

A B C

dobrej mamy

Kosmetyczka
POD LUPĄ

**PRZEZIĘBIENIE
CZY GRYPA?**

W krainie
**KARMIĄCEJ
MAMY**

**ATOPOWE
ZAPALENIE**
skóry dziecka

Dlaczego
PROBIOTYKI SĄ WAŻNE?

SPA
z brzuszkiem

WITAMINOWE
abecadło

Polecamy!



selen

pierwiastek życia

ZAWARTY W PREPARACIE:



przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy



pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



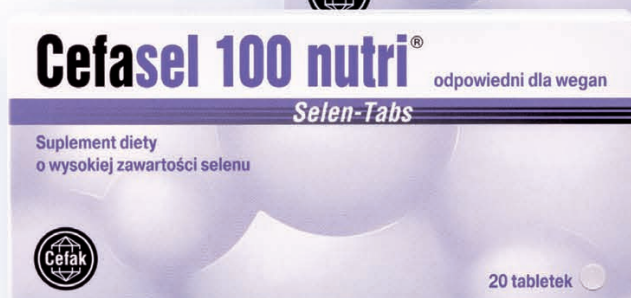
pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy

Cefasel selenian (VI) sodu

- ✓ porcja dzienna: 1 tabletkę 100 μg odpowiada 182% RWS Selenu
- ✓ nie zawiera drożdży
- ✓ szeroka gama opakowań



Producent: CEFAK KG
Dystrybutor: APC Instytut
www.apcinstytut.pl



Dbamy o słodkie sny od pierwszych dni życia



www.instagram.com/careterobrand



www.facebook.com/CareteroBrand

Produkty Caretero doskonale sprawdzają się na spacerze, w domu i w podróży.

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



Zobacz na: www.caretero.pl

Spis treści

NUMER 25 / MARZEC 2020

Niezbędnik

12 KOSMETYCZKA NA 9 MIESIĘCY
Czego potrzebuje do pielęgnacji Twoje ciało w ciąży?

14 WYPRAWKOWE ABC
Ubranka, artykuły, akcesoria, które Ci się przydadzą po porodzie.

Ciąża i poród

6 SPA Z BRZUSZKIEM
Czyli jakim zabiegom kosmetycznym może bezpiecznie poddać się kobieta w ciąży?

10 KONSEKWENCJE NIEDOBORU ŻELAZA U KOBIET W CIĄŻY
Ważna rola tego pierwiastka.

Strefa mamy

16 POŁÓG INTYMNIEM
Co zmieni się w Twoim ciele i duszy po porodzie?

20 KARMIEŃIE MA ZNACZENIE
Karmienie naturalne, mlekiem modyfikowanym i mieszane.

24 PROBIOTYKI
Ich ważna rola.

20



28



Sprawdzone przez mamy

- 42 MAMA NA ZAKUPACH**
Na to warto zwrócić uwagę.
- 44 SZKOŁY RODZENIA**
Lista najlepszych placówek.
- 46 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.



Strefa dziecka

- 18 ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY**
Co warto o nim wiedzieć?
- 22 SZKOŁA PRZEWIJANIA**
Instrukcja bezbolesnego przewijania dla dziecka i dla rodziców.
- 26 PRZEZIĘBIENIE CZY GRYPA?**
Pokonaj wiosenne infekcje.
- 28 ZADBAJ O ODORNOŚĆ - WITAMINOWE ABECADŁO**
Czy znasz zalety podstawowych witamin potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu Twojego malucha?
- 32 W TROSCIE O SEN MALUCHA**
Wieczorne rytuały na dobranoc pomogą utulić brzdąca do snu.
- 36 SYPIALNIA DLA TROJGA**
Jak przygotować wygodne miejsce do spania dla całej rodziny?



SPA z brzuszkiem

Czyli jakim zabiegom kosmetycznym może bezpiecznie poddać się kobieta w ciąży?



Magdalena Hryciuk
położna, masażystka, kosmetyczka,
instruktor masażu niemowląt,
beautymama.com.pl

Jesteś kobietą, która zawsze pragnie wyglądać pięknie. Bez względu na swój wiek i stan, w którym się znajdujesz, czy porę roku. Na co dzień odpowiednio pielęgnujesz swoją skórę w domu, ale i regularnie odwiedzasz salony kosmetyczne i spa. Dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży, i co dalej? Czy nadal możesz używać tych samych kosmetyków i poddawać się tym samym zabiegom kosmetycznym twarzy i ciała?



DOBRY WYBÓR

Obecnie na rynku jest dużo salonów kosmetycznych i spa proponujących zabiegi dla kobiet w ciąży. Przed pierwszą wizytą musimy dokładnie zapoznać się z ofertą i proponowanymi zabiegami dla przyszłych mam oraz dowiedzieć się, czy personel posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w pracy z ciężarnymi. Istotną rzeczą jest również wiedza, za pomocą jakich kosmetyków wykonywane są zabiegi. Zawsze pamiętaj, aby powiedzieć, że jesteś w ciąży, i mieć przy sobie kartę jej przebiegu.

ODPOWIEDNI MOMENT

Pierwszy trymestr ciąży nie jest najlepszym momentem na odwiedzanie salonów kosmetycznych i wykonywanie zabiegów, gdyż często kobiety są zmęczone, mają nudności lub wymiotują oraz są bardziej wrażliwe na zapachy. Ten czas zarezerwowany jest dla dziecka, aby mogło dobrze zagnieździć się w macicy oraz by prawidłowo zakończył się proces organogenezy. Jednak gdy ciąża przebiega prawidłowo, już od drugiego trymestru (14–16 tydz.) możesz śmiało odwiedzić gabinet kosmetyczny lub spa.

KOSMETYKI

W większości zabiegów przeznaczonych dla kobiet w ciąży nacisk kładzie się na nawilżanie, ujędrnianie, uelastycznianie skóry oraz relaksację. W przypadku zabiegów na twarz preparaty nie powinny zawierać alkoholu. Najlepiej stosować mleczka, płyny micelarne, hydrolaty (są to wody kwiatowe pozbawione konserwantów i w 100% z naturalnych wyciągów kwiatowych). Stosujemy peelingi ziarniste, enzymatyczne lub typu gommage. Polecane są delikatne, oczyszczające zabiegi z wykorzystaniem ziół, zabiegi nawilżające, maski kremowe lub owocowe, glinki, zabiegi dotleniające. Odprężające masaże dekoltu, szyi, twarzy to kolejny powód, dla którego warto odwiedzić salon kosmetyczny. Jeśli kremy z kwasami alfahydroksylowymi w stężeniu ok. 5% goszczą w naszej łazience od dawna i służą cerze, a w ciąży nie zaczęły nas uczulać czy podrażniać, nie ma sensu ich odstawić. Kwasy AHA w stężeniu do 5% przy pH 3–4,5 działają tylko na zewnątrz, są więc bezpieczne dla dziecka i nie przenikają do krwiobiegu. Pamiętajmy, że preparaty dla kobiet w ciąży w swoim składzie powinny być jak najprostsze.

SPA W DOMU – ZADBAJ O ODPOWIEDNI KLIMAT

- *Uporządkuj pomieszczenie*
- *Zapal nastrojowe świece i włącz relaksującą muzykę*
- *Skorzystaj z olejków i aromatycznych płynów do kąpieli*
- *Możesz wykonać delikatny masaż prysznicem*
- *Nałóż kosmetyki pielęgnacyjne*
- *I... ciesz się chwilą tylko dla siebie*

Gdy ciąża przebiega prawidłowo, już od drugiego trymestru (14–16 tydz.) możesz śmiało odwiedzić gabinet kosmetyczny lub spa.

PIELĘGNACJA CIAŁA

W czasie ciąży skóra na naszym ciele jest szczególnie narażona na ciągle rozciąganie – sprzyja to powstawaniu rozstępów. Dlatego oprócz codziennej pielęgnacji ciała w domu trzeba pamiętać również o regularnym odwiedzaniu salonu kosmetycznego lub spa. Znajdziemy w nich całą gamę zabiegów, w których główny nacisk kładzie się na nawilżanie, uelastycznianie i relaks. Możemy wykonywać peelingi całego ciała, które, stworzone na bazie naturalnych składników roślinnych i olejów, złuszczają martwy naskórek, wygładzają i uelastyczniają naszą skórę. Polecany jest też zabieg na ciało połączony z masażem ciepłą czekoladą, po którym nasza skóra będzie idealnie wygładzona, dobrze napięta, nawilżona, zregenerowana.

Jakich zabiegów unikać w ciąży?

W ciąży nie należy wykonywać zabiegów, w których wykorzystywany jest prąd stały i ultradźwięki (jonoforeza, sonoforeza, galwanizacja, elektroforeza, termoforeza, dezinkrustacja), gdyż prąd stały, przenikając przez ustrój, może mieć negatywny wpływ na dziecko.

ZBAWIENNY MASAŻ

Sam masaż w okresie macierzyństwa ma zbawienny wpływ na kobiety. Nie tylko poprawia samopoczucie i nastrój, ale pozwala zniwelować liczne dolegliwości związane z ciążą, bóle kręgosłupa, obrzęki. Rozwija świadomość „czucia” własnego ciała niezbędną do aktywnego uczestnictwa w procesie porodu. Działa również bardzo pomocnie w przypadku cellulitu i rozstępów, a preparaty do niego używane są bezpieczne dla pań w ciąży.

CZEGO UNIKAĆ?

W przypadku zabiegów na ciało nie wykonujemy zabiegów rozgrzewających na bazie: preparatów zawierających kofeinę, antycellulitowych (z tym zmiierzmy się po porodzie), okładów z alg zmikronizowanych, drenażu limfatycznego oraz wszelkich zabiegów wykonywanych w kapsułkach rozgrzewających lub przy pomocy urządzeń mechanicznych, np. endermologii itd. Przy pielęgnacji ciała nie należy zapominać o stopach. Szczególnie polecany jest masaż stóp połączony z pedicurem spa, zarówno w trakcie ciąży, jak i przed porodem, gdy same nie jesteśmy w stanie nic zrobić przy naszych stopach.

Pamiętaj o odpowiedniej diecie!

O wygląd i nawilżenie skóry możemy zadbać także poprzez właściwe odżywianie. Dieta przyszłej mamy powinna być bogata w witaminy, cynk i krzem.

Z CZEGO TRZEBA ZREZYGNOWAĆ?

- Do zabiegów u kobiet ciężarnych oraz karmiących nie należy stosować preparatów z retinolem, jak i preparatów podawanych doustnie z tretinoiną, isotretinoiną. Całkowicie bezpieczna jest za to forma estrowa witaminy A – palmitynian retinolu czy prowitamina, betakaroten (świecący antyutleniacz).
- Przy pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej nie należy stosować preparatów z kwasem azelainowym oraz produktów zawierających triclosan. Wyjątkiem jest Skinoren. Nie należy wykonywać również zabiegów depigmentujących, gdyż mogą dodatkowo podrażniać i złuszczać.
- Zapomnijmy o: eksfoliacjach, liftingach, zabiegach głęboko i średnio złuszczających, naświetlaniach lampami emitującymi promienie UV (solarium, lampa kwarcowa), rozgrzewających okładach, zabiegach z użyciem lasera (zamykanie naczynek, depilacja) oraz o makijażu permanentnym.



Szlafrok z polaru (nr produktu 97388995). Klasyczny fason z wpuszczanymi kieszeniami i wiązanym paskiem w talii. Zdobiony nadrukiem w gwiazdy. 109,99 zł, BPC BONPRIX COLLECTION, bonprix.pl



Olej rycynowy z aplikatorem PhytoPharm. Produkt kosmetyczny do pielęgnacji włosów, skóry i paznokci o właściwościach regenerujących, pielęgnujących, natłuszczających i odżywczych. Aplikator zapewnia komfort i higienę stosowania, łatwość dozowania, precyzję i wygodę nanoszenia, a także łatwiejszą i szybszą pielęgnację. PHYTOPHARM KŁĘKA S.A., kroplapiekn.pl

Szczotka do masażu. Zamień chemiczne kosmetyki i drogie zabiegi w spa na jedną, wyjątkową szczotkę! Wykonana w 100% z roślin. 49,99 zł, LULLALOVE, lullalove.com



Tołpa physio mikrobiom, łagodny żel micelarny do mycia twarzy i oczu. Delikatnie usuwa zanieczyszczenia i makijaż, w pełni respektując barierę ochronną skóry. Wspiera mikrobiom, dzięki czemu łagodzi podrażnienia, zmniejsza reaktywność i wrażliwość skóry. TOŁPA tołpa.pl



Walizka butterfly. Z myślą o przyszłych mamach, które szukają się na oddział szpitalny aby przywitać swojego małego maluszka na świecie, ale także na wszelkie wyjazdy przygotowaliśmy kabinową walizkę butterfly. 169 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



Mamy to! Jako pierwsza marka akcesoriów dla niemowląt w Polsce, wprowadzamy kolekcję z certyfikatem Global Organic Textile Standard!



Organic
Certified by Control Union
CU1007675

Co oznacza GOTS? Przede wszystkim troskę o środowisko. To gwarancja eko-jakości na każdym etapie produkcji. Jest ściśle kontrolowana od obróbki naturalnego surowca, do wytworzenia finalnego produktu.

Konsekwencje niedoboru żelaza

u kobiet w ciąży

Anemia w ciąży jest zjawiskiem powszechnym i łatwym do zdiagnozowania, którego jednak nie należy bagatelizować. Odpowiednio zbilansowana dieta nie zawsze wystarczy, aby skutecznie walczyć z niedoborami żelaza bądź anemią przed, w trakcie lub po okresie ciąży. Wówczas rekomenduje się stosowanie dodatkowej suplementacji tego pierwiastka przy pomocy preparatów z żelazem. Warto wybrać ten, który najlepiej i najszybciej uzupełni niedobory żelaza i ograniczy występowanie skutków ubocznych.



Dorota Kowalczyk
ekspert
Smart Pharma Sp. z o.o.

ROLA ŻELAZA W ORGANIZMIE

Żelazo jest składnikiem mineralnym niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Bierze udział m.in. w procesach produkcji czerwonych krwinek oraz hemoglobiny i jest odpowiedzialne za prawidłowy transport tlenu w organizmie. Żelazo jest kluczowe dla naszego organizmu i dlatego w niektórych sytuacjach szczególnie musimy dbać o jego prawidłowy poziom.

NIEDOBÓR ŻELAZA: PRZYCZYNY, OBJAWY, DIAGNOSTYKA

Główną przyczyną niedoboru żelaza u kobiet ciężarnych jest zbyt mała podaż tego pierwiastka w diecie w stosunku do zwiększonego zapotrzebowania. W trakcie ciąży organizm produkuje więcej krwi, aby móc zaopatrzyć w niezbędne składniki odżywcze oraz tlen przyszłą mamę oraz rozwijające się dzie-

REKLAMA

PRECYZYJNA DAWKA ŻELAZA BEZ SKUTKÓW UBOCZNYCH

Innofer to zawieszina doustna zawierająca żelazo elementarne, wskazane w stanach niedoboru żelaza i niedokrwiistości z niedoboru żelaza (anemii).

Żelazo elementarne jest wg badań od 30 do 150 razy bezpieczniejsze od soli żelaza. Cechuje je najwyższa biodostępność, dzięki czemu jest dobrze tolerowane i **nie wywołuje skutków ubocznych**, takich jak bóle brzucha, zaparcia czy wymioty. **Nie ma metalicznego posmaku i nie barwi zębów.**

Nie zawiera białek mleka krowiego, laktozy i glutenu.

Pozytywna opinia Instytutu Matki i Dziecka nr OP-ZŻ/0430/3/2019.



BEZPIECZEŃSTWO
STOSOWANIA



ZAWIESINA
DOUSTNA



PRECYZYJNE
DAWKOWANIE



0,1 ml = 2 mg żelaza

KOBIETY CIĘŻARNE
30 mg Fe = 1,5 ml

**KOBIETY CIĘŻARNE
Z NIEDOKRWIŚCIĄ**

60 mg Fe = 3,0 ml
120 mg Fe = 6,0 ml

ko. Krew zwiększa swoją objętość, przez co wartości dla parametrów krwi są obniżone. Początkowe objawy mogą zostać zbagatelizowane i kojarzyć się z objawami typowymi dla ciąży. Zaliczają się do nich nadmierne zmęczenie, bóle i zawroty głowy, senność, zaburzenia koncentracji. W momencie, gdy przyszła mama zaobserwuje objawy jak skurcze mięśni nóg, szybsze bicie serca, bledność skóry i błon śluzowych jamy ustnej, powinna udać się na wizytę do lekarza. W celu zdiagnozowania anemii wystarczy wykonać badanie morfologii krwi. Według WHO spadek poziomu hemoglobiny poniżej 11 g/dl u kobiety w ciąży świadczy o anemii. W ocenie stanu zdrowia bierze się też pod uwagę inne parametry krwi jak hematokryt, objętość krwinek czerwonych czy stężenie ferrytyny – białka wiążącego żelazo w naszym organizmie, stanowiącego pulę zapasową tego pierwiastka.

RYZYKO WYSTĄPIENIA ANEMII

Większość kobiet narażona jest na niedobory żelaza w trakcie ciąży, szczególnie w pierwszym trymestrze. Do czynników zwiększających ryzyko anemii należą ponadto ciąża mnoga, dieta uboga w żelazo, przewlekłe choroby układu pokarmowego, silne wymioty w trakcie ciąży oraz wrodzone choroby krwi u przyszłej mamy.

KONSEKWENCJE NIEDOBORU ŻELAZA W CIĄŻY

Niedobór żelaza w trakcie ciąży może doprowadzić do poważnych powikłań. Poza wystąpieniem anemii może skutkować przedwczesnym porodem, zaburzeniami w rozwoju płodowym, małą masą urodzeniową dziecka, a nawet poronieniem.

ZAPOBIEGANIE NIEDOBOROM ŻELAZA W TRAKCIE CIĄŻY

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje stosowanie dodatkowej suplementacji żelaza dotyczących kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących. W zależności od zapotrzebowania, u kobiet planujących ciążę rekomenduje się stosowanie 18 mg żelaza dziennie. Przyszłe mamy powinny przyjmować dziennie 26–27 mg żelaza, a po ukończeniu

8 tygodnia ciąży 30 mg dziennie. W przypadku stwierdzenia niedokrwistości suplementacja żelaza zalecana jest w dawce 60–120 mg dziennie. Odpowiednio zbilansowana dieta nie zawsze wystarczy, aby skutecznie walczyć z niedoborami żelaza bądź anemią. Wówczas lekarz w trakcie wizyty zaleca stosowanie preparatu zawierającego ten pierwiastek. Należy pamiętać, że żelazo jest pierwiastkiem toksycznym. Zarówno niedobór, jak i nadmiar może wywoływać negatywne skutki uboczne. Częstym zjawiskiem podczas przyjmowania soli żelaza są bóle brzucha i wymioty, powodowane podrażnieniem błony śluzowej żołądka przez związki żelaza. Dodatkowo, nadmiar żelaza w przewodzie pokarmowym może powodować biegunki i zaparcia.

ŻELAZO ELEMENTARNE

Żelazo o najwyższej efektywności działania jest żelazem występującym w stanie wolnym – nie jest to sól żelaza, jaka jest zawarta w większości produktów farmaceutycznych. Zawartość żelaza w takim preparacie jest znacznie wyższa (98% żelaza) niż w tabletkach zawierających siarczan (średnio 36%) lub pirofosforan żelaza (około 30%). Przez reakcję z kwasem solnym w żołądku żelazo elementarne ulega utlenieniu do formy możliwej do wykorzystania przez organizm. Bardzo wysoka biodostępność żelaza elementarnego (69%) sprawia, że jest dobrze wchłaniane, nie zalega na błonie śluzowej jelita i nie wywołuje skutków ubocznych, jak zaparcia czy biegunki. Nie ma metalicznego posmaku oraz nie barwi zębów. Żelazo to ma status bezpieczeństwa GRAS (Generally Recognised As Safe) nadany przez Amerykański Departament Zdrowia, a bezpieczeństwo jego stosowania zostało potwierdzone w licznych badaniach. Jest rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Neonatologiczne w zapobieganiu i leczeniu anemii u wcześniaków. Dodatkowo analizy na grupie ciężarnych kobiet potwierdziły, że żelazo elementarne skutecznie zwiększało poziom hemoglobiny w porównaniu do konwencjonalnych preparatów (siarczan żelaza i fumaran żelaza), miało istotnie lepszą skuteczność oraz było lepiej tolerowane.

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 niemowlęcy.

♥ PROBIOTYK DLA CAŁEJ RODZINY

zawierający mikroenkapsulowany szczep *Lactobacillus rhamnosus GG*.



Od pierwszych dni życia

Sugerowana cena produktów to tylko 15 złotych.



Our technology
Your health



www.smartpharma.com.pl



CHIPPYMA, STOCK



Krem ujędrniający tołpa® mum. Krem silnie ujędrnia skórę brzucha, ud i pośladków. Zwiększa jej sprężystość i plastyczność, wzmacnia strukturę. Regeneruje i odżywia, przywraca witalność i właściwy kolor. Liftinguje i modeluje sylwetkę. Pozwala utrzymać dobrą kondycję skóry w okresie ciąży i po porodzie.
39,99 zł/250 ml, TOŁPA MUM, tołpa.pl



Due Date Pregnancy & Labour. Chwila relaksu i odprężenia z naturalnym olejkiem do masażu Due Date. Masaż ukoji bóle mięśniowe spowodowane stresem i przemęczeniem. Olejek jest wolny od sztucznych barwników i zapachów, parabenów, silikonów, olejów mineralnych.
59,90 zł/ 75 ml, MOTHERLYLOVE, motherlylove.pl

Linoderm® Mama basam przeciw rozstępom. Dermokosmetyk z linii specjalistycznej przeznaczony do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry przed rozstępami. Szczególnie polecany dla kobiet w ciąży i po porodzie.
21 zł, PF „ZIOŁOLEK”, ziololek.pl



KOSMETYCZKA na 9 miesięcy

Gdy jesteś w ciąży, musisz uważać na to, jakie kosmetyki stosujesz. Wybieraj produkty z prostym składem i bezzapachowe lub tylko delikatnie pachnące.



Bielenda Sexi Mama. Skuteczna kuracja przeciw rozstępom. Redukuje już istniejące rozstępy oraz zapobiega powstawaniu nowych, zwiększa elastyczność skóry, wzmacnia ją, nawilża i wygładza. Wysokie stężenie składników aktywnych zapewnia szybkie i skuteczne, a jednocześnie bezpieczne działanie.
Ok. 20 zł/150 ml, BIELENDA, bielenda.pl



Actiderma pur. Pielęgnuje, zabezpiecza i chroni skórę, niezależnie od wieku. Jest to masz z wysokiej jakości oczyszczonych parafin. Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych: hormonów, parabenów, konserwantów zapachowych. Masz przetestowana dermatologicznie w Uniwersytecie w Lubecie. Idealnie sprawdzi się jako środek natłuszczający po częstej dezynfekcji dłoni. ACTIDERMA, actiderma.pl

HIGIENA INTYMNA JEST WAŻNA!

Specjalnie opracowane preparaty chronią przed infekcjami i ich nawrotem. Pozwalają utrzymać naturalną florę bakteryjną i łagodzą podrażnienia.



Isispharma Glyco-A 12% peeling kosmetyczny z kwasem glikolowym 12%. Poprawia wygląd skóry (świetlistość, kolor, gładkość), regeneruje skórę starzejącą się, zwiększa jej elastyczność, jędrność i napięcie. Stymuluje syntezę kolagenu, spłyca zmarszczki, usuwa przebarwienia, np. po ciąży i efekty fotostarzenia się skóry, poprawia stan suchej skóry oraz działa nawilżająco. Wyrób medyczny.
Ok. 89 zł/30 ml, ISIS PHARMA, isis-pharma.pl

Palmer's Cocoa Butter Formula. Masetko do brzucha dla kobiet w ciąży – zawiera Bio C-Elaste™, czyli specjalną formułę składników o działaniu przeciwrozstępowym, takich jak: kolagen, elastyna, olejek arganowy, olejek ze stodkich migdałów i wakrotka azjatycka. Dodatek ekstraktu z lawendy zapewnia relaksującą aromaterapię przed snem.
42,99 zł/125 g, PALMER'S, rossmann.pl



Novaclear Hydro Serum. Wysoko skoncentrowane serum do twarzy zawierające 10% kwasu hialuronowego doskonale wiąże wodę w naskórku, co daje efekt natychmiastowego i długotrwałego nawilżenia. Komórki macierzyste wspierają działanie przeciwstarzeniowe, regenerując naskórek i stymulując syntezę kolagenu.
35,90 zł/30 ml, NOVACLEAR, novaclear.eu



NAWILŻANIE TO PODSTAWA

Sz szczególnie w okresie ciąży i tuż po niej ciało wymaga odpowiedniego nawilżenia. Regularne stosowanie właściwych kosmetyków nawilżających pozwoli na zachowanie elastyczności skóry i jej szybkiej regeneracji.

Łagodząca maść na brodawki piersiowe w okresie ciąży i karmienia. Preparat oparty na naturalnej 100% lanolinie skutecznie przyspiesza proces regeneracji podrażnionych brodawek w okresie karmienia. Lanolina działa łagodząco, przynosząc natychmiastową ulgę i komfort.

PHARMACERIS,
pharmacерis.com



Stawiaj na sprawdzone składniki wprost z apteki matki natury.



Fusswohl Wellness krem do stóp z olejkiem z drzewa herbacianego. Kompleks nawilżający zawierający glicerynę, kwas mlekowy, betainę oraz moczniak, a także lipidy pielęgnujące z orzeszków makadamii i masła shea sprawiają, że skóra staje się delikatna w dotyku. Alantoina i pantenol pielęgnują skórę. 5,99 zł/75 ml, ROSSMANN, rossmann.pl



Krem z czarnuszką „Nigellum”. Wyrób medyczny na AZS. Polecany do łagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, swędzą, przesuszenia oraz łagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych). Bez sterydów. Od 1. roku życia. PROLAB, prolabnako.pl

ZADBAJ O STOPY

W czasie ciąży stopy bardzo często są obolałe i spuchnięte. Regularne nawilżanie, stosowanie specjalistycznych kosmetyków pozwoli na ich odprężenie i zachowanie zdrowego wyglądu.

BIUSTONOSZ
DO KARMIENTA
MODEL 5666

NATURANA

Just right

Jeśli karmisz maluszka musisz go mieć!
Ma gładkie usztywniane miseczki bez fiszbin.
Idealnie maskuje wkładki laticyjne.
System Quick click ułatwia odpinanie i zapinanie miseczek.
Polecamy go na również na noc.



Wyprawkowe ABC



CHROMA STOCK

Przygotowania do narodzin nowego członka rodziny to nie lada wyzwanie. Warto zacząć jeszcze kilka tygodni przed porodem, by zakupy były dobrze przemyślane i nieprzypadkowe. Dobrym pomysłem jest posilkowanie się listą niezbędnych rzeczy, którą można zabrać ze sobą.

NIEZBĘDNE DO KARMIENTA:

- *Laktator*
- *Wkładki laktacyjne*
- *Butelka do karmienia*
- *Szczoteczka do mycia butelek*



Ręcznik muślinowy – niezwykle chłonny, o innowacyjnym kształcie, uszyty z najwyższej jakości atestowanego muślinu bawełnianego, słynącego ze swej chłonności i delikatności. Idealnie sprawdzi się nie tylko w domu, lecz także na plaży i basenie.
OK. 79,99 zł,
MOTHERHOOD
motherhood.pl

Cebuszka® Gingo. Wielofunkcyjna poduszka do spania i karmienia przydatna zarówno dla mamy, taty, jak i maluszka. 190 x 35 cm.
79-139 zł. CEBA BABY
cebababy.eu

UBRANKA:

- *Śpioszki – kilka sztuk w różnych rozmiarach*
- *Body z krótkim, długim rękawem i bez rękawów*
- *Skarpetki, 2–3 pary*
- *Czapeczka bawełniana (2–3 szt.), czapeczka ciepła (1 szt.)*
- *Rękawiczki*
- *Pajacyki – piżamki w różnych rozmiarach*
- *Miękki kocyk, np. z polaru*
- *Rożek lub otulaczek*
- *Proszek do prania dziecięcych ubrań*

Smoczek uspokajający PhysioForma Soft. Wykonany w całości z jednego kawałka silikonu. Kształt PhysioForma pozwala na odpowiednie ułożenie języka, dzięki czemu wspiera prawidłowy rozwój jamy ustnej i fizjologiczne oddychanie.
14,99 zł, CHICCO,
chicco.pl



Łóżeczko Hoppa. To mebel, który spełnia wiele funkcji i rośnie wraz z dzieckiem. Dzięki nowoczesnemu i pomysłowemu wykonaniu to łóżeczko można przekształcić w wygodny tapczanik dla starszego dziecka, a z pozostałych elementów zrobić pomysłowe biurko.
BELLAMY,
babydeco.eu

Otulacz do fotelika Wafel. Stanowi doskonałą alternatywę dla ciepłej odzieży. Może służyć jako kocyk. Posiada regulowany kapturek z nadającymi mu uroku uszkami. ok. 100 zł, SENSILLO,
sensillo.pl



ARTYKUŁY DO PIELĘGNACJI:

- *Komplet pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej 2 różnych producentów, na wypadek uczulenia)*
- *Chusteczki pielęgnacyjne*
- *Pieluszki tetrowe, wielorazowe*
- *Wanienka lub wiaderko*
- *Kosmetyki dla dziecka, tj.: oliwka, kremy do pupy, zasyпка, płyn do kąpieli, delikatne mydło*
- *Ręczniczek z kapturkiem*
- *Termometr do wody, czązki*
- *Miękka szczoteczka do włosów*
- *Wata, gaziki/ płatki kosmetyczne, patyczki bezpieczne*

StickOff®. 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. Przeznaczony do stosowania u niemowląt, dzieci i dorosłych, również kobiet w ciąży.
Ok. 29 zł, SMARTPHARMA
smartpharma.com.pl



Śpiworek przeznaczony jest dla dzieci do 1,5 roku. Wkładany od dołu, dzięki ściągaczowi nie zsuwa się z brzuszka. Można go stosować do łóżeczka, kołyski czy wózka, wszędzie tam gdzie chcemy aby nasze malenstwo miało ciepłe nóżki od 1. dnia życia.
CEBA BABY,
cebababy.eu



Komplet do wózka Wafel. Wykonany z 100% tkaniny bawełnianej o unikalnym wzorze z jednej i strukturze wafła z drugiej strony. Antyalergiczne wypełnienie zapewni malenstwu optymalne ciepło.
Ok. 69 zł, SENSILLO,
sensillo.pl



DODATKOWE AKCESORIA:

- *Niania elektroniczna*
- *Monitor oddechu*
- *Wózek – gondolka*
- *Nosidełko-fotelik do samochodu*
- *Smoczek, przypinka do smoczka*
- *Grzechotki, karuzele itd.*
- *Lampka nocna*
- *Nawilżacz powietrza*
- *Podgrzewacz do butelek*

REKLAMA

ceba
baby

LOLLY POLLY

PEACOCK



cebababy.eu

POŁÓG

intymnie



dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

ginekolog-poloznik,
tadeuszoleszczuk.pl,
fb.com/drtadeusz

Każda ciężarna kobieta zastanawia się, jak zmieni się jej wygląd, ciało i odczucia po ciąży i porodzie. Dlaczego jedne dziewczyny wyglądają, jakby nigdy nie rodziły, nawet jeśli mają za sobą dwa lub więcej porodów, a inne nawet po jednej ciąży są tak zdesperowane, że rezygnują ze swoich planów na następne ciążę?



CHROMA STOCK

POMOC NATURZE

Natura wymyśliła sposób rodzenia poprzez przejście noworodka przez kanał rodny kobiety. Jeśli dziecko jest duże, a podatność tkanek na rozciąganie mała, może dochodzić do pęknięcia i nadmiernego rozciągnięcia włókien, które przez okres poporodowy nie ulegną całkowitemu powrotowi do stanu pierwotnego. Fizjologicznie pochwa i mięśnie miednicy w optymalnych warunkach powracają do właściwego kształtu, jednak jeśli dysproporcje są zbyt duże, a poród jest powikłany, może dojść do zmian, które wymagają naprawy. Efektem jest przesunięcie przedniej i tylnej ściany pochwy, co w przyszłości może przyczynić się do nasilenia dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu czy wypadaniem macicy. Aby tego uniknąć, wykonuje się profilaktycznie minimalne nacięcie – „zaznaczenie” skóry krocza, aby ewentualne pęknięcie było wyprzedzone, a jeśli już nastąpi, to by odbyło się właśnie w kierunku tego nacięcia. Jest to o tyle bezpieczniejsze, że pozostawia pod kontrolą to, co mogłoby się wydarzyć, kiedy nadmiernie rozciągnięta i napięta skóra, mięśnie i śluzówka pękają. Po porodzie rana jest zszywana i goi się w ciągu kilku dni. Obniżeniu przedniej i tylnej ściany pochwy można również przeciw-

działać poprzez regularne ćwiczenia napinania mięśni dna miednicy. Najnowszym osiągnięciem jest technika PelviFly polegająca na samodzielnym wykonywaniu ćwiczeń w domu przy pomocy specjalnego aparatu umieszczonego w pochwie, który łączy się z aplikacją w smartfonie. Wyniki ćwiczeń są konsultowane przez fizjoterapeutę. Ważne, że kobieta ma kontrolę nad całym procesem.

HIGIENA TO PODSTAWA!

Cały okres poporodowy powrotu narządu rodneho do fizjologicznych kształtów trwa do sześciu tygodni. Po tym okresie lekarz ocenia przebieg całego procesu. Jeśli rana krocza zostanie zainfekowana, gojenie przebiega trudniej. Dlatego tak wielkie znaczenie ma utrzymanie prawidłowej higieny w okresie poporodowym i wczesne rozpoznanie zagrożenia infekcją. Nadmierny ból, obrzęk i zaczerwienienie sugerują początek stanu zapalnego. Jedynie odpowiednie postępowanie pozwala szybko zapobiec dalszemu rozwojowi infekcji bakteryjnej. Nadwaga, wysoki poziom glukozy we krwi, anemia, przebyte infekcja pochwy, osłabienie odporności, ograniczony dostęp powietrza – wszystkie te stany predysponują do rozwoju infekcji i utrudnionego gojenia. Generalnie rany po nacięciu kro-

cza goją się szybko i nie pozostaje po nich ślad. Duże znaczenie ma prawidłowe przygotowanie się do porodu, czyli wcześniejsze badanie USG określające wagę noworodka, cały przebieg ciąży, zapobieganie anemii, leczenie infekcji, przeciwdziałanie nadwadze, przewidywanie w trakcie porodu jego postępu i przeciwdziałanie ewentualnym powikłaniem.

CESARKA POD KONTROLĄ

Cięcie cesarskie z kolei pozwala szybko zakończyć poród, a droga wydobycia noworodka pozostawia w nie naruszonym stanie kanał rodny. Przecięcie skóry podbrzusza i rozsunięcie mięśni brzucha umożliwia dotarcie do macicy i wydobycie dziecka. Ryzyko powikłań cięcia cesarskiego jest takie jak po zabiegu operacyjnym. Nadwaga, anemia, odwodnienie, brak dostatecznej higieny, nieprawidłowa dieta, stres, spadek odporności mają wpływ na powrót do zdrowia. Gojenie powłok jamy brzusznej następuje w ciągu kilku dni. Liczy się wczesne „uruchamianie” mamy. Poprawia to perystaltykę jelit i ogólną kondycję zdrowotną, co ułatwia mamie funkcjonowanie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie. Prawidłowe nawodnienie, odpoczynek, dieta bogata w warzywa i owoce, unikanie stresu.

Vagical®



Baby Blues

Tuż po porodzie duża część kobiet doświadcza stanu emocjonalnego, nazywanego popularnie baby blues. Jest to stan nieco zbliżony do depresji poporodowej, jednak w swoim przebiegu i przede wszystkim czasie trwania jest znacznie łagodniejszy. W tym trudnym okresie kobieta odczuwa smutek i przygnębienie. Tym odczuciom towarzyszy rozkojarzenie i rozdrażnienie. Płaczliwość i kłopoty ze snem to również bardzo częste objawy baby blues. Nie warto wtedy wpadać w panikę. Zwykle ten czas mija stosunkowo szybko i po ok. 2 tygodniach wszystko wraca do normy. Jednak w trudnych chwilach nieocenione jest wsparcie najbliższych. Ciepłe słowa, pomoc w codziennych czynnościach i zaangażowanie ze strony partnera to niezwykle ważne czynniki, które pozwalają świeżo upieczonej mamie czuć się dobrze i bezpiecznie, szczególnie w nowej roli, jaką jest macierzyństwo.



NATURALNIE NA HEMOROIDY

Naturalnie na hemoroidy. Przeznaczony do stosowania w leczeniu dolegliwości towarzyszących żyłkom odbytu, takich jak: ból, pieczenie, swędzenie oraz stanów zapalnych odbytu, którym towarzyszy swędzenie. Nalewka z nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, działa regenerująco oraz przyspiesza gojenie uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy.

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

- ✓ Naturalny lek dopochwowy zawierający 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 w okresie menopauzy z zanikowym (atroficznym) zapaleniem pochwy
- ✓ Dogodne podłoże ułatwia aplikację, nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach, preparat nie wymaga przechowywania w lodówce



Unikalny lek na łagodne dolegliwości dróg rodnych

▶ Obejrzyj film na www.vagical.pl

Vagical – globulki, 10 sztuk. **Substancja czynna:** *Calendula officinalis* TM – 150 mg. **Wskazania:** stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, swiędzem, 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.

ATOPOWE

zapalenie skóry dziecka



Sylwia Leszczyńska
dietetyk kliniczny, Instytut
Zdrowego
Żywienia i Dietetyki
Klinicznej SANVITA,
instytutsanvita.pl

Atopowe zapalenie skóry (AZS, wyprysk atopowy) jest jedną z najczęściej występujących chorób zapalnych skóry o charakterze przewlekłym lub nawrotowym. Choroba rozwija się w wyniku uszkodzenia bariery naskórkowej, interakcji czynników genetycznych, zaburzeń układu immunologicznego, czynników środowiskowych.

Elastyczność naskórka znacznie się zmniejsza, obserwujemy większą skłonność do jego mikrourazów i pęknięć. Alergeny wziewne, klimat, stres, hormony, czynniki drażniące, mikroorganizmy oraz niektóre rodzaje pokarmów mogą dodatkowo nasilać przebieg choroby. AZS pojawia się najczęściej w drugim – trzecim miesiącu życia i chociaż często ustępuje po kilku latach, zdarza się, że trzeba się z nim zmagać przez całe dorosłe życie.

JAK SIĘ OBJAWIA?

Do najczęstszych objawów AZS zaliczyć należy suchość skóry, zaczerwienienie w zgięciach łokci, kolan oraz na twarzy. W najcięższych przypadkach zmiany mogą zająć całą powierzchnię skóry. Sucha skóra pęka i jest szczególnie wrażliwa, nadmiernie się złuszcza, jest szorstka, matowa. Widoczne są pęcherzyki, grudki, guzki, strupy i nadżerki. Towarzyszą temu bo-

lesność, świąd, pieczenie. Przewlekłe drapanie dodatkowo powoduje pogrubienie naskórka. Objawy choroby mogą nasilać się w wyniku kontaktu z substancjami drażniącymi i alergenami lub na skutek spożywania niektórych produktów.

JAK LECZYĆ AZS?

Kluczową rolę w leczeniu AZS odgrywa dermatolog. Istotnym celem leczenia jest odpowiednie nawilżenie skóry, dlatego podstawą jest ciągłe stosowanie właściwych emolientów. Preparaty te nie tylko nawilżają i natłuszczają skórę, ale poprzez przywrócenie integralności uszkodzonej bariery naskórkowej zmniejszają świąd oraz ryzyko infekcji (mikropęknięcia i szczeliny naskórka stanowią wrota dla bakterii, substancji drażniących, alergenów).

Terapia miejscowa jest podstawą leczenia AZS, jednak u pacjentów, u których występuje uogólniony lub oporny, ostry stan zapalny skóry, ko-

nieczne może okazać się zastosowanie terapii ogólnej. Bardzo ważne jest unikanie potencjalnych czynników drażniących, dbanie o czystość w domu, aby możliwie w jak największym stopniu wyeliminować kurz i pleśń. Podkreśla się znaczenie wielokierunkowego postępowania, obejmującego edukację dziecka oraz odpowiednie nawodnienie skóry, stosowanie środków zmiękczających, preparatów leczniczych o działaniu miejscowym, jak i ogólnym.

CZY WYSTĄPIENIU AZS MOŻNA ZAPOBIEC?

Nie ma dowodów wskazujących na to, że eliminacja silnych alergenów pokarmowych z diety matki, zarówno w okresie ciąży, jak i podczas karmienia piersią, zapobiega rozwojowi AZS u dziecka. Dlatego też nie zalecam stosowania diet eliminacyjnych w czasie ciąży u kobiet z dużym ryzykiem atopii u dziecka. Jak wskazują badania, dieta eliminacyjna może jedynie

wpłynąć na mniejsze przyrosty masy ciała, niedożywienie ilościowe i jakościowe, niedobór wapnia, zwiększyć ryzyko porodu przedwczesnego. Brak jest również pewności co do tego, że karmienie piersią ogranicza ryzyko zachorowania.

UWAGA NA ALERGENY!

Chociaż prawdopodobnie produkty w diecie nie są czynnikiem wywołującym chorobę, u niektórych dzieci obserwuje się związek między nasileniem zmian skórnych i spożywanymi alergenami pokarmowymi, a wyeliminowanie ich z diety może przynieść poprawę. Najczęstszymi czynnikami są: mleko krowie, jaja kurze, orzeszki ziemne, a także owoce morza, pszenica, soja. Wprowadzając dietę eliminacyjną, należy skonsultować się z dietetykiem, gdyż niewłaściwy plan żywieniowy może prowadzić do niedoborów pokarmowych.

OLEJE I KWASY TŁUSZCZOWE

W badaniach skupia się ostatnio uwagę na znaczenie oleju z pierwiosnika w złagodzeniu objawów atopowego zapalenia skóry. Korzystny wpływ może również wykazywać uzupełnianie diety olejem z wiesiołka (w badaniach: poprawia nawilżenie, gęstość i elastyczność skóry).

Zbyt mała ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie może zwiększać ryzyko stanów zapalnych skóry. Kwasy te wchodzą także w skład wielu skutecznie działających preparatów do pielęgnacji skóry od zewnątrz, zalecanych w leczeniu nadmiernie wysuszonego naskórka.

WITAMINA E

Warto też zwrócić uwagę na większą podaż witaminy E. Aby ją dostarczyć, zadbaj o właściwą podaż nie tylko olejów roślinnych, ale również kielków zbóż, kaszy – jęczmiennej i gryczanej, migdałów, orzechów (u młodszych

dzieci z uwagi na ryzyko zakrzepienia nie należy podawać w całości), zielonego groszku, płatków owsianych. Witamina ta przywraca równowagę wodno-lipidową skóry oraz wykazuje działanie nawilżające i łagodzące.

NIEZBĘDNA WODA

Dzięki jej odpowiedniej ilości skóra jest lepiej odżywiona, natomiast składniki odżywcze łatwiej dostają się do wszystkich komórek, dzięki temu skóra jest odpowiednio nawilżona. W suchej skórze spadek zawartości wody jest na poziomie poniżej 10%. Skóra jest wtedy szorstka, zrogowaciała, obserwuje się złuszczenie naskórka, niewielkie pęknięcia. Łatwiej wtedy podrażnić skórę i spowodować zaczerwienienia. Przez osłabioną barierę naskórka łatwiej mogą dostać się alergeny oraz substancje drażniące.

REKLAMA

Krem z czarnuszką NIGELLUM

Wyrób medyczny na atopowe zapalenie skóry

POLECANY DO:

- ▶ łagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, świądu, przesuszenia
- ▶ łagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych)

WYRÓŻNIA GO:

Optymalna skuteczność aktywnych składników:

- ▶ **Olej z czarnuszki** – dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania lipidowej warstwy ochronnej naskórka, zapobiega nadmiernej suchości związanej z AZS
- ▶ **Alantoina i D-Panthenol** – wspomagają proces regeneracji tkanek, nawilżają i uelastyczniają skórę
- ▶ **Betaina** – zmniejsza wysuszenie i swędzenie skóry
- ▶ **Witamina E** – chroni przed działaniem szkodliwych czynników środowiska (np. promienie słoneczne)



Wytwórca: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią



KARMIENIE

ma znaczenie!



Ewa Grabani
dietetyk kliniczny,
Instytut Zdrowego
Żywienia i Dietetyki
Klinicznej
SANVITA
instytutsanvita.pl

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca karmienie niemowlęcia wyłącznie piersią przez pierwsze 6 miesięcy. Mleko mamy ma doskonale dobrany skład, tak by maleństwo otrzymywało wszystko to, co mu jest potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Warto zatem podjąć starania w rozwoju i utrzymaniu laktacji. Karmienie mlekiem modyfikowanym jest alternatywą dla mam, które z jakichś przyczyn nie mogą lub nie chcą karmić naturalnie.

KARMIENIE NATURALNE

PIJ MLEKO

W ciągu pierwszych kilku dni po porodzie piersi wydzielają tzw. siarę – jest to mleko bardzo wartościowe, gdyż zawiera dużo białka i przeciwciał. Następnie wydzielane jest mleko przejściowe, które po 7. dniu po porodzie przekształca się w mleko dojrzałe. Mleko mamy ma zbilansowany skład pod względem zawartości składników mineralnych.

JAK KARMIĆ?

Dziecko karmione naturalnie powinno być karmione na żądanie! Oznacza to, że maleństwo ma jeść tyle razy i tak długo, jak chce. Zaleca się, aby bobas był przystawiany do obydwu piersi. Mama powinna rozpocząć karmienie w ciągu pierwszej godziny po porodzie. Wczesne przystawienie maleństwa do piersi ma niezwykle wpływ na przebieg i czas trwania laktacji. Karmienie powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to możliwe.

Mleko modyfikowane wytwarzane jest z mleka krowiego, które poddawane jest zmianom ilościowym i jakościowym.

KARMIENTE MLEKIEM MODYFIKOWANYM

SKŁAD MIESZANKI

Mleko modyfikowane wytwarzane jest z mleka krowiego, które poddawane jest zmianom ilościowym i jakościowym. Wytwarzane jest na wzór mleka kobiecego, tak aby jego skład był jak najbardziej zbliżony do mleka mamy. Mleko początkowe, które przeznaczone jest dla dzieci do 6 miesiąca życia, ma obniżone całkowite stężenie białka, zmieniony skład tłuszczów, aby zapewnić prawidłową ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ten rodzaj mleka ma również zmodyfikowany skład węglowodanów, tak aby zawartość laktozy była zbliżona do jej zawartości w mleku kobiecym. Obniżone jest również stężenie sodu.

JAK KARMIĆ?

Maluszek żywiony mlecznymi mieszankami nie powinien być karmiony na żądanie. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że dziecko nie trawi tak szybko sztucznych mieszanek. Przerwy między karmieniem powinny wynosić około 3–4 godzin. W pierwszych miesiącach życia bobas powinien być karmiony 5–6 razy w ciągu dnia i dodatkowo raz w nocy. Oprócz częstotliwości ważne są również porcje mleka. Mama powinna się zapoznać ze schematem żywienia sztucznego. W tym celu najlepiej zgłosić się do swojego pediatry lub dietetyka. Mamy powinny też czytać etykiety na opakowaniach, aby w odpowiedni sposób przygotować mleko dla swego maluszka.

KARMIENTE MIESZANE

JAK KARMIĆ?

Karmienie butelką może odbywać się poprzez ściąganie pokarmu za pomocą laktatora lub stosowanie mleka modyfikowanego. Odciąganie pokarmu umożliwia dostarczanie cennych składników i przeciwciał zawartych w mleku matki. Metoda ta pozwala również na karmienie małego przez inne osoby niż matka (tata, opiekunka).

Karmienie mieszane nie powinno być rozważane jako pierwsza i jedyna metoda karmienia. Ten rodzaj karmienia nie powinien być stosowany wcześniej niż w 7. tygodniu życia dziecka. Maluch powinien najpierw nauczyć się ssać piers. Jeśli pominięto się na początku próby przystawiania dziecka do piersi, może się okazać, że powrót do karmienia piersią będzie niemożliwy, gdyż dziecko przyzwyczai się do smoczka.

KIEDY KARMIENTE MIESZANE JEST NIEZBĘDNE?

Po pierwsze, gdy kobieta ma za mało pokarmu, a dziecko nie przybiera prawidłowo na wadze. Istnieje wówczas ryzyko, iż dziecko nie otrzyma wystarczającej ilości energii i składników odżywczych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Ten rodzaj karmienia może być również niezbędny, gdy maństwo urodziło się przedwcześnie i nie ma siły, aby ssać piers. Jest to również alternatywa dla mam, które m.in. chcą wrócić do pracy, kobiet, które z różnych przyczyn nie mogą karmić tylko piersią lub tych, które muszą na jakiś czas rozłączyć się z dzieckiem.

Karmienie mieszane nie powinno być rozważane jako pierwsza i jedyna metoda karmienia. Ten rodzaj karmienia nie powinien być stosowany wcześniej niż w 7. tygodniu życia dziecka.



PYSZNIE SMAKUJE

Zawiera cenne witaminy – A, C, D, E, tiaminę, B6 i biotynę. Jest źródłem ważnych składników mineralnych – wapnia, żelaza i jodu. Pysznie smakuje, dlatego dzieci ją uwielbiają. To wartościowy posiłek o konsystencji i składzie dopasowanym do wieku oraz etapu rozwoju niemowlęcia. BoboVita kaszka ziołowa jabłko śliwka po 8. miesiącu życia, ok. 6,54 zł/180 g

NUTRICIA
bobovita.pl



ZDROWE KOŚCI

Wspomaga prawidłowy rozwój układu kostnego i mineralizację kości, dzięki zawartości witaminy D₃ podawanej za pomocą pompki dozującej. Zapewnione precyzyjne i higieniczne podanie. Do stosowania od pierwszych dni życia.

JUVIT BABY D₃, ok. 16 zł/100 ml,

HASCO-LEK
hasco-tek.pl



INNOWACYJNY

Innowacyjny probiotyk w postaci zawiesiny doustnej. 5 kropli zawiera 1 miliard mikroenkapsulowanych żywych komórek bakterii *Lactobacillus rhamnosus* GG. Diflos® krople, ok. 10 zł/5 ml,

SMARTPHARMA,
smartpharma.com.pl

Szkoła przewijania



dr n. med. Katarzyna Siewierska-Wasilewska
specjalista immunolog,
mikrobiolog kliniczny,
szkolarodzenia.tps.pl



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

MIEJSCE ODPOWIEDNIE

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

PIELUCHY, PIELUSZKI...

Do przewijania możemy stosować pieluchy jednorazowe, tetrowe lub flanelowe. Większość matek stosuje pieluszki jednorazowe, sprawdzające się podczas spacerów lub snu. Dla najmłodszych pociech, mających jeszcze kikut pępowinowy, dostępne są na rynku pieluszki mające półokrągłe wycięcie w pasie. Pieluszka jednorazowa przypomina majteczki dopasowane rozmiarem do wielkości dziecka. Pieluszki mają warstwę

środkową, pochłaniającą wilgoć i zewnętrzną nieprzepuszczalną. Po bokach mają rzepy do zapinania. Wykonane są z materiałów przyjaznych dla skóry dziecka.

TETROWA ALTERNATYWA

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

EKO-MALUCH

Na naszym rynku dostępne są ekopieluchy, które cechuje możliwość wielokrotnego wykorzystania oraz łatwość i wygoda w użyciu. Można je podzielić na trzy kategorie. Pieluszka z kieszenią składa się z dwóch warstw, wewnętrznej z mikropolaru,

który odprowadza wilgoć do wkładki oraz zewnętrznej z oddychającego poliestru, który chroni ubranko przed zamoczeniem. Pomiędzy warstwy, do kieszonki, wsuwamy wkładkę chłonną: z mikrowłókna, bawełny, bambusa czy konopi. Zaletą jest bardzo szybki czas schnięcia (oddzielnie suszymy pieluszkę i wkładkę), możliwość stosowania różnych wkładek i tym samym regulacji chłonności oraz łatwość zastosowania. Druga kategoria to pieluszki formowane, wykonane z bawełny, bambusa, konopi, mikrowłókna i innych mieszanek. Na pieluszkę należy założyć otulacz, który ochroni ubranko przed zamoczeniem. Trzecia kategoria to pieluszki składane, wielowarstwowe, z naturalnych tkanin (tetra, flanela, frotte), które pozwalają skórze oddychać.

CZAS NA PRZEWIJANIE

Chłopca i dziewczynkę należy przewijać w różny sposób. Nie podnosimy dziecka za nóżki, wsuńmy dłoń pod pupę i lekko unieś do góry. Zmieniając pieluchę nie zdejmuj jej od razu,

Mediderm®

BABY

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



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

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 ułatwia odwarstwianie się i usuwanie łusek. Mediderm BABY olejek na ciemieniuchę dla niemowląt. **FARMINA SP. Z O.O.**, medidermbaby.pl



NA ODPARZENIA

Krem na odparzenia pieluszkowe działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Tworzy na skórze delikatny film, który zabezpiecza ją przed wilgocią, podrażnieniami i przynosi ulgę w pieluszkowym zapaleniu skóry. Krem posiada gładką i lekką konsystencję, która ułatwia jego aplikację na delikatnej skórze niemowląt.

Mediderm BABY. **FARMINA SP. Z O.O.**
medidermbaby.pl



NA BÓL I GORĄCZKĘ

Czopki to idealny sposób na ból i gorączkę, do stosowania podczas przeziębienia, bolesnego ząbkowania oraz po szczepieniach. Wygodna forma podania dla niemowląt nie wywołuje podrażnienia przewodu pokarmowego. Paracetamol 50 mg czopki dla niemowląt, ok. 6,70 zł

FARMINA SP. Z O.O., farmina.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.

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

GWARANCJA
DELIKATNOŚCI



• **Mediderm BABY olejek do kąpieli** delikatnie oczyszcza i nawilża skórę nie wywołując podrażnień. Zaspokajają potrzeby delikatnej skóry Twojego malenistwa, 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 Polymyristeate, 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 ułatwia odwarstwianie się i usuwanie łusek.

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



facebook.com/MedidermBaby
www.medidermbaby.pl



Aneta Dulewicz
dietetyczka

Probiotyki *Ich ważna rola*

Probiotyki to produkty zawierające ściśle określone, żywe drobnoustroje, które po zastosowaniu w odpowiednich ilościach wpływają na mikroflorę organizmu, wywołując korzystne działanie zdrowotne.

Prawidłowe i zbilansowane żywienie kobiet w ciąży, podczas laktacji oraz w pierwszych dniach życia dziecka odgrywa istotną rolę w rozwoju jego organizmu. Gwarantuje prawidłowy przyrost masy ciała, rozwój oraz wpływa na właściwy stan odżywienia. Warto więc zdawać sobie sprawę, że probiotyki są jednym z czynników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu w dorosłym życiu.

Probiotyki są dla dzieci jednymi z najważniejszych substancji, które warunkują odpowiednią odporność organizmu, wpływając na mikroflorę jelitową. Działanie probiotyków jest charakterystyczne dla konkretnego szczepu oraz ustalonej dawki. Z opracowanych badań wnioskuje się, że najlepszą skuteczność probiotyczną w leczeniu ostrej wirusowej biegunki infekcyjnej oraz w zapobieganiu biegunce poantybiotykowej wykazują szczepy *Lactobacillus rhamnosus GG (LGG)* oraz *Saccharomyces boulardii*.

Ich działanie opiera się na przyleganiu do ścianek jelit i normowaniu ich mikroflory, co daje ochronę przed bakteriami gnilnymi i chorobotwórczymi. Wpływają one także na pobudzenie pracy jelit, oczyszczenie ich z toksyn oraz produktów przemiany materii, wspomagając tym samym wypróżnianie. Probiotyki stosowane podczas biegunki wywołanej przez rotawirusy pomagają w odbudowie naturalnej flory jelitowej zarówno podczas, jak i po antybiotykoterapii.

Substancje te są również pomocne w uszczelnianiu bariery jelitowej poprzez zwiększenie ilości wytwarzanego śluzu. Wspomagają i ułatwiają trawienie laktozy oraz działają na zwiększenie wchłaniania wapnia. Powodują nasilenie syntezy witamin, takich jak B oraz K, a także ułatwiają wchłanianie innych witamin i składników mineralnych.

Źródłem probiotyków mogą być produkty naturalne, fermentowane, takie jak jogurt, kefir oraz mleko modyfikowane dla niemowląt, a także środki farmaceutyczne – suplementy diety lub dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia medycznego. Produkty lecznicze, suplementy diety lub dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego najczęściej występują w formie mieszanek mlecznych zawierających bakterie kwasu mlekowego – saszetek, kapsulek oraz kropli probiotycznych.

Bardzo często probiotyki stosowane są łącznie z prebiotykami, tj. takimi substancjami, które są składnikami pożywienia, nie podlegają trawieniu oraz wybiórczo pobudzają wzrost i aktywność niektórych szczepów bakterii jelitowych, wpływając w ten sposób na poprawę stanu zdrowia. Substancje te nie są wchłaniane w górnym odcinku przewodu pokarmowego, a w jelicie grubym podlegają selektywnej fermentacji, powodując w ten sposób korzystne zmiany mikroflory jelitowej. Podanie probiotyku z prebiotykiem (tj. symbiotyku) powoduje, że bakterie probiotyczne przywracają równowagę mikroflory jelitowej, a prebiotyk przedłuża czas ich działania i pobudza wzrost.

Należy zdawać sobie także sprawę z tego, że mleko matki pobudza wzrost i aktywność bakterii, które znajdują się w jelitach, dlatego sposób karmienia niemowląt jest bardzo istotny. Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym mają zupełnie inną florę jelitową niż dzieci karmione piersią.

W przewodzie pokarmowym dzieci karmionych sztucznie flora bakteryjna jest zróżnicowana, jej skład zbliżony jest do mikroflory jelitowej osób dorosłych, a bakterie z rodzaju *Lactobacillus* zasiedlają nie tylko układ pokarmowy, ale i moczowo-płciowy. Natomiast w mikroflorze jelitowej niemowląt karmionych piersią przeważają bakterie z mleka matki (*Bifidobacterium*), które zakwaszają środowisko, uniemożliwiając rozwój i osiedlanie się mikroflory patogennej. Bakterie te są uznawane za główny czynnik zmniejszający ryzyko zakażeń niemowląt karmionych naturalnie. Sugeruje się wzbogacanie mleka modyfikowanego dla niemowląt bakteriami z rodzaju *Bifidobacterium*, ponieważ dzięki żywieniu dzieckiem z dodatkiem probiotyku, zmniejsza się ryzyko biegunek infekcyjnych u niemowląt. Należy jednak pamiętać, że przed zastosowaniem probiotykoterapii w diecie dziecka należy najpierw skonsultować się ze specjalistą, w celu doboru odpowiedniej dawki i szczepu bakterii.



Lactinova® mama 28 kapsulek. Specjalistyczny probiotyk przeznaczony dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Poprawia perystaltykę jelit, zmniejsza skłonności do zaparć i kolek. Zalecany w przypadku ryzyka ciąży cesarskiego lub antybiotykoterapii. Stosować minimum 1 miesiąc przed porodem. Dostępny tylko w aptekach.
ok. 40 zł, HEXANOVA, lactinovamama.pl



mgr inż. Magdalena Gawlik
dietetyk kliniczny

JAKI PROBIOTYK ZASTOSOWAĆ W CIĄŻY?

*Bifidobakterie to naturalna i dominująca mikroflora jelitowa zdrowego noworodka. Te dobroczynne bakterie jako jedne z pierwszych kolonizują jego przewód pokarmowy. W ostatnich miesiącach ciąży pojawiają się w drogach rodnych, łożysku oraz mleku matki i podczas karmienia piersią są przekazywane dziecku. Ten proces może zaburzyć m.in. antybiotyk stosowany w trakcie ciąży lub przy cesarskim cięciu. W takiej sytuacji dochodzi do kolonizacji przewodu pokarmowego dziecka bakteriami z gatunku *Bacteroides* i *Escherichia*, które w nadmiarze predysponują do większej ilości problemów jelitowych. Stosowanie probiotyków w ciąży*

*nie jest konieczne, jednak może przynieść korzyści mamie i dziecku. Probiotyki stosowane w ciąży, zawierające szczep *Lactobacillus rhamnosus GG*, zmniejszają ryzyko AZS u dzieci i korzystnie wpływają na układ odpornościowy. Probiotyki z *Bifidobacterium lactis* oraz *Bifidobacterium breve* mogą ograniczać ilość wzdęć i kolek u dziecka, jak i zaparcia w ciąży i po porodzie. Stosowanie probiotyków ze szczepami z gatunków *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* jest korzystne w ciąży i okresie karmienia. Bifidobakterie wykazują działanie przeciwwzapalne – mogą np. ograniczać zapalenie gruczołów sutkowych. Nie należy zapominać o zróżnicowanej diecie bogatej w błonnik, który jest sprzymierzeńcem dobrych bakterii probiotycznych.*

Doustny probiotyk dla kobiet w ciąży

LACTINOVA[®]

suplement diety

mama

Z myślą o mamie... W trosce o dziecko

- zaparcia i wzdęcia w ciąży
- antybiotykoterapia
- cesarskie cięcie
- **odporność**

1 opakowanie
= 28 kapsułek



Pełna taksonomia szczepów bakterii

LACTINOVA[®] mama jest przeznaczony: do stosowania jako uzupełnienie diety w trakcie II i III trymestru ciąży w okresie laktacji i w trakcie planowania ciąży. Zalecany przy antybiotykoterapii w ciąży i okołoporodowej (cesarskie cięcie). Probiotyk uzupełnienia prawidłową florę jelitową. Zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów probiotycznych na świecie: *Lactobacillus rhamnosus* LGG (ATCC 53103) oraz bakterie probiotyczne z gatunku *Bifidobacterium lactis* i *breve*, które jako jedne z pierwszych zasiedlają przewód pokarmowy dziecka. **Składniki:** podłoże prebiotyczne Fibregum™ (aw < 0,2), *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103), *Lactobacillus acidophilus* LA02 (DSM 21717), *Bifidobacterium breve* BR03 (DSM 16604), *Bifidobacterium lactis* BS01 (LMG P-21384). **Informacja dodatkowa:** Opatentowana technologia **MICROBAC** zwiększa 5-krotnie przeżywalność szczepów probiotycznych w środowisku soku żołądkowego, żółci i enzymów trawiennych. Stosować min. 1 miesiąc. **Suplement diety.** Przed spożyciem zapoznaj się z ulotką. **Opakowanie** zawiera 28 kapsułek (1 kapsułka = 3,75 mld CFU*). Produkt bez laktozy, bez barwników, bezglutenowy, odpowiedni dla wegetarian.

Suplement diety

Hexanova[®]

Wytwórca: Hexanova Sp. z o.o.
Pieńków 11, 05-152 Czosnów
www.hexanova.pl



LACTI/02/2020

Pokonaj infekcję

Przeziębienie czy grypa?



lekarz Bogumiła Górczewska

w trakcie specjalizacji z pediatrii

W okresie wiosennym wciąż łatwo zachorować na grypę oraz przeziębienie. Obie choroby wywoływane są przez wirusy i mają podobny przebieg.

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (kaszląc lub kichając, rozsiewamy wirusy z wydzieliną dróg oddechowych) oraz poprzez kontakt z zakażonym przedmiotem, np.: zabawką, kławką od drzwi (wirusy mogą przetrwać nawet kilka godzin na przedmiotach). Warto wiedzieć, jak rozróżnić te dwie jednostki chorobowe, a także jak im zapobiegać, szczególnie jeśli choruje dziecko.

PRZEZIĘBIENIE

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

GRYPA

W przypadku grypy charakterystyczny jest jej gwałtowniejszy przebieg oraz krótszy okres rozwoju choroby. Natomiast objawy są nieco inne.

Przed wszystkim mamy do czynienia z uogólnionym osłabieniem, „rozbięciem”, bólami mięśniowymi i wysoką gorączką z towarzyszącymi dreszczami oraz potami. Nieżyt nosa i męczący kaszel występują rzadziej. Dodatkowo, w cięższych przypadkach mogą pojawić się nudności, wymioty, biegunka, a nawet duszność. Grypa, która jest nieleczona, może w skrajnych przypadkach prowadzić do groźnych powikłań, m.in: do zapalenia płuc, zapalenia stawów, zapalenia mięśnia sercowego i zgonu włącznie.

LECZENIE

Należy podkreślić oraz zapamiętać, że stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyk na zakażenie wirusowe nie działa. Jednak zdarzają się przypadki, że podczas przedłużającego się przeziębienia może dojść do nadkażenia bakteryjnego i wówczas wskazany jest antybiotyk. W leczeniu grypy stosujemy lek przeciwwirusowy – oseltami-

Kilka prostych kroków, aby zmniejszyć u dziecka ryzyko zachorowania na grypę i przeziębienie.

Dbaj o higienę: myj często ręce, zamykaj usta podczas kichania i kaszlu, używaj chusteczek jednorazowych, a zużyte wyrzucaj do kosza.

Nie dotykaj bezpośrednio rękoma nosa, bo w ten sposób ułatwiasz wniknięcie do niego wirusów.

Wzmocnij odporność poprzez: właściwą dietę (codzienne spożywanie warzyw i owoców), ryby (bogate są w kwasy omega), częste spacery, zwiększoną aktywność fizyczną.

Nie przegrzewaj ani nie zaziębaj dziecka. Ubiór powinien być dostosowany do pogody.

Zadbaj o otoczenie dziecka: wentrowanie pomieszczeń, utrzymywanie umiarkowanej temperatury oraz właściwe nawilżenie powietrza jest bardzo ważne.

Nie narażaj dziecka na kontakt z chorymi. Jeśli w przedszkolu czy żłobku szaleje infekcja, pozostaw je na kilka dni w domu. Gdy choruje jeden z domowników, jego kontakty z dzieckiem również powinny być ograniczone.

Ponadto unikaj zatłoczonych miejsc.

wir. Ponieważ po objawach nie da się całkowicie odróżnić przeziębienia i grypy, ważne jest, aby „przeleżeć” infekcję. Dlatego pierwszym etapem leczenia jest odpoczynek, najlepiej pozostanie dziecka w łóżku lub po prostu niewychodzenie z domu. Zawsze należy mieć na uwadze, że w czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów. Perfekcyjnie sprawdzą się herbatki z sokiem malinowym, z cytryną oraz preparaty uzupełniające witaminy i minerały, a przy okazji wzmacniające organizm. Jeśli po kilku dniach niepokojące objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogorszy, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.



PhytoPharm

Bioaron® BABY

DHA i witamina D

krople
wyciskane
z kapsułki



noworodki
i niemowlęta
0-6 m.ż.

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



1 kapsułka zawiera:
100 mg DHA
400 j.m. witaminy D

Źródło DHA - olej z mikroalg *Schizochytrium* sp.



niemowlęta
6-24 m.ż.

1 kapsułka zawiera:
100 mg DHA
600 j.m. witaminy D

Źródło DHA - olej z mikroalg *Schizochytrium* sp.



dzieci
i młodzież
2-18 lat

1 kapsułka zawiera:
125 mg DHA + 15 mg EPA
800 j.m. witaminy D

Źródło DHA i EPA - wysokiej jakości olej rybi

Wspieramy zdrowy rozwój dzieci

Bioaron Baby 0m+ / 6m+ / 24m+ - suplement diety.
Producent: Phytopharm Klęka S.A.

Więcej informacji na www.bioaron.pl

Zadbaj o odporność witaminowe abecadło



Aleksandra Osieńska
położna i arteterapeutka, za-
łożycielka Szkoły Rodzenia
ABC Dobry Start
w Prudniku, autorka strony
facebook.com/soslaktacja

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

ZAPOBIEGLIWA MAMA

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

A Niedobór witaminy A sprzyja powstawaniu infekcji dróg moczowych i oddechowych. Najczęściej rozpoznawany jest po nadmiernym rogowaceniu

naskórka, braku łaknienia, szybkim męczeniu się, rozdrażnieniu, suchości spojówek, wolniejszej akomodacji oka, niedowidzeniu wieczornym tzw. „kurzej ślepoty”.

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

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

B1. Odpowiednia ilość tej witaminy w naszym organizmie będzie wpływać na jakość odczuwania bólu i gojenia się ran. Wczesnymi objawami jej niedoboru jest niepokój, bezsenność, utrata apetytu, wymioty, biegunki. W poważniejszych stanach niedoboru witaminy B1 może występować niewydolność krążeniowa, a w ostrzejszej formie choroba „beri beri” jako wielonerwowe zapa-





lenie, drgawki i śpiączka. Występuje w ziarnach zbóż, pestkach słonecznika, ryżu, kaszy gryczanej, nasionach grochu, fasoli, jajach, mięsie. Witamina B1 jest czuła na działanie wysokich temperatur i ulega zniszczeniu podczas długotrwałego gotowania.

B2. Charakterystycznym objawem niedoboru są tzw. zajady, czyli nadżerki w kącikach ust. Te trudno gojące się pęknięcia potrafią być uciążliwe szczególnie, gdy dotyczy to dzieci. Tracą one wtedy apetyt, spadając na wadze. Przy znacznym niedoborze witaminy B2 niemowlęta stają się niespokojne z powodu większej

wrażliwości w okolicach błon śluzowych np. okolic intymnych czy języka. Witamina B2 jest istotna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a współdziałając wraz z innymi witaminami, głównie z witaminą A, odgrywa ważną rolę w śluzówce przewodu pokarmowego, jak też wpływa na narząd wzroku. W dużych ilościach występuje w wątrobie wieprzowej, drożdżach, jajach, białych serach i zielonych warzywach. Produkty zawierające ryboflawinę nie powinny być wystawiane na długotrwałe działanie promieni słonecznych, gdyż tracą w sporej ilości swoje wartości lub ulegają zniszczeniu.

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

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

C Witamina C (kwas askorbinowy) posiada właściwości przyswajania żelaza z przewodu pokarmowego, utrudnia namnażanie się niektórych drobnoustrojów, znacznie wspierając działanie układu odpornościowego. W przypadkach niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza, zarówno u kobiet podczas ciąży, matek po porodzie, jak i u dziecka, należy rozważyć konsultację z lekarzem, ponieważ może zająć potrze-

ba przyjmowania witaminy C w postaci preparatów lub konieczność zweryfikowania diety. Niedobory witaminy C sprzyjają kruchości naczyń krwionośnych często powodując krwawienia w skórze, w mięśniach, dziąsłach, przewodzie pokarmowym. Szkorbut, może być przyczyną zmian w kościach i krwawych biegunek. Rzadziej jednak pojawia się u niemowląt karmionych piersią. Możliwość wystąpienia hipowitaminozy C zawsze należy podejrzewać, gdy niemowlę nie otrzymuje we właściwym czasie diety wzbogaconej poprzez podawanie odpowiednich soków, a następnie zepek jarzynowych. Znaczne ilości tej wartościowej witaminy, wrażliwej na działanie promieni słonecznych znajdują się w owocach, np. czarnej porzeczce, cytrynie, kiwi, papai, pomarańczy i warzywach: szpinaku, papryce, kalafiorze, marchwi, brukselce, szparagach, kapuście.

D Niedobór witaminy D jest przede wszystkim przyczyną zaburzeń przemiany wapnia i fosforu. Szczególną uwagę w okresie intensywnego wzrostu dziecka, zwraca się na mineralizację kości i wzmacnianie więzadeł stawowych obciążanych intensywnym przyrostem tkanki mięśniowej i kostnej. W początkowym okresie karmienia dziecka istnieje ogromne zapotrzebowanie na witaminę D. Jej ilość jest jednak niewystarczająca zarówno podczas ciąży u matki, jak i później w wytwarzanym mleku kobiecym. Konieczne jest więc uzupełnianie tych niedoborów już w pierwszych tygodniach życia dziecka. Zapobieganie nadmier-

nemu obniżaniu się poziomu wapnia poprzez niedostateczną ilość przyjmowania witaminy D może uchronić nasze maleństwo przed poważnymi schorzeniami w postaci uwypuklenia guzów czołowych, zgrubienia nadgarstków czy zapadaniu się klatki piersiowej, a w późniejszym okresie rozwoju przed nieprawidłową budową i kształtem układu kostnego oraz opóźnionego wyrzynania się ząbków. Profilaktyka polega na podawaniu witaminy D3 w kroplach w postaci codziennych dawek po 400 j.m. lub okresowo w zależności od indywidualnej predyspozycji. Metoda podawania dawek codziennych powinna być zalecana przez lekarza, podyktowana stanem zdrowia dziecka, nieprawidłowym odżywieniem, wagą oraz ilością racjonalnego korzystania w okresach letnich i jesienno-zimowych ze spacerów w słoneczne dni. Okresowe podawanie może być stosowane w sytuacjach, kiedy nie można z poważnych przyczyn podawać maluchowi systematycznych dawek witaminy D3 np. przedawkowanie, nadwrażliwość na stosowane preparaty, karmienie mieszane (gotowe mieszanki mleka modyfikowanego zawierają w swoim składzie profilaktyczną dawkę D3).

K Wszystkie noworodki po urodzeniu, przeważnie wymagają profilaktycznej podaży witaminy K i jest ona dawkowana jednorazowo, bądź terapeutycznie. Pełni istotną rolę w procesie uszczelniania naczyń krwionośnych, co zapobiega występowaniu

krwawień. Witamina ta jest wytwarzana przez florę bakteryjną jelit, którą młody organizm musi sobie z czasem przygotować z otrzymanego pokarmu. W mleku kobiecym związki te są w niewystarczających ilościach, aby zapewnić pełną ochronę przed wewnętrznym krwawieniem, wtargnięciem nieprzyjaznych bakterii i grzybów do małego organizmu. Dlatego zaleca się, szczególnie matkom karmiącym piersią, by podawały swoim dzieciom 1 kapsułkę dziennie w formie „twist-off”, zawierającą najczęściej 25µg witaminy K. Dzieci karmione mieszankami mlecznymi po otrzymaniu jednorazowej dawki profilaktycznej nie wymagają już dalszego podawania witaminy, gdyż modyfikowane mleko zawiera potrzebną dobową porcję profilaktyczną.

E Jest to witamina współdziałająca z witaminą A, chroni m.in. przed wnikaniem do płuc zanieczyszczeń z powietrza. Ważną jej rolą jest korzystny wpływ na stabilizację czerwonych krwinek. Jej niedobór sprawia, że skóra ma skłonność do rogowacenia i gorszego gojenia. Witaminę E odnajdziemy w takich produktach jak: olej sojowy, jaja, kapusta, sałata. Kobiety w ciąży szczególnie powinny zwrócić uwagę na dietę, która zawiera witaminy E, A i C, gdyż te współpracujące ze sobą substancje mają zdolność ochrony komórek, wzrostu i tworzenia się struktury kości, zwiększenia odporności na zakażenia.

Dodatkowe wsparcie



NA NIEDOBORY

Lek przeznaczony do leczenia stanów niedoboru witaminy C, w okresie rekonwalescencji, przy stosowaniu diety ubogiej w witaminę C, zwłaszcza u niemowląt karmionych sztucznie. Do stosowania od 28 dnia życia. Juvit C, ok. 14 zł/40 ml,

HASCO-LEK
hasco-lek.pl



BEZ CUKRU

Sok NFC z aceroli (70%) i jabłek (30%) to pyszna alternatywa dla wody – bez dodatku cukru. Stanowi naturalne źródło witaminy C, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Sok NFC 100% z aceroli i jabłek,

PREMIUM ROSA
premiumrosa.pl

PODAWANIE WITAMIN

Preparaty witaminowe, o ile lekarz nie zasugeruje inaczej, przepisane są najczęściej dla dzieci pod postacią kroplową. Należy je podawać maluszkom w pozycji półleżącej (nigdy na wznak). Najłatwiej będzie, jeśli przytulimy dziecko na swoich kolanach, przytrzymując je pod pachami jedną ręką, a drugą zakropimy zalecaną dawkę na języczek dziecka lub w niewielkiej ilości mleka odciągniętego z piersi czy mieszanki mlecznej podanej na łyżeczce do ust.



Justyna Grzechocińska
mgr farmacji

WAŻNA ROLA WITAMINY D

Witamina D₃ wytwarza się w skórze pod wpływem promieniowania UV. Szczególnie u dzieci i niemowląt synteza skórna może być niewystarczająca do zaspokojenia potrzeb rozwijającego się organizmu. Dlatego u najmłodszych pacjentów suplementacja witaminy D₃ jest wskazana niezależnie od pory roku i sposobu żywienia. Należy podkreślić iż szczególnie istotna jest suplementacja witaminy D₃ w grupie dzieci karmionych piersią. W mleku kobiecym zawartość witaminy D₃ jest niska (ok. 40 IU/litr) i zdecydowanie niewystarczająca dla szybko wzrastającego dziecka, nawet jeśli matka karmiąca piersią stosuje suplementację tej witaminy. Z drugiej strony na rynku istnieje wiele preparatów z witaminą D₃ w różnorodnej postaci. Daje nam to możliwość zadbania o bezpieczeństwo dzieci oraz komfort mam. Wygodne i zarazem precyzyjne jest podawanie preparatu za pomocą pompki dozującej. Umożliwia ona dokładne i łatwe dawkowanie preparatu – mama bez problemu może odmierzyć właściwą ilość witaminy D₃ w zależności od masy ciała i wieku dziecka. Dodatkowo w odróżnieniu od dostępnych na rynku kapsułek twist-off, pompka dozująca zapewnia higieniczne podanie preparatu z zachowaniem zasad bezpieczeństwa dawkowania jednocześnie niwelując ryzyko przypadkowego połknięcia kapsułki przez dziecko.



DLA MAŁEGO MÓZGU

Uzupelnia dietę w kwasy omega-3: DHA i EPA oraz witaminę D₃, B5 i B12. Zawiera składniki przyczyniające się do prawidłowego funkcjonowania mózgu, utrzymania sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie oraz funkcji psychologicznych u dzieci powyżej 3 roku życia.

Juvit IQ, Ok. 16 zł / 200 ml,

HASCO-LEK
hasco-lek.pl



WYGODNA
I BEZPIECZNA
APLIKACJA

Witamina D₃ dla mocnych i zdrowych kości



Naturalna witamina D₃.



Do stosowania niezależnie od pory roku i sposobu żywienia noworodków i niemowląt.



Od pierwszych dni życia Twojego Maluszka.





CHRISTINA STOCK

W trosce o

sen malucha



Anna Plaskota-Gładysz
 położna, specjalistka
 pielęgniarstwa ginekologiczno-
 położniczego, Certyfikowany
 Doradca Laktacyjny, Szkoła
 Rodzenia „Aktywni Rodzice”,
polozna.net

Sen jest niezwykle ważny z punktu widzenia prawidłowego rozwoju i zdrowia dziecka. Odpowiednia ilość snu wpływa na wzmocnienie odporności maluszka, regenerację organizmu, prawidłowy rozwój mózgu, a także produkcję hormonu wzrostu w optymalnej ilości. Jak zatem zapewnić spokojny i zdrowy sen dzidziusiowi?

WAŻNE RYTUAŁY

Ważne jest, aby snu nie zakłócać, jeśli nie ma takiej potrzeby. Dziecko nie rodzi się z umiejętnością rozróżnienia dnia i nocy oraz nie zna rytmu, który tym porom to-

warzysz. W ciągu dnia, kiedy maluczek urządza sobie drzemki, nie stosujmy specjalnych rytuałów, nie chodzimy na palcach, nie zaciągamy zasłon. Kiedy niemowlę się przebudzi – dobrze jest zachęcić go

do aktywności, pobawić się z nim, nawiązać kontakt. Wieczorem warto wypracować sobie pewien rytm, który będzie zwiastował maluchowi, że nadchodzi pora spania. Pomocne nam w tym kąpiel dziecka o sta-

łej porze, wieczorne karmienie oraz stonowane światło. Możemy również włączyć w te przygotowania do snu – masaż. Pozwoli on na rozluźnienie dziecka i wyciszenie. Warto wprowadzić własne „zwiastuny snu”, np. nuce nie dziecku, całus od rodziców na dobranoc, czytanie bajki ściszym głosem. Prowadźmy do wyciszenia, uspokojenia, nie proponujmy dziecku zabawy i aktywności. Trudniej będzie mu zasnąć.

KIEDY JEMY - NIE ŚPIMY!

Nie pozwalaj niemowlęciu na zasypianie w czasie karmienia. Jeśli nie jest już głodne i przestaje ssać - odstaw je od piersi, ale przytul i pozwól czuć twoje ciepło i obecność. Pozostawianie malucha z brodawką w buzi powoduje macerację naskórka. Dziecko, gdy tylko się przebudza – ssie pierś, mimo, iż nie jest głodne. Powoduje to powstanie błędnego koła – malec jest przejedzony, boli go brzusek,

ILE ŚPI DZIECKO?

- **Noworodek:**
ok. 16–20 godzin na dobę
- **Niemowlę w 2–3 miesiącu życia:**
do 16 godzin na dobę
- **Niemowlę w 4–6 miesiącu życia:**
ok. 14v16 godzin w ciągu doby
- **Maluch do 12 miesiąca:**
ok. 13 godzin w ciągu doby
- **2–3-letni malec przespia przeciętnie:**
12 godzin w ciągu doby

Pamiętajmy jednak, że każde dziecko jest inne, każde ma własny tryb, który wypracowuje, dostosowuje do nowych warunków.

REKLAMA

HERBI
baby

PREMIUM ROSA

Herbatki Herbi Baby - kompozycje owoców i ziół
dostosowane do potrzeb niemowląt i dzieci,
kobiet w ciąży i karmiących mam



Herbi Baby Spokojny Sen

Melisa i kwiat lipy działają relaksacyjnie, wspomagają zasypianie. Wraz z lebiodką wspomagają trawienie.

Herbi Baby Ziołowa

Mieszanka owoców i ziół do przyrządzania herbatki jako doskonałe uzupełnienie codziennej zbilansowanej diety u dzieci i niemowląt po 4 miesiącu życia.



www.premiumrosa.pl

Znajdziesz nas na:



Co może przeszkadzać w czasie snu?

- Niewygodne czy podwinięte ubranko. Unikajmy zakładania na noc ciuszków z pomponami i innymi niepotrzebnymi dodatkami.
- Ciasna, a także mokra pielucha.
- Zbyt ciepłe ubranie lub okrycie powoduje zdenerwowanie malucha.
- Zatkany nosek, który przysparza wiele problemów.
- Nadmierny hałas – szczególnie wysokie dźwięki potrafią wybudzić malca. Wiele dzieci natomiast bardzo lubi dźwięki zbliżone do tych, które znało w życiu płodowym – szumy. Dlatego dzieciaki chętnie usypiają przy dźwięku suszarki czy odkurzacza. Nie bez powodu powstały liczne aplikacje na telefon, które wydają dźwięk tych sprzętów. Pamiętaj jednak, aby nie przesadzać ze stosowaniem tego typu rozwiązań. Nie układaj telefonu komórkowego i innych sprzętów generujących szum w okolicy głowy dziecka!



SANGO TRADE

ssie więc pierś mocniej, aby się uspokoić, i tak w kółko. Maluszki karmione piersią będą budzić się w nocy, dopóki będą pozostawały na pokarmie od mamy. Jej mleko jest lekkostrawne i dzieci szybciej stają się głodne. Korzystaj więc z chwil w ciągu dnia, kiedy dziecko śpi i ty również odśpiał. Jest to złota zasada – kiedy dziecko śpi - śpij i ty.

ŁÓŻECZKOWE „WYPOSAŻENIE”

Niemowlę nie potrzebuje do spania poduszki. Nie wciskajmy mu więc jej na siłę. Odpowiednio twardy

materacyk dopasowany wymiarami do łóżeczka będzie idealnym miejscem do spania. Nie wkładaj do łóżeczka dużych, pluszowych maskotek czy ostrych zabawek.

Odpowiednio twardy materacyk dopasowany wymiarami do łóżeczka będzie idealnym miejscem do spania.

Noworodek nie jest nimi zainteresowany, a mogą być niekiedy niebezpieczne, zaś starsze niemowlę będzie się tylko rozpraszało przed usypianiem. Dopasowany materac

oraz przyjemna, bawełniana pościel stanowią podstawę wyposażenia. Podobnie jak z ciuszkami – pościel powinna być uprana w proszku dla dzieci, nawet jeśli jest nowa.

WŁAŚCIWA TEMPERATURA

Temperatura powietrza w pokoju, w którym śpi dziecko powinna wynosić 18-20°C, nie więcej. Pomieszczenie powinno być wietrzone codziennie, nawet zimą. Nie pozwalaj, aby w obecności maluszka palono papierosy. Nie przegrzewaj dziecka. Unikaj zakładania zbyt wielu lub zbyt grubych ubranek (zwłaszcza z syntetycznych tkanin). Dopil-

nuj, aby główka malca nie była zakryta, ponieważ jest ona dużą powierzchnią wymiany ciepła z otoczeniem. Gdy powietrze w pokoju dziecka jest suche, warto zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza. Zimą jest on wręcz niezbędny. Pamiętajmy, że przez pierwsze 12 miesięcy maluch oddycha tylko przez nos, trzeba zadbać więc o komfort jego dróg oddechowych.

RAZEM CZY OSOBNO?

Możesz przyzwyczajać niemowlaka do spania we własnym łóżeczku. Spanie z maluszkiem jest jednak wygodne, pozwala na mniejsze wybudzanie się, szybszą reakcję do dziecka i wygodę karmie-

nia piersią w nocy bez konieczności wstawania z łóżka. Jest to tzw. co-sleeping, co można przetłumaczyć jako współspanie. Dziecko czuje się bezpieczniej, spokojniej. Musimy jednak kierować się też zasadą bezpieczeństwa, a nie wygody. Żaden rodzic nie chce zrobić swemu dziecku krzywdy, nie mamy jednak wpływu na nasz sen i np. kiedy jeden z rodziców zażywa leki, jest otyły, pali – należy zdecydowanie zrezygnować z zabierania malucha do naszego łóżka.

Miejsce do spania powinno być początkowo w zasięgu obserwacji rodziców. Możemy zareagować na płacz dziecka i jego potrzeby.

ODPOWIEDNIE MIEJSCE

Miejsce do spania powinno być początkowo w zasięgu obserwacji rodziców. Możemy zareagować na płacz dziecka i jego potrzeby. Dla bezpieczeństwa łóżko maluszka powinno znajdować się w sypialni rodziców co najmniej przez pierwszych 6 miesięcy jego życia. Pamiętajmy, aby nie znajdowało się ono w przeciągu, blisko okna czy urządzeń grzewczych. Najlepiej, aby łóżeczko było wykonane z drewna i było bezpieczne – nie miało ostrych krawędzi czy wystających fragmentów drewna. Korzystnie, aby miało szczelbelki, które później starszemu dziecku ułatwią naukę wstawania, podnoszenia się.

REKLAMA



Wiosna nadchodzi...

Ubierz wcześniaka
w **KOLORY!**



Zapraszamy do sklepu:

www.dlawczesniaka.pl

W razie pytań zadzwoń: 506 206 204

WWW.DOBRA-MAMA.PL



Sypialnia dla trojga!



Anna Poprawska
projektantka wnętrz
z portalu Homebook.pl

Kiedy pojawia się niemowlę, cały świat staje na głowie. Nie tylko odpowiedzialność i nowe obowiązki spędzają sen z powiek młodym rodzicom. Wyzwanie, które czeka na nich już na długo przed przyjęciem najmłodszego członka rodziny, to stworzenie przestrzeni, w której od pierwszych chwil swojego życia będzie poznawał świat.

Sypialnia, w której zamieszka maluch, powinna być praktyczna i przyjazna dziecku, a jednocześnie nie powinna stracić intymnej aury bliskiej rodzicom. Jeżeli dysponujemy dużym metrażem, warto wydzielić kącik dla niemowlaka przypominający jego własny pokój. Najlepiej w tej sprawie sprawdzi się niewielki parawan przysłaniający łóżeczko. Dzięki niemu i dziecko, i rodzice będą mieli przestrzeń tylko dla siebie, przebywając nadal w jednym pomieszczeniu. Parawan pozwoli również na swobodne korzystanie z sypialni podczas snu dziecka. Lampka nocna na pewno nie będzie raziła bobasa w oczy, a ro-



DLA WYGODY

Lite drewno brzoźowe, szeroki zakres regulacji wysokości. Bezpieczny i praktyczny mechanizm opuszczanego boku. Dostępny w kolorze białym, naturalnym i wałnut. Łóżeczko dostawne Bedside Crib, 869 zł.

TROLL NURSERY
lulubaby.pl

dzice będą mogli oddać się ulubionej lekturze.

Co powinno znaleźć się w niemowlęcym kąciku? Tylko najpotrzebniejsze wyposażenie, czyli łóżeczko, przewijak, szafka na kosmetyki i wygodny fotel do karmienia. Jeżeli jednak metraż, którym dysponujemy, nie pozwala na wstawienie tak dużej liczby dodatków, warto zdecydować się na bardziej mobilne rozwiązania. Błat komody czy toaletka z powodzeniem mogą zastąpić przewijak. Jeśli z kolei niemowlęce przybory nie mieszczą się już w szafie, warto wykorzystać wolną przestrzeń ścian i powiesić na nich kieszenie lub kosze wykonane z siatki – pomieszczą wiele, nie

KĄCIK DLA DZIECKA W ŚPIALNI RODZICÓW

Rodzice nie zawsze mogą pozwolić sobie na stworzenie osobnego pomieszczenia specjalnie dla dziecka, stąd pierwszym pokojem niemowlaka zazwyczaj staje się ich sypialnia. Kiedy pojawia się nowy współlokator, warto rozplanować przestrzeń tak, by każdy miał kącik tylko dla siebie.



RAZEM, A OSOBNO

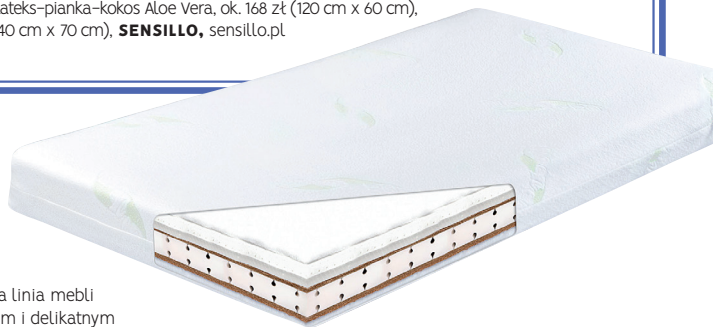
Łóżeczko dostawne to doskonałe rozwiązanie na pierwsze tygodnie od narodzin. Ułatwia nocne karmienia i opiekę, buduje więź i poczucie bezpieczeństwa u dziecka, pozwala lepiej wypocząć rodzicom.

Łóżeczko dostawne
NEXT2ME MAGIC, 1159 zł,
CHICCO, chicco.pl

WYGODNY

Zdrowy i wygodny sen dziecka to podstawa jego prawidłowego rozwoju. Dobór odpowiedniego materaca dla naszej podłogi staje się prawdziwym wyzwaniem. Wybór na pewno ułatwi materac lateks-pianka-kokos polskiej produkcji, o zapewniającej wygodę podczas snu wysokości 12cm. Po jednej stronie materaca znajduje się perforowana pianka lateksowa, która doskonale dopasowuje się do kształtu ciała dziecka. Ekologiczny wkład kokosowy materaca nie przyswaja kurzu i zapewnia odpowiedni mikroklimat przy skórze dziecka. Środkową warstwę stanowi pianka poliuretanowa, której karbowana struktura gwarantuje dobrą cyrkulację powietrza. Materac posiada dwa stopnie twardości: H2 (średni) – po stronie z warstwą z pianki memory oraz H3 (twardy) – po stronie z kokosem otulonym puszystą włókniną. Całość dopełnia niezwykle delikatny i przyjemny w dotyku pokrowiec wykonany z tkaniny Aloe Vera, która posiada właściwości antyalergiczne i antybakteryjne. Pokrowiec z łatwością można zdjąć i wyprać. Materacyk dostępny jest w dwóch popularnych wymiarach 120x60 oraz 140x70 cm. Każdy ze składników materaca spełnia normę OEKO-TEX Standard-tekstylija godne zaufania.

Materac lateks-pianka-kokos Aloe Vera, ok. 168 zł (120 cm x 60 cm),
209 zł (140 cm x 70 cm), **SENSILLO**, sensillo.pl



Jeśli z kolei niemowlęce przybory nie mieszczą się już w szafie, warto wykorzystać wolną przestrzeń ścian.

SOLIDNY

Klasyczna i elegancka linia mebli dziecięcych o świeżym i delikatnym wyglądzie. Kolekcja utrzymać na jest w jasnej stylistyce uszlachetniona pięknymi, srebrnymi uchwytnymi.

Marylou komoda, 1095 zł,

BELLAMY
bellamy.pl

BEZPIECZNI

Nowość 2020, kolekcja Puzzle, Linia Mustard. Wymiary: 45 x 70 cm. Kokon jest wykonany z najwyższej jakości muślinu, wypełniony ociepliną Babysoft i posiada regulację rozmiaru.

Kokon niemowlęcy AMY,
196 zł, **AMY**
amy.com.pl



zajmując dużo miejsca. Dobrym pomysłem jest również wybór łóżeczka dziecięcego z wbudowaną szufladą, dzięki której pieluszki czy talk nie będą leżały na widoku.

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

Łóżeczko niemowlaka nie powinno znajdować się w bliskiej odległości od grzejnika, ponieważ suche powietrze niekorzystnie wpływa na sen i samopoczucie dziecka.

Pokój musi być dostosowany do potrzeb brzdąca, a jednocześnie musi pozwolić rodzicom na wieczorny relaks.



PODUSZKA Z WGŁĘBIENIEM ZAPOBIEGAJĄCA SPŁASZCZENIU GŁÓWKI

Według badań 1 na 2 dzieci boryka się z problemem spłaszczonej główki. Poduszka z kolekcji royal baby kształtem przypomina misia a wykonana jest z miękkiego weluru. Na środku ma małe wgłębienie – to właśnie dzięki niemu główka dziecka opiera się na miękkich bokach a tym samym nie naciska całym ciężarem ciała na podłóże, na którym leży. Dzięki temu mamy pewność, że głowa naszego Malucha nie będzie narażona na spłaszczenie. Poduszka posiada w 2 rogach troczki, dzięki którym możemy ją przywiązać tak, aby nie zmieniła swojego położenia. Dostępna w 4 kolorach. Poduszka dla dzieci z wgłębieniem na główkę Royal Baby, 59 zł, **SLEEPEE**, sleeppee.pl



DOBRZE BYĆ RAZEM

Lóżeczko dostawne to praktyczne rozwiązanie aby połączyć miejsce do spania maluszka z łóżkiem rodziców. Pozwala to jeszcze bardziej pogłębiać więź matki z dzieckiem bez obaw o jego bezpieczeństwo.

WYCISZENIE

Biała lampka ledowa w kształcie gwiazdki będzie towarzyszyć dziecku podczas zасыpania i wyłączy się automatycznie po około 60 minutach. Lampka gwiazdka, 44 zł,

KALALUSZEK
kalaluszek.pl



Podobnie z ustawieniem łóżka względem okna – promienie słońca, deszcz uderzający o parapet czy nieuszczelna rama źle wpłyną na wypoczynek najmłodszego. Równie ważny jest dobór oświetlenia. Warto zdecydować się na lampy z regulacją natężenia, które powoli się rozświetlają – przy gwałtownym włączeniu jasnego światła dziecko może się wystraszyć lub zamroczyć. Ważne jest, by nie montować żarówek o rażącym, białym kolorze i dużej mocy. Mały lokator w pokoju rodziców to nie lada wyzwanie aranżacyjne. Po-

kój musi być dostosowany do potrzeb brzdąca, a jednocześnie musi pozwolić rodzicom na wieczorny relaks. Na czas obecności niemowlaka w sypialni warto zrezygnować z wszelkich hałaśliwych urządzeń, które niepotrzebnie mogą niepokoić bobasa. Warto postarać się o odgródzenie przestrzeni dziecka od przestrzeni rodziców nawet na najmniejszym metrażu – na ten czas można wynieść z pokoju większość mniej potrzebnych dekoracji oraz wyposażenia, by rodzinie łatwiej było funkcjonować na wspólnej powierzchni.



REGULOWANE

Pojemna szuflada, 3 stopnie regulacji podstawy materaca. W standardzie możliwość swobodnego przerabiania na półtapczanik i tapczanik. Całość z litego drewna brzoźowego. Spełnia europejskie normy bezpieczeństwa. Łóżeczko dziecięce Romantica 140 x 70, 1759 zł, **LULUBABY**
lulubaby.pl



SIEDZISKO

Miękkie i wygodne siedzisko dla dzieci od 9 miesięcy. Fotelik wykonany jest z pianki, natomiast pokrycie z bawełnianej, pikowanej tkaniny ozdobionej aplikacjami. Fotelik Wesoła Kompania, 199 zł,

MUZPONY
muzpony.com



KRAINA LODU 2 NA DVD

Wielokrotnie nagradzani twórcy światowego fenomenu powracają z nowym filmem! W „Krajinie lodu 2” znanym postaciom towarzyszy zupełnie nowa muzyka. Elsa, Anna, Kristoff, Olaf i Sven wyruszają z Arendelle do Zakłętej Puszczy oraz za Mroczne Morze. Czy Elsie uda się poznać prawdę o jej przeszłości oraz odkryć, co zagraża królestwu? KRAINA LODU 2, 38,99 zł,

GALAPAGOS,
galapagos.com.pl



ŚPIWORKI MUŚLINOWE,
CIEPŁE ŚPIWORKI Z NÓŻKAMI
I WSZYSTKO CO NIEZBĘDNE
W TWOJEJ WYPRAWCE ZNAJDZIESZ W SKLEPIE
WWW.SLEEPEE.PL

15% RABATU
HASŁO „MAMA”

WWW.SLEEPEE.PL

MARTINHAL FAMILY

Hotels & Resorts



Prestiżowa lokalizacja i usługi dedykowane dla każdego członka rodziny, to właśnie jest krótka charakterystyka sieci portugalskich hoteli Martinhal. Marka Martinhal umiejętnie łączy w sobie luksus, design i gościnność z naciskiem położonym na przyjmowanie rodzin i indywidualne podejście do potrzeb ich członków.



MARTINHAL SAGRES BEACH FAMILY RESORT

Znajduje się w przepięknej lokalizacji zachodniej części Algarve z widokiem na morze, na terenie parku narodowego i blisko historycznej części miasta Sagres. Kompleks obejmuje 5*hotele z 37 pokojami (każdy ma punkt widokowy z tarasem albo frontowym ogródkiem z widokiem na morze) i przestronnymi domami jednorodzinnymi oraz willami. Nieodłącznym elementem tej koncepcji są takie akcenty rodzinne, jak na przykład 5 klubów dziecięcych, dla dzieci w różnym wieku, od 6 miesięcznych aż po nastolatki, program dla dzieci w restauracjach, który umożliwi rodzicom spokojną degustację potraw i urozmaiconą paletę zajęć sportowych oraz wypełniających czas wolny; od podgrzewanych basenów, przez kąpiele zen, aż po możliwość uprawiania surfingu.

MARTINHAL QUINTA

Znajduje się na obszarze jednych z najbardziej prestiżowych terenów golfowych w Europie, w Quinta do Lago, bogatych nie tylko w grę w golfa, ale i w inne, dostępne zajęcia rekreacyjne. Kompleks oferuje możliwość szerokiego wyboru spośród 4* prywatnych, luksusowych domów i willi, każdy z obiektów posiada własny basen i ogród. Częścią składową wynajmu willi jest też dostęp do części klubowej z dziecięcym klubem Raposinhos dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 8 lat, Barem M i lodziarnią, restauracją O Terraco serwującą śniadania w formie bufetu, sklepikiem Deli & Bake i pomieszczeniem dla dzieci oferującym takie atrakcje, jak np.: playstation, bilard i inne. Tereny klubowe obejmują również baseny zewnętrzne i place zabaw dla dzieci z trampoliną, piaskownicą i innymi atrakcjami.





MARTINHAL LISBON CHIADO

Znajduje się w samym centrum starej części Lizbony. Dla gości jest przygotowanych 37 apartamentów, klub dziecięcy oferujący różnorakie usługi, a przytulna kawiarnia zapewni rodzinom i parom perfekcyjnie zorganizowane zaplecze, które będzie pomocne przy odkrywaniu piękna Lizbony. Dziecięcy Klub Pyjama zamyka się dopiero o godzinie wpół do jedenastej w nocy tak, swoje latorośle możecie bez obaw pozostawić pod opieką profesjonalnych opiekunów i wyjść gdzieś na kolację albo drinka. Każdy pokój wyposażony jest w kuchenkę, pralkę, zmywarkę i inne podstawowe wyposażenie, które zapewni, że u nas będziecie się czuć tak, jak w domu.

MARTINHAL LISBON CASCAIS FAMILY HOTEL

Lokalizacja świetnie łączy ze sobą miejskie przeżycia związane z historyczną Sintrą, malowniczym Guincho i przepiękną okolicą Cascais. Hotel znajduje się w pobliżu prestiżowych pól golfowych Quinta da Marinha i Oitavos.

Rodziny mogą skorzystać z 84 pokoiów o zróżnicowanej powierzchni z możliwością ich łączenia. W kompleksie Martinhal Cascais znajduje się również klub o powierzchni ponad 700 m², pomieszczenie klubowe, plac zabaw z różnymi atrakcjami, 2 restauracje, Bar M oraz dwa baseny zewnętrzne i jeden wewnętrzny razem ze SPA.

WWW.MARTINHAL.COM



MAMA NA ZAKUPACH

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



Syrop z malin

Syrop z malin – idealny, zdrowy i pozbawiony substancji chemicznych dodatków do wody lub herbaty. Skład to wyłącznie: sok NFC z malin (54 %) i cukier – jak domowy.

PREMIUM ROSA
premiumrosa.pl



Organiczny śpiworek muślinowy (TOG 0,5)

Został zaprojektowany z myślą o komforcie dzieci i ich rodziców. Uszyty z trzech warstw najwyższej jakości organicznego muślinu bawełnianego z certyfikatem ekologicznym GOTS, o niezwykle delikatnym splocie, zapewnia doskonałą cyrkulację powietrza oraz komfort termiczny w okresie wiosenno-letnim.

MOTHERHOOD, 99,99 zł,
motherhood.pl



Odżywka Wax Daily

Keratynowa odżywka do włosów zniszczonych, suchych i sztywnych. Lekka, nie obciąża, skutecznie regeneruje i nawilża włosy. Przeciwdziała rozdzwajaniu końcówek. Odżywka jest także wskazana po keratynowym prostowaniu włosów.

LABORATORIUM PILOMAX, 22 zł/200 ml
wax-sklep.pl



Bebiko 2 NUTRiflor Expert

Z udoskonaloną, dobrze tolerowaną formułą NUTRiflor Expert dba o szczęście małych brzuszków po 6. miesiącu życia. To kompletna kompozycja składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas tłuszczowy DHA, ważny dla rozwoju mózgu i wzroku, aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka

BEBIKO, 33 zł/800 g
bebiklub.pl



Krople do uszu

Krople do uszu z olejkami geraniowym i goździkowym „Ucholek” i krople do uszu z olejkiem czosnkowym, wyciągiem z dziurawca i wyciągiem z nagietka „Ucholek Forte” wspomagają leczenie stanów zapalnych zewnętrznego przewodu słuchowego na tle infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych. Wyrob medyczny.

PROLAB,
prolabnako.pl



Juvit Immuno

Juvit Immuno stosuje się jako uzupełnienie diety dzieci powyżej 3 roku życia, szczególnie w okresie zmniejszonej odporności i osłabienia. Nie zawiera syropu glukozowo-fruktozowego.

HASCO-LEK, ok. 17 zł/120 ml
hasco-lek.pl



Wkładka do wózka Wafel

Można stosować ją dwustronnie. Przed brudem z bucików wózek ochroni dolna warstwa wkładki, wykonana z łatwej do wyczyszczenia ekoskóry.

SENSILLO, ok. 66 zł
sensillo.pl



Vagical globulki

Świetnie sprawdza się przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie i stanach zapalnych dróg rodnych. Zawarty w globulkach Vagical wyciąg z nagietka lekarskiego działa przeciwzapalnie, ogranicza upławy, wspomaga gojenie i proces regeneracji. Vagical działa ściśle w miejscu podania.

FARMINA Sp. z o.o., 18 zł
vagical.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.



Twisty

Fotelik, który zapewnia bezpieczeństwo zgodnie z najnowszą i najbardziej restrykcyjną normą homologacji ECE R129, znaną jako I-Size. Zaprojektowany został tak, by mali pasażerowie mogli komfortowo i jak najdłużej podróżować tyłem do kierunku jazdy. Przeznaczony jest dla dzieci o wadze max. 18 kg oraz wzroście do 105 cm.

CARETERO, ok. 700 zł
caretero.pl



Czarownica 2 na DVD

„Czarownica 2” z Angeliną Jolie w roli głównej to dalszy ciąg historii najsztywniejszego czarnego charakteru Disneya. Relacja Diaboli i Aurory zostaje wystawiona na próbę. Czy ich miłość okaże się mocniejsza? Czy będą mogły żyć długo i szczęśliwie?

GALAPAGOS, 38,99 zł
galapagos.com.pl



Organiczny śpiworek muślinowy Motherhood (TOG 0,5)

Został zaprojektowany z myślą o komforcie dzieci i ich rodziców. Uszyty z trzech warstw najwyższej jakości organicznego muślinu bawełnianego z certyfikatem ekologicznym GOTS, o niezwykle delikatnym splocie, zapewnia doskonałą cyrkulację powietrza oraz komfort termiczny w okresie wiosenno-letnim.

MOTHERHOOD, ok. 59,99 zł, motherhood.pl



Biustonosz do karmienia typu seamsles – bezzwowy w formie topu.

Miseczki są formowane i elastyczne ale dobrze podtrzymujące biust. Biustonosz idealny na dzień i noc, polecany także na okres ciąży. Miseczki odpinane z systemem quick click.

Naturana, ok. 80 zł
sklep.naturana.pl



Dentosept A Mini

Spray od pierwszych dni życia.

PHYTOPHARM KLEKA S.A., 16,80 zł/30 ml
phytopharm.pl



Beryl

Zapewnia komfort i bezpieczeństwo dzieciom od narodzin, aż do ok. 7. roku życia. Solidny i bezpieczny fotelik, montowany za pomocą samochodowego pasa bezpieczeństwa lub Isofix zapewnia doskonałe dopasowanie do dziecka i do samochodu.

MAXI-COSI, ok. 1690 zł
maxi-cosi.pl



Hexatiab® ACVIV żel 25ml

Specjalistyczny żel ginekologiczny na bazie srebra i miedzi. Przyspiesza gojenie ran poporodowych, chroni przed zakażeniem. Dzięki specjalistycznym związkom na bazie silikonu i kwasu hialuronowego zmniejsza blizny i ich przebarwienia. Aplikować na ranę. Dostępny tylko w aptekach.

HEXANOVA, ok. 35 zł
lactinovamama.pl



Koc dziecięcy z nowej kolekcji Lolly Polly

Doskonale otuli Twojego maluszka już od pierwszych dni życia podczas snu lub spaceru w chłodniejsze dni. Sprawdzi się również jako podłoże do zabawy dając wygodę i komfort, a także zapewniając ciepło. Jego wykonanie gwarantuje, że nie podrażni delikatnej skóry maluszka i pozwoli jej oddychać. Dzięki szerokiej gamie kolorystycznej, każdy znajdzie coś dla siebie.

CEBA BABY
cebababy.eu



Otulacz First Step

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

SLEEPPEE, 129 zł
sleepee.pl

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. 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

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, 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 „Brzdąc”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. 52 372 30 25, 601 499 747, brzdac@bydgoszcz.eu

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia – Bożena Węglarz – Kwardzińska, 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. Królówiecka 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

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

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

GIŻYCKO

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia „Będziem Rodzicami”, pl. Tadeusza Kościuszki 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-KOZŁE

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, malinoworodzenie.pl

KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków, tel. 600 420 674, szkola-rodzenia@ujastek.pl, szkola@ujastek.pl

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Smolki 5, 30-513 Kraków, tel. 883 608 832, biuro@picolino.pl

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

Doula Olimpia, ul. Chmieleniec 41/47, Kraków, tel. 501 611 411, doulaolimpia@gmail.com

KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Kutnowskim Szpitalu Samorządowym, ul. Kościuszki 52, Kutno, tel. 24 388 02 00, szpital.kutno.pl

LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatliMami, ul. Sowińskiego 15 A, Legionowo, tel. 502 307 967

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwazkiewicza 5, Legnica, tel. 516 076 737, szkolarodzenia@szpital.legnica.pl

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

LUBLIN

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

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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brzezińskiej, ul. Lotnicza 5, Lublin, tel. 530 235 292, agabrzescinska@wpp.pl

Szkoła Rodzenia przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym, ul. Jaczewskiego 8, tel. 81 724 47 71, 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, szpital-lomza.pl

Szkoła Rodzenia przy łomżyńskim Centrum Medycznym, ul. Słowikowa 9, Łomża, tel. 602 460 478, florczykbozena@gmail.com

ŁÓDŹ

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

Centrum okołoporodowe Wesola Rodzinka, ul. Przetajowa 22b/22C, Łódź, tel. 535 565 331, 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

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice” ul. Zyguntowska 3, 39-300 Mielec

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 Szczepłowie Urodzeni, ul. Nadbrzeźna 77, Nowy Sącz, tel. 606 906 815

OLSZTYN

Szkoła Rodzenia Czażyny Łaganowskiej, ul. Wańkowińska 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. Górkii 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, mamajajabiurow@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 Pyskowicach, ul. Szpitalna 2, Pyskowice, 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 Gotebiów, 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@ten.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, szpital.2.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 Mowry”), Siechnice, tel. 505 197 972, polozna.wroc@wpp.pl

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 Cassino 44, Sosnowiec, tel. 796 113 723, szkola@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@sosnowiec.opoka.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. Wieckowskiego 1/5 (1 p.), Szczecin, tel. 509 508 109, info@szkolarodzenia-cco.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. Sowia 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

Przyszpitalna Szkoła Rodzenia w Szczytnie, ul. Skłodowskiej 12, Szczytno, tel. 89 623 21 14

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 Świętochłowice, ul. Zubrzyckiego 36, Świętochłowice, 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 Zespólnym im. L. Rydygiera w Toruniu, ul. Św. Józefa 53-59, Toruń, tel. 56 679 31 41

WARSZAWA

Szkoła Rodzenia „Dla Mamy i Taty”, ul. Tojewska 6, Warszawa, tel. 503 727 082
Beauty Mama Magdalena Hryciuk, ul. Starodęby 10 lok. 49, 02-497 Warszawa, beauty mama.com.pl

Szkoła Rodzenia Centrum Dydaktycznego IPS, ul. Poleczki 40A, Warszawa, tel. 501 380 424 (zapisy), 1663 805 824 (zapisy), k.wasilewska@ips.pl

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

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Inflecka, ul. Inflecka 6, Warszawa, tel. 22 697 33 33, 22 697 32 41, rejestracja@inflecka.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@szpitalmadalińskiego.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-orki.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Instytutu Psychosomatycznego (zajęcia stacjonarne i e-learningowe), ul. Poleczki 40 A, 02-822 Warszawa 501380424, 22 3327522 szkolarodzenia.ips.pl

WROCŁAW

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

Centrum Rodzicielstwa Bliskości Joanna Pałuchiewicz, 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@wpp.pl

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

ZABRZE

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

Więcej szkół rodzenia dostępnych na www.abcdobrejmamy.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

AMY amycom.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ATTIPAS attipas.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIELEND bielenda.pl
BIOARON BABY bioaron.pl
CARETERO careterop.pl

CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
DELICOL delicol.pl
DLA WCZEŚNIAKA dlawczesniaka.pl
FARMINA farmina.pl
HASCO-LEK hasco-lek.pl
HEXANOVA lactinovamama.pl
LULUBABY lulubaby.pl

MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
NATURANA sklep.naturana.pl
NESLING nesling.pl
NOVACLEAR novaclear.eu
PHARMACERIS emotopic.pl
PREMIUM ROSA premiumrosa.pl
PROLAB prolabnaktol.pl

SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SENSILLO sensillo.pl
SLEEPEE sleepee.pl
SMART PHARMA smartpharma.com.pl
TOLPA tolpa.pl
VAGICAL vaginal.pl
ZIOŁOLEK ziololek.pl

Juvit Baby D₃ do stosowania już od pierwszych dni życia!

WYGODNA I BEZPIECZNA APLIKACJA

www.juvit.pl facebook.com/JUVITPL @juvit_pl

Suplement diety. Produkt nie może być stosowany jako substytut różnorodnej diety. 2020_0058

NOWOCZESNE PREPARATY INSPIROWANE NATURĄ. ZDROWO. NATURALNIE. NOWOCZEŚNIE.

Phyto Pharm

Actiderma[®] PUR

•Pielęgnacja •Ochrona •Profilaktyka

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

Do stosowania dla niemowląt, dzieci i dorosłych w przypadku dolegliwości spowodowanych suchością skóry i blon słuzowych.

Actiderma pur Made in France promocyjnej cenie to maść, na bazie której powstała maść **Deumavan Natura** Maść przetestowana dermatologicznie.

Dostępna w **wybranych** aptekach



www.actiderma.pl | www.actiderma.eu

Sensillo
www.sensillo.pl

Jesteśmy polską marką oferującą wyroby tekstylne i pielęgnacyjne przeznaczone dla dzieci już od pierwszych dni życia.

www.facebook.com/Sensillopl www.instagram.com/sensillotrans



NESLING[®]
THE PERFECT SHADOW

NESLING.PL
ul. Litewska 10, 35-302 Rzeszów
tel.: 530 509 110, e-mail: bok@nesling.pl
www.nesling.pl

Probiotyk dla kobiet w ciąży i mam karmiących



*Z myślą o mamie...
W trosce o dziecko*

1 opakowanie
= 28 kapsułek



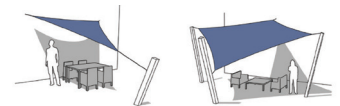
www.lactinovamama.pl



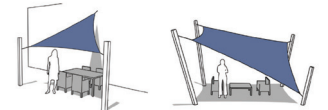
SUPLEMENT DIETY



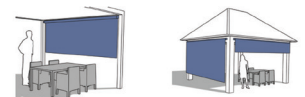
NESLING



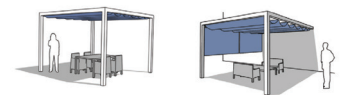
ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE **COOLFIT®**



ŻAGLE PRZECIWDOSZCZOWE **DREAMSAIL®**



ROLETY PIONOWE **COOLFIT®**



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



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



STERUJ CIENIEM!

Światowy lider w produkcji żagli, rolet i pergoli przeznaczonych do zacieniania strefy relaksu na tarasie lub w ogrodzie

infolinia: 530 509 110

www.nesling.pl



* Niespodzianki dostępne do wyczerpania zapasów.

SUPERCENA!

tylko 3,99 zł

Kup bez wychodzenia z domu

ZAMÓW PRENUMERATĘ
30 ZŁ w tym koszty wysyłki

6 wydań + niespodzianka*

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

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portal:
www.abcdobrejmamy.pl



nr 1 (25) 2020

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

REDAKTOR NACZELNA
DOMINIKA WIEWIÓRSKA
dwm@grupadobrydom.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
JOANNA LUBINIECKA | SYLWIA PRZYTUŁA
redakcja@grupadobrydom.pl

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

DYREKTOR BIURA REKLAMY
KRZYSZTOF BABIARZ
reklama@grupadobrydom.pl

ASYSTENT DS. MARKETINGU
MAŁGORZATA LOMPER
ml@grupadobrydom.pl

DYREKTOR DS. KOORDYNACJI
DOROTA PROKOPIAK
dp@grupadobrydom.pl

KOLPORTAŻ
MIROSŁAW TRAWKA
mt@grupadobrydom.pl

PRENUMERATA
prenumerata@grupadobrydom.pl
tel. 601 213 376

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock



© Copyright by DOBRY DOM 2020 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 (luty/marzec 2020). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

Nakład rozpowszechniany płatny czyli suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej dystrybucji e-wydań.

Sprzedaż ogółem czyli suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.



Aspirator do nosa **ASPINOSEK**



Prosty sposób na zatkany nosek!

Dokładnie i bezpiecznie oczyszcza nosek 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.

wyrób
medyczny



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
www.kej.pl

