

A

B
dobrej mamy

C

**TARCZYCA
A CIAŻA**

**KARMIENIE
PIERSIĄ**
Piękne i...nie trudne

Menu
PÓŁROCZNIKA

**PIERWSZY
MIESIĄC**
życia dziecka

**WYBIERAMY
PEDIATRĘ**

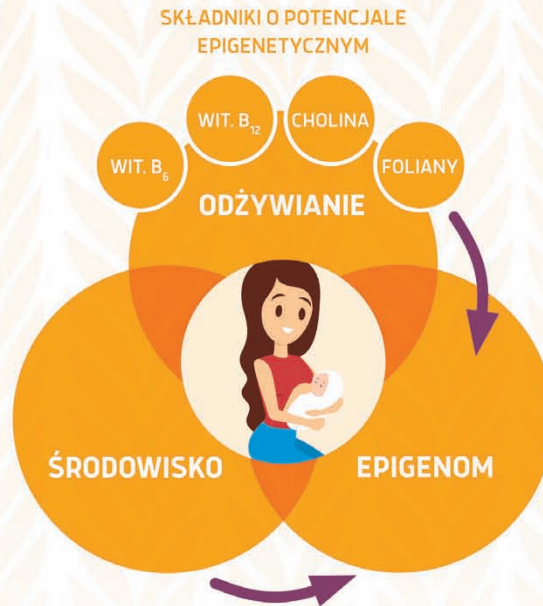
Polecamy!





Dla dziecka... mleko Mamy

Mleko mamy to najlepszy spersonalizowany aktywny biologicznie pokarm o statusie leczniczym!



Mleko mamy zawiera składniki epigenetyczne m.in. cholinę, witaminy z grupy B czy też DHA, które poprzez wpływ na sposób odczytywania kodu genetycznego kształtują predyspozycje zdrowotne dziecka. Poziom tych składników w mleku zależy bezpośrednio od ich spożycia w diecie karmiącej mamy.

dla Mamy... femaltiker® plus **Nowość**



ZYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

JEDNA SASZETKA ZAWIERA:

Standaryzowany ekstrakt ze słoju jęczmiennego 4,8 g
Beta-glukan min. 300 mg
Melisa 80 mg



Cholina 100 mg

Witamina B₆ 2,5 mg

Witamina B₁₂ 2,8 µg

FolActiv* 200 µg



ZYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

DO POSTĘPOWANIA DIETETYCZNEGO U KOBIET KARMIĄCYCH PIERSIĄ W PRZYPADKU:

- + rzeczywistego niedoboru pokarmu
- + problemów z wywołaniem lub utrzymaniem laktacji
- + niskiego przyrostu wagowego dziecka związanego z niedostateczną ilością pokarmu i/lub jego zbyt niską wartością odżywczą spowodowaną złym stanem odżywienia kobiety karmiącej

PRODUKT PRZYJMOWANY POD NADZOREM LEKARZA

OCHRONA patentowa nr 229569



*Kwas foliowy - aktywna forma folianów.

NutroPharma

NQS czyli NutroPharma® Quality System to autorski program, który gwarantuje NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ produktów marki NutroPharma®.



Twoja satysfakcja, bezpieczeństwo i zdrowie to nasz absolutny priorytet. Dlatego połączyliśmy zaawansowaną wiedzę naukową z najwyższymi standardami produkcji oraz nadobowiązkową certyfikacją niezależnego laboratorium.

www.femaltiker.pl

mleko mamy rządzi



24

Spis treści

NUMER 31 / STYCZEŃ 2022

Ciąża i poród

- 8 TARCZYCA A CIAŻA**
Sprawdź, co powinno Cię zaniepokoić.

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

- 18 PREZENTY DLA MALUCHA**
Znajdź takie, które nie tylko bawia, ale też uczą.

- 30 DOBRZE OTULENI**
Muślinowe, bambusowe, bawełniane tkaniny w świecie dziecka.

- 34 MENU PÓŁROCZNIAKA**
Zupki, obiady, soczki dla malucha.

- 35 WITAMINKI Z APTEKI**
Przeciwdziałaj przeziębieniom.

- 36 POKÓJ DLA CÓRECZKI**
Jak zaaranżować przestrzeń matęj księżniczki?

- 38 POKÓJ DLA SYNKA**
Przestrzeń przyjazna dla matego odkrywcy.

Strefa mamy

- 24 KRYZYSOWY POMOCNIK – LAKTATOR**
Jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów po porodzie.

- 28 KARMIEŃ PIERSIĄ**
Dobra organizacja to podstawa.

- 40 WÓZKI 3 W 1**
Przegląd praktycznych i wygodnych wózków.

Moda i uroda

- 12 NATURALNA PIELĘGNACJA SKÓRY W CZASIE CIAŻY**
Jakie kosmetyki wybrać?

- 16 SEKSAPIL**
Mama z brzuszkiem może być sexy – bielizna ciążowa.



8

Strefa dziecka

- 5 JAK WALCZYĆ Z INFEKcją?**
Najczęstsze mity o odporności dziecka.

- 20 PIERWSZY MIESIĄC ŻYCIA DZIECKA**
Uczmy się siebie nawzajem.

- 32 POD OPIEKĄ PEDIATRY**
Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę wybierając pediatrę.

Strefa taty

- 42 WYBÓR FOTELIKA**
Bezpieczna jazda z Twoim maluszkiem.



32



Najczęstsze mity o dziecięcej odporności



Gerhard Mikolaiczik
fizjolog, ekspert w dziedzinie
substancji mikrodrozowczych,
członek Międzynarodowego
Stowarzyszenia Prewencji
w Medycynie z Wiednia

Przeziębienie u małego dziecka to z mora każdego rodzica. Zaczyna się niepozornie od spadku nastroju i apetytu. Później dołącza katar, rośnie gorączka i znika ochota na zabawę, a w głowach opiekunów zaczynają mnożyć się pytania... Jak walczyć z infekcją skutecznie, ale bezpiecznie? Czy to, że dziecko często przechodzi infekcje oznacza, że ma słabą odporność? Czy temperaturę poniżej 38°C powinno się zbijać? Czy mamy wpływ na kształtowanie odporności naszego dziecka i co możemy zrobić, aby ją wspierać? Znamy odpowiedzi na te pytania!

Małe dzieci, których system odpornościowy jeszcze się kształtuje, są szczególnie narażone na infekcje.

Organizm uczy się pokonywania patogennych bakterii, a każde przeziębienie jest dla niego niczym trening. W boju tym aktywny udział biorą również rodzice dziecka, którzy chcą dla niego jak najlepiej, jednak często dają się zwieść błędnym społecznym przekonaniom, które nie służą zdrowiu ich pociechy. Oto trzy najczęściej powielane mity na temat dziecięcej odporności.

MIT 1: DZIECKO CZĘSTO CHORUJE, A WIĘC MA SŁABĄ ODPORNOŚĆ.

Wręcz przeciwnie. Układ odpornościowy dziecka rozwija się i wzmacnia aż do jego pełnoletności. Maluch może przechodzić infekcję (głównie górnych dróg oddechowych) nawet do 10 razy w ciągu roku i jest to zupełnie naturalne. Natomiast jeżeli dziecko systematycznie łapie anginę, zapalenie płuc, oskrzeli i inne poważne infekcje, trzeba koniecznie skonsultować się ze specjalistą i poszukać ich przyczyny. Ci, którzy częściej chorują w dzieciństwie, w późniejszym życiu rzadziej chorują np.: na nowotwory. Aktualne badania wskazują na to, że co drugi Europejczyk w trakcie swojego życia zachoruje na nowotwór, więc „wytreno-

wany” w dzieciństwie układ immunologiczny i sprawnie działająca grasica, która „uczy go” właściwej reakcji na zagrożenie jest wielkim darem na całe życie.

Niezwykle istotne jest obserwowanie jej przebiegu, należy również zwrócić uwagę, czy nie występują inne objawy wskazujące na poważną infekcję.

MIT 2: KIEDY TEMPERATURA DZIECKA ROŚNIE POWINNO SIĘ JĄ ZBIJAĆ, BO OSŁABIA DZIECKO I WYMAGA PODAWANIA LEKÓW.

Gorączka jest sygnałem, że organizm malucha podjął walkę z jakimś przeciwnikiem i jest to dobry sygnał. - Jednak rodzice bardzo często samą gorączkę traktują jako ogromne zagrożenie. Oczywiście niezwykle istotne jest obserwowanie jej przebiegu, należy również zwrócić uwagę, czy nie występują inne objawy wskazujące na poważną infekcję (np. bladeść skóry, trudność z wybudzeniem, wysypka itp.). Co do zasady jednak nie zaleca się podawania dziecku leków przeciwgorączkowych, jeśli temperatura ciała nie przekracza 38°C. Warto również powstrzymać się od nadmiernej ochładzania malucha - umożliwi to

organizmowi samodzielną walkę z infekcją. Podwyższona temperatura uruchamia też procesy metaboliczne, pozwala organizmowi szybciej pozbyć się toksyn powstałych w trakcie choroby i uruchamia naturalne procesy obronne mobilizując układ odpornościowy do intensywnej pracy.

MIT 3: DZIECKO MUSI SWOJE PRZECHOROWAĆ, NIE MAMY WPŁYWU NA JEGO ODPORNOŚĆ.

Każdy rodzic może zrobić naprawdę wiele, aby układ odpornościowy ich dziecka dobrze się rozwijał i przybierał na sile. Po pierwsze trzeba zadbać o zdrową, urozmaiconą dietę. W jadłospisie dziecka musi się znaleźć wystarczająca ilość białka, pełne ziarna, owoce, warzywa i oleje roślinne. W przypadku niedoborów witamin lub uboższej diety np. zimą, warto stosować suplementację m.in. kwasami omega-3, żelazem, witaminami A, C i D. Aktywność fizyczna i spacerowanie na świeżym powietrzu wspomagają prawidłowe kształtowanie się odporności. Ponadto, stały rytm dnia i zdrowy sen zmniejsza ryzyko ogólnych problemów zdrowotnych i trudności emocjonalnych.

Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.odpornosc360.pl.



Z nami skompletujesz wyprawkę dla swojego maluszka.
Oferujemy akcesoria podnoszące Twój komfort
i ułatwiające pielęgnację dziecka
w pierwszych miesiącach po porodzie.

Działamy na rynku produktów dla dzieci
od ponad 30 lat. Tworzymy z miłości do rodzicielstwa.
Najwyższa jakość materiałów, bezpieczeństwo
użytkowania oraz komfort rodziców i maluszka
są celami jakie stawiamy sobie
tworząc nasze produkty.

Nasz asortyment, który ułatwi pielęgnację dziecka,
to m.in.: przewijaki, poduszki physio, pościele,
kocyki i wiele innych niezbędnych artykułów :)

**Zaproś nas
do swojego domu...**

www.cebababy.eu





TARCZYCA

a ciąża



**dr n. med. Tadeusz
Oleszczuk**
ginekolog-położnik

Największy gruczoł wewnątrzwydzielniczy, który produkuje hormon działający na wszystkie komórki człowieka to tarczyca. Bez niego nie odbędzie się wiele procesów odpowiedzialnych za powstanie i wzrost tkanek. Hormonem tym jest tyroksyna (T4). Warto wiedzieć o nim jak najwięcej, ponieważ w ciąży jest cały organizm kobiety, będący pod wpływem zmian hormonalnych.

NIEZWYKLE ISTOTNA

Tyroksyna pełni ogromną rolę w organizmie, od wyglądu skóry, włosów, poprzez emocje, zmiany nastroju czy apetytu do zachowania wobec bliskich osób. Okazuje się, że prawie jedna trzecia kobiet ma zmiany w tarczycy. Dlatego badanie TSH (hormon wydzielany przez przysadkę mózgową pobudzający tarczycę) uzupełnione o USG tarczycy pozwala przekonać się w jakim jest stanie i czego możemy się spodziewać w odniesieniu do naszego zdrowia przed ciążą, ale także i w ciąży. Jest to badanie bezpieczne, a wcześniejsze rozpoznanie pozwala przeciwdziałać skutkom nieleczenia ewentualnych zmian. Jako, że tarczyca bierze udział we wzajemnie powiązanych ze sobą procesach wydzielania innych hormonów, całkowity stan naszego zdrowia jest sumą tych wszystkich działań. Człowiek jest „całością” i zmiany w produkcji hormonów jednego gruczołu wpływają na produkcję hormonów innego. Zaburzeniom pracy tarczycy zwykle towarzyszą zmiany w gruczole piersiowym i jajnikach takie jak torbiele, czy guzki.

PRZEBADAJ SIĘ!

Czynność tarczycy przed ciążą jest regulowana przez TSH oraz obecność jodu w pożywieniu. Wydzielanie TSH przez przysadkę mózgową pobudza tarczycę do produkcji tyroksyny. W ciąży łożysko produkuje hormon, który działa podobnie jak TSH, a dodatkowo w tym czasie zwiększona ilość estrogenów stymuluje powstawanie w wątrobie białek wiążących hormony



tarczycy (dlatego oznaczamy poziom hormonów, które działają jako wolne, bo nie są związane z tymi białkami). Te fizjologiczne sytuacje mogą wpływać na wyniki badań poziomu hormonów i dawać obraz zaburzeń, czy być przyczyną nadinterpretacji i niepotrzebnego stresu. Mamy więc dwie opcje. Nadczynność tarczycy wywołana tylko przejściowo w okresie ciąży (tyreotoksykoza ciężarnych) lub powstała przed ciążą jako choroba ze zmianami w budowie gruczołu (w badaniu USG). Taka przejściowa występuje częściej w pierwszej ciąży i może dawać objawy niepowściągliwych wymiotów. Jednak jeśli mamy do czynienia z chorobą częściej też może dochodzić do poronień, czy wcześniej do trudności w zajściu w ciążę. Trzeba ten stan leczyć w ciąży lekami hamującymi nadmierną produkcję hormonów tarczycy w poradni endokrynologicznej. Tylko specjalista jest w stanie ocenić prawidłowo poszczególne wyniki. Po porodzie przyjmując niewiel-

kie dawki leków hamujących produkcję hormonów tarczycy można karmić piersią.

NIEZBĘDNY JOD

Większość preparatów dla ciężarnych zawiera dawki jodu potrzebne do prawidłowej syntezy hormonów tarczycy. Przed ciążą, w sytuacji zbyt małej podaży, powinno się tę dawkę zwiększyć. Jod w diecie śródziemnomorskiej występuje obficie, jednak jeśli nasze menu nie zawiera „owoców morza” powinno się dodatkowo przyjmować profilaktyczne dawki. Przemysłowo jest to uzyskiwane poprzez jodowanie soli, która jest dodawana do większości potraw. Dodatkowo ważne jest, aby dieta zawierała odpowiednią ilość witamin i mikroelementów. Jeśli tego nie spełnia warto uzupełnić brakujące elementy. Ogólnie powinna być bogata w warzywa i owoce, a prawidłowe nawodnienie umożliwia sprawny pasaż jelitowy i pracę nerek.

GROŹNE ANOMALIA

W badaniu USG można ocenić wielkość obu płatów tarczycy, które powinny odpowiadać wielkości kciuka. U kobiet jest to objętość nie większa niż 18 ml. Najprościej jednak jest zbadać poziom TSH i hormonów tarczycy, by ocenić jej funkcję. Jednak badanie USG tarczycy pozwala ocenić budowę gruczołu i ewentualne nieprawidłowości. Jod przechodzi przez łożysko, które odżywia płód i od około 10 tygodnia ciąży on sam produkuje swoje hormony. Wszelkie nieprawidłowości związane z pracą tarczycy ciężarnej oddziałują na rozwijające się dziecko. Przez łożysko przenikają tyroksyna i trójjodotyronina, dzięki czemu u dziecka rozwijają się mózg, kości, układ oddechowy, oraz inne narządy. Nadczynna tarczyca ciężarnej może blokować pracę tarczycy u rozwijającego się dziecka, a w konsekwencji jej niedorozwój. Kobieta w ciąży powinna mieć prawidłowe wydzielanie tyroksyny, aby moż-

REKLAMA

NATURALNE ROZWIĄZANIE PROBLEMU NIEDOBORU ŻELAZA

Floradix® z żelazem

- zawiera glukonian żelaza (II) w formie płynnej, witaminę C oraz wyciągi z roślin
- polecany w przypadku okresowego zwiększonego zapotrzebowania na żelazo, kobietom w ciąży, matkom karmiącym, osobom przemęczonym, wegetarianom
- dzięki zawartości żelaza i witaminy C pomaga odzyskać energię i witalność, poprawia samopoczucie, wzmacnia, dodaje urody
- produkt w 100% naturalny, łatwo przyswajalny, nie powoduje zapać.

Floradix® jest dostępny także w tabletkach z kwasem foliowym



suplement diety

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916



f fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielnia.pl

na było oczekiwać prawidłowego rozwoju wszystkich tkanek. Najłatwiej jednak przygotować się do ciąży robiąc badanie poziomu TSH i wolnej tyroksyny oraz dodatkowo USG tarczycy. Szczególnie, kiedy w naszej rodzinie występuje choroba tarczycy, czy jest problem z zajściem i donoszeniem ciąży. Rozpoczęcie leczenia ewentualnej choroby przed ciążą pozwala unikać niepotrzebnego stresu i prowadzi do prawidłowego przebiegu ciąży i urodzenia zdrowego dziecka.

GŁÓWNE PRZYCZYNY

W Polsce głównym powodem nadczynności tarczycy jest choroba Graves-Basedowa oraz wole guzowate nadczynne. Tyreotoksykoza ciężarnych dotyczy 1% ciąż. Ujawnia się pod koniec pierwszego trymestru i objawia się niepowściągliwymi wymiotami ciężarnych. Jeśli nadczynność jest na podłożu zapalenia w chorobie Graves-Basedowa w ciąży najczęściej dochodzi do remisji choroby. W tej sytuacji można poczekać z leczeniem i ewentualnie rozpocząć je przed porodem, aby unikać poporodowej przejściowej nadczynności tarczycy u dziecka. Natomiast kiedy nadczynność jest na podstawie wola guzowatego leczymy matkę przez całą ciążę, a jeśli stosujemy niewielkie dawki, dopuszczalne jest nawet karmienie piersią. Natomiast jeśli stwierdzona jest koniecz-

ność operacji nadmiernie guzowatej i rozrośniętej tarczycy to drugi trymestr ciąży jest najlepszym okresem na takie leczenie.

PORÓD I CO DALEJ?

O ile w ciąży nasilenie objawów choroby tarczycy ulega wyciszeniu to po porodzie sytuacja zmienia się radykalnie, a często zaburzenia i choroby tarczycy pojawiają się po raz pierwszy. Nawet stworzono specjalne określenie poporodowego zapalenia tarczycy, które może przebiegać z objawami nadczynności, ale też i niedoczynności. Różnorodność objawów i zaburzeń jest bardzo szeroka. Od trudności w oddawaniu stolca, poprzez wahania nastroju do depresji. Warto wtedy wykonać oznaczenie TSH, aby rozważyć, lub potwierdzić wątpliwości. Jeśli wystąpi konieczność leczenia można zdecydować się na zmianę dawki leków. Dla pełnego monitorowania stanu produkcji hormonów można dokonać również ocenę TSH i tyroksyny wolnej u dziecka. W Polsce każdy noworodek ma wykonany test wykluczający wrodzoną niedoczynność tarczycy.

NIEDOCZYNNOŚĆ

Inna postać zaburzeń pracy tarczycy to jej niedoczynność. Nieleczona ma konsekwencje dla matki, takie jak: niedokrwistość, nadciśnienie, przedwczes-

sne odklejenie łożyska, czy krwotok poporodowy. Dla dziecka: niska waga urodzeniowa, czy wady. Czasem podczas stwierdzenia wielowodzia okazuje się, że matka ma niedoczynność tarczycy. Najczęściej występuje ona w zapaleniu typu Hashimoto. Niedoczynność stwierdza się na podstawie badań poziomu hormonów oraz USG tarczycy. Może ona również wystąpić w związku z zaburzeniami pracy przysadki mózgowej. Leczenie polega na podawaniu brakującego hormonu. Często niedoczynności i nadczynności towarzyszą takie same objawy: depresja, zaburzenia w zapamiętywaniu, trudności w koncentracji, przewlekłe zmęczenie, czy spadek zainteresowań. Dlatego tylko diagnostyka oparta o USG oraz ocenę poziomu TSH i hormonów produkowanych przez tarczycę pozwala ukierunkować działania i efektywnie leczyć zaburzenia w zależności od przyczyn.



WSPARCIE PODCZAS CIĄŻY

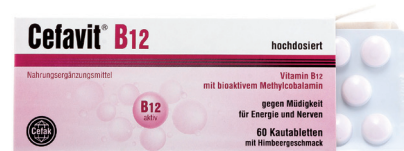
Jest szczególnie polecany kobietom w II i III trymestrze ciąży oraz podczas karmienia piersią. Zawiera laktoferynę wraz z żelazem, a także cholinę, DHA (kwas dokozaheksaenowy) oraz kompleks niezbędnych składników wyselekcjonowanych pod względem korzystnego wpływu na matkę i dziecko. Suplement diety Prenatal® duo,

NUTROPHARMA SP. Z O. O., prenatal.pl



ZABEZPIECZY NA PRZYSZŁOŚĆ

Złoty zestaw do pobrania krwi pępowinowej zapewni pozyskanie krwi pępowinowej, krwi łożyskowej i sznura pępowinowego. Pozwala zabezpieczyć zdrowie dziecka w razie 80 chorób onkologicznych i hematologicznych. Złoty zestaw do pobrania krwi pępowinowej. **POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH**, pbkm.pl



DUŻA DAWKA WITAMIN

Zawiera bioaktywną metylokobalamine, wchłanianą bezpośrednio przez błonę śluzową jamy ustnej. 1 tabletkę do żucia zawiera wysoką dawkę witaminy B12 – aż 400 µg! Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Suplement diety. Cefavit B12, **APC INSTYTUT**, apcinstytut.pl



Dagmara Chamera
Polski Bank Komórek
Macierzystych S.A.,
pbkm.pl

DLACZEGO WARTO BANKOWAĆ KREW PEPOWINOWĄ?

Jedną z pierwszych i najważniejszych decyzji jaką przyjdzie podjąć przyszłym rodzicom na etapie ciąży jest decyzja o zabezpieczeniu krwi pępowinowej. Krew pępowinowa jest bogata w komórki macierzyste. Pobierana jest przy porodzie, a jej zabezpieczenie pozwala na leczenie 80 chorób hematologicznych i onkologicznych. Może być wykorzystana u dziecka lub członków jego rodziny pod warunkiem zgodności w układzie antygenów HLA. Zaletami komórek krwiotwórczych z krwi pępowinowej jest ich duża zdolność namnażania oraz łatwiejszy i szybszy dostęp do leczenia krwiotwórczymi komórkami macierzystymi - materiał jest dostępny od ręki, nie ma potrzeby uruchomienia procedury szukania zgodnego dawcy. Informacja o możliwości pobrania krwi pępowinowej podczas porodu jest zawarta w Standardzie Organizacyjnym Opieki Okołoporodowej. Każdy przyszły rodzic powinien rozważyć pobranie komórek macierzystych przed porodem dziecka i podjąć w pełni świadomą decyzję.

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.

Suplement diety

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

NATURALNA

pielęgnacja skóry w czasie ciąży

Pielęgnacja skóry w ciąży powinna być nie tylko skuteczna, ale przede wszystkim bezpieczna. Niestety nawet naturalne kosmetyki mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia dziecka, dlatego konieczna jest analiza składów. Listę składników znajdziesz w kolejności malejącej na odwrocie opakowania po sformułowaniu „INCI” lub „Ingredients”. Jakich substancji unikać, a co warto dodać do ciężarowej rutyny pielęgnacyjnej?



Aneta Stacherek
ekspert z firmy
BELLAMAMA

W trosce o skórę

W kosmetykach szukaj roślinnych ekstraktów, olei, czy maseł, które są zarówno skuteczne jak i bezpieczne dla mamy i dziecka.

WYELIMINUJ PIŻMO, ALGI, WITAMINĘ A

Istnieje szereg składników pochodzenia naturalnego, które powszechnie uważane są za bezpieczne, jednak w ciąży powinnaś z nich zrezygnować. Zalicza się do nich m.in. witaminę A, czyli działający odmładzająco i antytrądzikowo retinol. Wykazuje on właściwości teratogenne, co oznacza, że może negatywnie wpływać na płód i prowadzić do jego uszkodzeń. W czasie ciąży zakazane są także m.in.: algi, kofeina czy olej lub wyciąg z soi. Algi są źródłem jodu, który jest niezbędny przyszłym mamom, ale powinien być on dostarczany w ilości zalecanej przez lekarza z pożywienia lub w formie suplementu. Z kolei soja może zaburzać gospodarkę hormonalną, a kofeina rozszerza naczynia krwionośne, co sprzyja powstawaniu żylaków. Zaleca się również unikanie w kosmetykach przeznaczonych dla kobiet w ciąży niektórych substancji zapachowych oraz kwasów.

Na czas ciąży zrezygnuj z kosmetyków zawierających kwas salicylowy, kwasy owocowe AHA i konserwanty jak: triclosan, renoksyetanol, formaldehyd oraz parabeny. Zwróć także uwagę na produkty zawierające piżmo i olejki eteryczne, które mogą zakłócać przebieg ciąży oraz często działają drażniąco na zmysły przyszłej mamy, powodując nudności. W przypadku olejków eterycznych za bezpieczne uznaje się większość kwiatowych i owocowych, szczególnie polecany jest olejek mandarynkowy.

Unikać natomiast należy olejków ziołowych – niebezpieczne mogą okazać się m.in.: olejek z pietruszki, orzeczka, rozmarynu lub szałwii.

POSTAW NA OLEJE, ROŚLINNE EKSTRAKTY I MASŁA

Największy wpływ na to, jak będzie wyglądać ciało w ciąży i po porodzie mają geny, ale regularne stosowanie odpowiednich produktów pomoże Ci nieco „oszukać” naturę. W kosmetykach szukaj roślinnych ekstraktów, olei, czy maseł, które są zarówno skuteczne jak i bezpieczne dla mamy i dziecka. Świetne działanie nawilżające i regenerujące naskórek ma bogaty w kwasy tłuszczowe olej makadamia, a jeśli chcesz dodatkowo odżywić i ujędrnić skórę sięgnij po

NATURALNA PIELĘGNACJA

Maść na brodawki sutkowe. Zawiera lanolinę i olej jojoba. BABYDREAM Mamas, 8,99 zł/30 ml, ROSSMANN, rossmann.pl



REGENERUJE

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć. Kelo-cote[®] – Plaster silikonowy w żelu do blizn, 159 zł/15 g, 159 zł/15 g, KELO-COTE kelo-cote.pl



NATURALNY

Zawiera 99,9% składników pochodzenia naturalnego. Do stosowania od 1 dnia ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Zapobiega powstawaniu rozstępów i blizn oraz koryguje wygląd już istniejących. Poprawia wygląd i elastyczność skóry oraz zmiękcza i wspomaga proces jej regeneracji. BARIÉDERM Dermatologiczny Cica- olejek, URIAGE, urriage.com

NAWILŻA SKÓRĘ

Niezwykły, innowacyjny skład zapewnia skórze uszkodzonej i suchej nawodnienie przez 24 godziny. Sensylia24 krem, ok. 58 zł/40 ml, ISISPHARMA isis-pharma.pl



DBA O KOMÓRKI

Selen pomaga chronić komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, wpływa na kondycję włosów oraz paznokci, jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i tarczycy. Cefasel 200 nutri to selen w postaci łatwo przyswajalnej dla organizmu. Suplement diety. Cefasel 200 nutri, APC INSTYTUT SP. Z O.O., apcinstytut.pl

SKUTECZNY I BEZPIECZNY

Produkt wegański, 98% składników pochodzenia naturalnego. Bioaktywność wyciśnięta z oliwki. Opracowaliśmy żel myjący do twarzy, złożony ze składników pochodzących z natury. Jego roślinna receptura oparta jest na niezwyklej delikatności sulfobursztynianów oraz estrach kwasu mlekowego i alkoholu tłuszczowych. Zawiera oliwne fitosterole oraz nawilżający kwas mlekowy. Naturalnie pielęgnujemy – żel myjący do twarzy, 9,69 zł/200 ml, ZIAJA ziaja.com



ODŻYWIA I OCZYSZCZA

Olejek oczyszczający, który eliminuje nadmiar sebum, produkty na bazie oleju, makijaż, także wodoodporny i inne zanieczyszczenia. Nadaje skórze gładkość, świeżość i nawilżenie. W kontakcie z wodą zmienia się w jedwabiste, łatwe do spłukiwania mleczko. Może być również stosowany przed użyciem produktu oczyszczającego na bazie wody, by uzyskać efekt podwójnego oczyszczenia skóry. Z naturalnym olejkiem z wiesiołka. Bez barwników, substancji zapachowych i olejków mineralnych. 59,90 zł, Olejek oczyszczający NovAge, ORIFLAME, pl.oriflame.com



kosmetyk z masłem shea. Codzienna pielęgnacja powinna zmniejszać dyskomfort związany z rozciąganiem się skóry, jej swędzeniem i suchością. Pomocne będą substancje natłuszczające i pomagające utrzymać prawidłowy poziom nawilżenia, tj. dobrze znana oliwa z oliwek oraz oleje z pestek winogron, awokado albo ze słodkich migdałów.

Codzienna pielęgnacja powinna zmniejszać dyskomfort związany z rozciąganiem się skóry, jej swędzeniem i suchością.

Oleje sprawdzają się także w niwelowaniu i przeciwdziałaniu niepożądanym zmianom na ciele, takim jak rozstępy.

W składach kosmetyków naturalnych szukaj olejków: Sacha Inchi, Jojoba lub z dzikiej róży, które ujędrnią i uelastycznią skórę.

W składach kosmetyków naturalnych szukaj olejków: Sacha Inchi, Jojoba lub z dzikiej róży, które ujędrnią i uelastycznią skórę. W przypadku walki z cellulitem, oprócz odpowiedniej diety i ćwiczeń, zbawien-ny będzie regularny masaż skóry przy użyciu kosmetyków zawierających olej babassu czy ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej. Wąkrotka znana także jako gotu koła, trawa tygrysia, a w liście składników figurująca jako Centella Asiatica, oprócz pobudzania krążenia, działa przeciwobrzękowo i ma właściwości wzmacniające naczynia krwionośne, przez co zapobiega powstawaniu pajączków.

Pielęgnacja skóry w ciąży oraz w okresie karmienia powinna opierać się na bezpiecznych kosmetykach, których skład nie wzbudza żadnych wątpliwości. Kluczem do sukcesu jest systematyczność – bez regularnego stosowania produkty nie spełnią swojego zadania. Przed użyciem kosmetyku przeprowadź na małym kawałku skóry próbę uczuleniową, a jeśli nie jesteś pewna czy możesz używać danego preparatu skonsultuj się ze specjalistą.

Pielęgnacja skóry w ciąży oraz w okresie karmienia powinna opierać się na bezpiecznych kosmetykach, których skład nie wzbudza żadnych wątpliwości.



REGENERUJE PO CIĄŻY I OKRESIE KARMIEŃIA

Poprawia wygląd skóry, zwiększa jej elastyczność, jedność i napięcie. Stymuluje syntezę kolagenu, spłyca zmarszczki, usuwa przebarwienia i efekty foto-starzenia się skóry, poprawia stan suchej skóry. Peeling poprawia właściwości biodynamiczne skóry, działa nawilżająco, poprawia mikrokrażenie cery atroficznej, źle ukrwionej oraz rozświetla skórę szarą.
Isispharma Glyco-A 12% peel-off kosmetyczny z kwasem glikolowym, ok. 89 zł/30 ml, **ISIS PHARMA** isis-pharma.pl

PIELĘGUJE

Formuła esencji opracowana z myślą o szczególnych potrzebach wrażliwej skóry głowy z tendencją do łuszczyca, AZS, egzemy. Produkt zmniejsza zaczerwienienie podrażnionej skóry głowy, jednocześnie powodując wzrost nawilżenia skóry. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom nie powoduje sklejania włosów.
Esencja Pielęgnacyjna WAX MED.
LABORATORIUM PILOMAX, wax-sklep.pl



NATURALNE SKŁADNIKI

Delikatny, hipoalergiczny krem – idealny dla kobiet w ciąży i mam. Kryje 99% składników pochodzenia naturalnego. Substancje aktywne pielęgnują, uelastyczniają skórę, zapobiegają powstawaniu rozstępów i minimalizują istniejące.
Naturalny odżywczy krem przeciw rozstępom
Organic Mama, 16,99 zł/50 ml, **4ORGANIC** 4organic.pl



Anna Bobowska
farmaceuta, szkoleniowiec,
ekspert dermokosmetyczny
URLAGE, uriage.pl

WODA TERMALNA - IDEALNA NA CZAS PORODU

Nie sposób docenić korzyści płynących ze stosowania wody termalnej w codziennej pielęgnacji. Działa ona kojąco, nawilżająco, orzeźwiająco, łagodzi podrażnienia i orzeźwia. Należy jednak pamiętać, aby wybierać te izotoniczne, których skład podobny do płynów ustrojowych działa w idealnej osmozie ze skórą. Wówczas taką wodę można pozostawić na skórze, bez konieczności osuszania jej ręcznikiem, gdyż nie spowoduje wysuszenia, a dodatkowo nawilży.

Bogaty skład takiej wody termalnej wpływa na wzmocnienie fizycznej, mikrobiologicznej i immunologicznej funkcji barierowej skóry, a tym samym poprawia jej kondycję. Dodatkowo jej orzeźwiająco-kojące właściwości docenią przyszłe mamy, wykorzystując wodę termalną w tej najtrudniejszej, a zarazem najpiękniejszej chwili porodu, używając jej do ochłodzenia twarzy i zwilżenia ust. Wówczas stanie się na pewno nieodłącznym towarzyszem opieki dla mamy i dziecka.

Kneipp

Opakowanie przyjazne naturze



Kolor i pełnia pielęgnacji!



W 100% naturalne



Wegańskie



Zadbaj o usta, naturalnie



Mama Favo U. Usztywniany biustonosz w kontrastujących kolorach to propozycja dla świeżo upieczonych mam, które wiedzą, że wybierając wygodną bieliznę nie ma miejsca na żadne kompromisy. ALLES, alles.pl



Biustonosz do karmienia w nocy. Do stosowania podczas ciąży i karmienia piersią. Komfort i podtrzymanie – w nocy. Całonocne wsparcie w karmieniu piersią bez ucisku i wilgoci. MEDELA, medela.com



Biustonosz do karmienia w różowo-czarnej kolorystyce. Miękkie miseczki na fiszbinach z wnętrzem podszytym bawełną. Ramiączka regulowane, zapięcie na klipsy umożliwia karmienie piersią. LUPOLINE, sklep.lupoline.pl



Bikini Mamma (49,90 zł), Bra Mamma (99,90 zł). Bezszwowa, bawełniana bielizna dla przyszłych mam. GATTA, gatta.pl

SEKSAPIL

Kto powiedział, że w ciąży nie można wyglądać seksownie i kobieco? Twój mężczyzna na pewno doceni Twoje starania.



Koszulka nocna w granatowo-różowym kolorze. Pod biustem ma wszytą gumkę podtrzymującą piersi. Odpinane miseczki umożliwiają karmienie maluszka. LUPOLINE, sklep.lupoline.pl



Zostać mamą to jest niesamowita rzecz. Z dnia na dzień stajesz się najważniejszą osobą dla tego małego człowieka, który jest często głodny. Dlatego trzeba się dobrze przygotować i wyposażyć w bardzo dobry i wygodny stanik, aby móc szybko zaspokoić nasze małe szczęście w komfortowych warunkach. Komfort mamy jest komfortem dziecka. Tutaj sprawdzą się biustonosze: Model 5089 wykonany w 100% z bawełny został zaprojektowany tak aby respektować wysoką wrażliwość piersi w okresie karmienia, nie drażni, nie powoduje otarć. Jest miękki, nie posiada fiszbin. Dostępny w rozmiarach B-G 75-100 w kolorze białym, czarnym, skin. Sprawdzi się zwłaszcza tuż po porodzie i w pierwszym okresie karmienia. Na kolejny etap, gdy piersi się już ustabilizują sprawdzi się bestseller – model 5666 – biustonosz usztywniany bez fiszbin. Niezwykle wygodny i praktyczny zwłaszcza dla mam, które nie wyobrażają sobie życia bez usztywnianego stanika. Idealnie ukryje wkładki laktacyjne, skoryguje ewentualne dysproporcje, nada ładny kształt piersiom. Dzięki gładkim miseczkom nie odznacza się pod obcisłą bluzką. Dostępny w rozmiarach B-G 70-95, w kolorach białym, czarnym, beżowym oraz jeans. Na biustonoszach Naturany możesz polegać również w nocy. Ustabilizują biust, utrzymają wkładki laktacyjne, szybko i sprawnie odepniesz miseczki aby podać pierś maluszkowi. Dobry jakościowo biustonosz to inwestycja w komfort i zdrowie piersi. NATURANA, sklep.naturana.pl



Kobięce, sensualne kimono w klimacie boho.
Happy Mum, www.happymum.pl



Biustonosz Silk Seamless antique white. Jedwabście wygodny biustonosz do karmienia. Absolutny hit: biustonosz, który został zaprojektowany, aby stopić się z ciałem i zapewnić komfort. 179 zł, BRAVADO, pieknamama.pl



Sportowy biustonosz. Idealny dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Biustonosz z kopertowym układaniem miseczek, zapewnia łatwy dostęp do piersi. Miękka miseczka jest przewiewna i delikatna. 64,90 zł, DOCTOR NAP, doctornap.com

REKLAMA

Vagical®

lek dopochwowy
na dolegliwości
dróg rodnych



Naturalny lek dopochwowy zawierający wyciąg z nagietka lekarskiego o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi

GLOBULKI DOPOCHWOWE



Vagical – globulki, 10 sztuk.

Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg.

Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, swądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.

Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

- ✓ 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

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:



ŻEL
nawilżająco-ochronny

PIANKA
do higieny intymnej



Kostka motoryczna Manhattan Toy – Zebra. Drewniana zabawka stworzona z myślą o najmłodszych, przedstawia postać zęby z wieloma ruchomymi elementami do przesuwania. Obrótowe kwiatki, uchwyty w formie owadów oraz kolorowe liczydło pozwalają maluchom na kompleksowy trening małej motoryki. TUBLU, tublu.pl

Pchacz Sweet Cocoon Janod. To idealna zabawka dla dzieci od 1. roku życia. Ma bezpieczne zaokrąglone brzożki, wygodną rączkę, szeroko rozstawione, stabilne koła. Wspiera dziecko w stawianiu pierwszych kroków. 309 zł, JANOD, janod.pl



Drewniana kuchnia dla dzieci, z dźwiękami i dodatkowymi akcesoriami. Zabawka pozwala na odgrywanie ról, rozwija wyobraźnię, kreatywność i zdolności manualne dziecka. 329 zł, ECOTOYS, ecotoys.eu



Szumisi z bajkami to idealny prezent dla dzieci około 2. roku życia. Serce misia emituje 12 bajeczek napisanych we współpracy z psychologami. Wspierają rozwój mowy u dzieci, pomagają im w wyciszeniu i zasypianiu. Emituje też 5 kojących dźwięków natury. SZUMISIE, mamagama.pl

Plecaczek w kształcie szopa About Friends. Funkcjonalny, lekki i wygodny, idealny dla maluchów już od 2. roku życia, do przedszkola i na krótkie wycieczki. Ma przestronną komorę główną, wewnętrzną kieszeń na butelkę i wygodne szelki z pasem piersiowym. 99 zł, LASSIG, lassig.pl



Drewniany królik do ciągnięcia. Szary króliczek jedzie w małym samochodziku, a z tyłu wiezie różowy kwiatunek, który delikatnie się rusza (umieszczony na sprężynie). Kolorowy królik przedstawiony został w zabawnej formie i w żywych barwach, co spodoba się każdemu ruchliwemu szkrabowi. DJECO, babydeco.eu

PREZENTY

dla malucha

Szukanie prezentu dla dziecka spędza Ci sen z powiek? Podczas wyboru zwróć uwagę na to, aby nie tylko bawił, ale też rozwijał zdolności, wyobraźnię i kreatywność.

MODU Curiosity kit 4 in 1. Kreatywne klocki rozwijające motorykę dużą. To wyjątkowa zabawka, która nie tylko pobudza chęć do aktywnej zabawy ale także zachęca do budowania własnych dzieł. 549 zł, MODU, scandinavianbaby.pl



Matrioszka zwierzęta. Ponadczasowa zabawka wykonana z drewna. Dziecko uczy się bawić, rozwija logiczne myślenie oraz koordynację. Wielkość zabawki: 4,5 – 15 cm. 79,90 zł, 4ROOMS, 4rooms.com.pl



Komplet drewnianych klocków. Zabawka, która poza wielką frajdą rozwine zdolności manualne dziecka, jego kreatywność oraz wyobraźnię. Żywa kolorystyka i nieograniczone możliwości tworzenia budowli przyciągną na długie godziny dobrej zabawy. ECOTOYS, ecotoys.eu



Mini labirynt BabyActivity. Przesuwanie drewnianych koralików po torze to nauka chwytania, logicznego myślenia, rozpoznawania kształtów i kolorów. Urocza owieczka to połączenie drewnianego labiryntu z pętlą motoryczną oraz grzechotki. DJECO, noskinoski.pl



Drewniana układanka Cyfry Rybki 4 w 1. Wielofunkcyjny zestaw edukacyjny, który dzięki wielu przydatnym elementom, pomoże maluchowi w zdobywaniu nowych umiejętności. 49,90 zł, IWOOD, eduzabawki.com.pl

Skuter na biegunach. Drewniana zabawka zawładnie sercami wszystkich dzieci i stanie się przyczynkiem do wielu godzin czystej radości i frajdy wynikającej z wesołego kołysania się. Maksymalne obciążenie skutera wynosi 50 kilogramów. 289 zł, KIDS CONCEPT, fabrykaform.pl



Maty edukacyjna Kinderkraft Smartplay by Joanna Krupa. Podstawa maty jest gruba, przez to bardzo miękka, a jej boki można podnieść i spać ze sobą, tworząc kojec. Jego ścianki są prawdziwą ciekawostką, bo każda z nich przedstawia inną historijkę. BABYBOOM, babyboom.net.pl



Miś z projektorem z serii Chicco First Dreams. Pluszowa, mięciutka maskotka z ukrytym w brzuszku mechanizmem wyświetlającym kolorowe gwiazdki w trzech trybach projekcji świetlnych i odtwarzającym aż 30 minut efektów dźwiękowych. CHICCO, chicco.pl



Wóz strażacki z armatką wodną Lena Mercedes 2158. Mercedes Wóz strażacki z w pełni funkcjonalną armatką wodną z obracaną dyszą o 360°. Zasięg armatki wodnej: 8 metrów. Zbiornik na wodę wielkości 1,6 litra. Dla dzieci powyżej 3 lat. BABYBOOM, babyboom.net.pl

REKLAMA

Baby źródź

MAMY DOBRE POWODY



POLSKA
FIRMA

Pierwszy miesiąc

życia dziecka

Uczymy się siebie nawzajem



Anna Wojtyła
położna, ambasador-
ka kampanii społecz-
no-edukacyjnej
„Polożna na Medal”

Pierwszy miesiąc życia noworodka to nauka nowego świata – zarówno dla niego, jak i dla rodziców. To zmiany nie tylko w życiu rodziców, ale i w życiu dziecka. Jego otoczenie drastycznie różni się od tego, co noworodek poznał w brzuchu mamy. Dziecko uczy się nowych bodźców oraz tego, jak reaguje na nie jego ciało. Dla rodziców zaś pierwszy miesiąc z noworodkiem to nauka pielęgnacji, wypracowanie rytmu dnia.



Maluch przychodzi na świat wyposażony w potrzebne umiejętności, ale musi minąć wiele tygodni, zanim przejdą one trudny „okres próbny”.

UMIEJĘTNOŚCI MIESIĘCZNEGO DZIECKA

- Noworodek ustala dobowy rytm snu i czuwania.
- Donośnym płaczem sygnalizuje swoje potrzeby.
- Reaguje na głos i zapach mamy. Przy niej czuje się najbezpieczniej. Zazwyczaj wzięty przez nią na ręce przestaje płakać, uspokaja się.
- Już od pierwszych dni odróżnia smaki: słodki, słony, kwaśny i gorzki.
- Początkowo wszystko, co widzi dziecko, jest nieostre i bez koloru. Dopiero około drugiego tygodnia życia, wraz z rozwojem umiejętności koncentracji, pojawiają się pierwsze barwy. Dziecko widzi tylko to, co znajduje się w odległości do 25 cm od niego.
- Pokazuje pierwsze, odruchowe uśmiechy.
- Zaczyna „gruchać”, a pierwsze dźwięki przypominają samogłoski „a”, „e”.
- Miesięczne dziecko ma jeszcze bardzo słabe mięśnie karku i pleców, tylko niektóre leżące na brzuchu maluchy potrafią już podnieść główkę na kilka sekund.
- Ma kilka ważnych odruchów, m.in.: ssania, chwytny, kroczenia, szukania oraz Moro.

CO MOGŁOBY CI POWIEDZIEĆ DZIECKO?

Kocham cię, mamo, jesteś dla mnie najważniejsza. Twój zapach jest cudowny, lepszy niż najpiękniejsze kwiaty. Twoje serce to najpiękniejsza muzyka. Mamusiu, tatusiu jesteście dla mnie całym światem.

Warto przygotować się do bycia rodzicem. Szkoła rodzenia, gabinet położnej rodzinnej to wyjątkowe miejsca, gdzie uzyska się pomoc w przygotowaniu do najważniejszej świadomej roli w życiu – roli mamy i taty.

WASZA CODZIENNOŚĆ

Noworodek je często, 8–12 razy na dobę. Ssie mocno i efektywnie przynajmniej 15 minut z jednej piersi, często łykając. Może spać około 16 go-

dzin na dobę, ale zazwyczaj są to krótkie drzemki. Często płacze, a płacz ma różne tony.

Ilość i kolor stolca na dobę:

- 1.–2. doba – smółka – stolec czarny lub ciemnozielony, zajmuje 1–2 pieluchy;
- 3.–4. doba – stolec przejściowy – brązowy, zielony lub żółty, zajmuje 3–4 pieluchy;
- 5.–7. doba – stolec prawidłowy – papkowaty, żółty, z granulkami jak serek wiejski, zajmuje 3–4 pieluchy.



CHROMA STOCK

W pierwszych tygodniach po urodzeniu często obserwuje się u dzieci skoki rozwojowe – w takich momentach maluszek będzie chciał ssać częściej niż zwykle. Dziecko powinno być aktywne, głośno płakać i łatwo się budzić na karmienie, a po karmieniu powinno być spokojne i zadowolone.

I MIESIĄC ŻYCIA, CZYLI IV TRYMESTR CIĄŻY

Doktor Harvey Karp, pediatra, stworzył pojęcie „czwartego trymestru ciąży” i określił nim trzy miesiące po urodzeniu dziecka, podczas których jego organizm pomału adaptuje się do środowiska zewnętrznego. Maluch przychodzi na świat wyposażony w potrzebne umiejętności, ale musi minąć wiele tygodni, zanim przejdą one trudny „okres próbny”. W brzuchu mamy dziecko nie musiało jeść, trawić, wydalać, oddychać.

Miało wokół siebie wodne środowisko o komfortowej temperaturze 37°C, lekki półmrok i powłoki tk-

W brzuchu mamy dziecko nie musiało jeść, trawić, wydalać, oddychać.



CHRONI SKÓRĘ

W połączeniu z wodą tworzy delikatną, nawilżającą emulsję myjącą. Skutecznie oczyszcza ciało z zanieczyszczeń. Bogata formuła emulsji, oparta na unikalnym połączeniu naturalnych olejów: konopnego, canola i sojowego, przywraca naturalną barierę ochronną skóry, niwelując suchość i podrażnienia. Emulsja do kąpieeli do codziennego stosowania od 1. dnia życia. **EMOTOPIC** emotopic.pl



ŁAGODZI PODRAŻNIENIA

Do stosowania na obszar podpięślowy oraz fałdy. Odpowiedni dla skóry wrażliwej i skłonnej do atopii, dzięki swojej hipoalergicznej formule. Łączy właściwości łagodzące oraz redukujące podrażnienia, dzięki działaniu patentu TLR2-Regul wraz z Wodą Termalną Uriage. Uriage Bariéderm CICA-SPRAY osuszająco-regenerujący. **URIAGE**, uriage.com



ŁAGODNA

Pianka o ultra-łagodnej formule, dokładnie i delikatnie oczyszcza twarz, ciało oraz skórę głowy i włosy, nie naruszając naturalnej bariery skóry. Bąbelkowa formuła, w połączeniu z przyjemną kompozycją zapachową, sprawia dzieciom radość z kąpieeli i mycia pod prysznicem. Pianka myjąca do twarzy, ciała i włosów od 1. dnia życia. **EMOTOPIC** emotopic.pl

Główka noworodka jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do reszty jego ciała.

nek, które tłumili zarówno dźwięki, jak i dotyk czegokolwiek poza własnymi rączkami.

Po porodzie zaczyna odczuwać głód, zimno, pracę swoich jelit i przesuwające się w nich pęcherze powietrza. Czuje szorstkie i twarde powierzchnie. Skóra pozbawiona ochrony mazi płodowej czasem swędzi albo piecze, często trudno mu zasnąć. Musi też znosić niezbyt wprawnie wykonywane zabiegi pielęgnacyjne. Domaga się nieustannej obecności rodziców. To naturalne, a malcowi bardzo potrzebne.

Główka noworodka jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do reszty jego ciała, waży ok. 25% jego masy, dając tym samym ogromną dysproporcję w stosunku do linii ciała. Jej

obwód jest o około 2 cm większy od obwodu klatki piersiowej maluszka. Noworodek średnio waży 3500 g i ma ok. 55 cm długości. Ręce i nogi dziecka są krótkie. Maluch często je podkurcza, przyjmując swoją fizjologiczną pozycję podobną do tej, którą miał w brzuchu mamy. Pod koniec pierwszego miesiąca życia ustępuje duże napięcie mięśniowe i znika płodowe ułożenie ciała. Maluch zaczyna energicznie machać nogami, a zaciśnięte do tej pory piąstki, coraz częściej są otwarte. Jeśli położysz palec na wewnętrznej części dłoni swojego dziecka, ono zaciśnie piąstkę, zamykając palec w silnym uścisku.

Pierwszy miesiąc życia dziecka to początek wędrówki w nowy świat – dzięki wam, mamo i tato, ten świat może być lepszy. Wasza miłość do młodego człowieka to filar lepszego jutra.



SKUTECZNIE USUNIE KATAR

Pomaga skutecznie i bezpiecznie usunąć katar u niemowląt (od pierwszych dni życia) na 2 sposoby: – aspirator z końcówką do odciągania za pomocą ust lub z wężem umożliwiającym podłączenie do odkurzacza. Służy do codziennej pielęgnacji noska. Sprawdza się zarówno w domu, spacerze czy podróży. Aspirator SOPELEK aspirator vacuum, ok. 25–27 zł,

SALUS INTERNATIONAL, sopelek.info.pl



DELIKATNA PIELĘGNACJA

tagodnie czyszcząca pasta do zębów dla niemowląt i silikonowa szczoteczka nakładana na palec. Takie mycie pierwszych zębów ma podwójne korzyści: przyjemnie masuje i czyści je z dużym wyczuciem. Pasta Nenedent®-baby nie zawiera fluoru, barwników, mentolu i konserwantów, a ksylitol hamuje powstawanie próchnicy. Zestaw Nenedent®-baby, MIRALEX, miralex.pl

REKLAMA

EMOTOPIC



SKÓRA SUCHA I ATOPOWA

EMOLIENTY DO CODZIENNEGO STOSOWANIA OD 1. DNIA ŻYCIA

OPARTE NA NATURALNYCH OLEJACH



EMOTOPIC to innowacyjne emolienty, oparte na naturalnych olejach, Canola oraz konopnym, przeznaczone do codziennego stosowania, dedykowane dla skóry wrażliwej, delikatnej i wymagającej.

Dowiedz się, jak dbać o potrzeby swojego maluszka i skorzystaj z praktycznych porad ekspertów na www.emotopic.pl/porady

KRYZYSOWY POMOCNIK

laktator

Dla niejednej mamy laktator jest to jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów, który może nie tylko przynieść ulgę w czasie nawalu czy zastoju pokarmu, ale też przyda się, gdy będziesz potrzebowała wyjść z domu na dłużej bez dziecka.

Pomoże ci też pobudzić laktację, jeśli Wasz maluszek będzie miał problemy z prawidłowym ssaniem.

Aby uniknąć nerwowego przeszukiwania sklepowych półek, warto już dziś dowiedzieć się, na co zwracać uwagę przy wyborze laktatora.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Przed zakupem warto sprawdzić, czy w sklepach dostępne są części zamienne, które z czasem mogą się zużyć, np. osłonki, zaworki. Ich łatwa dostępność warunkuje bezproblemowe korzystanie z laktatora. Zorientuj się też, gdzie i w jakich cenach można je szybko dokupić. Renomowani producenci niekiedy dołączają do swych produktów zapasowe części, co jest niewątpliwą ich zaletą.

POJEMNIK NA POKARM

Niektóre z laktatorów dostępnych na rynku można połączyć z pojemnikiem na pokarm, w którym będzie się go potem przechowywać. Warto zastanowić się też nad modelem, do którego pasować będzie butelka (najlepiej tego samego producenta) – to rozwiązanie niezwykle praktyczne, pozwala uniknąć ciągłego przelewania odciągniętego pokarmu. W takim wypadku osoba, która zostaje z maluszkem pod nieobecność mamy, musi jedynie nałożyć smoczek na butelkę i podać bobasowi.

SPOSÓB CZYSZCZENIA

W przypadku laktatora to niezwykle ważna kwestia, ponieważ niezachowanie czystości i higieny może

przyczynić się do rozwoju niebezpiecznych bakterii, które z laktatora bez trudu mogą przedostać się do odciągniętego pokarmu. Wszystkie części urządzenia, które mają styczność z mlekiem, powinny być łatwe do demontażu, wystarczająco duże, by bez problemu je umyć szczoteczką. Powinny też być odporne na działanie wysokich temperatur, bo bezwzględnie trzeba je wyparzać we wrzątku lub sterylizować w urządzeniach do tego przeznaczonych.

Wszystkie części urządzenia, które mają styczność z mlekiem, powinny być łatwe do demontażu, wystarczająco duże, by bez problemu je umyć szczoteczką.

WAGA

Ciężar laktatora w znaczny sposób wpływa na łatwość jego obsługi. Model, który dużo waży, nawet jeśli jest najbardziej zaawansowany technologicznie, będzie bardzo nieporęczny, niepraktyczny. Dobre urządzenie powinno być na tyle lekkie, by można je bez problemu obsługiwać jedną ręką.



dr n. med. Małgorzata Jachacz-Łopata
fizjoterapeutka od spraw kobiecych,
ekspertka marki Kneipp

NATURALNE SPOSOBY NA ROZSTĘPY

Rozstępy to podłużne zmiany w strukturze skóry wynikające z uszkodzeń włókien kolagenu i elastyny, charakteryzujące się wyglądem podobnym do blizn. Pojawienie się rozstępów może wynikać z szybkiego wzrostu u nastolatków, poszerzania się ściany brzucha u kobiet w ciąży, dużego przyrostu masy ciała i przyjmowania niektórych leków, a także w związku ze zmianami hormonalnymi, m.in. w okresie menopauzy. Kondycja całego organizmu przekłada się na wygląd skóry - tym samym rozstępom można zapobiegać, dbając o ogólny stan zdrowia i regularne badania, odpowiednio nawodnienie, odżywianie, dobry ruch oraz właściwą pielęgnację. Codzienne masażę szczoteczką oraz nawilżenie skóry bio-olejkiem, zwłaszcza gdy ciało poddane jest intensywnym procesom, mogą spowolnić lub nie dopuścić do rozwoju rozstępów. To bezpieczny, naturalny i dostępny dla każdego domowy zabieg.

REKLAMA

Mediderm®

BABY

GWARANCJA

DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA
PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA
CIEMIENIUCHE

www.medidermbaby.pl

farmina

w trosce
o Twoje
zdrowie

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

Wspomogą karmienie



Innowacyjny laktator Medela w technologii PersonalFit Flex. Można go z łatwością dopasować do kształtu piersi. Dzięki nowej konstrukcji odciągniesz pokarm w komfortowej dla Ciebie pozycji. Nowy kształt lejka wpływa na przepływ mleka, zapobiegając uciskowi dróg mlecznych. Ułatwia każdej mamie przybranie najwygodniejszej pozycji. 599 zł, MEDELA, medela.pl

Neno Bella Twin. Bezprzewodowy podwójny laktator elektroniczny, zaprojektowany z myślą o mamach, które planują powrót do pracy lub spędzają aktywnie czas, lecz nie chcą rezygnować z karmienia piersią. To najnowsza, podwójna wersja bestsellera – laktatora Bella, który sprzedał się w tysiącach egzemplarzy. NENO, euro.com.pl



Chicco Naturally Me. Wygodny i intuicyjny w obsłudze laktator elektroniczny. Niezawodna pomoc w karmieniu piersią na każdym etapie. Naśladuje naturalny sposób ssania dziecka przez co aktywuje i pobudza laktację oraz utrzymuje optymalne tempo odciągania pokarmu. 470 zł, CHICCO, chicco.pl



FemaltikerPlus. Przeznaczony do specjalnego odżywiania dla kobiet w okresie laktacji, zwłaszcza na początkowym jej etapie oraz w problemach związanych z jej utrzymaniem. Femaltiker Plus dostarcza specjalnych składników odżywczych, które są niezbędne do właściwego odżywiania organizmu kobiety karmiącej. Ok. 20 zł/12 saszetek, FEMALTIKER, nutropha.pl



PRZEMYŚL ZAKUP

Najlepiej byłoby kupić laktator jeszcze przed rozwiązaniem. Jednak może być to spory wydatek (szczególnie jeśli myślisz o laktatorze elektrycznym), który niekoniecznie może się przydać mamie.

Nie każda bowiem skazana jest na problemy laktacyjne, niektóre kobiety z pomocą doradcy laktacyjnego potrafią ręcznie odciągnąć pokarm, np. w razie nawału.

Przed porodem trudno jest też dobrać odpowiednie urządzenie – nie wiadomo, w jakich sytuacjach będzie ono wykorzystywane i jakie cechy powinno mieć.

NIE ZWLEKAJ Z WYBOREM

Z drugiej strony brak laktatora w sytuacji kryzysowej (np. w razie nawału czy zastoju) może okazać się dużym problemem dla cierpiącej, niewprawionej mamy. Nerwowe, pochopne zakupy mogą okazać się nietrafioną inwestycją, a nabyty w ten sposób laktator – bezużytecznym gadżetem.

Sprawdź dostępność i lokalizację. Dobrze jest przed porodem przeanalizować modele dostępne na rynku i sklepy/apteki w najbliższej okolicy, by w razie potrzeby bez trudu kupić jeden z wcześniej wybranych.

ZAPYTAJ SPECJALISTĘ

W wyborze może pomóc doradca laktacyjny lub wypróbowanie laktatorów dostępnych na oddziale położniczym, na którym mama będzie przebywać z maluszkiem zaraz po porodzie.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

ULGA DLA PIERSI

Artykuły dla kobiet karmiących piersią zapewniają odpowiednią ochronę i pielęgnację piersi. Wkładki laktacyjne zapobiegają zabrudzeniom, absorbując nadmiar sączącego się pokarmu, a przewiewny materiał umożliwi skórze oddychanie. Anatomiczny kształt osłonek pozwala na bezbolesne karmienie, daje poczucie komfortu, a przede wszystkim chroni obolale brodawki sutkowe. Kremy i maści łagodzące podrażnienia zawierają bezpieczne dla dziecka składniki, które nawilżają i chronią brodawkę przed czynnikami zewnętrznymi.

WARTO WIEDZIEĆ!

Podczas nawału odciągaj pokarm do uczucia ulgi, nigdy do końca! W ten sposób nie przyzwyczaisz organizmu do większej produkcji mleka niż jest potrzebna dziecku. Po odciążeniu należy zrobić bardzo zimny okład na piersi na około 20 minut.

Skuteczna pielęgnacja

Mediderm BABY krem pielęgnacyjny dla niemowląt, 100g. Nawilża, natłuszcza, chroni. Do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt, w tym podrażnionej i atopowej. Nie zawiera SLS, parabenów, substancji zapachowych, barwników i konserwantów. Może być stosowany już w pierwszym miesiącu życia. FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl



Tormentile Baby, maść na odparzenia pieluszkowe 20 g. Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Zawiera wyciąg z kłącza pięciornika, który działa przeciwbakteryjnie i łagodzi. FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl



NATURALNIE, BEZPIECZNIE, SKUTECZNIE

Konsumenci oczekując naturalnych produktów coraz częściej unikają niektórych kontrowersyjnych składników. Ważne jest również bezpieczeństwo stosowania, wysoka tolerancja produktów oraz skuteczność. Globalna świadomość ekologiczna zachęca również do ograniczania zużycia odpadów produkcyjnych i plastiku, zwłaszcza w przypadku produktów kosmetycznych. Wszyscy chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej.

Laboratoria Dermatologiczne Uriage rozumieją te potrzeby i wychodzą im naprzeciw! W tym roku pojawiła się nowa gama produktów do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry dziecka już od urodzenia. Dzięki swojej specjalistycznej wiedzy dermopediatrycznej Uriage może zaoferować produkty nie tylko przygotowane pod kontrolą dermatologiczną i pediatryczną, ale również bardziej naturalne formuły oraz opakowania produktów zaprojektowane z myślą o ekologii.

NATURA W SERCU FORMUŁ



Stosowanie delikatnych formuł w produktach dedykowanych dla noworodków i niemowląt jest koniecznością, ponieważ delikatna skóra dziecka wymaga delikatnej pielęgnacji. Jednocześnie jednak produkty te muszą dać rodzicom całkowitą gwarancję bezpiecznego i skutecznego działania. Składniki pochodzenia naturalnego w skutecznych produktach, które są dobrze tolerowane przez skórę Maluszka to założenie linii **BéBé**.

Uriage stworzył więc ekskluzywny kompleks do pielęgnacji skóry niemowląt, skomponowany z Wody Termalnej Uriage w połączeniu z Wyciągiem z Organicznej Szarotki. Naturalny i pozyskiwany lokalnie kompleks (obydwa składniki aktywne pochodzą z Alp) nawilża, łagodzi i chroni naskórek, jednocześnie wzmacniając barierę skórną. Produkty gamy **BéBé** zawierają do 98% składników pochodzenia naturalnego, zgodnie z obliczeniami normy ISO 16128.

URIAGE

EAU THERMALE

BIODEGRADOWALNA

FORMUŁA*

1st Baby Skincare

AŻ DO **98%** SKŁADNIKÓW
POCHODZENIA
NATURALNEGO



KOSMETYKI

DERMO-PEDIATRYCZNA PRZYJAZNA DLA ŚRODOWISKA PIELĘGNACJA SKÓRY DZIECKA Z WODĄ TERMALNĄ URIAGE & ORGANICZNĄ SZAROTKĄ

*1st Baby Skincare cleansing formulas, as per the OCDE 301 F standard. DERMO/BEBE/KON/202111/01



KARMIENIE PIERSIĄ

Karmienie naturalne jest pięknym doznaniem zarówno dla mamy, jak i dla maluszka. Wyzwala niezwykle uczucia, daje dziecku poczucie miłości, bliskości i bezpieczeństwa. Niejednokrotnie jednak mamy mogą spotkać przejściowe problemy, które można pokonać, wykorzystując pomocne akcesoria czy kosmetyki i niezmiennie wierząc w laktacyjny sukces!



Lakta ZOE. Z wbudowanym akumulatorem. 5-stopniowa regulacja poziomów mocy. Imituje naturalny rytm ssania dziecka w trybie 2-fazowym. Elastyczny lejek silikonowy doskonale dopasowuje się do anatomicznego kształtu piersi. Gratis woreczek do higienicznego przechowywania. ATEST PZH. OK. 158 zł, SIMED PPH, simed.pl



CHICCO



Laktator Expert 3D Pro. Posiada innowacyjny lejek 3D, który jest najbliższy naturalnemu karmieniu. W odróżnieniu od lejek klasycznych, nie tylko ssie, ale przede wszystkim uciska brodawkę. 650 zł, LOVI, lovi.pl

Laktator ręczny MAM. Prosty w montażu i demontażu, z regulacją siły ssania, w zestawie z butelki ze smoczkami. 143,99 zł, MAM, mambaby.pl



Silverette. Wykonane z czystego srebra najwyższej próby nakładki na brodawki Silverette przyspieszają gojenie poranionych brodawek. Efekty ich działania widoczne są już w ciągu 24/48 godzin od pierwszego użycia. 249 zł, SILVERETTE, wrozkacyszka.pl



Pielegnacja piersi

Podrażnione lub uszkodzone brodawki to częsty problem mam. Pomocne mogą się wtedy okazać osłonki i preparaty łagodzące podrażnienia.

Babydream biustonosz laktacyjny dostępny w kolorach czarnym i białym, w rozmiarach S-XL. Wysokiej jakości tkanina stretch dopasowuje się do zmieniającego się biustu. Biustonosz posiada zapięcie z przodu typu klips, łatwe do otwarcia jedną ręką. 39,99 zł, ROSSMANN, rossmann.pl



Odpowiednia bielizna

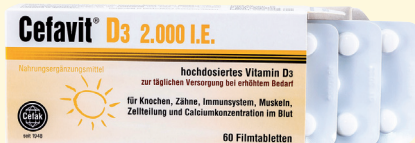
Wygodny, właściwie dobrany i dopasowany biustonosz to podstawa. Pozwala nie tylko na swobodny dostęp do piersi w każdej sytuacji, odpowiednio podtrzymuje też biust. Warto polecenia są również koszulki i bluzki stworzone specjalnie z myślą o karmiących mamach.

Elegancja i wygodność. Tkanina zawierająca związki srebra – ma działanie antybakteryjne i antygrzybicze. Eliminuje wywołanie alergii i zapewnia wysoki stopień oddychania. 95,90 zł, BABYONO, babyono.com

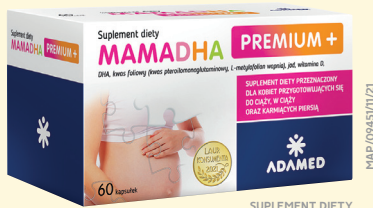


Kerabione Mama. Suplement diety na włosy dedykowany dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. AZ 400 mg aminokwasów siarkowych, które są głównymi składnikami budulcowymi struktury włosa, składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. 49 zł, KERABIONE, kerabione.pl

Biustonosz do karmienia w granatowym kolorze, wykonany z mikrofibry. Mieszki na fiszbinach są lekko usztywnione pianką. Sprawdzą się podczas karmienia dzięki wygodnie odpinanym klipsom, umożliwiającym odpoczącie i zapięcie mieszki jedną ręką. LUPOLINE, sklep.lupoline.pl



Cefavit D3. Jest suplementem diety zawierającym witaminę D3, która pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i mięśni. Witamina D3 bierze również udział w procesie podziału komórek i wspiera utrzymanie odpowiedniego poziomu wapnia we krwi.
APC Instytut Sp. z o.o., apcinstytut.pl



SUPLEMENT DIETY

Mamadha Premium+. Zawiera odpowiednio dobraną kompozycję składników, które wspierają organizm kobiety planującej ciążę, w ciąży i karmiącej piersią.
ADAMED, mamadha.pl

Gadżety nowoczesnej mamy

Każda, a szczególnie początkująca mama z pewnością doceni pomysłowe akcesoria, które pomogą jej podczas laktacji. Warto wypróbować chociaż kilka z nich.



Wielofunkcyjna poduszka Physio Multi Dżersej Melanż Pink. To poduszka relaksacyjna marki Ceba Baby. Multifunkcyjna poduszka do spania i karmienia przydatna jest zarówno dla mamy, taty, jak i maluszka. Poduszki wypełniają drobne kuleczki – mikroperła styropianowa, która używana jest w poduszkach rehabilitacyjnych.
99 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



Floradix. Odżywczy tonik, będący źródłem naturalnego żelaza, wyciągów ze starannie dobranych ziół, smacznych soków owocowych, witamin, kultur drożdży, alg oceanicznych, kiełków pszenicy i dzikiej róży.
FLORADIX, naszazielarnia.pl



Vitapil® mama. Pierwszy preparat stworzony specjalnie dla kobiet karmiących piersią w celu poprawy kondycji włosów i skóry głowy. Skuteczny dla mamy i bezpieczny dla dziecka. Wystarczy zażywać 1 kaps. dziennie, aby szybko zauważyć poprawę. Opakowanie wystarcza na 2 miesiące suplementacji.
Ok. 45 zł/60 kaps., VITAPIL, nutropharma.pl



SUPLEMENT DIETY

REKLAMA

Simed
Produkty dla Mamy i Dziecka



NOWOŚĆ!

Laktator elektryczny **Lakta Electric – COMBO** – 2 w 1 wyposażony jest dodatkowo w akcesoria do wersji ręcznej. Pracuje w **3 fazach**: stymulacji, mieszanej i głębokiego odciągania. Moc można regulować w zakresie **9 poziomów**. Łatwo i intuicyjnie obsługiwany za pomocą **panelu LCD**. Możliwość doboru ilości cykli od 200 do 25 cykli/min. Dzięki temu laktator pozwala indywidualnie dopasować czas i rytm ssania tak, by proces laktacji był wydajny i bezbolesny. Posiada **uniwersalne zasilanie** (zasilacz, baterie, USB) oraz **adapter** do butelki szerokootworowej i standardowej. Gwarancja 2 lata. **ATEST PZH**. Cena ok. 177 zł.

ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY
DO NABYCIA W APTEKACH!

0%
BPA

Producent:
SIMED PPH
ul. Estrady 130
01-932 Warszawa
www.simed.pl



LAKTATOR LAKTA – „Sprzyja prawidłowej laktacji, do sporadycznego stosowania”
Cena ok. 26 zł



LAKTATOR LAKTA MILA – wyróżniony w plebiscyie „Złoty Brzuszek 2015”
Cena ok. 38 zł (w zestawie adapter do butelki szerokootworowej)



LAKTATOR LAKTA PLUS – „Niezwykle skuteczny dzięki dużej sile ssania”
Cena ok. 33 zł

DOBRZE otuleni

Fartuszek wielorazowy. Niezbędny w trakcie rozszerzania diety, czy zabaw kreatywnych w domu, żłobku lub przedszkolu. Chroni ubranko przed zabrudzeniami. Pieluszka wielorazowa jest ekologiczną alternatywą dla pieluszek jednorazowych. Producent materiałów i akcesoriów COSMOSTASH, cosmostash.pl



Ciepło, miło i przytulnie prezentują się kocyki, beciki i rożki, więc nie zostaje nam nic innego tylko nura w pióra!

Mięciutki, ażurowy koczek dziany. Wykonany z kompozycji przędzy bambusowej i bawełnianej, dzięki czemu jest w 100% bezpieczny dla delikatnej skóry niemowlaka. Idealnie sprawdzi się przez cały rok. YOSOY, yosoy.pl



Komplet pościeli XXL dla 2 osób. Wykonany z wysokogatunkowej, przyjemnej w dotyku bawełny z antyalergicznym wypełnieniem, które zapewnia właściwą temperaturę, dostęp tlenu i odprowadzanie wilgoci, a w efekcie doskonały komfort snu. W zestawie lekka kołdra i 2 duże, wygodne poduszki. Można prać w pralce. 759 zł, LA MILLOU, lamillou.com

Cieplutki kombinezon. Dolny suwak można zapinać jak kombinezon lub jak śpiworek. Dwa suwaki na piersiach umożliwiają łatwą regulację temperatury. Rękawki można zastąpić – pełnią funkcję rękawiczek. Można prać w pralce i suszyć w suszarce bębnowej. 397 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Pościel dziecięca z kolekcji Boho Jelonki. Jest mięciutka i delikatna w dotyku. Uszyta ze 100% bawełny, jest antyalergiczna nie podrażnia i nie uczula. Dostępna w 3 rozmiarach. AMUMU, amumu.pl



Komplet bawełnianej pościeli: poduszka i kołdra 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



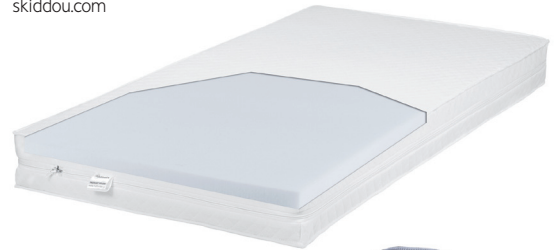
Pościel OH HIPPO. Komplet pościeli składający się z poszewki oraz poduszki z wypełnieniem. Wykonany jest z wysokogatunkowej bawełny posiadającej certyfikat OEKO-TEX Standard 100. Wypełnienie pościeli stanowi sprężysta, miękka i antyalergiczna włóknina silikonowa o wysokich właściwościach termoregulacyjnych zapewniających wysoki komfort snu. BELLAMY, bellamy.pl



Łóżeczko Krübb. Sen niemowląt jest kluczowy dla prawidłowego rozwoju. Łóżeczko Krübb jest minimalistyczne, designerskie, a przede wszystkim bezpieczne. Krübb to ponadczasowy mebel pełen funkcjonalnych rozwiązań. 1099 zł, skiddou. skiddou.com



Bambusowy owijk. To gwarancja spokojnego i bezpiecznego snu maluszka. Owijk jest lekki, delikatny, mięciutki i spełnia wiele funkcji. Można go wykorzystać jako otulacz i zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, które pamięta jeszcze z brzuszka mamy. Może być prześcieradłem lub kocikiem w ciepłe dni. 54 zł-136 zł, AMY, amy.com.pl



Materace Matlander. Wykonane z atestowanych pianek wysokoelastycznych. Pokrowce wykonane z certyfikowanych dzianin o odpowiednio dobranej grubości, aby nie wymagały pikowania. Dzięki czemu sen dziecka jest jeszcze bardziej komfortowy. MATLANDER, matlander.com.pl



Śluziak bawełniany/apaszka. Od zewnątrz i wewnątrz miękka 100% bawełna. W środku laminacja, która ogranicza przemakanie. Regulowane zapięcie – dwie pozycje 30-35 cm. Śluziak może służyć również jako chusta/apaszka/szaliczek na chłodniejsze dni lub jako stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów). Ok. 9 zł, SIMED PPH, simed.pl



Marta i Paweł są małżeństwem z kilkunastoletnim stażem, ale przechodzą kryzys. Niespodziewanie w ich świat wkracza siedmioletnia Blanka, nieco pogubiona córka kuzynki Marty, którą muszą się zaopiekować. Czy wyzwania, przed którymi staną, są w stanie uzdrowić ich związek? WYDAWNICTWO CZWARTA STRONA, czwartastrona.pl

Kocik otulacz śpiworek do fotelika samochodowego, wózka, śpiwór kombinizonik z przecięciami na pasy. CALINECZKA, calineczka.pl



Kocik dziecięcy (90 x 100 cm) Candy Pink + Twigs. Doskonałe rozwiązanie dla Twojego maluszka już od pierwszych dni życia. Kocik przeznaczony jest do wózka, gondoli, łóżeczka, a także fotelika samochodowego. Przyjemny w dotyku, ciepły i przewiewny, zapewnia komfort dziecku podczas snu, spaceru czy podróży. CEBA BABY, cebababy.eu



Amy Nature Bamboo becik – rożek Gaśki Orzechowe. Bambusowy becik przypomina dziecku stódkie chwile w brzuszku mamy. Ma możliwość regulacji, dzięki szarfom, które można ułożyć w piękną kokardę. Kiedy niemowlak urośnie, rożek warto wykorzystać jako kołderkę do łóżeczka, wózka lub matę do zabawy. 145 zł, AMY, amy.com.pl



Łóżko TeePee. Łóżko idealne dla każdego starszaka. Dzięki kształtowi inspirowanemu indiańskim namiotem tipi każdy młody człowiek, poczuje się jak odkrywca, dzielny wojownik lub po prostu ukryje się przed całym światem. BELLAMY, bellamy.pl



Pod opieką *pediatry*



Małgorzata Janik
bloggerka,
mamanasygnale.pl

Wybór lekarza pediatry to bardzo ważna decyzja, ponieważ to właśnie jemu powierzymy zdrowie naszego dziecka. Pediatra z jednej strony powinien być świetnym diagnostą, z drugiej człowiekiem o empatycznym i ciepłym podejściu do maluszka. Najmłodszy pacjenci są szczególnie ważni, bowiem nie są w stanie samodzielnie opowiedzieć o swoich dolegliwościach. Dlatego tak ważne jest, by rodzicom dobrze współpracowało się z lekarzem – dla dobra i zdrowia małego dziecka.

KIEDY WYBRAĆ LEKARZA?

Poszukiwania najlepiej rozpocząć, będąc jeszcze w ciąży, by mieć czas na podjęcie ostatecznej decyzji. Warto zorientować się, jacy lekarze przyjmują w twojej najbliższej okolicy. Pamiętaj, że lekarz nie musi być z najbliższego ośrodka zdrowia. Nie obowiązuje rejonizacja, możesz zatem wybrać lekarza z dowolnej przychodni. Rozpoczynając poszukiwania odpowiednio wcześniej, masz pewność, że wystarczy ci czasu na dobre rozeznanie się w temacie. Aby ułatwić sobie wybór lekarza, warto popytać o dobrego pediatrę wśród członków rodziny i znajomych, którzy również mają małe dzieci. Zazwyczaj to właśnie rekomendacje od najbliższych decydują o tym, komu zaufamy w kwestii leczenia dziecka. Jeśli rozpoczniesz poszukiwania lekarza jeszcze w ciąży, masz czas na to, by umówić się na wizytę i porozmawiać o tym, jak w danym gabinecie lekarskim wygląda przebieg wizyty. Ze zwykłej rozmowy możesz też wywnioskować, z jakim człowiekiem będziesz miała do czynienia, lecząc dziecko.

CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE PEDIATRY?

Lekarz powinien być oceniany przez nas pod względem fachowości, ale też cech osobowości. Do jego zadań należy trafne rozpoznanie objawów u dziecka, prawidłowa diagnostyka na podstawie zleconych badań lub nawet konsultacji z innymi specjalistami dziecięcymi, jeśli sytuacja tego wymaga. Lekarz powinien umieć postawić celną diagnozę, jak i wprowadzić odpowiednie leczenie. To ważne, by móc na przykład uniknąć niepotrzebnej antybiotykoterapii lub by nie przeoczyć niepokojących symptomów choroby. Decydując się na lekarza, warto zwrócić również uwagę na to, jakim jest człowiekiem w bezpośrednim kontakcie, w jaki sposób można się z nim porozumieć oraz czy wyraża się w sposób zrozumiały. Bardzo ważne jest, by lekarz wykazywał się empatią, tak w stosunku do dziecka, jak i do rodzica. Wizyta u lekarza to zawsze stresujący epizod dla malucha, dlatego dobry lekarz to taki, który będzie zwracał się do swojego pacjenta spokojnie, z wrażliwością i zrozumieniem, a przed przystąpieniem do

badania umyje ręce i ogrzeje zimny stetoskop, by zminimalizować nieprzyjemne dla dziecka bodźce. Dla rodziców ważne również jest, w jaki sposób lekarz przekazuje informacje o stanie pacjenta. Choroba dziecka to dla nich bardzo trudny czas, dlatego lekarz powinien wykazać się zrozumieniem i cierpliwością w odpowiadaniu na liczne pytania.

DOSTĘPNOŚĆ LEKARZA I POŁOŻNEJ

Bardzo ważnym elementem, który powinien być wzięty pod uwagę przy wyborze przychodni i lekarza, jest dostępność świadczonych usług medycznych. Zanim zdecydujesz się na wypełnienie deklaracji, sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach przyjmuje lekarz, którego chcesz wybrać. Czy jest on dyspozycyjny cały tydzień oraz czy przyjmuje w godzinach popołudniowych, jeśli będziesz chciała udać się do niego z dzieckiem po pracy. Sprawdź, jakie są zazwyczaj kolejki do danego lekarza oraz ilu pacjentów ma pod swoją opieką. Takich informacji udzieli ci pielęgniarka lub personel administracyjny w rejestracji przychodni. To istotna informacja, ponieważ zorientujesz się, czy w razie choroby lekarz przy-

mie cię z dzieckiem jeszcze tego samego dnia, czy będziesz musiała czekać z wizytą. Przyszłego lekarza swojego dziecka zapytaj również, czy odbywa wizyty domowe, a jeśli tak, to w jakie dni tygodnia i w jakich godzinach. Zorientuj się, czy możesz liczyć na kontakt z pediatrą w razie nagłego wypadku malucha, czy istnieje możliwość przyjęcia dziecka w trybie pilnym, czy lekarz jest dostępny pod telefonem lub drogą mailową. Równie ważna informacja to ta, dokąd należy się udać do lekarza w nagłym wypadku w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej oraz gdzie znajduje się najbliższy szpitalny oddział dziecięcy. Nie bój się zadawać tak istotnych pytań, bo dzięki nim będziesz wiedziała, w jak szerokim zakresie lekarz twojego dziecka udziela świadczeń zdrowotnych.

FORMALNOŚCI LEKARZA

Dziecko zapisywane do lekarza nie musi mieć jeszcze nadanego numeru PESEL ani potwierdzenia, że jest ubezpieczone. W Polsce każde dziecko ma prawo do leczenia w przychodniach i szpitalach. Każdej kobiecie po urodzeniu dziecka przysługuje wizyta położnej. Położną wybrałaś już wcześniej, wypełniając swoją deklarację do lekarza pierwszego kontaktu, jednakże możesz wybrać ją ponownie, wypełniając deklarację dziecka. Wizyta położnej jest bezpłatna, a dzięki niej możesz uzyskać odpowiedzi na pierwsze nurtujące cię pytania dotyczące maluszka. W ciągu 6 tygodni od urodzenia dziecka położna, jeśli się na to zdecydujesz, powinna odwiedzić cię co najmniej 4 razy. Zapisując malucha do przychodni, zostaniesz poproszona o wypełnienie deklaracji z podstawowymi danymi dziecka oraz rodziców, a także o przedstawienie książeczki zdrowia otrzymanej w szpitalu. Pierwsza wizyta u lekarza powinna odbyć się w pierwszych 4 tygodniach życia dziecka. Na taką wizytę patronażową lekarz może przyjść do domu lub my będziemy musieli udać się z maluchem do przychodni. Wizyta ta jest niezwykle ważna, ponieważ to pierwsze spotkanie lekarza z dzieckiem, moment poznania się oraz pozyskania pierwszych informacji o przebiegu ciąży i o dziecku. Pamiętaj, że w razie jakichkolwiek wątpliwości masz prawo zmienić pediatrę w dowolnym momencie, nie częściej jednak niż 2 razy w roku kalendarzowym.

Jak widzisz, jest wiele czynników, które decydują o tym, czy wybór danego lekarza będzie słuszny. Jako rodzic zawsze kierujesz się dobrem swojego dziecka, zatem oprócz rzetelnych i sprawdzonych informacji, jakie pozyskasz, zaufaj również swojej intuicji, ponieważ pediatra oprócz tego, że powinien mieć szeroką wiedzę oraz osiągnięcia w medycynie, powinien wzbudzać zaufanie oraz reprezentować taką postawę, byśmy nie bali się powierzyć mu zdrowia naszej pociechy.



NAWILŻA I ŁAGODZI

Spray do gardła 30 ml. Wyrób medyczny Na Gardło i Chrypkę FORTE jest przeznaczony do nawilżania i łagodzenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. Zawarte w preparacie substancje pochodzenia naturalnego wykazują działanie nawilżające, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne.

Na Gardło i Chrypkę FORTE,

PROLAB SP. Z O. O.
prolabnaklo.pl



DLA NAJMŁODSZYCH

Woda źródłana o wyjątkowo niskiej zawartości sodu oraz niskiej mineralizacji. Dedykowana przyszłym mamom, kobietom karmiącym piersią oraz dzieciom od pierwszych dni życia. Idealnie nadaje się do przyrządzania posiłków dla niemowląt.

Baby Zdrój 3 l niegazowana,
BABY ZDRÓJ, babyzdroj.pl

UCHOLEK

Spray do uszu

dla osób dorosłych i dzieci

WYRÓB MEDYCZNY

- wspomaga leczenie stanów zapalnych ucha
- łagodzi ból



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



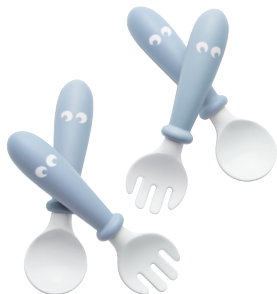
Trójdzielnny, bambusowy talerzyk z przysawką oraz bambusowa łyżeczka z silikonową końcówką. W każdej przegródce talerzyka umieść inne składniki, dając maluchowi możliwość wyboru. AVANCHY, blueshop.pl



Talerz pszczołka. Jak zjesz to zobaczysz pszczołkę. To dość motywujący argument dla malucha, aby dokończyć posiłek, dlatego z chęcią będzie jadł z talerza, który przypomina jego ulubione zwierzątko. SKIP HOP, mamagama.pl

Mini Mat. Mniejsza wersja talerzyka z matą. Silikonowa mata przywiera do stołu, wbudowany talerzyk nie ma szans się ześlizgnąć. Ułatwia organizację posiłków rodzicom, a dzieciom – ich spokojne jedzenie. EZPPZ, mamagama.pl

MIENIU półroczniaka



łyżka i widelec BABYBJORN. Są specjalnie zaprojektowane do małych dłoni dziecka. Odpowiedni kształt łyżeczki i widełka pozwala na łatwe nabieranie pokarmu. Odpowiedni kąt oraz tylna krawędź są wygodne przy karmieniu małego dziecka. 70 zł, BABYBJORN, scandinavianbaby.pl



Ekologiczne mleko następne 2 z mlekiem A2 – dla niemowląt od 6. miesiąca życia. Zawiera odpowiednio dobraną mieszankę białka serwatkowego i kazeiny. Pochodzi ono z rolnictwa ekologicznego, od specjalnie wyselekcjonowanych krów, które wytwarzają wyłącznie białko beta-kazeinę A2. HOLLE, holle.pl



Innowacyjne sztucce dla maluszków po 6. i 12. miesiącu życia. Pozwalają na samodzielne spożywanie posiłków już przy pierwszym kontakcie i jednocześnie czerpanie z tego radości. Zestawy Doddl zdobyły wiele nagród oraz posiadają aprobatę ekspertów w dziedzinie rozwoju dzieci. DODDL, doddl.pl



BoboVita Bio wołowinka w pomidorach z dynią i makaronem gwiazdki po 8. miesiącu życia. Pełnowartościowy posiłek o unikalnej recepturze i pysznym smaku. Ok. 5,99 zł/190 g, BOBOVITA, bobovita.pl

Bobo Frut Sok 100% Jabłko, Brzoskwinia, Marchewka i Winogrona. Owoce i warzywa w atrakcyjnej formie soku do podania w domu lub poza domem. Produkt zawiera witaminę C, która pomaga wspierać układ odpornościowy dziecka. Przygotowano go bez dodatku cukru. 3,89 zł/300 ml, NESTLÉ, nestle.pl



Bebiko 2 NUTRIflor Expert – zainspirowane mlekiem mamy. To kompletna kompozycja ważnych składników odżywczych, w tym 19 witamin i składników mineralnych. Nie zawiera konserwantów i barwników. Ok. 37,99 zł/800 g, BEBIKO, bebiklub.pl



Witaminki z apteki

Sezon jesienno-zimowy często dla wielu rodziców jest znakiem, że należy zwiększyć dbałość o odporność swoich pociech. Oprócz standardowych sposobów można wdrożyć suplementację produktami do tego przeznaczonymi.



SUPLEMENT DIETY

Asecurin ZS. Połączenie probiotyku z witaminą D, stanowiące idealne wsparcie dla odporności już od 1. dnia życia. Produkt zawiera szczytowo wolne od alergenów mleka krowiego. 29,90 zł, AFLOFARM, asecurin.pl

Oitesen® VITAMIN D3 400. Witamina D 400 IU, w formie kropli na bazie oliwy z oliwek, dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Aż 400 dziennych porcji do spożycia w jednym opakowaniu. Witamina D – dla prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci, na zdrowe zęby i odporność. Produkt zawiera kroplomierz, ułatwiający dokładne odmierzenie jednej kropli. 11 zł, VALENTIS, valentis.pl



Biaron Baby 6m+. Supplement diety. Produkt uzupełnia dietę dzieci powyżej 6. miesiąca życia w DHA 100 mg, które przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i utrzymania prawidłowego widzenia oraz witaminę D 600 j.m., która wspomaga odporność. PHYTOPHARM, phytopharm.pl

Dicoflor® krople. Szukając dla dziecka dobrego produktu z żywymi kulturami bakterii, warto sięgnąć po suplement diety Dicoflor® krople, który zawiera delikatną formułę i bezpieczny skład. Wysoka jakość kropli jest potwierdzona badaniami trwałości i czystości mikrobiologicznej, a ich forma pozwala na wygodne podawanie już od pierwszych dni życia! L.PL.MKT.09.2020.7.768. DICOFLO, dicoflor.pl



Groprinosin Forte syrop. Sposobem na zwiększenie odporności i skrócenie czasu trwania choroby może być zastosowanie już przy pierwszych objawach infekcji preparatu zwiększającego odporność Groprinosin®. Ok. 24 zł/500 mg/5 ml, GEDEON RICHTER, gedeonrichter.pl



MultiOmega 3 Junior. Z Certyfikatem Jakości Narodowego Instytutu Leków zawiera kwasy omega 3, witaminy i składniki mineralne, których zadaniem jest wspomaganie rozwoju dzieci od 3. roku życia. To pyszny tran w formie emulsji bez posmaku oleju rybiego. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl

Tran z rekina. Supplement diety 250 ml. Zawiera alkiloglicerole oraz wit. D, cynk i selen, wspomaga odporność dzieci od 3. roku życia. Pyszna, aksaminna konsystencja i wyjątkowy smak malinowy lub mango/brzoskwiń. Bez dodatku cukrów. Produkt bezglutenowy. Certyfikat Jakości Narodowego Instytutu Leków. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl



Floradix Kindervital. Nowa owocowa formuła – produkt roślinny, nie zawiera glutenu. Jest pysznym suplementem diety dla dzieci, który dostarcza niezbędny wapń i dziesięć witamin. FLORADIX, naszazielarnia.pl

Syrop na odporność AlpiKol. Zawiera naturalne składniki: czarny bez, pelargonie afrykańską, beta-glukan, sproszkowane maliny, bez konserwantów i bez sztucznych barwników. A już teraz, w wybranych aptekach, przy zakupie 2 syropów otrzymasz POP IT – gadżet antystresowy, który łagodzi napięcia. Dwa produkty AlpiKol odpowiadają miesięcznej kuracji. 16 zł, ALPEN PHARMA, alpiKol.pl



Babel. Wyrób medyczny, to płyn do kąpieli na przeziębienie dla dzieci, na bazie olejku eukaliptusowego, lawendowego i sosnowego. Służy do inhalacji naturalnymi olejkami podczas kąpieli. Wspiera leczenie objawów przeziębienia i grypy. Chroni skórę przed podrażnieniem i wysuszeniem. Ok. 17 zł, LANGSTEINER, zdrowysklep.com.pl

Komplet bawełnianej pościeli: poduszka i kołderka z wypełnieniem, polecany dzieciom od urodzenia do około 5. roku życia. In the woods pościel 2-elementowa z wypełnieniem, BELLAMY bellamy.pl



Mięka, silikonowa lampka LED, ładowana za pomocą kabla USB-C. Sterowanie światłem odbywa się za pomocą pilota lub poprzez delikatne klepnięcie lampki. 90 zł, RABBIT AND FRIENDS, rabbitandfriends.eu/pl/



Farfalla. Lampa wisząca z możliwą regulacją wysokości, dla dzieci, o jasnym lekkim kolorze różu. Charakteryzuje się bajecznym designem z motywem motyli. Lampa sprawia, że pokój nabiera prawdziwie dziecięcego wyrazu. LUXARDI, luxardi.pl

Pokój dla CÓRĘCZKI

Każda mała dziewczynka marzy o tym, żeby zostać księżniczką. Zamień jej pokój w uroczą i przytulną komnatę, w której wszystkie marzenia się spełniają!



Nomi Komoda 3 szuflady. Posiada obszerne szuflady, które pomieszczą mniejsze i większe ubranka, akcesoria oraz zabawki. Zamiast tradycyjnych uchwytów zastosowaliśmy wycięcia w kształcie półkoli, które będą przyjazne do otwierania dla dzieci i dorosłych. BELLAMY, bellamy.pl



Lalka Rosa. To idealna pierwsza lala dla twojego dziecka, świetna towarzysząca zabaw i podróży. Wyjątkowa szmaciana lalka ozdobi każdy dziecięcy pokój. Wysokość 50 cm. 125 zł, LITTLE DUTCH, mamabambam.pl



Regał Paulownia. Zachwycający swoim szufladami w różnym kolorze. Z motywem zwierzęcym. Wykonany z płyty MDF, które jest coraz częściej wykorzystywane do produkcji mebli. BLOOMINGVILLE, casa-carina.com.pl



Miś Amadeusz z kolekcji Mali Wirtuozzi. Miś gra 7 utworów, łącznie 40 minut najbardziej popularnych kompozycji Mozarta. Oczaruje symfonią swoich dźwięków i wprowadzi w świat muzyki klasycznej najmłodszych melomanów. Bezpieczny w użytku już od urodzenia. MALI WIRTUOZI, maliwirtuozzi.pl

Łóżeczko Good Night Flamingo. Rośnie razem z dzieckiem. Pozwala stworzyć tapczanik/sofę poprzez demontaż przedniej ramki łóżeczka. Możliwość zamówienia łóżeczka z naklejką z imieniem. BELLAMY, bellamy.pl



Cloud. Dekoracyjny regał z motywem chmurki, który pozwoli na wyeksponowanie dziecięcych książeczek czy zabawek. Wymiary: wys. 100 cm x szer. 58 cm x gł. 18 cm. 336,40 zł, STREFA LIVINGU, strefalivingu.pl



Kosz na zabawki TOBI. Pojemny, materiałowy kosz na zabawki, koce, ubrania i wszelkie skarby malucha. Miękki i jednocześnie trzymający formę. Dostępny w trzech rozmiarach z ponad 50 tkanin. YELLOW TIPI, yellowtipi.pl



POŚCIELE DLA DZIECI



Swan'derful



Shining Star



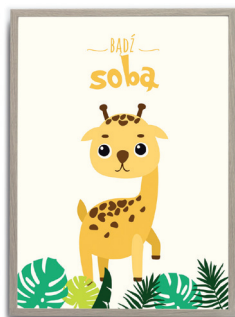
Swan'derful



In the woods



Dzieci kochają zwierzęta. Plakaty w ramce z kolorowym motywem zwierzątek to wspaniała ozdoba do pokoju dziecka. Wybierz ulubione zwierzątko, a dodatkowo personalizuj plakat z wybranym napisem lub imieniem dziecka. Od 37 zł, SZAFABABCISTASI, szafababcistasi.pl



Poważny Pingwin. Każde dziecko zakocha się w nim od pierwszego przytulenia. Bedzie on tuptał z maluchem przez wszystkie etapy rozwoju. Jak to pingwin, często stoi nieruchomo z zimna i cierpliwie czeka, żeby go przytulić i ogrzać. Instrukcja obsługi: dużo miłości! MOKEE, pl.mokee.eu



Leżaczek BABYBJÖRN. Wspiera rozwój motoryki i zmysłu równowagi u dziecka. Porusza się dzięki naturalnym i spontanicznym ruchom dziecka. Ergonomiczny kształt zapewnia prawidłowe podparcie pleców oraz głowy. 799 zł, BABYBJÖRN, scandinavianbaby.pl

Pokój dla

SYNKA

Świat chłopca to miejsce gier, zabaw i niekończących się przygód. Warto urządzić jego pokój tak, by obudzić w nim instynkt małego odkrywcy.

Lampa S201-Rolia. Jest jednocześnie praktyczną lampą, urzekającą dekoracją i wyjątkową ozdobą każdego pokoju dziecięcego. EDINOS, edinos.pl



Mata edukacyjna Lionelo Paula Plus. Stanowi wspaniałą przestrzeń nauki dla najmłodszych. Ma miękkie izolujące wypełnienie, poduszkę Tummy Time i interaktywne zabawki. Produkt wyposażony jest w pataki z panelami świetlnymi LED działającymi w 2. trybach. 178 zł, LIONELO, lionelo.com

Składana mata do przewijania o wymiarach 60 x 40 cm, Watercolor World Born to be Wild. Delikatna, dziecięca, pastelowa i bardzo miła dla oka. Każdy znajdzie dla siebie odpowiedni design. Mata turystyczna to wygodny gadżet, który przyda się na spacerze czy w czasie podróży. Wykonana została z bezpiecznej dla skóry dziecka folii z miękkim wypełnieniem. CEBA BABY, cebababy.eu



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



Regał Pastel. Wyposażony w dwie szuflady i zamykaną półkę. Wykonany z białej płyty laminowanej i drewna sosnowego, świetnie pasuje do pokoju chłopca. 1030 zł, PROJECT BY ALICE, projectbyalice.eu

Urządź pokój, w którym Twoje dziecko będzie miało przestrzeń do zabawy i twórczych działań.



Namiot tipi wigwam – to wyjątkowa propozycja dla małych odkrywców i miłośników przygód. Idealny do odpoczynku, zabawy i czytania bajek, będzie również świetną dekoracją dziecięcej przestrzeni. TIPOO, tipoo.pl

Krzesełko i biurko Plan Toys. Elegancka stylistyka sprawi, że mebelki będą pasować do każdego pokoju dziecięcego. Błat biurka może służyć również jako kreatywny kącik do malowania, jest pokryty farbą tablicową. BAMBOLI, bamboli.pl



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) przy użyciu dwóch komplementarnych produktów - wyrobu medycznego

Glyco-A 12% peeling z kwasem glikolowym 30ml. i neoTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml.
 połączenie naturalnych składników aktywnych działających na wszystkich etapach melanogenezy

oraz **neoTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml.** jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB

będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internetowych



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



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)



produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych www.isis-pharma.pl

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

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

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

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

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.

Lionelo Amber 3 w 1. Zestaw składający się ze spacerówki z kubełkowym siedziskiem, wygodnej gondoli oraz fotelika Astrid. Lekki aluminiowy stelaż, zapewniający kompaktowe składanie, pompowane koła, 5-stopniowa regulacja wysokości rączki, daszek XXL z filtrem UV i możliwość montażu przodem i tyłem do kierunku jazdy. 1469 zł, LIONELO, lionelo.com



Zestaw SMILE III Komfort ISENSE to wyjątkowy system podróżny. Zestaw zawiera nosidełko BABY-SAFE ISENSE z technologią inteligentnego światła zapewniającą bezpieczeństwo, miękką gondolę SMILE III oraz wózek spacerowy SMILE III. Od 3769 zł, BRITAX RÖMER, britax-roemer.pl



Bresso premium class. Stelaż wykończony na wysoki połysk (Aluminium High Gloss) oraz dno gondoli pokryte folią o strukturze karbonu sprawiają, że prezentuje się on naprawdę ekskluzywnie. 2699 zł, BEBETTO, bebetto.eu

Wózki 3 w 1

Praktyczny stelaż daje niemalże nieograniczone możliwości użytkowania. Łączy w sobie tradycyjną spacerówkę z możliwością wpięcia fotelika samochodowego lub gondoli. Nowoczesne, zwrotne i lekkie wózki zostały skonstruowane z myślą o komforcie i bezpieczeństwie dzieci oraz wygodnym użytkowaniu przez rodziców.



Easywalker Harvey³. To wielokrotnie nagradzany, chwalony i doceniany za komfort jazdy i łatwość użytkowania, wózek. Jest lekki, składa się do niewielkich rozmiarów. Unikalna gama modułowych akcesoriów zapewnia swobodę użytkowania, a adaptery umożliwiają montaż większości fotelików samochodowych. 3788 zł, EASYWALKER, easywalker.pl



Priam. Wózek, który pokochały gwiazdy i trendsetterki na całym świecie! Oferuje niezwykle elastyczny system podróżny 4 w 1. Wszechstronna rama wózka pozwala na zamontowanie różnych elementów, np. gondoli lub fotelika samochodowego. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Electa 3 w 1. Lekki, kompaktowy i praktyczny wózek włoskiej marki Inglesina. Waży tylko 8,7 kg. Można złożyć i rozłożyć go jedną ręką. Dodatkowo posiada materacyk, który gwarantuje niezwykle doznania zdrowotne maluszkowi oraz stojak na gondole w zestawie. 4071 zł, MIKO POZNAŃ, miko.poznan.pl

*Wózki 3 w 1 -
wygoda, komfort
i funkcjonalność.*





Wózek 3 w 1 Moss. Połączenie nowoczesnego designu z miejskim charakterem i wytrzymałością. Funkcjonalna spacerówka, przestronna gondola i fotelik samochodowy. W zestawie adaptery, torba do wózka, moskitiera, folia przeciwdeszczowa.
2239 zł, skiddou, skiddou.com



RECARO Sadena 3 w 1 z gondolą, siedziskiem spacerowym i fotelikiem AVAN. Zestaw idealny do miasta. Kompaktowe wymiary zewnętrzne (szerokość tylko 54 cm) połączone z lekkością i łatwością składania sprawiają, że użytkowanie Sadeny jest wyjątkowo przyjemne.
Cena zestawu w kolekcji Select 3996 zł, RECARO, recaro-kids.pl



Dante 3 w 1. Miękkie zawieszenie z możliwością regulacji pozwala wózkowi z łatwością pokonywać nierówności terenu. Komfort prowadzenia zwiększa regulowana rączka z perforowanej eko-skóry, pozwalająca dostosować wysokość do wzrostu rodzica.
2414 zł, COLETTO, coletto.pl



BABYZEN YOYO². Z pełnowymiarową gondolą to kompaktowa konstrukcja, prosta obsługa i elegancki wygląd. Wózek z gondolą waży zaledwie 8,1 kg, spacerówka: 6,6 kg. Idealny wózek do miasta, mieszkań bez windy, do samochodu z małym bagażnikiem. Od 1984 zł, BABYZEN, scandinavianbaby.pl



Wózek 4 w 1 Maxi-Cosi Adorra Luxe, luksusowy zestaw podróży idealny na zimę, w zestawie z najbezpieczniejszym fotelikiem Pebble oraz ciepłym śpiworkiem. Cały zestaw wykonany z tej samej luksusowej tkaniny. Wózek z doskonałą amortyzacją.
4700 zł (cena zestawu 4 w 1), MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



Belissa Special Edition. Pokrowiec gondoli jest rozpinany, dzięki czemu uzyskujemy szybki dostęp do dziecka bez konieczności zdejmowania pokrowca. W budce gondoli znajduje się dodatkowe okno wentylacyjne, zapinane na zamek. Rame wózka możemy złożyć razem z siedziskiem spacerowym, co ułatwia transport.
2459 zł, ADAMEX, adamex.pl



Bezpieczna jazda

W każdym samochodzie, którym będzie podróżował mały pasażer, nie może zabraknąć odpowiedniego sprzętu. Oczywiście kierownica i cztery koła to nie wszystko. Tylko dobrze dopasowany do potrzeb i wagi dziecka fotelik daje gwarancję bezpieczeństwa i większego komfortu.



KOMPAKTOWY

Kompaktowy fotelik samochodowy Chicco homologowany zgodnie z najnowszą normą i-Size (ECE R129 / 03) do przewożenia samochodami dzieci o wzroście od 100 do 150 cm. Dzięki możliwości składania jest łatwy do przenoszenia i przechowywania.

Fold & Go i-Size Air, **CHICCO**, chicco.pl



OBROTOWY

Innowacja nowej generacji – fotelik BeSafe i-Size Turn B i-Size, dzięki swojej wyjątkowej konstrukcji, można dopasować fotelik do każdego samochodu, bez znaczenia jaki kąt nachylenia kanapy ma samochód. Jest odpowiedni dla dzieci już od narodzin do 4 lat.

Fotelik obrotowy Besafe, **BESAFE**
besafe.com.pl



FUNKCJONALNY Z 360°

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° ustawiany w 4 pozycjach.

Fotelik SK600i, **SPARCO**, sparcokids.pl



OBROTOWY I BEZPIECZNY

Obracany o 360 stopni zaledwie jedną ręką. Zdobywca 4* w testach ADAC w 2021 roku. Zgodny z najnowszymi standardami bezpieczeństwa i-Size dla dzieci od urodzenia do 83 cm. Z dodatkowym systemem ochrony bocznej i wentylacją ClimaFlow.

Maxi-Cosi Pebble 360 z bazą FamilyFix 360, ok. 2300 zł, **MAXI-COSI**, maxi-cosi.pl



BEZPIECZNY

Wszeczhronny fotelik samochodowy zgodny z rygorystyczną normą i-Size, który łączy wygodę i wysoką jakość z najwyższymi standardami bezpieczeństwa. Umożliwia przewożenie dziecka tyłem do kierunku jazdy aż do 105 cm.

Lionelo Antoon RWF (0-18 kg), 782,99 zł, **LIONELO**, lionelo.com



Z REGULACJĄ

Pierwszy na świecie fotelik montowany tyłem do kierunku jazdy za pomocą systemu ISOFIX pozwalający na przewożenie dzieci aż do 23 kg/125 cm. Dzięki płynnej regulacji odchylenia i miejsca na nogi, nawet duże dzieci mogą podróżować tyłem komfortowo. One, od 2899 zł, **AXKID**, axkid.com/pl/

Pomocne w podróży



NAWILŻA

Nawilżany papier toaletowy Luba wzmacnia naturalną barierę ochronną skóry i zachęca dzieci do samodzielności w dbaniu o higienę. Dzięki przyjaznemu opakowaniu i dwóch wariantach zapachowych – mango oraz truskawka – jest idealnym wyborem dla najmłodszych. Luba Tuli Nawilżany Papier Toaletowy, **LUBA**, lubanaturalnie.pl



Z MYŚLĄ O DZIECIACH

W wersji niebieskiej (Boy) i różowej (Girl). Niegazowana woda źródłana 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 po 6 butelek, w 3 różnych wersjach etykiet. Baby Zdrój z korkiem niekapką 0,25 l niegazowana woda źródłana, **BABY ZDRÓJ**, babyzdroj.pl

Fotelik samochodowy powinien być dopasowany do dziecka i Twojego auta.



REWOLUCYJNY

Fotelik samochodowy, który łączy ochronę rewolucyjnej technologii poduszki powietrznej z możliwością komfortowej podróży przodem do kierunku jazdy. Spoglądaj na swoje dziecko w lusterku wstecznym, mając pewność, że bezpiecznie podróżuje w foteliku Anoris T i-Size.

Anoris T i-Size, **CYBEX**, cybex-online.com/pl-pl



MAXI-COSI



CENEL

DESIGN. BEZPIECZEŃSTWO. FUNKCJONALNOŚĆ

Efektowne kwiaty zaprezentowane na wyrazistym tle – fotelik samochodowy Cloud Z i-Size od CYBEX w kolekcji Spring Blossom to wysublimowane połączenie wyjątkowego designu, najwyższego bezpieczeństwa i funkcjonalności.

Fotelik samochodowy Cloud Z i-Size, **CYBEX**
cybex-online.com/pl-pl



WYGODNY

Fotelik zapewni malcowi bezpieczeństwo i wygodę nawet przez 7 lat. Linie na zagłówku informują o tym, czy poprawnie dostosowałeś fotelik do dziecka. Fotelik spełnia najnowszą normę bezpieczeństwa i-Size R129/03.

Avionaut MaxSpace, **AVIONAUT**, avionaut.com



NOWOCZESNY

Nowoczesny fotelik samochodowy z bezpieczeństwem potwierdzonym w ADAC 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. Długo podróżować umili system audio z wbudowanymi w zagłówek głośniczkami.

RECARO Tian Elite, 1296 zł, **RECARO**, recaro-kids.pl



KOMFORTOWY

Grupa wagowa to 9–36 kg. Spełnia najwyższe standardy bezpieczeństwa. Posiada regulowany, pneumatyczny zagłówek zapewnia silną ochronę, bezszwowa, odporna na działanie cieczy tapicerka – to komfort dla dziecka.

SK 800 i-Size, **SPARCO KIDS**, sparcokids.pl

MAMA NA ZAKUPACH

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



Żel Przeciwbólowy Ethericum

Stosowany w łagodzeniu bólów głowy oraz bólów występujących w zmianach zwyrodnieniowych stawów, kregostupa, po przetrenowaniu mięśni i po urazach bez złamań. Zawiera unikalną kompozycję olejków eterycznych, mentol oraz kamforę. Wyrób medyczny.
PROLAB SP. Z O. O.,
prolabnaklo.pl



Apipregna (120 ml), suplement diety

Wspomaga układ odpornościowy. Dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Zawiera kwas foliowy, witaminy, minerały oraz składniki naturalne – polski miód wielokwiatowy, skoncentrowany sok malinowy i bananowy, wyciągi roślinne z aceroli, rokitnika i czosnku.
FARMINA SP. Z O. O.
farmina.pl



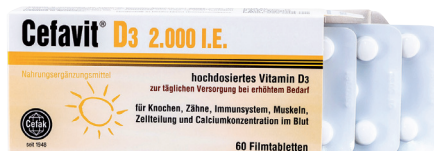
Krem Senolium do twarzy i ciała

Przeznaczony do pielęgnacji skóry bardzo suchej, odwodnionej, skłonnej do zmian łuszczycowych oraz atopowego zapalenia skóry. Długotrwale nawilża i natłuszcza, nadając skórze miękkość i elastyczność, ograniczając nadmierne łuszczenie. Można go stosować od 1 miesiąca życia. Dostępny jest w dwóch pojemnościach: 100 ml oraz 250 ml. Produkt kosmetyczny.
SENSOLIUM, sensolium.pl



Emulsja myjąca do twarzy dla nastolatków SYLVECO WOW

Łagodnie myjąca emulsja do codziennego stosowania do każdego typu cery, szczególnie wrażliwej i suchej. Oczyszcza bez podrażnień, koi zaczerwienienia, pozostawia skórę nawilżoną, miękką i gładką.
SYLVECO, 29 zł
sylveco.pl



Cefavit D3

Jest suplementem diety zawierającym witaminę D3, która pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i mięśni. Witamina D3 bierze również udział w procesie podziału komórek i wspiera utrzymanie odpowiedniego poziomu wapnia we krwi.
APC INSTYTUT SP. Z O. O.
apcinstytut.pl



Comfort Watercolor World Polypody

Wyjątkowo gruby, miękki i przyjazny produkt dla niemowląt. Użyte wypełnienie przewijaka to aż 3 cm przyjemnego i wygodnego materacyka, które zapewni dziecku wygodę i spełni oczekiwania nawet najbardziej wymagających rodziców. Przewijak Twardy Długi (50 x 80 cm).
CEBA BABY, 77 zł
cebababy.eu



Retimax, maść ochronna z witaminą A 30 g

Odżywia, nawilża, chroni. Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Działa regenerująco dzięki wysokiej zawartości witaminy A (palmitynianu retinolu) będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek. Chroni skórę, pozostawia uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Przeciwdziała starzeniu się skóry.
FARMINA SP. Z O. O., farmina.pl



Isispharma Secalia DS

Emulsja hydrolipidowa do skóry atopowej, suchej i bardzo wrażliwej. Stworzona specjalnie do skóry atopowej, suchej i odwodnionej, o uszkodzonej strukturze naskórka i ubogiej w lipidy.
ISISPHARMA
isis-pharma.pl



FITOBIMBI na Gardziółko dla malucha

Praktyczny, bezglutenowy spray doustny, który działa ochronnie na błony śluzowe gardła w stanach podrażnienia. Łagodzi suchość, pieczenie, ból i trudności w połykaniu. Tworzy film ochronny, działający jak swoista bariera oraz wspomaga łagodzenie bólu gardła. Chroni błony śluzowe gardła, zmniejszając ich podatność na czynniki zewnętrzne.

FLORADIX, 59 zł, naszazielarnia.pl



Balsam nawilżająco-natłuszczający do ciała od 1. dnia życia

Formuła na bazie naturalnych olejów zapewnia skórze przesuszonej niezbędne działanie nawilżająco-natłuszczające, przywracając jej prawidłową równowagę wodno-lipidową. Balsam zapobiega suchości i łuszczeniu naskórka oraz chroni przed nawracającymi objawami przesuszenia.

EMOTOPIC, emotopic.pl



Kura Babcie Dany

Wielofunkcyjna poduszka do karmienia niemowląt. Używana jest również jako maskotka, poduszka do spania, podpora pod laptopa, poduszka podróżna czy poduszka na kanapę. Wykonana z niezwykle miłego w dotyku materiału velvet. Dostępna w różnych kolorach.

LA MILOU, 119 zł
lamillou.com



WAX Hermiona ColourCare

Maska silnie odbudowująca do włosów farbowanych i po dekoloryzacji. Odbudowuje uszkodzone włosy, wygładza je i pogrubia. Odżywia skórę głowy. Pobudza i wzmacnia mieszki włosowe.

LABORATORIUM PILOMAX, 29,90 zł/240 ml
wax-sklep.pl



Musli Zdrowy Start

Skomponowane specjalnie z myślą o osobach, które chcą zadbać o linię i szybki metabolizm. To połączenie owoców leśnych (porzeczka, jagoda, jeżyna i malina), lekkiej podstawy w postaci płatków kukurydzy, nasion dostarczających zdrowych kwasów tłuszczowych oraz chrupiących migdałów. Wystartuj zdrowo w nowy dzień.

MIXIT, 31,39 zł/480 g, mixit.pl



LOVI Prolactis 3D SOFT

Twój przyjaciel w karmieniu piersią. Idealny dla mam, poszukujących laktatora, który pozwoli im w sposób delikatny i skuteczny odciągnąć mleko, aby nie musiały rezygnować ze swoich planów. Posiada innowacyjny lejek 3D – najbliższy naturze, który nie tylko ssie, ale przede wszystkim uciska brodawkę podobnie jak usta i język dziecka powodując naturalny wypływ mleka.

LOVI, lovi.pl



Suplement diety Prenatal uno

Jest preparatem szczególnie polecanym dla kobiet w okresie przygotowania do ciąży oraz w I trymestrze ciąży. Zawiera tylko ważne składniki w rekomendowanych porcjach, które uzupełniając dietę korzystnie wpływają na przebieg ciąży i rozwój płodu.

NUTROPHARMA SP. Z O.O.,
prenatal.pl



URGO Surgifix Majtki siateczkowe

Produkt wielokrotnego użytku wykonany z trwałego, elastycznego i delikatnego materiału, który umożliwia utrzymanie podkładow poporodowych, wkładek higienicznych oraz bandaży we właściwym miejscu. Są przewiewne, pozwalają skórze i ranie oddychać, co ułatwia proces gojenia. Nadają się do prania i wielokrotnego użytku bez utraty elastyczności.

URGO, urgo.pl



Przewiewne, ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze „MILA”

Z nieprzemakalną warstwą PUL i uniwersalną regulacją zapiecia (na cały okres pieluchowania). Zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Idealne również na czas nauki korzystania z nocnika. Stosowane z wkładkami (z bambusa, konopii, mikrofibry, tetry, itp.). Przebadane w akredytowanym laboratorium.

SIMED PPH, od ok. 18 zł, simed.pl

Szkoły rodzenia

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Bema
ul. Bema 89 D, 15-370 Białystok
tel. 85 741 58 95, szkolarodzenia.bialystok@wp.pl

Szkoła Rodzenia Bobas
ul. Starobojarska 12/4, 15-073 Białystok
tel. 609 265 551, beatabogusz@op.pl

CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia Bobas
ul. Kochanowskiego 4, 43-502 Czechowice-Dziedzice
tel. 606 124 737

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital Zespolowy w Elblągu
ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg
tel. 55 239 56 06, atalaj@szpital.elblag.pl

GDAŃSK

POZ-Medik
ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk
tel. 535 911 195, pozmedik@gmail.com

PULS-MEDIC RADOSNE NARODZINY
ul. Jaśkowa Dolina nr 132 pok. 11, 80-286 Gdańsk
tel. 694 824 348, 697 376 045, 503 033 356,
szkola.rodzenia@pulsmedic.pl

GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas
ul. Moniuszki 8/6, 11-500 Giżycko
tel. 600 924 875, echabas@op.pl

KATOWICE

Szkoła rodzenia MIŚ KULECZKA
Spokojna 61, 43-175 Wiry
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

„Odrzańskie Maluchy”
ul. Doktora Judyma 4, 47-200 Kędzierzyn-Koźle, tel. 690 185 589,
odrzańskie-maluchy@e-szpital.eu

KRAKÓW

Picolino
ul. Twardowskiego 42, 30-337 Kraków, biuro@picolino.pl
tel. 883 608 832

Szkoła Rodzenia UJASTEK
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków, szkola@ujastek.pl
tel. 600 420 674

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym
ul. Iwaszkiewicza 5, 59-220 Legnica,
grazyna.sokolowska@szpital.legnica.pl
tel. 516 076 737

LUBLIN

Szkoła Rodzenia przy Rodzinnym Centrum Medycznym Lubimed
ul. Wojciechowska 5, 20-704 Lublin
tel. 603-130-850, szkolabajbus@op.pl

Szkoła Rodzenia Lidia
ul. Żulińskiego 8, 20-706 Lublin
607 217 417, lidia@szkolarodzenia-lublin.pl

ŁOMŻA

Akademia Rodzica
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża
tel. 862-166-555, repcja@medycynalomza.pl

ŁÓDŹ

Akademia Rodzenia Malinowa
ul. Jana Kilińskiego 21, 90-205 Łódź
tel. 731 189 069, rejestracja@przychodniamalinowa.pl; malgorzata.malik@przychodniamalinowa.pl

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice”
ul. LEŚNA 3/1, 39-300 MIELEC
tel. 881 489 851, 513 692 281, fundacja@medi3.pl

MILANÓWEK

Szkoła Rodzenia w Milanówku Barbara Małek
ul. Okrzei 15, 05-882 Milanówek
tel. 512 342 694,
barbara.belewicz@onet.pl

Więcej szkół rodzenia dostępnych na abcdobrejmamy.pl

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni
ul. Rokitmańczyków 32, 33-300 Nowy Sącz,
e.kaminska2@wp.pl, tel. 606 906 815

PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja przedporodowa w ramach POZ
ul. Tarnogórska 46 A, 41-945 Piekary Śląskie
tel. 509 951 180, sonia.medisplus@gmail.com

POZNAŃ

Szkoła Rodzenia Mama i Ja
ul. Jeleniogórska 16, 60-179 Poznań
tel. 530 812 811, kontaktmamagaja@gmail.com

HEGET Nauka Rodzenia
ul. Kanclerska 2, 60-327 Poznań
tel. 795 884 422, biuro@heget.pl

Szkoła Rodzenia Mama i Ja
ul. Kochanowskiego 6/1, 60-844 Poznań,
mamajja.biuro@gmail.com
tel. 690 898 498

SOSNOWIEC

SZKOŁA RODZENIA PRZY DIECEZJALNYM CENTRUM SŁUŻBY
RODZINIE I ŻYCIU
ul. Skautów 1, 41-200 Sosnowiec, tel. 32 269 51 70,
519 512 817,
rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl

PSZÓW

NZOZ „VITAMED” Szkoła Rodzenia,
ul. Andersa 22, 44-370 Pszów
tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92, nzoz_vitamedp@wp.pl

RYBNIK

Szkoła Rodzenia SAJA
ul. Bolesława Chrobrego 9, 44-200 Rybnik
tel. 573 406 133, saja.polozna@gmail.com

PRO FEMINAE NZOZ
ul. Reymonta 60, 44-200 Rybnik
tel. 607 677 320, 607 677 321

RZESZÓW

„Nasz Skarb” Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym nr 2 w Rzeszowie,
ul. Lwowska 60, 35-301 Rzeszów
Tel. 17 866 40 07, 506 436 323, nasz.skARBek@gmail.com

STAŁOWA WOLA

Szkoła Rodzenia przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Powiatowego
Szpitala Specjalistycznego w Stalowej Woli
ul. Staszica 4, 37-450 Stalowa Wola
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,
polozniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

Centrum Narodzin MAMMA
ul. Batalionów Chłopskich 88, 70-764 Szczecin
tel. 501 145 741, 91 462 80 00, szkolardzenia@centrumnarodzin.pl

TARNÓW

Szkoła Rodzenia „Humano”
ul. Szpitalna 13, 33-100 Tarnów
tel. 14 63 10 305, 14 63 10 478, 14 63 10 479, 14 63 10 461,
administracja@ssz.tar.pl

Szkoła Rodzenia przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym
Szpitala Wojewódzkiego im. Św. Łukasza w Tarnowie
ul. Lwowska 178 A, 33-100 Tarnów, tel. 14 631 57 98

WARSZAWA

Szkoła Rodzenia „Dla Ciebie”
ul. Czerniakowska 231, 00-416 Warszawa
tel. 605 304 657, klinikap@wp.pl

WROCŁAW

Świadomi Rodzice
ul. Przyjaźni 54/U02, 53-030 Wrocław, mar.olb@interia.pl
tel. 607 855 212



Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

AMADERM amaderm.pl
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ATTIPAS attipas.pl
BABYBOOM babyboom.net.pl
BABY ZDRÓJ babyzdroj.pl
BEBIKO bebiKlub.pl
BELLAMY bellamy.pl
BOBOVITA bobovita.pl

BODYBOOM bodyboom.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CYBEX cybex-online.com
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FARMINA farmina.pl
FLORADIX floradix.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl

KERABIONE kerabione.pl
KNEIPP kneipp.com.pl
LOVI lovi.pl
ISISPHARMA isis-pharma.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
NESLING nesling.pl
NUTROPHARMA SP. Z O. O. prenatal.pl
PHARMACERIS emotopic.pl
PROLAB SP. Z O. O. prolabnako.pl

RECARO recaro-kids.pl
ROSSMANN rossmann.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SIMED PPH simed.pl
URIAGE uriage.com
URGO urgocom
WAX wax-sklep.pl
VAGICAL vaginal.pl
VALENTIS zakupto.eu



Pierwsze buty na pierwsze kroki

>> attipas.pl



NAJLEPSZE
SKANDYNAWSKIE MARKI

scandinavian
baby

MAMO!
JUŻ DZIŚ SPRAWDŹ
ATRAKCYJNE PAKIETY

Tylko w oficjalnym sklepie
szwajcarskiego producenta

KERABIONE
MAMA
DŁGA WŁOSY I PAZNOCKI
Drożdżaki i kalcjowy kompleks parafinowy

www.zakupto.eu

POLSKI PRODUCENT ARTYKUŁÓW
DLA NIEMOWLĄT I DZIECI.

Na rynku od ponad 30 lat.

Produkujemy z miłości do maluszka:
przewijaki, poduszki, koce, pościele,
ręczniki, maty.

Zapraszamy na
www.cebababy.eu



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
nesling.pl

AMY

Szyjemy na miarę
dziecięcych snów

- pościele i kocyki
- beciki i kokony
- warkocze i tipi

www.amy.com.pl




NESLING®

ŚWIATOWY LIDER W PRODUKCJI ŻAGLI, ROLET I PERGOLI



Zdobywca Nagrody Konsumentów

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



AUTOPROMOCJA

Superprezent!

dla Czytelników



ZAMÓW PRENUMERATĘ

Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu

6 wydań 75 zł

cena zawiera koszty przesyłki

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

o wartości 29,99 zł*

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 maluszkiem?

Zajrzyj na portal:

www.abcdobrejmamy.pl



nr 1 (31) 2022

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
redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

OPRACOWANIE GRAFICZNE

GRZEGORZ PIWKO
RAFAŁ KOZIARZ

REKLAMA

reklama@grupadobrydom.pl, tel. 669 446 464

PRENUMERATA

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

FOTOGRAFIA NA OKLADCE

Shutterstock



ZNAJDZIESZ NAS NA:



© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2022. 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 (grudzień 2021). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

W przypadku kontaktu z redakcją informujemy, iż Administratorem danych osobowych jest 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

Kneipp



W 100% naturalny, wegański olejek do ciała i twarzy.

Skutecznie radzi sobie z rozstępami, bliznami i nierównym kolorytem.

Zadbaj o skórę,
naturalnie



URIAGE

EAU THERMALE

OD 1.
DNIA
ŻYCIA



Xémose

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

Uczucie swędzenia¹ **-96%**

Ukojenie skóry¹ **+98%**

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 skórą.

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/2021/03/03

URIAGE.COM

URIAGE. WODA TERMALNA Z ALP FRANCUSKICH



WSPIERAMY PRZYSZŁE MAMY!
Współpraca ■ Szkolenia ■ Materiały ■ Próbk
kontakt e-mail: d.linscott@pl.urgocom, tel.: 517 094 310

