

A

B

C

dobrej mamy

Dlaczego
wypadają mi
WŁOSY?

Mały pasażer
W SAMOCHODZIE

Ratunek dla
**PODRAŻNIONEJ
SKÓRY**

Rytm
okołodobowy
u dziecka

**Wyprawka
dla malucha
w kolorze
wiosny**

BAWEŁNA
jest the best

Mój bohater

TATA

Niełatwa, ale wdzięczna rola

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 (IV) sodu

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



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



foto: Alina Piączek

- kocyki i maty
- pościele i beciki

- kokony i warkocze
- baldachimy i tipi



Spis treści

NUMER 28 / WIOSNA 2021

Sprawdzone przez mamy

- 44 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 46 SZKOŁY RODZENIA**
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 48 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.

Niezbędnik

- 6 WIOSNA WKOŁO**
Akcesoria dla niemowląt i rodziców w soczystych kolorach zieleni.

Ciąża i poród

- 8 KOBIECO Z BRZUSZKIEM**
Bielizna dla kobiet w ciąży.
- 14 BADANIA PRENATALNE**
Możliwości diagnostyczne zwiększające bezpieczeństwo płodu.
- 18 INTYMNA SFERA POŁOGU**
Jak pomóc organizmowi w powrocie do normy?

Moda i uroda

- 10 SPRING NEW**
Wiosenna moda ciążowa.
- 16 DLACZEGO WYPADAJĄ MI WŁOSY?**
Jak pielęgnować włosy po porodzie?

Strefa mamy

- 30 SPRZYMIERZENY ZDROWEJ SKÓRY**
Kosmetyki, które pomogą Twojej skórze i Twojego maluszka.

Strefa dziecka

- 20 JAK WSPIERAĆ RYTM OKOŁODOBOWY U DZIECKA?**
Pomóż maluszkowi odróżnić dzień od nocy.
- 22 BAWĘŁNA JEST THE BEST**
Produkty dla dzieci wykonane z najlepszego materiału.
- 28 RATUNEK DLA PODRAŻNIONEJ SKÓRY**
Problemy ze skórą dziecka.

Strefa taty

- 32 MAŁY PASAŻER W SAMOCHODZIE**
Zaplanuj bezpiecznie podróż: fotelik i inne niezbędne gadżety.
- 36 WYBIERAMY WÓZEK**
Zadanie dla taty.
- 40 MÓJ BOHATER TATA**
Nietatwa, ale wdzięczna rola.
- 42 JAKĄ FARBĘ WYBRAĆ DO POKOJU DZIECKA?**
Bezpieczne farby dla dzieci.

20



The one you need



YOYO²

Everyday, from birth to toddler.

BABYZENTM

Dystrybucja w Polsce: www.scandinavianbaby.pl

Kocik 100% bawełna, leśna zielen. Piękny dziany kocik o splocie kukurydza w rozmiarze 80 x 100 cm wykonany w 100% z bawełny. Doskonale otuli dziecko podczas snu lub spaceru w wiosenne dni. 109 zł, LE PAMPUCH, lepampuch.pl



Rodzinne drzewo. Ta bardzo niezwykła ramka na zdjęcia pomieści 10 małych fotografii. Wykonana z miękkich tkanin, nie ma ostrych krawędzi – całkowicie bezpieczna dla dziecka. Można ją zawiesić lub postawić dzięki podporce z tyłu LATITUDE, babydeco.eu

WIOSNA WKOŁO

Ta soczysta barwa wprowadzi do Waszego otoczenia niepokromioną wiosenną radość. Ciepłe dni skłaniają do podróży i czerpania pełnymi garściami z dobrodziejstw tej pory roku.

Wózek spacerowy Mondo. Pomysłowa spacerówka ze szczyptą stylu i gwarancją komfortu. 1499 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl

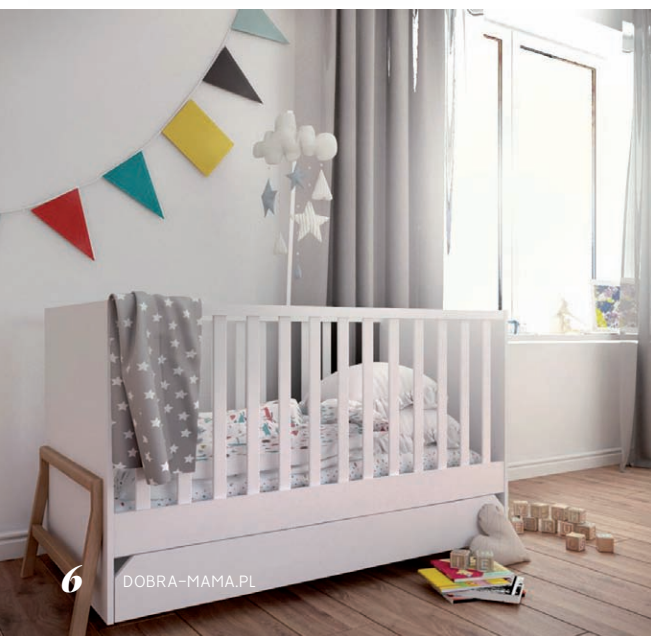


Rainbow Green. To dopiero niespodziewana feeria barw, w postaci szalonych kolorowych pasków, odcinających na białym tle skarpety, dodatkowo w połączeniu z neonowo-limonkową podszewką. Kolory zestawiono w taki sposób, że z powodzeniem można te Attipaski założyć i chłopcu i dziewczynce. Pierwsze buty rekomendowane przez fizjoterapeutów. 84,90 zł (wkładki na chłodniejsze dni gratis), ATTIPAS, attipas.pl



Kokon niemowlęcy 6 w 1. Wspaniale otuli dziecko zapewniając mu komfort i wygodę. Maluch poczuje się bezpiecznie jak w brzuchu mamy. BABYBOOM, babyboom.net.pl

Wielofunkcyjne łóżeczko, które rośnie razem z dzieckiem. Dostępne w kolorze białym i szarym. Lotta 70 x 140 cm. BELLAMY, bellamy.pl



Lionelo Roel. Green Lime. Bezpieczna przestrzeń dla malucha? Z kojcem dziecięcym Lionelo Roel. Green Lime! Duża powierzchnia na planie sześciokąta, siateczkowe ścianki i wysokiej jakości pianka w podłożu to komfort korzystania i minimalizacja skutków upadków. 289 zł, LIONELO, lionelo.com





ADAMEX®



BELISSA
special edition



ADAMEX®



PAOLO
special edition

ADAMEX

ul. Mykanowska 57, 42-233 Wola Kiedrzyńska,
tel. +48/34/328 71 21, e-mail: adamex@adamex.pl
www.adamex.pl

KOBIECO *z brzuszkiem*

Powiększające się z każdym miesiącem krągłości wielu kobietom w ciąży wydają się nieatrakcyjne i często bywają powodem niemałych kompleksów. Niestusznie! W oczach licznej grupy mężczyzn panie z brzuszkiem jawią się jako wyjątkowo seksowne i kobiece. Szczególnie, jeśli zmieniająca się figura podkreślona jest piękną bielizną.



ANITA



Zdarza się, że kobiety w ciąży mają wątpliwości względem swojej atrakcyjności – a jednak kwitną, pomimo zmieniającego się kształtu ich ciała. Szczególnie w tym czasie należy podkreślać wyjątkowe piękno kobiecej sylwetki. Odpowiednia bielizna to nie tylko modne i praktyczne modele, ale zarazem kuszące rozmaitością koronek, wyjątkowym fasonem i odważnym kolorem – materiały. Zadbana mama w sferze swojej intymności budzi zachwyt mężczyzny. Minęły czasy bezkształtnej i mało wyjątkowej bielizny, teraz dzięki kuszącym modelom każda z pań będzie mogła cieszyć się nieprzerwanie swoim wyglądem. Seksowna bielizna sprawi, że kobieta w ciąży nie będzie kępowała się, pokazać swojemu partnerowi rosnącego brzuszka. Ciąża nie musi wywracać życia mężczyzny do góry nogami, nie musi stanowić wyzwania w sypialni. Należy pamiętać, że czas oczekiwania na maluszka powinien zespolać związek. Kobiece ciało wymaga troski zarówno pod-

czas ciąży oraz po porodzie, dlatego warto zaopatrzyć się w bieliznę sprzed i po tym okresie – funkcjonalną a zarazem uwodzicielską. Podczas zakupów należy zwrócić uwagę na rozmiar biustu. Znaczenie ma również materiał, z jakiego została wykonana. Zbyt duża ilość koronek może być uciążliwa w trakcie noszenia. Bielizna powinna sprzyjać kobiecemu ciału oraz gustom. Panie, które planują ten wyjątkowy zakup mogą poprosić o wsparcie partnera. Wspólny wybór z całą pewnością spełni oczekiwania najbardziej wymagającego mężczyzny.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

ELASTYCZNY

Zapewni niezbędną wygodę – tak, aby nic nie obcierało i nie uciskało. Miękkie, „oddychające” tkaniny i doskonałe podtrzymanie sprawiają, że o bieliźnie po prostu zapominasz. Modele rosną wraz z powiększającą się sylwetką. Biustonosz Basic 5169, 70–100 B–G, kolor biały i czarny (165 zł), figi ciążowe na brzuszek 1502, kolor biały i czarny, S–XL (75 zł), **ANITA**, anita.com

KORONKOWY

Uzszywniany biustonosz do karmienia typu full cup wykonany z delikatnej koronki. Miscozki na fiszbinach, wewnętrzna strona podszyta bawełną. Regulowane ramiączka, zapiecia typu click–clack. Do kompletu klasyczne figi wykonane z mikrofibry i koronki. Model 3097, 118,42 zł (biustonosz), 47,08 zł (figi), **LUPOLINE**, sklep.lupoline.pl



Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej



RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)



www.isis-pharma.pl

PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry



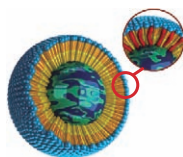
Połączenie dwóch **RETINOIDÓW** (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology

- 1% czysta liposomalna witamina A o doskonałej tolerancji
- 0,1 HPR ester kwasu retinowego
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- wielokrotniona biodostępność i efektywność,

BIOPEP-15 polipeptyd, innowacyjny kompleks 15 aminokwasów roślinnych o szerokim spektrum działania antybakteryjnego, działa przeciwciała szczepem lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy

BiRetix Duo + Cleanser



RETINOL zamknięty w **LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH**



produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych

Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

BiRetix Duo żel złuszcząco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml

BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml

Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu **BiRetix Mask** maseczka 25ml i **BiRetix Micropeel** piling 50ml

NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu



po 12 tygodniowym leczeniu



Kelo-cote
- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)

(starych i nowopowstałych)

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

Efektowny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

Wygodny w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

Kelo-cote SOLAIRE SPF 30 z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.



Żel 6g, 15g, 60g. Spray 100 ml.
Żel SOLAIRE 15g.

Kelo-cote - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

produkty dostępne w **APTEKACH**, aptekach Internetowych www.kelo-cote.pl INFOLINIA **EKOPHARM** 600 41 7585

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

Spring NEW!



Torebka,
119 zł, Jenny Fairy,
eobuwie.pl



Bransoletka z kulkami z onyxu w klimacie lat 80', składająca się ze złotego łańcucha i onyksowych kulek, zapinana na toggle.
Wiola Wólczyńska,
wiolawolczynska.pl



Różowy sweter. Kopertowy, zakładany dekolt, wiązanie w pasie,
299 zł, Angell,
angell.pl

Bransoletka,
69 zł, Lejdi,
lejdi.pl



Sukienka Mama. Sukienka ciążowa/ do karmienia idealna na rodzinne imprezy i na co dzień.
199 zł,
Rose brown,
milkandlove.pl

Po srogiej zimie w końcu nadchodzą cieplejsze dni. Co nowego piszczy w wiosennej modzie?



Spodnie joggersy na ciąży i po ciąży,
219 zł, Granatovo,
granatovo.com

Biustonosz Sensi Light Grey. Zmysłowy i bardzo delikatny biustonosz, który dedykowany jest karmiącym mamom ceniącym lekkość stanika.
129 zł, Momtobe, momtobe.pl



Laurie. Granatowa torebka damska wykonana została z wysokiej jakości skóry licowej. 599 zł, Kazar, kazar.com



Nancy. Baleriny damskie wykonane są z wysokiej jakości skóry tłoczzonej w węzowy wzór,
399 zł, Kazar, kazar.com



WYGODNIE I STYLOWO



Sukienka 4507. Elegancka sukienka ciążowa z efektywnym wiązaniem na boku pięknie podkreśli brzuszek. 122 zł, Branco, branco.pl

Bransoletka Arche Moon. Delikatna bransoletka z łączonych tańcuszków, ozdobiona zawieszka w kształcie księżycy. Golden Rules, goldenrules.com.pl



Bluzka ciążowa z marszczeniem na brzuszek i elastyczne spodnie to wygodny zestaw na wieczorną kolację. Spodnie model 2163- (141 zł), bluzka model 1751 (102 zł), Branco, branco.pl



Deseń w kwiaty cały czas jest trendy! Dodaje stylizacji dziewczęcości.

Sukienka Latika. Ciążowa i do karmienia w kwiaty z dziewczęcymi falbanami na wiosnę oraz lato. 185 zł, Torelle, pieknamama.pl

REKLAMA

BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA WIOSENNO-LETNIA 2021 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

BRANCO

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

www.branco.pl

Koszula to idealne rozwiązanie, gdy potrzebujesz bardziej formalnego looku.

Bluzka model 1761 (102 zł),
spodnie model 2424
(114 zł). Stylizacja ciążowa, która
sprawdzi się zarówno do pracy
jak i na co dzień. Wygodna bluzka
w klasycznej kolorystyce będzie
idealnym rozwiązaniem również
w okresie karmienia. Branco,
branco.pl

Love navy dress.
Parka w kwiaty (229 zł).
Dark wood parka. Sukienka
dresowa do karmienia (379 zł).
Happy Mum,
happymum.pl

Komplet bluz dla mamy
i córki, różne kolory.
Od 169 zł, Lovemade
lovemade.pl

Torebka,
139,30 zł, Nobo,
leganza.pl



Komplet dresowy
ciążowy i do
karmienia Linda,
169 zł (bluzka plus
spódnica),
Limone,
limone.pl



Wygodne dresowe
spodnie Graphite
o lekko obniżonym
kroku. Dostępne
w zestawie:
mama i córka.
Mają zastosowanie
również ciążowe.
The Same,
thesame.eu

Czarna sukienka z wiązaniami
na ramionach, 329 zł,
by Insomnia, byinsomnia.com





Komplet dresowy Yoga w kolorze morskim. Dwuczęściowy, wygodny komplet dresowy idealny na okres ciąży i po porodzie. 169 zł, Miracle, pieknamama.pl



*Sukienka, legginsy,
a może dresy?
Wybierz wygodę
w modnym stylu.*

Sukienka model 4603. Sukienka ciążowa i do karmienia w pięknym odcieniu zieleni. 138 zł, Branco, branco.pl



Torba w kwiaty, 119 zł, by Insomnia, byinsomnia.com



Szara bluzka ciążowa i do karmienia, Cool Mama, coolmama.pl



Roma dress. Kobięca sukienka umożliwiająca karmienia. 249 zł, Happy Mum, happymum.pl

*Żwierzona
sukienka
i kapelusz?
Kobięco
i z pazurem!*

Sukienka ciążowa i do karmienia piersią MARINA. Lekki model sukienki ciążowej i dla karmiącej mamy z oddychającej wiskozy. Anda, sklepanda.com





Badania prenatalne



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

Nowoczesna opieka nad ciężarną dysponuje z każdym rokiem nowymi zaleceniami, możliwościami diagnostycznymi zwiększającymi bezpieczeństwo rozwoju płodu. Poczynając od postępu techniki badań USG, poprzez oznaczenia laboratoryjne, aż do osiągnięć telemedycyny.

Badania wykrywające wady rozwojowe i nieprawidłowości genetyczne płodu to badania prenatalne. Pierwszym jest zwykle test ciążowy. Pierwszym badaniem wykonywanym w czasie, kiedy wymiar CRL płodu (długość ciemieniowo-siedzeniowa) wynosi pomiędzy 45–84 mm, jest USG „genetyczne” oraz test oceniający poziom w surowicy krwi ciężarnej (test PAPP-a), czyli wolnej podjednostki beta HCG i stężenia białka A. Najlepiej technicznie wykonać te badania jednocześnie pomiędzy 11. tygodniem i 1. dniem a 13. tygodniem i 6. dniem trwania ciąży, licząc od pierwszego dnia ostatniej miesiączki. Optymalną datą jest 12. tydzień. Warto zaplanować sobie już wcześniej badanie i zarezerwować wizytę, a interpretację statystycznego ryzyka wystąpienia wad otrzymamy najczęściej po tygodniu po uwzględnieniu oceny parametrów badania USG i wyników badania krwi. Podczas badania USG ocenia się przezierność karkową i obecność kości nosowej płodu. Natomiast test PAPP-a informuje o funkcji tworzącego się łożyska oraz zwiększa znacząco do 95% czułość w wykrywaniu zespołu Downa. Samo badanie USG ma czułość do około 80%. Jednak warto zaznaczyć, że około 5% testu PAPP-a jest wynikiem fałszywie dodatnim, co oznacza, że dziecko urodzi się zdrowe. Jeśli badanie USG wykaże nieprawidłowości budowy płodu, wtedy wykonuje się diagnostyczną amniopunkcję lub biopsję kosmówki tworzącego się łożyska. Ryzyko powikłań (poronienie) po tych badaniach wynosi obecnie poniżej 0,1–0,5%.

W wielu krajach na świecie rutynowo wykonuje się badania prenatalne (USG i test PAPP-a). Pozwala to bezpiecznie oczekiwać narodzin zdrowego dziecka.

Ważne jest, aby szczegółową ocenę anatomii i stanu płodu wykonywał specjalista, który tylko tym się zajmuje i posiada odpowiednie certyfikaty. Wyjątkowo trudno jest bowiem sku-

pić się na najdrobniejszych szczegółach, jeśli nie dysponuje się najnowocześniejszym aparatem, odpowiednim czasem na badanie czy bogatym doświadczeniem. Dlatego warto korzystać z wiedzy i doświadczenia lekarzy specjalizujących się w badaniu USG płodu.

Bardzo ważne jest, aby wykonać badanie USG, ponieważ prawie 70% to są wrodzone nieprawidłowości budowy anatomii płodu niekonieczne i związane z zespołami genetycznymi. Obecnie obserwuje się zwiększoną ilość wad w związku z zatruciem związanym z obecnością tzw. chemii w pożywieniu. Szczególnie niebezpieczne są te dodawane do produkcji mięsa oraz pestycydy stosowane w uprawach roślin. Należy więc szukać produktów BIO lub EKO, mając nadzieję, że takimi są i pochodzą z pewnego źródła. Samo badanie USG nie rozstrzyga jednak wszystkich kwestii wad płodu, a stanowi jedynie ważną część badań prenatalnych. Dopiero uzupełnienie o amniopunkcję czy biopsję kosmówki oraz badania biochemiczne surowicy krwi ciężarnych pozwala zwiększać stopień czułości diagnostyki.

SANCO- test prenatalny

Można wykonać nieinwazyjne badanie prenatalne z DNA płodu krążącego w krwi ciężarnej.

Wynik badania określa prawidłowość chromosomów tych najczęściej występujących wad genetycznych (Trisomii 21, 18, 13 lub innej aneuploidii któregośkolwiek chromosomu - w tym chromosomów płci).

Wynik badania SANCO ma charakter przesiewowy, więc należy również wykonać badanie USG ciąży. Całość danych ocenia specjalista genetyki lub ginekolog-położnik.

Cefavit[®] ferrit Stix

Mój
Ferrit Stix

Zmniejsza
✓ **uczucie zmęczenia i znużenia**

Wspomaga

- ✓ **prawidłowy transport tlenu***
- ✓ **tworzenie hemoglobiny i czerwonych krwinek***

Składniki odpowiadają za: **Żelazo**: potrzebne jest do prawidłowej produkcji hemoglobiny i transportu tlenu w organizmie. **Żelazo, witaminy B6/B12**: potrzebne są do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12**: potrzebne są do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12/kwas foliowy**: aby zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. **Kwas foliowy**: pomaga w prawidłowej produkcji krwi. **Witamina C**: zwiększa przyswajanie żelaza. **100% wegański**. Nie zawiera: alergenów, żelatyny, drożdży. Produkt bezglutenowy.

* Żelazo w postaci mikrokapsułkowanego fumaranu żelaza(II).



Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Dystrybutor: APC Instytut Sp. z o.o.
02-305 Warszawa Al. Jerozolimskie 146 C
tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

Pytaj w aptece



Dlaczego wypadają mi **WŁOSY?**

Zastanawiają się świeżo upieczone mamy, gdy obserwują nadmierne wypadanie włosów po porodzie. Młoda mama gubi włosy, które nie wypadły podczas ciąży. Wraca do formy. Jednak warto wtedy zatroszczyć się o szczególnie delikatną pielęgnację. Może stanie się ona dobrym nawykiem?

Srednio aż 95% kobiet po urodzeniu dziecka stwierdza nadmierną ilość wypadających włosów, z czego aż 85% przypadków to właśnie łysienie poporodowe. Wynika ono z rozchwiania gospodarki hormonalnej. Podczas ciąży włosy wzmacniają się pod wpływem zwiększonej ilości estrogenu, a po ciąży estrogen gwałtownie spada. Włosy stają się rzadsze i słabsze – 30% przechodzi w fazę telogenową i po mniej więcej 2-3 miesiącach zaczynają wypadać. Jakkolwiek groźnie i przerażająco to wygląda, to jednak trzeba pamiętać, że poziom estrogenu będzie spadać tylko do osiągnięcia poziomu sprzed ciąży. Wypadanie

włosów jest, krótko mówiąc, pozytywnym sygnałem wysyłanym z organizmu młodej mamy, że wraca ona do dobrej formy po porodzie.

REGENERUJ, NIE STYLIZUJ

Warto w tym czasie zatroszczyć się o naturalność kosmetyków, by nie obciążać nadmiernie i tak już słabych włosów. Dobrze całkowicie odstawić stosowanie suszarki, prostownicy i substancji takich jak lakiery i odżywki obciążające włosy. Ciepłe powietrze niszczy strukturę włosów, narażając je na łamliwość.

Warto postawić na naturalny look i stosować kosmetyki bez SLES-u, silikonów, alergenów, sztucznych barwników i alkoholu. Nawet przy podstawowej pielęgnacji włosów lepiej ograniczyć silnie oczyszczające szampony i postawić na te delikatnie myjące. Mogą być dla dzieci, ale na rynku znajduje się też sporo produktów naturalnych, przeznaczonych dla dorosłych, które dodatkowo łagodzą chociażby przetłuszczenie się skóry głowy.

KONSEKWENCJA ODŻYWIANIA

Kuracje dla włosów słabych można prowadzić też na kilku frontach. Nie tylko zewnętrznie poprzez stosowanie szamponów, odżywek i masek nor-

malizujących pracę gruczołów łojowych, wzmacniających, przyspieszających wzrost włosów i pobudzających skórę głowy. Ale też wewnętrznie poprzez odpowiednią dietę bogatą w witaminy i minerały. Jednak suplementy powinny być tylko dodatkiem do zbilansowanej diety. Nawet jeśli już nie karmisz piersią, to skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub dermatologiem w celu ustalenia złotego środka. Bo kosmetyków i domowych receptur na piękne włosy jest mnóstwo, a nie należy ich wszystkich stosować jednocześnie.

Lepiej stosować pełnowartościową dietę bogatą w pełnoziarniste pieczywo, warzywa, owoce, zdrowe tłuszcze i białko. Na włosy dobrze działają ryby, owoce morza, jaja, orzechy, kasze, a także siemię lniane, gdyż te produkty bogate są w cynk, miedź, żelazo i kwasy omega-3.

Jeśli po pewnym czasie kondycja włosów nie zacznie się poprawiać, niezbędna będzie wizyta u endokrynologa lub trychologa, ponieważ wypadanie włosów może mieć inną przyczynę niż unormowanie się gospodarki hormonalnej po porodzie.

Tekst: **Redakcja „Dobrej Mamy”**



DLA KOBIEC W CIĄŻY I KARMIAJĄCYC PIERŚC

Suplement diety dedykowany dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Aż 400 mg aminokwasów siarkowych, które są głównymi składnikami budulcowymi struktury włosa (L-cysteina, L-metionina), składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią (kwas foliowy, żelazo, jod, witaminy z grupy B).

Kerabione Mama. **KERABIONE**
kerabione.pl

KERABIONE™

EKSPERT DLA TWOICH WŁOSÓW



suplement diety

60 tabletek
2 tabletki dziennie

**KERABIONE
TO EKSPERT W DZIEDZINIE
OSŁABIONYCH I WYPADAJĄCYCH
WŁOSÓW, DLATEGO Z MYŚLĄ
O ŚWIEŻO UPIECZONYCH
MAMACH STWORZYLIŚMY
SUPLEMENT DIETY
KERABIONE MAMA.**

Kerabione Mama zawiera między innymi:

- **składniki budulcowe włosów i paznokci** (aminokwasy siarkowe: L-cysteina i L-metionina)
- **składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią** przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Potożników (żelazo, kwas foliowy, jod)



Intymna

SFERA POŁOGU

Połów jest czasem intensywnych przemian w ciele kobiety. Macica, która w czasie ciąży może zwiększyć swoją masę dwudziestokrotnie, obkurcza się i oczyszcza. Goją się rany poporodowe (rana macicy po oddzieleniu łożyska, rana krocza czy rana po cięciu cesarskim), pracę wznowiają jajniki, rozpoczyna się także wydzielanie mleka przez gruczoły piersiowe, czyli laktacja. Jak pomóc organizmowi w powrocie do normy?

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

PROBLEMY INTYMNE

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

HIGIENA, HIGIENA I JESZCZE RAZ HIGIENA

U większości kobiet rodzących siłami natury dokonuje się nacięcia krocza. Gojenie rany trwa dość długo, ponieważ znajduje się ona w okolicach pochwy i odbytu – miejscach wilgotnych oraz stale narażonych na działanie wielu drobnoustrojów. Zalecenia higieniczne są w tym przypadku banalnie proste – myj krocz regularnie, koniecznie po każdej wymianie podpaski i wizycie w toalecie. Do podmywania można stosować żele i płyny do higieny intymnej, szare mydło w płynie bądź przegotowaną wodę z dodatkiem środka antyseptycznego.

Tak długo jak występują krwawienia i odchody połogowe, należy unikać kąpieli w wannie (kąpiel zwiększa ryzyko zakażenia rany, rozszerza także naczynia krwionośne, co może nasilać krwawienia), a podmywać się pod prysznicem, w bidzie lub w misce z przegotowaną wodą. Należy zwrócić uwagę także na odpowiednie wietrzenie kro-

cza, a więc nie stosuj rajstop, a zamiast ciasnej bielizny wybierz przewiewną, tę z naturalnych włókien (np. bawełny). W pierwszych dniach po porodzie ze względu na świeżą ranę wskazana jest także zmiana sposobu wstawiania z łóżka – najpierw klękaj na łóżku w pozycji podpartej, zestaw nogi z łóżka i dopiero później wyprostuj się.

W WALCE Z HEMOROIDAMI

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

Tekst: **Farmina Sp. z o.o.**, farmina.pl

OSZCZĘDZAJ SIĘ!

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



Vagical Protect. Nawilżająco-ochronny żel intymny, 50 g. Do stosowania na zewnętrzne okolice intymne. Ekstrakty z kwiatów nagietka lekarskiego i aloesu łagodzą swędzą, pieczenie, zaczerwienienie. Kwas hialuronowy nawilża, tworzy warstwę ochronną zapobiegającą podrażnieniom i otarciom. Kwas mlekowy sprzyja zachowaniu prawidłowej równowagi flory bakteryjnej. Nie zawiera parabenów, barwników i substancji zapachowych. Produkt przebadany ginekologicznie. FARMINA SP. Z O. O., vagical.pl

Vagical Protect. Pianka do higieny intymnej, 250 ml. Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, podrażnienia, w uczuciu swędzą i pieczenia. Ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych. Nie zawiera SLS, SLES, substancji zapachowych i barwników. Produkt przebadany ginekologicznie. FARMINA SP. Z O. O., vagical.pl



Vagical®

na łagodne
dolegliwości
dróg rodnych



- ✓ Naturalny lek dopochwowy zawierający wyciąg z *Calendula officinalis* o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi
- ✓ Wskazany jako leczenie wspomagające w nadżerkach, po zabiegach ginekologicznych i po radioterapii
- ✓ Działa w miejscu podania – brak interakcji z innymi lekami i antykoncepcją doustną
- ✓ Pomocny dla kobiet w okresie menopauzy z zanikowym (atroficznym) zapaleniem pochwy
- ✓ Nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach



GLOBULKI

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

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.

Wypróbuj również nowości

ŻEL nawilżająco-ochronny

PIANKA do higieny intymnej



Jak wspierać rytm okołodobowy u dziecka?



Aleksandra Łoniewska
specjalista w tematyce snu
i rozwoju dzieci do 4 r. ż.,
ekspert marki Mama i ja, wody
źródlanej dedykowanej dzie-
ciom i kobietom w ciąży

Rytmika okołodobowa to ewolucyjne dostosowanie się ludzi do związanego z ruchem ziemi cyklu dzień-noc. Dzięki niej możemy lepiej funkcjonować w otaczającym nas świecie i efektywniej wykorzystywać dobę. Dlaczego zatem niemowlęta środek nocy uważają za najlepszą porę do zabawy a w południe potrafią zasnąć kamiennym snem? Odpowiedź jest prosta: nie odróżniają pory dnia i nocy i muszą się tego dopiero nauczyć.

Większość dorosłych bez problemu dzieli dobę na czas aktywności i odpoczynku. W przypadku noworodków sprawa wygląda zupełnie inaczej. Maluchy w pierwszych miesiącach swojego życia zupełnie nie odróżniają dnia od nocy, dlatego też budzą się i zasypiają o dowolnych porach. Rytm okołodobowy to dla nich zupełna nowość i muszą się do takiego trybu funkcjonowania przyzwyczaić. W końcu dziecko przez 9 miesięcy przebywało w przytulnym i odizolowanym od świata zewnętrznego środowisku, jakim jest macica mamy. Nie docierało do niego światło słoneczne, nikt go nie budził na śniadanie ani nie usypiał wieczorną kołysanką. Maluch

jadł, spał i był aktywny, kiedy miał na to ochotę, dlatego zderzenie ze światem zewnętrznym i koniecznością dostosowania się do nieznanego mu warunków jest dla niego sporym szokiem i wymaga czasu. Ile dokładnie trwa nauka odróżniania dnia od nocy? Przyjmuje się, że niemowlęta dopiero około 20 tygodnia życia są w stanie poczynić w tym temacie pewne postępy. Pierwsze trzy miesiące od narodzin, zwane też często IV trymestrem ciąży, są zatem dla rodziców olbrzymim sprawdzianem cierpliwości. Trudno jednak wymagać od dziecka szybszej „współpracy”, ponieważ na tym etapie życia ma ono naprawdę dużo wyzwań – musi na przykład nauczyć się funkcjonowania bez wód płodowych czy pobierania pokarmu

z piersi, a do tego zewsząd atakują go nieznane dotąd bodźce. Taki nadmiar wrażeń mógłby przytłoczyć każdego, nie tylko kilkudniowe małeństwo. Nauka rytmu okołodobowego jest jednak w dużej mierze procesem samoczynnym. Odrębną kwestią jest jednak to, czy nasze dziecko będzie w przyszłości tzw. „nocnym markiem” czy „rannym ptaszkiem”, bo tutaj w grę wchodzi nie tylko rytm okołodobowy, ale również indywidualne preferencje i przyzwyczajenia każdego człowieka. Z punktu widzenia chronobiologii dużo lepszą sytuacją jest budzenie się o świcie niż tzw. zarywanie nocy i pobudki w południe. Warto więc od pierwszych chwil życia dziecka wspierać jego zegar biologiczny w taki sposób, by nabrało ono dobrych nawyków sennych.

SPRAWDZONE SPOSOBY NA WSPIERANIE RYTMU OKOŁODOBOWEGO

Rytm okołodobowy jest ewolucyjnym dobrodziejstwem, które pozwala nam w jak najlepszy i najbardziej wydajny sposób funkcjonować w otaczającym nas świecie. Jako dorośli ludzie jesteśmy tak do niego przyzwyczajeni, że pojawienie się w naszym życiu noworodka, który nie zna i nie umie odnaleźć się w tym cyklu, może być przyczyną frustracji. Zamiast tracić energię na nierówną walkę z naturalnymi procesami organizmu, lepiej od początku podjąć działania, mające na celu wsparcie małego w nauce odróżniania dnia od nocy. Efekty nie będą natychmiastowe, ale w długofalowej perspektywie będą przekładały się na lepsze i bardziej komfortowe życie dziecka. Od czego zatem zacząć? Najważniejszą kwestią podczas wypracowywania rytmu okołodobowego jest rozsądne zarządzanie światłem. Mowa tutaj o korzystaniu ze światła słonecznego i zachęcania malucha do aktywności przede wszystkim w ciągu dnia. Dobrym pomysłem jest również planowanie spaceru w porze, gdy słońce stoi najwyżej nad horyzontem i światło dzienne jest najlepsze, czyli mniej więcej do godziny 14:00. Spacer w tym czasie to też doskonały sposób na dostarczenie dziecku naturalnej witaminy D, która z kolei ma wpływ na odpowiedni poziom serotoniny i melatoniny, czyli hormonu snu. Warto również zadbać o dietę bogatą w aminokwas o nazwie tryptofan, którego duże ilości znajdują się w jajach, rybach i bananach. Olbrzymią rolę w nauce odróżniania dnia od nocy odgrywają także rytuały oraz zapewnienie dziecku odpowiedniej stymulacji wszystkich zmysłów w ciągu dnia. Sen nocny będzie lepszy i mocniejszy, gdy rodzice zaspokoją w dziecku potrzeby sensoryczne (dotykanie miękkiego, twardego, mokrego itd.), zmysłu równowagi (noszenie w chuście, bujanie) i czucia głębokiego (masaże policzków, ugniatanie ciała). Przejście z trybu aktywności do odpoczynku nocnego dobrze natomiast robić stopniowo, stosując około dwugodzinny rytuał wieczorny, rozpoczynający się kąpielą. Później można czytać bajki, śpiewać kołysanki lub robić maluchowi masaże. Ważne, by były to czynności wyciszające i regularne, bo wówczas maluch znacznie szybciej kojarzyć, że nadchodzi pora snu.



DLA MAMY I DZIECKA

W pełni bezpieczna, niegazowana woda źródłana, wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Znakomicie nadaje się również do przygotowywania posiłków dla niemowląt i dzieci w każdym wieku.

MAMA I JA, wodadladziecka.pl

Mama i ja

WODA ŹRÓDLANA

OD PIERWSZYCH CHWIL,
NA CAŁE ŻYCIE



Mama i ja to wyjątkowa, niegazowana woda źródłana, o niskim stopniu mineralizacji oraz niewielkiej zawartości sodu, którą możesz podawać maluszkowi już od pierwszych chwil życia.



BAWEŁNA

jest

THE BEST

Najlepsza, bezpieczna, praktyczna. Nie warto na niej oszczędzać, tym bardziej, jeśli ma służyć twojemu maluszkowi.

IDEALNA

Zdrowa, delikatna, uniwersalna. Bawełna to tkanina znana i doceniana od wieków, nie dziwi więc fakt, że dziś jest powszechnie wykorzystywana w przemyśle tekstylnym. Z powodzeniem zawojowała rynek artykułów dla dzieci, od pościeli, przez ubranka i pieluszki, a na akcesoriach i zabawkach dla najmłodszych kończąc.

Tkaniny wykonane z dobrej jakości bawełny są miłe w dotyku, nie podrażniają delikatnej skóry dziecka, nie uczulają. Co więcej pozwalają skórze oddychać, doskonale wchłaniają pot, odznaczają się świetnymi właściwościami higienicznymi.

Bawełna idealnie sprawdza się jako materiał na dziecięce pościel, ubranka czy pieluszki - można ją wielokrotnie prać w wysokich temperaturach (a nawet gotować!), wybielać bez obaw o utratę jej pierwotnych właściwości czy kształtów.



Warkocz 210 cm muślinowy Amy Puzzle. Pleciony warkocz od Amy to alternatywa dla tradycyjnego ochraniacza do łóżeczka. Poszewka jest wykonana ze szlachetnego muślinu Double Gauze 100% bawełna, wypełnienie to sprężyste kulki silikonowe BabySoft. Ok. 197 zł, AMY, amy.pl

Zabawne podkolanówki dziecięce, doskonale wykończą każdą stylizację małego urwisa. 29 zł, MAMA'S FEET, pakamera.pl



Sarenka przytulanka. Wykonana z certyfikowanej bawełny. Z serii Woodees łesne stwarki. 89 zł, POOFY CAT, pakamera.pl

WIELOFUNKCYJNA

Bawełna jest multifunkcyjna w świecie dziecięcych akcesoriów. To nie tylko doskonały materiał na pościel czy rożki. Idealnie sprawdzi się jako tkanina na ubranka, czapeczki, ręczniki, otulaczki, termoforki, pokrowce, przytulanki, kocyki i wiele innych. Jej właściwości higieniczne pozwalają zachować czystość, nawet w razie konieczności codziennego prania – bez obaw o uszkodzenia.



Okrycie kąpielowe 100 x 100 cm Amy Puzzle. Wykonane z najwyższej jakości bawełnianej tkaniny frotte, chłonnej i delikatnej. Posiada certyfikaty Bezpieczne dla Dziecka i Bezpieczne dla Niemowląt. Ok. 146 zł, AMY, amy.pl



Pajac z przyjemnej w dotyku bawełnianej dzianiny. Delikatny materiał pozwala skórze oddychać i nie podrażnia. Dopasowany do anatomii dziecka fason nie kępuje ruchów małych rączek i nóżek. Niezawodne zaplecie na napy na ramieniu oraz w kroku ułatwia sprawne przebieranie maluszka. 59,90 zł, COCCODRILLO, coccodrillo.eu



Drewniany gryzak duńskiej firmy Saga Copenhagen. To zabawka idealna dla niemowląt, sprawdza się nie tylko podczas ząbkowania, ale również podczas codziennej zabawy. Wykonany z naturalnych materiałów, gwarantuje bezpieczeństwo malucha. 71 zł, MUMA CONCEPT, mumaconcept.pl

Bawełniany kokon niemowlęcy. Mięciutki, miły w dotyku, delikatny dla wrażliwej skóry maluchów. Dzięki swojej wyjątkowej konstrukcji, ogranicza ruchy dziecka, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa i otulenia. AMUMU, amumu.pl



REKLAMA

AMY®

OTULAMY MIŁOŚCIĄ



fot. Alina Płaczek

- kocyki i maty
- pościele i beciki
- baldachimy i tipi
- kokony i warkoczce



Minimalistyczny dziecięcy t-shirt z kwadratową kieszonką, wykonany z wysokiej jakości bawełny organicznej. Dzięki miększej dzianinie idealnie układa się nasz oversize'owy fason.
ROE AND JOE, roeandjoe.com



Organiczny śpiworek muslinowy (TOG 0,5). Niezwykle chłonny, o innowacyjnym kształcie, uszyty z najwyższej jakości atestowanego muslinu bawełnianego, stygnącego ze swej chłonności i delikatności.
99,99 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Certyfikowana, bawełniana pościel z wypełnieniem z kolekcji Leopardus, dostępna w rozmiarach od niemowlaka do starszaka.
BELLAMY, bellamy.pl



Pościel 2-elementowa – Sarenki z kwiatami. Poszewka na poduszkę zapinana jest na suwak bez uchwytu, aby malenstwo nie mogło włożyć go do buzi. Na poszewce nie ma też żadnych naszywanych aplikacji.
99 zł, SANGO TRADE, sangotrade.pl

DO SPANIA

Niewątpliwie najdoskonalszym materiałem na dziecięce pościel jest bawełna. Ta wysokiej jakości nie tylko zapewnia świetną termoregulację małego ciała. Będzie też służyć maluchowi przez długi czas – nie powinna się spruć czy stracić pierwotnego kształtu. Producenci oferują swe produkty w nieskończenie ogromnej gamie kolorystycznej, w wielu wzorach, które można dopasować do płci dziecka, stylistyki pokoiku czy indywidualnych upodobań rodziców.



Pościel Ptaki. Bywają tak kolorowe jak te z dalekich krain. Ptaki są ciekawym wzorem, który oprócz tego, że zdobi – uczy, jak piękne ptaki mamy dookoła nas, w Polsce.
249 zł (pojedyncza pościel 150 x 200 cm), 349 zł (podwójna pościel 220 x 200 cm), LAS I NIEBO, lasniebo.pl

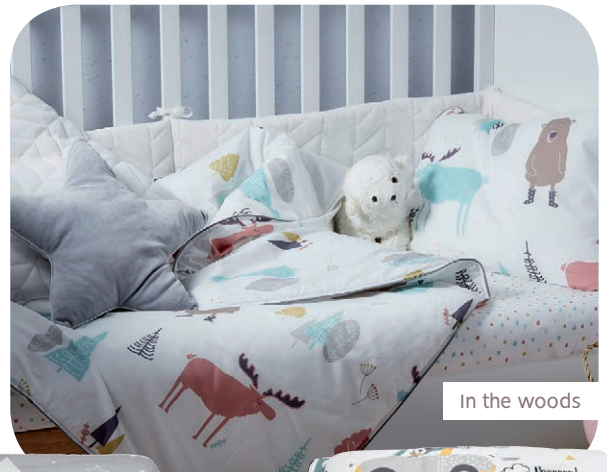


Komplet pościeli do łóżeczka. Kolekcja Sarenka Irenka, linia Rose. Poszewki na kołderkę i podusie z aplikacją 3D, kołderka i podusia, ochraniacz z aplikacją 3D i systemem RealWash.
Ok. 350 zł, AMY, amy.com.pl



Komplet bawełnianej pościeli: poduszka i kołderka z wypełnieniem. Dedykowany dziewczynkom od urodzenia do około 5 roku życia. Wyjątkowy, autorski wzór łabędzia na tle gwiazdek i groszków czyni pościel niepowtarzalną.
BELLAMY, bellamy.pl

POŚCIELE DLA DZIECI



URIAGE

EAU THERMALE



Xémose

**KOMPLETNA GAMA
DO HIGIENY I PIELEGNACJI
SKÓRY SUCHEJ, SWĘDZĄCEJ
I ZE SKŁONNOŚCIĄ DO ATOPII**

Uczucie swędzenia¹ **-96%**

Ukojenie skóry¹ **+98%**

1. Badanie przeprowadzone pod kontrolą dermatologa u 75 dzieci i niemowląt z AZS.
Aplikacja Xémose Kremu do skóry bardzo suchej 400 ml 2 razy dziennie przez 28 dni.
DERMO/XEM/KON/202103/03



Xémose to udowodniona klinicznie skuteczność w łagodzeniu dokuczliwych objawów towarzyszących przewlekłym dermatozom zapalnym, to 3 innowacyjne patenty i Woda Termalna Uriage dla skutecznej ochrony i ukojenia skóry atopowej.

Dermokosmetyki gamy **Xémose** wykazują działanie dwukierunkowe:

- przynoszą natychmiastową ulgę skórze podrażnionej i swędzącej,
- zapewniają długotrwały komfort uzupełniając niedobory lipidów w skórze, działając przeciwzapalnie, kojąc, nawilżając oraz odbudowując barierę skórną.

Atopowe zapalenie skóry

jest to przewlekła, nawrotowa choroba skóry, która rozpoczyna się zazwyczaj w okresie wczesnego dzieciństwa.

U osób z atopowym zapaleniem skóry obserwuje się nieprawidłowe funkcjonowanie bariery skórnej, spowodowane nieprawidłowym metabolizmem lipidów. To sprawia, że skóra jest sucha i podrażniona, a w dalszym etapie choroby pojawiają się na niej zmiany wypryskowe. Ponadto uszkodzona bariera skórna przyczynia się do zwiększenia jej przepuszczalności dla bakterii, co prowadzi do podwyższonego ryzyka infekcji. Zmianom skórnym w przebiegu atopowego zapalenia skóry towarzyszy bardzo silny, uciążliwy świąd. Drapanie z kolei uszkadza barierę skórną i mamy do czynienia z tzw. błędnym kołem atopii, które bez odpowiedniego leczenia oraz codziennej pielęgnacji, bardzo trudno przerwać.

Atopowe zapalenie skóry to nie tylko defekt estetyczny, a ciężka choroba, która utrudnia codzienne funkcjonowanie nie tylko naszego dziecka, ale również całej rodziny. Dziecko z atopowym zapaleniem skóry odczuwa przede wszystkim silny świąd skóry, co powoduje, że jest płaczące, rozdrażnione, ma problemy ze snem, a w późniejszym wieku ma obniżoną samoocenę i utrudnione kontakty z rówieśnikami.

Leczenie atopowego zapalenia skóry to nie tylko farmakoterapia, ale przede wszystkim właściwe dbanie o skórę oraz unikanie substancji/alergenów powodujących zaostrzenie zmian skórnych.

RATUNEK NA PODRAŻNIONĄ I SWĘDZĄCĄ SKÓRĘ
LEKKA KONSYSTENCJA I ŁATWA APLIKACJA 360°

Xémose
KOJĄCA MGIELKA SOS

- Koi w mniej niż **60 sekund**
- Odżywia
- Długotrwale chroni skórę

Uczucie swędzenia² **-64%**

Suchość skóry² **-59%**

KOI W MNIJ SZ NIEZ
60
SEK.



2. Badania kliniczne pod kontrolą dermatologa na 27 pacjentach ze swędzącą skórą, samoocena po pojedynczej aplikacji Xémose SOS Mgielka

PIERWSZY KOJĄCY OLEJEK W KREMIE
PRZYNOSI DŁUGOTRWAŁĄ ULGĘ I KOMFORT

Xémose
OLEJEK W KREMIE

- Aksamitna konsystencja
- Łatwo się wchłania
- Bezzapachowy

Redukcja objawów atopowego zapalenia skóry³
-64%

Poprawa komfortu³
+65%



3. Badanie kliniczne przeprowadzone pod kontrolą dermatologów z udziałem 38 niemowląt i dzieci (w wieku od 6 mies. do 4 lat) z atopowym zapaleniem skóry. Produkt stosowano dwa razy dziennie przez 1 miesiąc. Ocena przeprowadzona przez dermatologa.

Każdy rodzic atopowca powinien pamiętać o:

1. Regularnym stosowaniu emolientów.

Emolienty odbudowują barierę skórną i sprawiają, że skóra jest prawidłowo nawilżona i mniej podatna na przenikanie bakterii i alergenów. Należy nakładać go 2 x dziennie i to zarówno w okresach zaostrzenia choroby, jak również w sytuacji, gdy nie ma aktywnych zmian skórnych. Istotne jest, aby nie „oszczędzać” emolientu. Dziecko powinno używać go około 150-200 g tygodniowo.

2. Odpowiedniej higienie ciała.

Sucha skóra nie lubi zbyt długich i gorących kąpieli, ponieważ powoduje to jej dalsze przesuszenie. Dziecko powinno być myte ciepłą, a nie gorącą wodą, zaś czas kąpieli powinien być jak najkrótszy – maksymalnie do 10 minut. Po kąpieli należy skórę delikatnie osuszyć ręcznikiem, starając się nie pocierać jej zbyt mocno, a następnie posmarować ją emolientem. Emolient powinien być nałożony na skórę w ciągu maksymalnie 5 minut po wyjściu z kąpieli.

3. Częstej higienie dłoni dziecka.

Dziecko powinno mieć zawsze czyste ręce (zminimalizuje to ryzyko nadkażenia skóry) oraz krótko obcięte paznokcie. Dzieci z atopowym zapaleniem skóry często odczuwają swędzenie skóry i się drapią. Krótkie paznokcie uchronią je przed powstawaniem wydrapań na skórze.

4. Odpowiednim ubraniu.

Powinno być wykonane z naturalnych materiałów, najlepiej aby nie zawierały one zbyt dużej ilości barwników. U Państwa dziecka najlepiej sprawdzi się bawełniana odzież w kolorze białym. Unikać należy ubrań wełnianych, gdyż wełna działa drażniąco. Ubrania powinny być prane w delikatnych proszkach (tych przeznaczonych dla niemowląt) oraz należy unikać płynów zmiękczających.



Ratunek

dla podrażnionej skóry

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

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

ZANIM SKÓRA DOJRZEJE

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

RODZAJE PODRAŻNIEŃ

Przez pierwsze dni po porodzie najlepiej nie stosować żadnych środków oprócz czystej, ciepłej wody, ponieważ skóra noworodka dopiero przystosowuje się do życia poza łonem matki. Natomiast specjalną opieką należy objąć skórę podrażnioną, której towarzyszą różne dolegliwości. Najczęściej są to grudki, zaczerwienienia, pieczenie, szorstkość oraz suchość. Podrażnienia pojawiają się w takich wypadkach, jak: pieluszkowe zapalenie skóry, wysypki i zaczerwienienia spowodowane alergią, przesuszenie, ciemieniucha, egzema, potówka, atopowe zapalenie skóry, a także rumień noworodków.

JAK PIELĘGNOWAĆ?

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

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

Mediderm®

BABY

GWARANCJA

DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!

KĄPIEL PRZY PODRAŻNIENIACH

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

O TYM PAMIĘTAJ!

Wszelkie preparaty pielęgnacyjne dla niemowląt i dzieci powinny być wolne od parabenów i innych konserwantów, substancji zapachowych, SLS oraz ftalanów. Nie powinno się u maluchów stosować preparatów innych niż te, które są przeznaczone specjalnie dla nich (kosmetyki dla dorosłych mogą działać drażniąco i alergizująco). Ilości stosowanych preparatów powinny być umiarkowane, aby spełniały one swoją funkcję, a nie oblepiały skóry dziecka. Do prania ubrań dziecka, a nawet pościeli, ręczników czy też garderoby rodziców powinno się stosować delikatne, hypoalergiczne proszki dla niemowląt. U dzieci z podrażnieniami powinno unikać się także zbyt ciasnych, nieprzewiewnych, syntetycznych tkanin. Warto obserwować niemowlę i analizować, co mogło wywołać podrażnienia. Odpowiednia pielęgnacja podrażnionej skóry jest bardzo ważna i może przyczynić się do szybkiej poprawy jej kondycji, a co za tym idzie, polepszenia komfortu maluszka.

Tekst: **Farmina sp. z o.o., farmina.pl**



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA CIEMIENIUCHE



Mediderm Baby, olejek na ciemieniuchę dla niemowląt (50 ml). Pielęgnuje delikatną skórę główki niemowlęcia, u którego rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki zawartości naturalnych składników (olejek ze stodkich migdałów, olej słonecznikowy, skwalan z oliwek, witamina E) nawilża, natłuszcza i odżywia wrażliwą skórę głowy niemowlęcia. Nie zawiera SLS, parabenów, substancji zapachowych, barwników i konserwantów. FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl

Mediderm Baby, olejek do kąpieli dla niemowląt (250 ml). Delikatnie nawilża i oczyszcza. Przeznaczony do codziennej pielęgnacji delikatnej, suchej skóry niemowląt, w tym podrażnionej i atopowej. Nie zawiera SLS, parabenów, substancji zapachowych, barwników i konserwantów. Nie wywołuje podrażnień. Może być stosowany już w pierwszym miesiącu życia. FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl



www.medidermbaby.pl

farmina

w trosce
o Twoje
zdrowie



PHOTOGRACJA

Sprzymierzeńcy ZDROWEJ SKÓRY

Jeżeli o nią dbasz, nawilżasz i dostarczasz odpowiedniej ilości składników odżywczych, zrewanżuje się pięknym i zdrowym wyglądem. Mowa o skórze, zarówno Twojej, jak i Twojego dziecka.

WAŻNA RÓWNOWAGA

Pamiętaj, że zdrowie skóry zależy nie tylko od zabiegów pielęgnacyjnych, ale także od sposobu odżywiania i trybu życia.

Uriage Bariéderm CICA-SPRAY osuszająco-regenerujący. Do stosowania na obszar podpiełuszkowy oraz fałdy. Odpowiedni dla skóry wrażliwej i skłonnej do atopii, dzięki swojej hipoalergicznemu formule. Łączy właściwości łagodzące oraz redukujące podrażnienia, dzięki działaniu patentu TLR2-Regul wraz z Wodą Termalną Uriage. Wzbogacony osuszająco Smektyt oraz oczyszczające pierwiastki miedź i cynk. Idealny na obszary okotopieluszkowe. URIAGE, urriage.com



NeoRetin żel/krem depigmentacyjny, nawilżająco-liftingujący na dzień z retinoidami SPF 50 40 ml. Przeznaczony do likwidacji wszystkich rodzajów przebarwień (ciemnych plam) skórnych oraz jako codzienna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa skóry dojrzałej z filtrami UVA/UVB. Ok. 189 zł, EKOPHARM, ekopharm.pl



Vege Mama. Wegański olejki odżywczy przeciw rozstępom. Wspomaga ochronę skóry przed powstawaniem rozstępów ciążyowych. Ujędnia, wygładza, odżywia, poprawia elastyczność i regeneruje skórę narażoną na rozciąganie. Zawiera wegańskie składniki aktywne. Ok. 24,99 zł/200 ml, BIELENDA, esklep.bielenda.pl



Linomag® Olejek do kąpieli. Olejek dla dzieci i niemowląt od 1 m-ca życia. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących, oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6 oraz naturalnego rymianku. Dostępne pojemności: 200 i 400 ml, LINOMAG®, ziololek.pl



Atoderm Préventive. Odżywczy krem wzmacniający ochronną barierę skóry, hamujący procesy jej wysuszenia od 1 dnia życia. Ok. 40 zł/200 ml, BIODERMA, bioderma.pl

Krem na rozstępy. Stosowany regularnie, przez cały okres ciąży, zapobiega i ogranicza pojawianie się rozstępów. Nawilża i łagodzi uczucie swędzenia skóry. Koncentrat olejku z maraku - naszego kluczowego składnika aktywnego, pozwala kobietom w ciąży wzmocnić jędrność skóry, utrzymując ją miękką i elastyczną. MUSTELA, mustela.pl



DELIKATNE EMOLIENTY

Skóra niemowląt bardzo często ma skłonność do atopii i wysuszenia. Na pomoc mogą przyjść preparaty zwane emolientami, które odpowiednio natłuszczają, nawilżają i regenerują naskórek.



Mamas oliwka pielęgnacyjna przeciw rozstępom. Pomaga zachować elastyczność skóry oraz chroni przed jej wysuszeniem. Przy regularnym stosowaniu oliwka pielęgnacyjna może wzmacniać odporność skóry i zapobiegać powstawaniu rozstępów ciążyowych. Olej migdałowy i olej makadamia wspomagają funkcję ochronną skóry. 14,79 zł, BABYDREAM, rossmann.pl



Naturalny olejek migdałowy dla dzieci. Naturalny olejek migdałowy. Pielęgnuje delikatną skórę dziecka i oczyszcza okolice pieluszek. Jest idealny jako dodatek podczas kąpieli i masażu niemowląt. Bez zapachu i bez olejów mineralnych. 20,99 zł, BABYDREAM, rossmann.pl

Herbal Care kids Ultranawilżający balsam do ciała Kwiat Stokrotki z aloesem. Lekka formuła balsamu nawilża i łagodzi podrażnienia oraz uczucie swędzenia. Koi, wygładza i pielęgnuje delikatną skórę, łatwo się rozprowadza, szybko wchłania, pozostawiając na ciele lekki film ochronny. Bez olejów mineralnych i barwników. 16,99 zł/200 ml, FARMONA, farmona.pl



Mleczko nawilżające do ciała. Od 1. dnia życia, dla skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Intensywnie nawilża, pielęgnuje, wygładza wrażliwą skórę, łatwo się rozprowadza i szybko wchłania, pozostawiając delikatną warstwę ochronną. 24 zł/200 ml, OCEANIC S.A., oillan.pl

Johnson's® Baby kojące mleczko do ciała na dobranoc. Cześć wieczornego rytuału na dobranoc o działaniu potwierdzonym klinicznie, który wspomaga spokojny sen dziecka. Zawiera relaksujący aromat Natural Calm™. 12,99 zł, JOHNSON'S BABY, johnsonsbaby.com.pl



Olejek przeciw rozstępom. Hypoalergiczny, uelastycznia i wzmacnia skórę, regeneruje, ujednolica i nawilża. Dla kobiet od 4. miesiąca ciąży i po porodzie. 29,99 zł/200 ml, TOŁPA MUM, tołpa.pl



Mama i ja. W pełni bezpieczna, niegazowana woda źródlana, wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Znakomicie nadaje się również do przygotowywania posiłków dla niemowląt i dzieci w każdym wieku. MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Krem dla dzieci i niemowląt Ziajka. przeznaczony jest dla dzieci i niemowląt już od 1. dnia życia. Nawilża, chroni oraz delikatnie natłuszcza skórę. Wpływa kojąco na podrażnienia. Ok. 5,04 zł/50 ml, ZIAJKA, ziaja.com



Ruboril Expert 50+. Krem do skóry naczynkowej, z nadwrażliwością na działanie promieni słonecznych, delikatnie koloryzujący. Wyjątkowe połączenie składników aktywnych skutecznie przeciwdziała i niweluje symptomy skóry naczyniowej i napaadowego zacierwienia, poprawiając kondycję i wygląd skóry. Ok. 69 zł/40 ml, ISIS PHARMA, isis-pharma.pl



PURI-SENSIMIL Mikrosferyczne mleczko oczyszczające do demakijażu twarzy i oczu o podwójnym zastosowaniu. Ten ultra-delikatny preparat oparty na mikrosferycznych cząsteczkach, docierających i rozpuszczających nawet najmniejsze mikrozanieczyszczenia. 33,60 zł/190 ml, PHARMACERIS, pharmaceris.com





Reggio Special Edition wyróżnia eleganckie połączenie polerowanych stelaży i wyselekcjonowanych tkanin. To model wózka, w którym stelaż można złożyć do kompaktowych rozmiarów. Budka gondoli i spacerówki posiada dodatkową wentylację otwieraną w miarę potrzeby oraz daszek przeciwsłoneczny. Pokrowiec zawiera okno, które pozwala obserwować dziecko.
ADAMEX, adamex.pl

MAŁY PASAŻER

W samochodzie

Planując podróż samochodem, którego jednym z pasażerów jest dziecko, trzeba zwrócić uwagę na kilka istotnych spraw, dzięki którym podróżowanie z maluchem będzie przede wszystkim bezpieczne, ale także atrakcyjne i nie stanie się dla rodzica udręką.

Zanim wyruszymy, bezwzględnie trzeba upewnić się, że auto jest sprawne. Wizyta u mechanika, który oceni stan techniczny pojazdu i naprawi ewentualne usterki, jest ważna nawet przy krótkich trasach. Sami możemy sprawdzić np. stan oleju, sprawność wycieraczek lub opon. Nie tylko unikniemy przykrych niespodzianek na trasie, ale przede wszystkim zapewniamy bezpieczeństwo przewożonym osobom. W trakcie jazdy z dzieckiem warto po jego stronie zablokować drzwi i okna, aby nie zostały przez dziecko otwarte oraz schować leżące swobodnie przedmioty, które w chwili gwałtownego hamowania, a nawet

ewentualnego zderzenia stają się śmiertelnie niebezpieczne. Przewóz dzieci zgodnie z polskim prawem wymaga zainstalowania w aucie specjalnego fotelika lub innego urządzenia przytrzymującego.

Jednak każda dłuższa wyprawa sprawia, że dziecko szybko się nudzi. Zabawki, książeczki czy ulubiona przytulanka sprawią, że podróż będzie dla dziecka atrakcyjna. Pamiętajmy też o dobrze spakowanym bagażu. Przed podróżą warto zrobić listę potrzebnych rzeczy, oszczędzając w ten sposób ograniczone przecież miejsce oraz opróżnić bagażnik auta ze zbędnych przedmiotów.



Naprasowanki i naklejki imienne do oznaczenia ubrań i rzeczy dziecka. Wesołymi naklejkami i napasowankami imiennymi od Oznaczone.pl łatwo oznaczysz przedmioty i ubrania swojego dziecka. Sama (lub razem z dzieckiem) zaprojektujesz etykiety i zdecydujesz, co na nich umieścić: imię, nazwisko, symbol. Od 29,95 zł, OZNACZONE, oznaczone.pl

Przydatne na wyjazd

Zapas wody dla dziecka. Woda źródlana Baby Zdrój 0,25 L niegazowana, niebieska (Boy), różowa (Girl) została przygotowana z myślą o dzieciach. Kształt butelki idealnie wpasowuje się w małe rączki, a zamknięcie typu korek niekapek chroni przed zachłyśnięciem i zalaniem. Produkt dostępny jest w wygodnym zapasie – kolorowe zgrzewki Boy i Girl. [BABY_ZDRÓJ, babyzdroj.pl](http://BABY_ZDRÓJ.babyzdroj.pl)



Nosidełko ergonomiczne BabyBjorn One. Miękkie i komfortowe pozwala nosić dziecko aż w 4 pozycjach z przodu i na plecach. 699 zł, [SCANDINAVIAN_BABY, scandinavianbaby.pl](http://SCANDINAVIAN_BABY.scandinavianbaby.pl)



Dydus 3-stopniowy zestaw do nauki karmienia Z143. Butelka Z143 zawiera wszystko, co jest niezbędne do łatwego przejścia od karmienia piersią do karmienia butelką lub nauki picia z kubka, łączy w sobie zalety butelki i kubka niekapek. 12 zł, [DYDUS, dydus.pl](http://DYDUS.dydus.pl)



Miasept. Płyn do dezynfekcji rąk w wygodnym atomizerze sprawdzi się w domu i na spacerze. Zwalcza wirusy, bakterie i grzyby. Nawilża i chroni skórę dzięki zawartości aloesu, d-panthenolu i glicerolu. Olejki eteryczne z drzewa herbacianego, lawendowy i cytrynowy wspomagają działanie antyseptyczne i nadają przyjemny zapach. [VALENTIS, zakup.to.eu](http://VALENTIS.zakup.to.eu)

BoboVita Masza i Niedźwiedź jagody i jabłka z bananem po 6. miesiącu życia. Smakowita owocowa kompozycja dopasowana do potrzeb najmłodszych po 6. miesiącu życia. Nie zawiera dodatku cukru, a zgodnie z przepisami prawa także konserwantów, barwników i wzmacniaczy smaku. Zawiera różnorodne owoce, które spełniają wyjątkowo restrykcyjne normy jakości. BoboVita, ok. 3,99 zł/100 g, boboVita.pl



Toyz Carbon. Nowoczesna hulajnoga trójkołowa. Jest stabilna i solidnie wykonana. Dzięki regulowanej ręczce mogą z niej korzystać dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Dużo radości sprawiają świecące podczas jazdy kółka. 150 zł, [TOYZ, toyz.pl](http://TOYZ.toyz.pl)

REKLAMA

Baby Zdrój

MAMY DOBRE POWODY



POLSKA FIRMA

NOWE ETYKIETY, TA SAMA DOSKONAŁA JAKOŚĆ.

Polecane foteliki dla maluszka



Mundo (0-36 kg). Tapicerka z elementami ekoskóry przesytej białą nitką, Maluszkom o wadze do 13 kg dodatkową ochronę zapewnia montaż fotelika tyłem do kierunku jazdy, a specjalna wkładka redukcyjna i poduszka - wygodne ułożenie. Trzystopniowa regulacja kąta nachylenia pozwala zoptymalizować pozycję małego podróżnika. Ok. 450 zł, CARETERO, caretero.pl



Aton M. Ma wyjmowaną wkładkę siedziska, która zapewnia niemal płaską pozycję leżącą wcześniakom i noworodkom. System L.S.P. i skorupa pochłaniająca energię pomagają chronić dziecko. 11- stopniowa regulacja wysokości zagłówka, miękkie poduszeczki otulające pasy i budka przeciwstyczna XXL zapewniają dziecku komfortową podróż. 599 zł, CYBEX, cybex-online.com

Fotelik SK600I. Fotelik przeznaczony dla dzieci w wieku od 0 do 12 lat, posiada system mocowania isofix. Cechy fotelika to: stalowa rama, regulacja wielobiegowa, obrót 360 stopni, operacja obracania jedną ręką. Może być obracany o 90 stopni, ustawiany w 4 pozycjach. SPARCO, sparcokids.pl



RECARO Tian Elite. Nowoczesny fotelik samochodowy przeznaczony dla dzieci od 9 miesiąca do 12 roku życia (kategoria wagowa 9-36 kg). Fotelik RECARO Tian Elite wyposażony jest w pięciopunktowe pasy z systemem HERO, precyzyjną regulację zagłówka, system wentylacji, możliwość odchylenia oparcia oraz regulowaną długość siedziska. Długie podróże umili system audio z wbudowanymi w zagłówek głośniczkami. 1196 zł, RECARO, recaro-kids.pl



Fotelik Poupy. Wykonany z wodoodpornego materiału. Turystyczny fotelik do karmienia dla dziecka jest lekki i poręczny, ponieważ składa się do walizeczki niewielkich rozmiarów. Idealnie sprawdzi się np. w restauracji. POUPY, madramama.pl

Dla rodzica



Urządzenie doustne Snoreeze. Utrzymuje podczas snu żuchwę w prawidłowym położeniu, zmniejszając dzięki temu głośne chrapanie i łagodny bezdech senny. Odpowiednie położenie żuchwy ułatwia oddychanie, pozwala spokojnie przespacerować noc nawet osobom, które od dawna zmagają się z bardzo uciążliwym chrapaniem. SNOREEZE, snoreeze.pl



Chicco BebéCare easy-tech. Uniwersalny system informacyjny o pozostawieniu dziecka w samochodzie. Urządzenie łączy się bezprzewodowo poprzez bezpłatną aplikację z telefonem rodzica lub opiekuna i ostrzega go jeśli ten przypadkiem oddali się od pojazdu bez dziecka. 169 zł, CHICCO, chicco.pl



Organizer do samochodu. Organizer montuje się na oparciu siedzenia pasażera siedzącego z przodu. W wielu kieszeniach i przegródkach można przechowywać wszelkie przedmioty przydatne w podróży. 49 zł, CHICCO, chicco.pl

Nowa era laktatorów

*Nowy komfort i przyjemność
odciągania pokarmu*

Karmienie piersią jest jednym z najbardziej naturalnych emocji i doświadczeń, jakie możesz dzielić ze swoim dzieckiem. Noworodek powinien być przystawiany do piersi średnio 8-12 razy na dobę. Jeśli jesteś aktywną Mamą, planujesz karmić piersią i chcesz powrócić do aktywności zawodowej, odpowiednio dobrany laktator może bardzo ułatwić Ci życie.



Marcin Trojan
Dyrektor Generalny
marki Neno, tata 5-letniej
Hani i 2-letniej Marysi

ELEKTRYCZNY LAKTATOR - POMOC DLA NOWOCZESNEJ MAMY

Laktator to urządzenie, które powstało w trosce o Twoje zdrowie i aktywność. Odciąganie pokarmu jest przydatne, gdy czeka Cię chwilowa lub dłuższa rozłąka z dzieckiem. Aktywne Mamy chwalą sobie to, że mogą swobodnie myśleć o powrocie do pracy bez obaw, że dziecko nie będzie miało dostępu do naturalnego mleka. Laktator możesz schować do torebki i wziąć ze sobą wszędzie. Użyjesz go, gdy poczujesz, że musisz odciągnąć nadmiar pokarmu.

LAKTATOR 3-FAZOWY - NAJBARDZIEJ NATURALNE SSANIE

Jaki laktator jest najlepszy? Taki, który najlepiej oddaje naturalny proces ssania dziecka. By mleko zaczęło płynąć, w organizmie Mamy muszą zadziałać odpowiednie mechanizmy, regulowane przez dwa hormony – prolaktynę i oksytocynę. Prolaktyna pomaga w wytwarzaniu mleka, a oksytocyna powoduje jego przesuwanie się w kanałkach z pęcherzyków mlecznych do sutków.

1FAZA - MASAŻ POBUDZAJĄCY

By mleko płynęło z piersi dziecko ustami i językiem wytwarza podciśnienie. Dlatego pierwsza faza pracy laktatora naśladuje pierwsze ssanie dziecka – szybkie i płytkie. To pobudza naturalny wypływ mleka. Taki sposób ssania zwany jest profesjonalnie ssaniem nieodżywczym. Służy jedynie temu, by przesłać informacje do mózgu Mamy, że organizm musi uwolnić oksytocynę, by mleko mogło płynąć. To krótka faza stymulacji.

2FAZA - ODCIĄGANIE

Po mniej więcej minucie do trzech dziecko zaczyna ssać wolniej. To faza ssania odżywczego zwana też odciąganiem właściwym. Laktator przełącza się na nią automatycznie, nie musisz o tym pamiętać – laktator zrobi to samoczynnie.

*Jaki laktator jest najlepszy?
Taki, który najlepiej oddaje
naturalny proces ssania
dziecka.*

3FAZA - ODPUSZCZANIE

Natury nie da się oszukać i młode karmiące Mamy doskonale wiedzą, że większość dzieci podczas karmienia zasypia. Ten etap karmienia zwany jest też fazą odpuszczania. Ssanie jest coraz wolniejsze, aż powoli zanika. Ten wzorzec naśladuje TYLKO laktator 3-fazowy. Po zakończeniu cyklu laktator wyłącza się automatycznie.

Pamiętaj, aby stawiać na jakość i naturalny wzorzec ssania – to pozwoli Ci zdrowo i sprawnie wrócić do aktywności i zapewni nowoczesne macierzyństwo.



nenó Camino. Podwójny 3-fazowy laktator elektryczny. Bezprzewodowy laktator elektryczny imitujący naturalny rytm ssania dziecka, to premiera linii PREMIUM marki neno. Stworzony dla aktywnych Mam, by mogły łączyć ambicje zawodowe z macierzyństwem. Niewielkie rozmiary i 3 fazy pracy pozwalają na pobudzenie laktacji i odciąganie pokarmu gdziekolwiek jesteś.
399 zł, NENO, rtveuroagd.pl

Wybieramy WÓZEK

Gondola to pierwszy pojazd malucha. Nie dziwi więc fakt, że szczególnie tatusiowie spędzają całe godziny w sklepach, analizując poszczególne funkcje, akcesoria, wyposażenie. Doradzamy więc w skrócie, na co zwrócić uwagę podczas wyboru pierwszych czterech kółek dla bobasa.

RĄCZKA

Najważniejsze, żeby miała regulowaną wysokość i była wykonana miękką pianką. Jest wtedy nie tylko poręczna, ale i przyjemna dla dłoni. Dobrze, jeśli istnieje możliwość łatwego przełożenia jej na drugą stronę wózka, żeby zmienić kierunek jazdy. Sprawdzi się to w sytuacjach, kiedy słońce, wiatr lub deszcz przeszkadzają dziecku.

SKŁADANIE

Prosty i szybki sposób składania wózka to jeden z największych atutów. Przed zakupem sprawdź, czy złożony wózek zmieści się w bagażniku twojego samochodu. Dodatkowym udogodnieniem będą odpinane koła i możliwość składania gondoli. Ważne, by systemy składania wykluczały możliwość przypadkowego złożenia wózka podczas jazdy.

DNO I BUDKA

Dobrze, jeśli wykonane są z przewiewnych, wodoodpornych materiałów zapobiegających nadmiernemu poceniu się dziecka, a jednocześnie chroniących od wiatru. Dno wózka powinno być równe i wygodne. Ważne, by można je było składać do pozycji siedzącej, kiedy maluch nieco podrośnie. Budka powinna być duża, wyposażona w moskitierę i okienko wentylacyjne, przez które możesz widzieć dziecko, a ono obserwować niebo. Zwróć uwagę, czy łatwo i cicho się składa/rozkłada. Jest to ważne, kiedy maluch zaśnie.

KOŁA

Plastikowe lub piankowe koła zapewniają niezwykłą lekkość wózka, czyniąc go idealnym pojazdem na wypady po miejskiej dżungli. Świetnym rozwiązaniem są obrotowe przednie kółka z możliwością blokady, zwiększające zwrotność wózka i ułatwiające manewrowanie. Z kolei duże, pompowane koła zwiększają stabilność i komfort jazdy w trudnym terenie.



Belissa. Najnowszy model wielofunkcyjnego wózka od Adamex. Gondola Belissy posiada otwierane okno wentylacyjne z klapką przypinaną na magnesy ukryte w tapicerce. Ramę wózka możemy złożyć razem z siedziskiem spacerowym, co ułatwia transport. Stelaż jest lekki i kompaktowy po złożeniu. Na wyposażeniu znajduje się stylowa torba z modnym futerkowym pomponem i z pasem na ramie, w której znajdziemy: folię przeciwdeszczową, moskitierę, rękawiczki i przewijak. ADAMEX, adamex.pl

Talos S Lux wraz z Gondolą S. Dzięki trwałym, odpornym na przebiecia i amortyzowanym kołom terenowym modelu CYBEX Talos S Lux pokonasz każde nierówności na drodze, takie jak kostka brukowa, leśne ścieżki czy szlaki turystyczne. Wraz z Gondolą S model jest idealnym wyborem dla dzieci już od pierwszych miesięcy życia. CYBEX, cybex-online.com/pl



Goody Plus. Naciśnij przycisk, a spacerówka złoży się sama. Mechanizm składania wózka umieszczony został na jego ręczce – wystarczy wcisnąć przycisk i pozostawić wózek do samodzielnego złożenia. Aż do 22 kg. 969 zł, CHICCO, chicco.pl



WEŹ POD UWAGĘ

KOSZ

Przydatny podczas spacerów, pomieści wszystkie niezbędne akcesoria, jak butelki, pieluchy, chusteczki nawilżane, kocyk itp. Dobrze, gdy jest odpowiednio duży, pakowny, a dostęp do niego nieskrępowany i wygodny. Warto sprawdzić, czy materiał, z którego jest wykonany, można odpiąć i wyprać w razie potrzeby.

ZAWIESZENIE

Amortyzatory i możliwość regulacji twardości zawieszenia są szczególnie istotne. Im lepiej redukują wstrząsy, tym większa wygodą malucha podczas jazdy. Amortyzatory powinny znajdować się na wszystkich kołach.

HAMULCE

Dobry i bezpieczny wózek powinien być wyposażony w niezawodny system hamowania blokujący oba koła za pomocą jednej blokady. To rozwiązanie jest wygodne i praktyczne, kiedy np. wyjmujesz dziecko z wózka.

WAGA

Warto zadbać, by stelaż wózka był wykonany z lekkich i mocnych tworzyw, np. aluminium. Niejednokrotnie napotkasz przeszkody nie do pokonania, kiedy trzeba po prostu przenieść wózek, a wtedy jego waga będzie mieć znaczenie!



Magis. Wózek espiro magic dedykowany jest rodzicom i dzieciom, którzy chętnie podróżują i poruszają się po mieście. Jest to model od lat obecny na rynku, wielokrotnie udoskonalony. Lekki i zwrotny – idealnie mieści się w każdym bagażniku samochodowym. Po złożeniu może być przechowywany na płasko, ponieważ stoi na kołach. 749 zł, ESPIRO, espiro.pl



Greentom Reversible. Najbardziej ekologiczny wózek na świecie. Odpowiedni dla dziecka od dnia urodzin aż do wieku 3–4 lat, kiedy dziecko osiągnie wagę 15 kg – taka jest wytrzymałość wózka. Reversible jest w 100% ekologiczny. Dzięki doskonałej zwrotności wózka, jego lekkiej wadze i nowym, większym od poprzedników kołom, wózek prowadzi się lekko, przyjemnie i niezwykle komfortowo, a maluszek ma zapewnioną wygodę. Ok. 2300 zł, GREENTOM, muzpony.com



Celona. Wygodny wózek do 22 kg. Dzięki niezależnemu zawieszeniu bezostługowych gumowych kół i teleskopowej ręczce o dużym zakresie regulacji. Komfort dziecka zapewnia system wentylacji obszernej i wygodnej gondoli oraz nowoczesnego komfortowego siedziska spacerowego wyposażonego w regulowany zagłówek i pasy z systemem HERO. 4788 zł, RECARO, recaro-kids.pl

*Wybierz wózek,
który spełni Twoje
oczekiwania.*



BabySafe Lucky. Wielo-funkcyjny wózek 3 w 1. Bogate wyposażenie standardowe – torba na akcesoria z przewijakiem, moskitiera, osłona przeciwdeszczowa, przykrycie na nogi. Kompatybilny w wiodącymi fotelikami samochodowymi. 1899 zł, BABYSAFE, babysafe.eu

*W jaki sposób
wybrać
odpowiednią
spacerówkę?
Zastanów się, od
tej decyzji zależy
komfort dziecka
i Twój.*



X-Fly X-lander. Ultralekka spacerówka 6,7kg składana w małą paczkę. Świetna amortyzacja i lekkie prowadzenie zapewniają komfort dziecku i rodzicom. Rozkłada się na płasko do spania. Testowany od urodzenia aż do 22 kg. Posiada możliwość montażu fotelika samochodowego. Lider rankingów i testów konsumenckich. 1099 zł, X-LANDER, x-lander.com



RECARO Celona. Komfortowa rama z niezależnym zawieszaniem kół oraz teleskopową rączką pozwala w bardzo wygodny sposób korzystać z wózka niezależnie od wzrostu rodziców. Obszerna nowoczesna gondola zapewnia idealną ochronę UPF 50 oraz komfort termiczny dzięki wydajnemu systemowi wentylacji. Wyjątkowy komfort aż do 9 kg, zapewni materacyk pokryty tkaniną bambusową, RECARO Celona to zdobywca German Design Award 2021 i Nagrody Rodziców 2020. 3392 zł/zestaw rama + gondola select, RECARO, recaro-kids.pl



Maxi-Cosi Adorra 2. Magnetyczna klamra, komfortowe siedzisko z miękką wkładką wykonane z materiałów regulujących temperaturę i obszerny koszyk, który udźwignie 5 kg to tylko niektóre z licznych atutów tego wózka. Ok. 2100 zł, MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



BABYZEN YOYO². Niezwykle kompaktowa konstrukcja, prosta obsługa i eleganci wygląd. Bez trudu rozłożysz go i złożysz jedną ręką. Złożony wózek możesz wygodnie zawiesić na ramieniu. Idealny wózek do miasta, mieszkań bez windy, na wakacyjny wyjazd. Od 1878 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



Colosus. Konstrukcja oparta na aluminiowej ramie. Duże piankowe koła świetnie sprawdzają się na różnych nawierzchniach. Harmonijkowy system składania ułatwia przewożenie wózka w samochodzie. Ok. 590 zł, CARETERO, caretero.pl

Emma Plus. Wózek spacerowy, który jest lekki i łatwy w prowadzeniu. Z regulowanym oparciem i podnóżkiem, mocnym amortyzatorem, bogatym zestawem dodatków, szybkim systemem składania, dzięki czemu sprawdzi się na każdym spacerze. 345 zł, LIONELO, lionelo.com





ADAMEX®

REGGIO
special edition



ADAMEX®

CRISTIANO
special edition



ADAMEX
ul. Mykanowska 57, 42-233 Wola Kiedrzyńska,
tel.+48/34/328 71 21, e-mail: adamex@adamex.pl
www.adamex.pl

Mój bohater

TATA

Przez wiele wieków głównym zadaniem i obowiązkiem ojca względem potomstwa było wyżywienie go i zapewnienie bezpieczeństwa fizycznego. Mężczyźni, wiążąc się z tych zadań, jakby przy okazji spełniali także zadania wychowawcze. Było to możliwe, ponieważ najczęściej miejscem pracy, która dawała wyżywienie i bezpieczeństwo rodzinie, był przydomowy warsztat, pobliskie pole lub las. Dzięki temu dzieci spędzały z ojcem dużo czasu, ucząc się od niego życia.



Maciej Stopyra
psycholog

CZYNNY UDZIAŁ

W obecnych warunkach społecznych model wychowywania „przy okazji” jest w większości przypadków niemożliwy do zrealizowania. Jako ojcowie większą część dnia spędzamy w pracy, którą wykonujemy poza domem, nie mając kontaktu z naszymi dziećmi. Dlatego po powrocie z pracy i w dni wolne od obowiązków zawodowych musimy przebywać z maluchami, musimy być obecni zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Nasza obecność ma się przejawiać przez uczestnictwo w pielęgnowaniu dziecka i opiekowaniu się nim, zainteresowanie jego osobą, inspirowanie go i uczestnictwo w zabawie, wspólnej pracy, rodzinnych rozmowach, wyjazdach, czytaniu itp.

SOLIDNY FUNDAMENT

Na każdym etapie życia dziecka obecność ojca wyraża się w inny sposób. Mężczyzna staje się ojcem już w chwili poczęcia potomka. Od jego postawy w tym okresie zależy bardzo dużo. Jeżeli okazuje wtedy radość, akceptuje fakt poczęcia i przyjmuje je bez lęku, to tworzy fundament pod przyszłą relację ze swoim dzieckiem. Postawa mężczyzny w tym czasie ma ogromne znaczenie dla partnerki, która otoczona opieką łatwiej znosi trudy związane z ciążą, jest spokojniejsza i z radością oczekuje narodzin malucha. Pełne miłości głaskanie i przytulanie bobasa „w brzuszku”, mówienie do niego oraz spokojne i czułe zwracanie się do żony sprawia, że dziecko lepiej się rozwija, odbiera bowiem bodźce



z zewnątrz oraz pozytywne emocje mamy. Maluch bardzo dużo zapamiętuje ze swojego życia przed narodzeniem, szczególnie pełen miłości głos taty.

NIEŁATWA, ALE WDZIĘCZNA ROLA

Pełnienie roli ojca jest ważnym, ale też wymagającym zadaniem dla mężczyzny. Im dzieci są starsze, tym bardziej rosną wymagania wobec taty. Mężczyźni bardzo łatwo uciek przed tym wyzwaniem w pracę zawodową, hobby czy przed ekran telewizora. Zmęczenie, ciągły stres związany z koniecznością utrzymania rodziny, pędzący czas, nieustannie niedokończone sprawy i zobowiązania mogą go przygniatać. Musimy sobie jednak zdawać sprawę, że dzieci nas potrzebują i to, co teraz od

OCZAMI TATY

Sam jestem ojcem szóstki dzieci. Duża, rozbrykana gromadka i do tego każde dziecko inne: inny temperament, inne talenty, inny sposób reagowania. A ja jestem tylko człowiekiem i jak każdy rodzic popełniam błędy.

Zdarzają mi się dni, gdy nie mam na nic ochoty i podniesionym głosem staram się wyegzekwować wypełnienie przez dzieci obowiązków. Ojcostwo jest jednak dla mnie wielką radością i daje mi ogromną satysfakcję. Oczywiście jest, że tzw. czasu dla siebie mam bardzo mało, a najczęściej wcale, ale ten spędzony z dziećmi to jest także czas „dla mnie”, który zaprocentuje nie tylko kiedyś w moich dzieciach, ale także procentuje we mnie. One dojrzewają i rozwijają się, a dzięki nim ja także wzrastam. Wiem, że jestem niezastąpiony dla moich dzieci, ale ja ich także potrzebuję dla własnego rozwoju. Wyzwania, które stawia przede mną ich wychowanie, to niesamowita przygoda i warto ją świadomie podjąć.

Maciej Stopyra

PAMIĘTAJ!

Po narodzinach dziecka nie wolno ojcu odsunąć się lub dać się zepchnąć na boczny tor. Wiadomo, że mama lepiej będzie sobie radziła z pielęgnacją maleństwa, dlatego że intuicyjnie robi pewne rzeczy, których mężczyzna musi się uczyć. Kochający ojciec nie robi jednak dziecku krzywdy, a maluszek dzięki temu, że tata go przewija, pomaga w kąpaniu, nosi i przytula, uczy się „męskiej strony świata” i poznaje, że duże i szorstkie ojcowskie ręce, nawet przy nieco niezgrabnych ruchach, dają poczucie bezpieczeństwa i siły.

nas otrzymają, będzie procentować w przeszłości.

CENNE MINUTY

Kilkuletnie dziecko oczekuje od taty przede wszystkim czasu. Starajmy się więc maksymalnie wykorzystać każdą minutę spędzoną razem. Warto zapomnieć o telewizorze i komputerze, a wyciągnąć ciekawą grę planszową, piłkę, klocki lub książkę. Starszemu dziecku dobrze jest pomóc w odrabianiu pracy domowej, możemy dzięki temu rozwijać w nim zainteresowanie danym tematem lub szybko reagować u nauczyciela, gdy nas

coś niepokoi. Czas spędzany z ojcem daje maluchowi okazję do zadawania trudnych pytań. Odpowiedź udzielona przez tatę, który w oczach dziecka jest „najmądrzejszy i wie wszystko”, sprawia że czuje się ono pewniej. Pomiędzy ojcem a potomkiem rodzi się zaufanie, które będzie procentować, gdy ten wejdzie w okres dojrzewania i będzie wiedział, że z trudnymi pytaniami zawsze może „uderzyć” do taty.

TATUSIOWIE, ŁĄCZCIE SIĘ!

Pod wpływem badań naukowych podkreślających rolę taty w rozwo-

ju dziecka w wielu miejscach w Polsce prowadzone są warsztaty dla ojców, powstają kluby i stowarzyszenia zrzeszające tatusiów, którzy mogą się dzielić swoimi doświadczeniami i problemami. Co więcej, sami ojcowie organizują pikniki, spływy kajakowe, wycieczki górskie, na których dzieci mogą spędzić z nimi trochę „szalonego” czasu. Warto brać udział w tego typu inicjatywach, można też organizować spotkania i wypadki w gronie najbliższych przyjaciół, znajomych tatusiów z przedszkola czy szkoły. Czas spędzony z dzieckiem na pewno zaprocentuje w przyszłości!

TATA DLA SYNA...

W przypadku chłopców wpływ taty na ich wychowanie jest czymś oczywistym. To od niego chłopiec ma możliwość nauczyć się bycia mężczyzną, tj. mężem i ojcem. Ojciec, który poświęca synowi swój czas i uwagę, przygotowuje go najlepiej jak można do startu w dorosłe życie. Z dużą dozą pewności można przypuszczać, że chłopiec w dorosłym życiu nie będzie uchylał się od odpowiedzialności i będzie podejmował trudne wyzwania. Mężczyzna ma skłonność do podejmowania ryzyka, dlatego tylko ojciec może nauczyć syna stawiania czoła niebezpieczeństwu. Park linowy, wspinanie po drzewach, walka na drewniane miecze, nauka jazdy motorem po polnych ścieżkach – tego nie da się robić z mamą, a jest to bardzo istotne dla odkrywania przez chłopca własnej tożsamości.

...I DLA CÓRKI

W przypadku córek już w wieku ok. 6 lat powstaje romantyczne przywiązanie do taty. Mała dziewczynka uważa ojca za najmądrzejszego, najbardziej przystojnego i interesującego mężczyznę na świecie. Osobowość ojca, jego stosunek do niej i do matki, jego wygląd i zainteresowania wpłyną na obraz przyszłego męża, jaki dziewczynka sobie wytworzy. Tata, przytulając córkę, mówiąc, że jest z niej dumny, że jest jego „księżniczką”, buduje w niej poczucie własnej wartości i chroni ją przed toksycznymi relacjami z niedojrzałymi mężczyznami. Dziewczyna zna wtedy swoją wartość i nie szuka jej potwierdzenia poza domem, potrafi być rozważna i stanowcza.

JAKĄ FARBĘ

*wybrać
do pokoju
dziecka?*



Anna Poprawska
architekt wnętrz, ekspert
z portalu Homebook.pl



Planując aranżację pokoju dziecka, najczęściej skupiamy się na estetyce pomieszczenia. Wybieramy styl wnętrza, dobieramy kolory i dekoracje, starając się, aby wnętrze tworzyło środowisko przyjazne dla naszej pociechy.

Przyjazne, czyli bezpieczne oraz wolne od zanieczyszczeń i szkodliwych substancji. W szczególności dotyczy to farb do pokoju dziecięcego, których skład powinien zawierać związki chemiczne nieszkodzące zdrowiu. Jakie farby wybrać do pokoju dziecka? Mówi o tym Anna Poprawska, architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl. Wraz ze wzrostem zachorowań na alergię rośnie świadomość społeczeństwa odnośnie do bezpieczeństwa stosowania niektórych prepa-

ratów, w tym farb do ścian. Związki chemiczne zawarte w emulsjach mogą przekształcać się w formę gazową nawet w temperaturze pokojowej. Urządzając przestrzeń niemowlęcia, należy dołożyć wszelkich starań, aby dziecko nie było narażone na kontakt z niebezpiecznymi substancjami, które mogą wywoływać alergię lub inne poważniejsze schorzenia.

CZYTAMY ETYKIETY

Wybierając farbę do pokoju dziecka, należy starannie przestudiować

wszystkie informacje zamieszczone przez producenta na opakowaniu. W pierwszej kolejności sprawdzamy, ile gramów szkodliwych substancji wywołujących reakcje alergiczne zawiera jeden litr farby – szukamy oznaczenia LZO (ang. VOC), czyli Lotnych Związków Organicznych. Wybierajmy te z minimalną lub zerową zawartością LZO – takie produkty są neutralne i nie wydzielają toksycznych substancji do powietrza. Ponadto warto też szukać dodatkowych symbo-



li poświadczających bezpieczeństwo farb. Pomocne przy zakupie będą atesty przy emulsjach rekomendowanych przez m.in. Polskie Towarzystwo Alergologiczne czy Państwowy Zakład Higieny. Dobrym wyborem będą również ekologiczne farby do malowania ścian, których składniki nie szkodzą środowisku, będą zatem bezpieczne i dla naszej pociechy. Jeśli informacje umieszczone na etykiecie okażą się niewystarczające, możemy pobrać kartę techniczną farby, na której znajdziemy szczegółową charakterystykę produktu.

BEZPIECZNE FARBY DLA NIEMOWLĄT

Emulsje na ściany, które spełniają wyżej wymienione kryteria, to naj-

Dobrym wyborem będą również ekologiczne farby do malowania ścian, których składniki nie szkodzą środowisku, będą zatem bezpieczne i dla naszej pociechy.

częściej wodorozcieńczalne farby lateksowe lub akrylowe nowszej generacji, które dobrze kryją, są łatwe w aplikacji i nie wydzielają szkodliwych substancji. Dla małych alergików sprawdzą się także fotokatalityczne farby lateksowe, które pod wpływem światła dziennego lub sztucznego oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń i toksyn. Alternatywą dla emulsji akrylowych lub lateksowych są farby winylowe, które cechują się wytrzymałym i mocnym kryciem oraz krótkim czasem schnięcia.

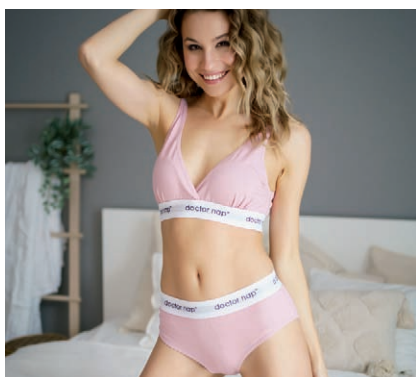
ZANIM WPROWADZI SIĘ MAŁY LOKATOR

Zadbajmy o to, aby świeżo pomalowana sypialnia maluszka była odpowiednio wywietrzona, a zapach emalii był całkowicie niewyczuwalny. Wprowadzie skład wyżej wymienionych farb jest bezpieczny dla zdrowia, lecz mimo wszystko warto dołożyć wszelkich starań, aby wnętrze było świeże i przytulne, słowem – gotowe na nowego członka rodziny.



MAMIA NA ZAKUPACH

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



Sportowy biustonosz

Idealny dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Biustonosz z kopertowym ułożeniem miseczek, zapewnia łatwy dostęp do piersi. Miękką miseczka jest przewiewna i delikatna. Ozdobne gumy są elastyczne i zapewniają komfort noszenia.

DOCTOR NAP, 64,90 zł
doctornap.com



Acolka – od pierwszych dni życia

Suplement diety. Krople doustne 5 ml. Opatentowane szczepy bakterii probiotycznych zawarte w preparacie Acolka wspierają łagodzenie płaczu niemowląt spowodowanego niedojrzałością układu pokarmowego.

„POLSKI LEK” SP. Z O.O.
acolka.pl



neotONE Radiance

Serum na dzień likwidujące przebarwienia skóry z filtrami SPF50+ 30 ml. Unikalne połączenie stabilnych filtrów UVA/UVB oraz synergistycznie działających składników aktywnych neotONE Radiance hamuje nadprodukcję melaniny niwelując przebarwienia skórne po ciąży oraz zabezpiecza przed powstaniem nowych plam.

ISIS PHARMA, ok. 98 zł, isis-pharma.pl



Baby Zdrój 1,5 L niegazowana

Woda źródłana, niskosodowa i niskomineralizowana, nie wymaga przegotowania przed podaniem, idealnie nadaje się do przyrządzania posiłków dla dzieci. Posiada pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka i może być podawana dzieciom od pierwszych dni życia.

BABY ZDRÓJ, babyzdroj.pl



Kojący Snoreeze Spray do gardła

Spray jest ukierunkowany na główną przyczynę chrapania: odwodnienie i wibracje tkanek miękkich tylnej ściany gardła. Termożelowa formuła zmienia konsystencję po naniesieniu na ścianę gardła, w temperaturze ludzkiego ciała. Działa do 8 godzin. Snoreeze Spray do gardła, dostępny w aptece.

SNOREEZE
snoreeze.pl



Kerabione

Tak delikatny, że możesz go stosować codziennie. Posiada właściwości pobudzające wzrost włosów, regeneruje i rewitalizuje mieszki włosowe. Sprawia, że włosy wyglądają na bardziej gęste. Zawiera 16 ekstraktów roślinnych, w tym olejki cedrowy, lawendowy, rozmarynowy. Sprawdzą się doskonale przy włosach zniszczonych, suchych i cienkich.

KERABIONE
kerabione.pl



Bariéderm-CICA DAILY serum odbudowujące

Bezzapachowe serum zawiera 97% składników pochodzenia naturalnego. Wzmacnia, przywraca równowagę skóry, nadaje zdrowy wygląd, chroni skórę narażoną na niekorzystne czynniki zewnętrzne, przywraca równowagę mikrobiomu, wspomaga procesy naprawcze oraz zapobiega oznakom starzenia. Efekt: skóra staje się gładka, rozświetlona, a także bardziej odporna na szkodliwe czynniki zewnętrzne. 30 ml.

URIAGE, urriage.com



ProctoLact-M®

Szczególnie rekomendowany dla małych pacjentów z zaparciami, w zaburzeniach mikroflory jelit, przy dolegliwościach ze strony końcowego odcinka przewodu pokarmowego, w trakcie i po stosowaniu antybiotyków, w trakcie podróży, podczas biegunek, w tym biegunek podróżnych.

MIRALEX, ok. 22 zł
miralex.pl



SMIKI Arka Noego

Zabawka uczy rozpoznawania kolorów, kształtów i zwierząt. W zestawie 6 różnych zwierzątek: gepard, stoń, lew, zebra, krokodyl.

SKLEPY SMYK, 99,99 zł
smyk.com



Multikostka sensoryczna

Propozycja dla dzieci od 18 m-ca życia. Interaktywna zabawka z pięcioma płaszczyznami zachęci najmłodszych do ciekawych, edukacyjnych zabaw. Zabawka wspomaga rozwój zdolności manualnych i poznawczych dziecka.

JOKOMISIADA
jokomisiada.pl



Mały Odkrywca Wonder Buddies

Mały Odkrywca Wonder Buddies. Zabawka interaktywna wyposażona w inteligentne czujniki i 7 zabawnych interaktywnych czynności m.in. zabawmy się w ku-ku, nakarm mnie, skacz ze mną.

TINY LOVE
marko-baby.pl



Króliczek Alilo Honey Bunny

Niesamowity odtwarzacz MP3, dyktafon i lampka nocna dla dzieci w każdym wieku. Dzięki Alilo możesz zabrać swoją ulubioną muzykę i opowiadania na spacer, na piknik, do ogrodu lub w podróż. Czytamy i głośno dźwięk uprzyjemni zabawę na świeżym powietrzu, a wbudowana bateria pozwoli na wielogodzinną pracę Alilo.

ALILO, 299 zł, alilo.pl



Bali

Edukacyjny stoliczek, który świetnie sprawdzi się w domu, na balkonie lub w ogrodzie. Umożliwia zabawę wodą i piaskiem, dostarczając frajdy na długie godziny. Dołączone zabawki pomogą dziecięcej wyobraźni stworzyć niepowtarzalny świat.

TOYZ, ok. 85 zł
toyz.pl



Miś z projektorem z serii Chicco First Dreams

Pluszowa, miękka maskotka z ukrytym w brzuszku mechanizmem wyświetlającym kolorowe gwiazdki i odtwarzającym aż 30 minut efektów dźwiękowych takich jak: muzyka klasyczna (Bach i Beethoven), jazzowa soft rock i New Age oraz dźwięki natury. Zabawkę można prać.

CHICCO, 129 zł, chicco.pl



Pluszowy Hípcio

Leży na komodzie lub stoliku i pomaga uspokoić małeństwo, wypełniając pokój gwiazdnymi światełkami i odtwarzając przez 30 minut kojące kołysanki, odgłosy natury lub biały szum. Maluch zaśnie błyskawicznie!

FISHER PRICE
fisher-price.com/pl



Paolo

Model wyróżnia się trójwymiarową gondolą i wyjątkowym wzornictwem. Gondola posiada zapinane na zamek okno wentylacyjne i przypinany na zamek pokrowiec z rozkładanym wiatrotapem i przezroczystym okienkiem.

ADAMEX
adamex.pl



Bebiko PRO+ 2

Bebiko PRO+ 2 to podwójne wsparcie dla wciąż dojrzewających małych brzuszku, dzięki wykorzystaniu Lactofidus – unikalnego procesu inspirowanego naturalnym procesem fermentacji mlekowej, unikalnej kompozycji błonnika GOS/FOS oraz kompozycji składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój.

BEBIKO 2, 44,99 zł/700 g, bebiklub.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ADAMEX adamex.pl

AMY amy.com.pl

APC INSTYTUT apcinstytut.pl

ATTIPAS attipas.pl

BABYBOOM bodyboom.pl

BABY ZDRÓJ babyzdroj.pl

BEBIKO 2 bebikub.pl

BELLAMY bellamy.pl

BOBOVITA bobovita.pl

BRANCO branco.pl

CARETERO caretero.pl

CHICCO chicco.pl

CYBEX cybex-online.com

EKOPHARM ekopharm.pl

FARMINA farmina.pl

KERABIONE kerabione.pl

ISISPHARMA isis-pharma.pl

MAMA I JA wodadladziecka.pl

MEDIDERM BABY medidermbaby.pl

MUZPONY muzpony.com

NENO neno.pl

NESLING nesling.pl

PHARMACERIS emotopic.pl

POLSKI LEK polskilek.pl

RECARO recaro-kids.pl

SCANDINAVIAN BABY

scandinavianbaby.pl

SENSILLO sensillo.pl

URIAGE uriage.com

VAGICAL vaginal.pl

VALENTIS zakuptoeu

**MAMO!
JUŻ DZIŚ SPRAWDŹ
ATRAKCYJNE PAKIETY**

Tylko w oficjalnym sklepie
szwajcarskiego producenta

KERABIONE
MAMA

www.zakupto.eu

**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
różnicowania diety. 2020_0058

Attipas[®]
Happy walk

Pierwsze buty na pierwsze kroki

>> attipas.pl

AMY[®]

Szyjemy na miarę
dziecięcych snów

- pościel i kocyki
- beciki i kokony
- warkoczki i tipi

www.amy.com.pl

NESLING[®]

Światowy lider
w produkcji
żagli, rolet
i pergoli

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

sleeppee
GOOD SLEEP MATTERS

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

WWW.SLEEPEE.PL

Światowy lider w produkcji
żagli, rolet i pergoli


NESLING®



NOWOŚĆ 2020 Pergola aluminiowa
NESLING®



Roleta przeciwdeszczowa PROSAIL®



Roleta przeciwsłoneczna COOLFIT® Harmonica



Zdobywca Nagrody Konsumentów

Więcej informacji i promocje na
www.nesling.pl
infolinia: 530 509 110

Superprezent!

dla Czytelników



Z pierwszym numerem
otrzymasz butelkę
Chicco Natural
Feeling
150 ml 0 m+

o wartości 29,99 zł*

ZAMÓW PRENUMERATĘ

Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu

6 wydań 60 zł

cena zawiera koszty przesyłki

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

* Sugerowana cena detaliczna produktu dostępnego w sprzedaży;
butelka dołączona do prenumeraty stanowi próbkę nieprzeznaczoną do sprzedaży.



Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portal:
www.abcdobrej mamy.pl



nr 1 (28) 2021

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 | tel.: 17 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA

KRZYSZTOF BABIARZ
MAŁGORZATA SERWIN
AGATA SCHIFFER
SYLWIA PRZYTUŁA
KAROLINA BORSUK
GRZEGORZ PIWKO
RAFAŁ KOZIARZ
redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

WAŻNE KONTAKTY

prenumerata@dobre-produkty.pl
tel. 601 213 376

KSIĘGARNIA INTERNETOWA

tel. 17 852 52 30, 601 213 376

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock



ZNAJDZIESZ NAS NA:



© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2021. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (marzec 2021). Przewodnik ABC DOBRA MAMA 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. Zastąpienie problemów 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 Wydawnictwo Dobry Dom z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Litewskiej 10. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

Nakład rozpowszechniany płatny to 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 to suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.



**DOSTARCZAMY
MNÓSTWA ZABAWY!**



**ZABAWKI EDUKACYJNE
DLA MNIEJSZYCH
I WIĘKSZYCH DZIECI**



www.toyz.pl :)

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

