by CARETERO

## OLIVER

NA WIOSENNE WYPRAWY



Znajdź nas na  
**Facebook**  
www.facebook.com/toyzbrand

## WOODY

ROWEREK BLISKI NATURZE

## ENDURO

KRÓL BEZDROŻY



poznaj nasze dobre strony

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

ZOBACZ RÓWNIEŻ  
NASZE POJAZDY AKUMULATOROWE, ROWERKI TRÓJKOŁOWE, CHODZIKI, JEŹDZIKI I WIELE WIĘCEJ...

# Szkoły rodzenia

## Zapraszamy do współpracy!

*Jeśli chcesz, by Twoja Szkoła Rodzenia znalazła się w naszym spisie – napisz do nas! Dane adresowe zamieścimy również na naszej stronie [www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl). Jeśli chcesz podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie przygotowywania do macierzyństwa i opieki nad niemowlęciem – skontaktuj się z nami! Na maile czekamy pod adresem: [redakcja@dobra-mama.pl](mailto:redakcja@dobra-mama.pl)*

### BIAŁYSTOK

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tyminska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, [szkolarodzenia@dar.pl](mailto:szkolarodzenia@dar.pl), [info@szkolarodzenia@dar.pl](mailto:info@szkolarodzenia@dar.pl)

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

### BRZEZINY

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

### BYDGOSZCZ

Szkoła Rodzenia „Brzdąca”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. 52 372 30 25, 601 499 747, [brzdaca@bydgoszcz.eu](mailto:brzdaca@bydgoszcz.eu)

Szkoła Rodzenia „Vita” Anna Appelt, ul. Unii Lubelskiej 1 m. 5, Bydgoszcz, tel. 607 329 426, [anna.appelt@vita.edu.pl](mailto:anna.appelt@vita.edu.pl), [vita.edu.pl](http://vita.edu.pl)

### CHEŁMNO

SZKOŁA RODZENIA Zespół Opieki Zdrowotnej, Beata Durawa – oddział ginekologiczno-położniczy, pl. Rydygiera 1, Chełmno, tel. 56 677 26 07 (sekretariat)

### CHORZÓW

Szkoła Rodzenia Babi-Med, ul. Sobieskiego 19, Chorzów, tel. 32 241 28 31, 505 051 410, 505 051 411, [babi-med.eu](mailto:babi-med.eu)

### CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

### DZIERŻONIÓW

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

### ELBLĄG

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Króliewicka 146, Elbląg, tel. 55 239 56 06

### GDAŃSK

POZ-Medik Mama i Ja, ul. Hynka 30, Gdańsk, tel. 535 911 195, [pozmedik.biuro@gmail.com](mailto:pozmedik.biuro@gmail.com)

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

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

### GIŻYCKO

Indywidualna Szkoła Rodzenia Ewa Chabas, ul. Żeglarska 1/2, Giżycko, tel. 600 924 875, [ewachabas.pl](mailto:ewachabas.pl)

### GLIWICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wielospecjalistycznym, ul. Kościuszki 11, Gliwice, tel. 32 238 20 91

### GRUDZIĄDZ

Szkoła Rodzenia przy Regionalnym Szpitalu, ul. Rydygiera 15/17, Grudziądz, tel. 56 641 41 88

### JAWORZNO

Szkoła Rodzenia SISMED, ul. Gołębia 8, Jaworzno, tel. 504 383 840, 690 308 123

### KALISZ

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Toruńska 7, Kalisz, tel. 62 757 90 17, [szkolarodzenia@szpital.kalisz.pl](mailto:szkolarodzenia@szpital.kalisz.pl)

### KATOWICE

Szkoła Rodzenia „Bedźmy Rodzicami”, ul. Zawiszy Czarnego 7 A, Katowice, tel. 608 195 456

Fundacja Edukacji Zdrowotnej STIM, pl. Tadeusza Kościuszki 5, Sosnowiec, tel. 796 113 723

Szkoła Rodzenia „Miś Kuleczka”, ul. Raciborska 27 (przy Katowickim Centrum Onkologii), Katowice, tel. 601 558 953

### KĘDZIERZYN-KOŹLE

Szkoła Rodzenia w Szpitalu nr 1, ul. Roosvelta 2, Kędzierzyn-Koźle, tel. 77 406 24 12

### KÓRNIK

RUBUS Malinowa Szkoła Rodzenia, ul. Wyspiańskiego 13, Kórnik, tel. 692 194 491, [malinowierodzenie.pl](mailto:malinowierodzenie.pl)

### KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków, tel. 600 420 674, [szkola-rodzeniaujastek.pl](mailto:szkola-rodzeniaujastek.pl), [szkola@ujastek.pl](mailto:szkola@ujastek.pl)

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Kawaleryjska 51/2, Kraków, tel. 883 608 832, [biuro@picolino.pl](mailto:biuro@picolino.pl)

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

Doula Olimpia, ul. Chmieleniec 41/47, Kraków, tel. 501 611 411, [doulaolimpia@gmail.com](mailto:doulaolimpia@gmail.com)

### KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Kutnowskim Samorządowym, ul. Kościuszki 52, Kutno, tel. 24 388 02 00, [szpital.kutno.pl](mailto:szpital.kutno.pl)

### LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatiMami, ul. Sowierskiego 15 A, Legionowo, tel. 502 307 967

### LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwaszkiewicza 5, Legnica, tel. 516 076 737, [szkolarodzenia@szpital.legnica.pl](mailto:szkolarodzenia@szpital.legnica.pl)

Szkoła Rodzenia, ul. Chojnowska 112, Legnica, tel. 609 571 842

### LUBLIN

„Twoja Położna” Bezpłatna Szkoła Rodzenia, ul. Jana Klepury 5, Lublin, tel. 571 328 477, [info@polozna.lublin.pl](mailto:info@polozna.lublin.pl)

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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Lotnicza 5, Lublin, tel. 530 235 292, [agabrześcińska@wp.pl](mailto:agabrześcińska@wp.pl)

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

Szkoła Rodzenia przy Rodzinnym Centrum Medycznym Lubimed, ul. Woronickiego 11, Lublin, tel. 603 130 850

### ŁĄCKO

Szkoła Rodzenia przy NZOZ Femina, Łącko 662, tel. 504 186 217

### ŁOMŻA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w Łomży im. Kard. Stefana Wyszyńskiego, ul. Piłsudskiego 11, Łomża, tel. 86 473 36 61, [szkola@szpital-lomza.pl](mailto:szkola@szpital-lomza.pl), [szpital-lomza.pl](mailto:szpital-lomza.pl)

Szkoła Rodzenia przy łomżyńskim Centrum Medycznym, ul. Słowikowa 9, Łomża, tel. 602 460 478, [florczykbozena@gmail.com](mailto:florczykbozena@gmail.com)

### ŁÓDŹ

Szkoła Rodzenia „NAS TROJE”, ul. Sterlinga 16/18, Łódź, tel. 797 422 408, [nas-troje@ipt.pl](mailto:nas-troje@ipt.pl), [sborrowka@ipt.pl](mailto:sborrowka@ipt.pl)

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

Akademia Rodzenia Malinowa, ul. Kilińskiego 21, Łódź, tel. 731 189 069, [rejestracja@przychodniamalিনowa.pl](mailto:rejestracja@przychodniamalিনowa.pl)

Centrum okołoporodowe Wesola Rodzinka, ul. Przetajowa 22b/22c, Łódź, tel. 535 565 331, [kontakt@wesola-rodzinka.pl](mailto:kontakt@wesola-rodzinka.pl)

Szkoła Rodzenia przy Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki, ul. Rzgowska 281/289, Łódź, tel. 42 271 10 09, [szkolarodzenia@iczmpe.edu.pl](mailto:szkolarodzenia@iczmpe.edu.pl)

### MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni rodzice”, ul. Leśna 3/1, Mielec, [polozna.net](http://polozna.net), tel. 513 692 281, [kontakt@polozna.net](mailto:kontakt@polozna.net)

### MILANÓWEK

Szkoła Rodzenia w Milanówku, ul. Spacerowa 4 (biblioteka miejska), tel. 512 342 694

### NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Oddział Położniczy przy Nowodworskim Centrum Medycznym, ul. Miodowa 2, Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 510 900 254

### NOWY SĄCZ

NZOZ Femina, Szkoła Rodzenia Szcześliwie Urodzeni, ul. Nadbrzeźna 77, Nowy Sącz, tel. 606 906 815

### OLSZTYN

Szkoła Rodzenia Crażyny Łaganowskiej, ul. Wańkowicza 5/29, Olsztyn, tel. 89 542 97 66, 501 243 256

### OSTROŁĘKA

Szkoła Rodzenia przy Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym im. dr. Józefa Psarskiego, al. Jana Pawła II 120 A, Ostrołęka, tel. 506 942 088, 502 597 127

### OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Szkoła Rodzenia przy Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Limanowskiego 20/22, Ostrow Wielkopolski, tel. 62 595 12 62



## PABIANICE

Szkoła Rodzenia przy Pabianickim Centrum Medycznym, budynek 1 A, ul. Jana Pawła II 68, Pabianice, tel. 42 215 49 65, 600 974 678

## PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja przedporodowa ciężarnych w ramach gabinetu położnej POZ, ul. Tarnogórska 46A, Piekary Śląskie, tel. 509 951 180

Szkoła Rodzenia BABYCARE przy NZOZ Medicare, ul. Bytomska 64, Piekary Śląskie, tel. 797 405 024

Szkoła Rodzenia przy Piekarskim Centrum Medycznym, ul. Szpitalna 11, Piekary Śląskie, tel. 32 284 55 20 wew. 53

## PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia przy PCDM w Piotrkowie Trybunalskim, ul. Roosevelta 3, Piotrków Trybunalski, tel. 44 645 11 55

## POLANICA ZDRÓJ

Szkoła Rodzenia przy Specjalistycznym Centrum Medycznym, ul. Jana Pawła II 2, Polanica Zdrój, tel. 604 083 194

## POZNAŃ

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

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

Centrum Opieki Okooporodowej Mamutek, ul. Ratajczaka 35, Poznań, tel. 691 797 447, mamutek@mamutek.eu

Bezpłatna Szkoła Rodzenia HEGET, ul. Kancierska 2, Poznań, tel. 795 884 422, biuro@heget.pl, heget.pl

Bezpłatna Naramowicka Szkoła Rodzenia, ul. Boranta 15, Poznań, tel. 530 603 862

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Mama i Ja, ul. Kochanowskiego 6, Poznań, mamajaja.biuro@gmail.com, mamajajainfo.pl

Szkoła Rodzenia Mama Gaja, ul. Jeleniogórska 16, Poznań, tel. 530 812 811, kontakt@mamagaja.pl

## PRUDNIK

Szkoła Rodzenia w PCM SA, ul. Szpitalna 14, Prudnik, tel. 77 406 78 99, pcm@pcm.prudnik.pl

Szkoła Rodzenia ABC Dobry Start, ul. Kościuszki 36/1, Prudnik, tel. 77 436 30 39

## PSZÓW

Szkoła Rodzenia przy NZOZ „Vitamed”, ul. Andersa 22, Pszów, tel. 32 729 10 92

## PYSKOWICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu w Pyskowiecach, ul. Szpitalna 2, Pyskowiec, tel. 32 233 24 24

## RADOM

Szkoła Rodzenia Beba, ul. Wernera 33/37, Radom, tel. 570 236 920, biuro@beba.edu.pl

Szkoła Rodzenia przy NZOZ Gołębiów, ul. Paderewskiego 6, Radom, tel. 48 389 99 88

Centrum Medyczne CHŁODNAMED, ul. Chłodna 26, Radom, tel. 502 166 165, 48 331 06 46, kontakt@www.chlodnamed.pl

## RADOMSKO

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

Szkoła Rodzenia „Cud Narodzin”, ul. Narutowicza 3, tel. 515 496 617, szkolarodzenia.radomsko@tlen.pl

## RYBNIK

Szkoła Rodzenia NZOZ „PRO FEMINAE” S.C., ul. Reymonta 60, Rybnik, tel. 32 422 65 82, 607 677 320, szkolarodzenia.rybnik@poczta.onet.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Lift-Med, ul. Cegielniana 14, Rybnik, tel. 32 440 88 99, rejestracja@liftmed.pl

## RZESZÓW

**Szpital Pro-Familia, ul. Witolda 6 B, Rzeszów, tel. 17 773 57 00, pro-familia.pl**

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

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

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

Szkoła Rodzenia Rzeszów przy NZOZ Tutmed Rzeszów, ul. Architektów 11/14, tel. 662 273 989

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

Szkoła Rodzenia Nasz Skarb, ul. Reformacka 4, Rzeszów, tel. 601 316 546, 506 436 323

## SIECHNICE

Szkoła Rodzenia przy CE-Mama, ul. Kościelna 10/7 i piętro (osiedla Agata „Kraina Mowy”), Siechnice, tel. 505 197 972, polozna.wroc@wppl

## SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Siemianowicach Śląskich, ul. 1 Maja 9, Siemianowice Śląskie, tel. 32 228 30 30, 570 589 305, sekretariat@zozsiemianowice.pl

## SOSNOWIEC

Szkoła Taty i Mamy przy Fundacji Edukacji Zdrowotnej STIM, ul. Bohaterów Monte Casino 44, Sosnowiec, tel. 796 113 723, szkoła@fundacjastim.pl

Szkoła Rodzenia przy Sosnowskim Szpitalu Miejskim, ul. Szpitalna 1, Sosnowiec, tel. 32 413 03 95, 32 413 03 96, sekretariat@szpital.sosnowiec.pl

Centrum pomocy rodzinie i życiu, ul. Skautów 1, Sosnowiec, tel. 32 269 51 70, rodzina@sosnowiecopoka.org.pl

## STAŁOWA WOLA

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

Szkoła Rodzenia „Cud Narodzin”, ul. Mickiewicza 15, Stałowa Wola, tel. 723 626 693

## STARY SĄCZ

NZOZ Femina, Szkoła Rodzenia Szcześliwie Urodzeni przy przedszkolu „Wesołe Nutki”, ul. Jana Czecha 7, Stary Sącz

## SZCZECIN

Szkoła Rodzenia „Nowe Życie” przy Centrum Edukacji Okooporodowej ul. Wiekowskiego 1/5 (1 p), Szczecin, tel. 509 508 109, info@szkolarodzenia-ceo.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 11, Szczecin, tel. 505 142 449, info@szkolarodzenia.szczecin.pl

Szkoła Rodzenia przy Centrum Narodzin MAMMA, ul. Sowie 38, Szczecin-Kijewo, tel. 91 462 80 00, recepcja@centrumnarodzin.pl

Szkoła Rodzenia im. św. Joanny Beretty Moll, ul. Rayskiego 25/2, Szczecin, tel. 692 359 179, biuro@szkolarodzenia.org

## SZCZYTNO

Przyspitalna Szkoła Rodzenia w Szczytnie, ul. Skłodowskiej 12, Szczytno, tel. 89 623 2114

## ŚRODA WIELKOPOLSKA

Szkoła Rodzenia przy Średnim Szpitalu Serca Jezusowego, ul. Żwirki i Wigury 10 (2 piętro), Środa Wielkopolska, tel. 517 809 953

## ŚWIĘTOCHŁOWICE

Szkoła Rodzenia przy ZOZ Świętochłowiec, ul. Zubrzyckiego 36, Świętochłowiec, tel. 602 304 796, zoz.net.pl, nowak@zoz.net.pl

## TARNÓW

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim im. Świętego Łukasza w Tarnowie, ul. Lwowska 178 A, Tarnów, tel. 14 631 57 98, 696 372 722, sekretariat@lukasz.med.pl

Szkoła Rodzenia Humano przy Specjalistycznym Szpitalu im. E. Szczeklika w Tarnowie, ul. Szpitalna 13, Tarnów, tel. 14 631 03 05

## TORUŃ

NZOZ Twoja Położna, ul. Olsztyńska 18 B, Toruń, tel. 733 617 400

Szkoła mamy i taty przy ST-MED sp. z o.o. ul. Morcinka 17, Toruń, tel. 508 199 030, biuro@st-med.com.pl

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespołowym im. L. Rydygiera w Toruniu, ul. Św. Józefa 53-59, Toruń, tel. 56 679 31 41

## WARSZAWA

Szkoła Rodzenia „Dla Mamy i Taty”, ul. Łojewska 6, Warszawa, tel. 503 727 082

Beauty Mama, Szkoła Rodzenia Magdaleny Hryciuk, ul. Starożyby 10/49, Warszawa-Ursus, tel. 606 517 379, biuro@beautymama.com.pl

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

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

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Infłacka, ul. Infłacka 6, Warszawa, tel. 22 697 33 33, 22 697 32 41, rejestracja@infłacka.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym im. Ks. Anny Mazowieckiej, ul. Karowa 2, Warszawa, tel. 22 596 62 84, sekretariat@szpitalkarowa.pl

Centrum dla kobiet aKuku, Szkoła rodzenia, ul. Grzybowska 4/110, tel. 604 786 858, polozna@polozna.com.pl, polozna.com.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. Świętej Rodziny SPZOZ, ul. Madalińskiego 25, Warszawa, tel. 22 451 26 00, przychodnia@szpitalmadalinskiego.pl

Szkoła Rodzenia przy Centrum Medycznym Żelazna, ul. Żelazna 90, Warszawa, tel. 668 308 855, 22 255 98 18, dydaktyka@szpitalzelazna.pl

Szkoła Rodzenia przy Przychodni Lekarskiej ORLIK, ul. Ostrobramska 101, Warszawa, tel. 22 506 54 84, rejestracja@przychodnia-orlik.pl

## WROCŁAW

Bezpłatna Szkoła Rodzenia „Świadomi Rodzice”, ul. Przyjaźni 54, Wrocław, tel. 607 855 212, marolb@interia.pl, fizjomedicum.pl

Centrum Rodzicielstwa Bliskość Joanna Paluchiewicz, ul. Jedności Narodowej 118 A, Wrocław, tel. 662 130 197, kontakt@centrumrodzicielstwa.pl

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

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu, ul. H. M. Kamińskiego 73 A, Wrocław, tel. 71 327 01 75, 661 924 261, sekretariat@wvssk.wroc.pl

Szkoła Rodzenia Mama Gaja, ul. Hallera 188/1, Wrocław, tel. 530 812 811, kontakt@mamagaja.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. A. Falkiewicza we Wrocławiu, ul. Warszawska 2, Wrocław, tel. 71 377 41 46, szpital@falkiewiczainetnetds.pl

## ZABRZE

Szkoła rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Zabrze, ul. Zamkowa 4, Zabrze, tel. 783 918 101, czkid@szpitalzabrze.pl

Szkoła rodzenia Zabrze, ul. Piłsudskiego 12d/9, Zabrze, tel. 693 467 182, 32 276 23 60, szkolarodzenia.zabrze@op.pl

## ZAMOŚĆ

Szkoła Rodzenia przy Woj. Szpitalu im. Jana Pawła II, Kazimiera Rogucka, al. Jana Pawła II 10, Zamość, tel. 84 677 34 74, 84 677 34 85

## ŻORY

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Żorach, ul. Dąbrowskiego 20, tel. 32 434 12 24, 32 434 12 45, szkolarodzenia@mzoz.zory.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 1 (21) 2019

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  
[dw@grupadobrydom.pl](mailto:dw@grupadobrydom.pl)

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
JOANNA LUBINIECKA | 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 2019 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 (marzec 2019). 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 bezwzględnie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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)



# Nowoczesny wózek spacerowy

## Titan



### Zalety wózka Titan

- Wózek spacerowy odpowiedni dla dzieci **od 6. miesiąca** życia, o maksymalnej wadze **do 15 kg**
- Konstrukcja oparta na **aluminiowej** ramie (jedynie **10 kg**)
- Przednie, piankowe koła o średnicy 18 cm posiadają **amortyzację** i możliwość blokady
- Koła tylne o średnicy 24,5 cm wyposażone są w **hamulec blokujący**
- Pojemny kosz
- Oparcie posiadające płynną **regulację nachylenia**
- **5-punktowe szelki** z wygodnymi nakładkami
- **Wydłużona budka** chroniąca przed wiatrem i słońcem
- Wytrzymały miękki **podnóżek** z regulacją nachylenia
- Usztywniany **pokrowiec na nóżki** w wyposażeniu standardowym
- **Harmonijkowy system składania** – wózek nie wymaga szerokiego bagażnika



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

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





