

A

B

C

dobrej mamy

**PORÓD
NATURALNY**
kontra
**CESARSKIE
CIĘCIE**

**PREZENTOWE
INSPIRACJE**

dla mamy i taty

**STAN ZAPALNY
POD PIELUSZKĄ**

Skąd się bierze pieluszkowe
zapalenie skóry?

INFEKCJE INTYMNE

Jak sobie z nimi radzić
w czasie ciąży?

CUKRZYCA

niejedno ma imię

Jak zadbać
**O CIAŻOWY
BRZUSZEK?**

**NIE DAJ SIĘ
CHOROBIĘ!**

Jak naturalnie wzmocnić
odporność całej rodziny?

Polecamy!



MODU[®]

Dystrybucja w Polsce
www.scandinavianbaby.pl



Leander®

ALL THE CARE IN THE WORLD



Leander Matty™ mata do przewijania

Rewolucyjna duńska mata do przewijania zapewnia bezpieczeństwo i higienę. Wyprodukowana z miękkiej pianki PUR, która przypomina w dotyku naturalną skórę mamy oraz niezwykle szybko dopasowuje się do temperatury pokojowej.



Leander Classic™ - krzeselko do karmienia

Rośnie razem z dzieckiem od niemowlaka do nastolatka. Ergonomiczna pozycja dzięki dopasowaniu do wieku dziecka. Delikatnie sprężynująca konstrukcja stymuluje zdolności motoryczne.



28

Spis treści

NUMER 34 / LISTOPAD 2022

Niezbędnik

- 6 PREZENTOWE INSPIRACJE**
Przeгляд produktów, które mogą się przydać rodzicom.
- 8 ZIMOWA WYPRAWKA DLA MALUCHA**
Odzież i akcesoria niezbędne na zimę.

Ciąża i poród

- 10 PORÓD NATURALNY KONTRA CESARSKIE CIĘCIE**
Czy rodzica ma prawo wyboru?
- 12 CUKRZYCA NIEJEDNO MA IMIĘ**
Czy można zmniejszyć ryzyko powikłań u kobiet w ciąży?
- 14 INFEKCJE INTYMNE**
Jak sobie z nimi radzić w czasie ciąży?
- 16 JAK ZADBAĆ O CIAŻOWY BRZUSZEK?**
Pielęgnacja kobiety w ciąży.
- 18 SUCHA SKÓRA W CIAŻY**
Jak sobie z tym radzić?
- 22 CIAŻA OCZAMI DZIECKA**
Dziewięćmiesięczna podróż mamy i dziecka.

Strefa mamy

- 24 KARMIE NIEPIERŚNIA PO 1. ROKU ŻYCIA**
Jak powinno wyglądać?
- 26 ŚMIERĆ ŁÓŻECZKOWA**
Jak uniknąć sids?
- 30 NIE DAJ SIĘ CHOROBIEM!**
Wzmocnienie odporności całej rodziny.
- 38 NAWADNIANIE W GORĄCZCE**
Co musisz o nim wiedzieć?

Strefa taty

- 40 POKOIK DZIECIĘCY**
Jak go urządzić?
- 42 WYJAZDOWE KOMPENDIUM**
Wózki, foteliki i akcesoria dla najmłodszych.



12

Strefa dziecka

- 28 KAPIEL I SPÓŁKA**
Jak zabrać się do pielęgnacyjnych czynności?
- 34 STAN ZAPALNY POD PIELUSZKĄ**
Skąd się bierze pieluszkowe zapalenie skóry?
- 36 PROBIOTYK**
Wsparcie od pierwszych dni życia.

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 mamie i dziecku.

22





lider na rynku
europejskim

Dla Twojego Szczęścia ♥

Z największą troską dbamy o komfort i bezpieczeństwo maluszków i rodziców. Od ponad 30 lat tworzymy najwyższej jakości przewijaki, wielofunkcyjne poduszki Cebuszki oraz delikatne kocyki wykonane z naturalnych tkanin.

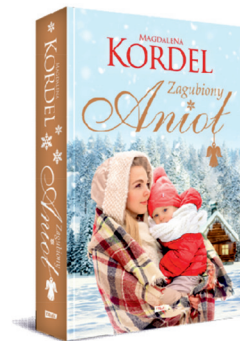
Poznaj nas bliżej
www.cebababy.eu



Sattva wciera do włosów ajwain & gotukola 100 ml. Wyjątkowa kompozycja aloesu, adżwanu, wąkroty azjatyckiej, ziół ajurwedyjskich, ekstraktu z papryki oraz miodli indyjskiej. SATTVA, sattva.pl



Sattva Perfume Night Queen 10 ml. Indyjskie perfumy w olejku o niepowtarzalnym aromacie i znakomitej trwałości, produkowane są według receptury Ayurwedyjskiej. Poreczna, szklana buteleczka zmieści się w każdej torebce. Aplikator typu roll on zapewnia łatwą aplikację. SATTVA, sattva.pl



„Zagubiony Anioł”. Nowa świąteczna powieść Magdaleny Kordeł, kontynuacja „Anioła do wynajęcia”. To pełna ciepła historia o tym, że cuda, te małe i te nieco większe mogą nam się zdarzyć każdego dnia, a szczęściem warto się dzielić nie tylko od święta. WYDAWNICTWO ZNAK, znak.com.pl



Stylowy, satynowy, ręcznie wykonany szlafrok z błyszczącym personalizowanym napisem. Idealny, praktyczny prezent nie tylko dla mamy. Od 100 zł, DECORIS, decoris.pl

PREZENTOWE

Jaki prezent dla mamy i taty wybrać, żeby był trafiony i wywołał uśmiech na twarzy? Wybór gadżetów jest spory. Oto kilka z nich!



Zestaw świąteczny Nivea Rose Touch. Są w nim kosmetyki charakteryzujące się wyjątkową formułą bogatą w organiczną wodę różaną, znaną ze swoich właściwości antyoksydacyjnych. To pielęgnacyjne trio zapewnia skórze intensywne nawilżenie, dzięki któremu cera zachwyca promiennym blaskiem i zdrowym wyglądem. 51,99 zł, NIVEA, nivea.pl



Poduszka Feed & Go Light grey. Wyjątkowa, kompaktowa, innowacyjna poduszka na przedramię to wygodna i bardzo pomocna poduszka podczas karmienia dziecka. Idealnie sprawdzi się dla mamy i taty. CEBA BABY, cebababy.eu



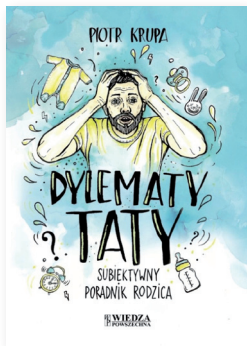
Kuracja Parafinowa SHEHAND. To wegańskie trio zadbaje o odnowę skóry rąk – z łatwością poradzi sobie z dyskomfortem, suchością i nadwrażliwością skóry dłoni. Jego bazę stanowią: olej parafinowy, ceramidy, masło shea i cupacu oraz witamina E, które skutecznie zregenerują, zmiękczą i wygładzą naskórek. Od 25 zł, SHEHAND, shehand.pl



Fotoksiążka Printu. Pięknie zaprojektowane szablony na zdjęcia, wysokiej jakości druk oraz perfekcyjne odwzorowanie kolorów sprawiają, że fotoksiążka Printu to najlepszy sposób na zachowanie ważnych wspomnień i dzielenie się nimi z bliskimi. Od 109 zł, PRINTU, printu.pl/pdm



Bariéderm-Cica Daily serum odbudowujące. Bezzapachowe serum zawiera 97% składników pochodzenia naturalnego. Wzmocnia, przywraca równowagę skóry, nadaje zdrowy wygląd, chroni skórę narażoną na niekorzystne czynniki zewnętrzne, przywraca równowagę mikrobiomu, wspomaga procesy naprawcze oraz zapobiega oznakom starzenia. 30 ml. URIAGE, uriage.com



Dylematy taty. Subiektywny poradnik rodzica. To zbiór ok. 30 felietonów na temat tacierzyństwa pisanych z przymrużeniem oka przez świeżo upieczonego ojca. Książka powinna zainteresować zarówno młode matki, jak i przerażonych tatusiów, których rzeczywistość przerasta marzenia i oczekiwania.

32,90 zł, EMPIK, empik.com



Klasyczny jedwabny krawat w geometryczne wzory od marki Dignito. Idealnie sprawdzi się zarówno w zestawie koordynowanym jak i stroju typu smart casual.

329 zł, PAKAMERA, pakamera.pl



Zestaw do golenia ZEW for men.

Mydło do golenia z węglem i aloesem o właściwościach oczyszczających i pielęgnacyjnych, pędzel, maszynka do golenia z drewnianą rączką i miseczka na mydło – a do tego elegancki stojak.

379 zł, HAIRSTORE, hairstore.pl



Spinki do mankietów. Kolekcja wysokiej jakości biżuterii Cerruti 1881 skierowana jest do ceniących styl i elegancję mężczyzn. Wykonane ze stali szlachetnej, z dbałością o najdrobniejsze detale.

299 zł, CERRUTI, timtrend.pl

INSPIRACJE



Mio MiVue 732. To wideorejestrator z jakością Full HD 1080p, z płynnością 30 klatek na sekundę oraz zintegrowanym wi-fi – dzięki niemu kopie zapasowe filmów są wykonywane w czasie rzeczywistym i przesyłane na smartfon.

MIO, mio.com/pl_pl



Butelka Hexagonal Navy. Pojemność 425 ml. 39,99 zł, WESTWING, westwing.pl



Peter. Męski, dwustronny pasek automatyczny 4 w 1, z dwoma wymiennymi klamrami to propozycja dla mężczyzn, którzy lubią inteligentne rozwiązania i nie przepłacają. Model Peter wykonany z naturalnej skóry licowej, bydlecej w kolorze brązowym i czarnym.

LANCERTO, lancerto.com



Inspiracje, które pomogą w wyborze upominku dla taty!

Masażer do stóp z funkcją ogrzewania. Oferuje trzy tryby masażu i trzy prędkości, które można ustawić w zależności od preferencji. Dzięki systemowi masażu 3D cała stopa jest dokładnie masowana. System grzewczy zapewnia odprężające ciepło (do 40°C), które pobudza krążenie krwi.

539 zł, COSTWAY, costway.pl



Stojak na słuchawki. Wyjątkowy produkt wykonany z litego drewna i czarnej malowanej stali. Każdy uchwyt na słuchawki posiada geometryczny wzór i minimalistyczny, funkcjonalny design.

280 zł, OAKYWOOD, oakyywood.shop



Grill elektryczny Bosch TFB3323V. Grillowanie nawet poza sezonem. Trzy pozycje grillowania otwierają praktycznie nieograniczone możliwości wypróbowania kreatywnych pomysłów. Soczyste steki, smaczne burgery, chrupiące, złocisto-brązowe szaszłyki, tosty, panini, kanapki lub focaccia.

Ok. 359 zł, BOSCH, bosch-home.pl



Ciepły, praktyczny komplet o klasycznym wyglądzie. Odpowiedni zarówno dla chłopców, jak i dziewczynek, będzie idealny na każdą przygodę na świeżym powietrzu w chłodniejsze miesiące. Wykonany w Polsce z mieszanki wełny alpaki. MUMINKY, muminky.pl

Bluza dziecięca (12/24 mies.) Fluffy Puffy Polly. Bluza to niezbędna część garderoby na każdą porę roku i w luźniejszym wydaniu. Wzory double dla mamy i dziecka – bluza zaprojektowana i uszyta w Polsce z certyfikowanej bawełny. Bluzy wykonane z wysokogatunkowej dresówki, niedrapanej od wewnętrznej strony. 149 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



W zimowej wyprawce dla malucha powinny się znaleźć ciepłe ubrania, ale również funkcjonalne akcesoria. Oto kilka propozycji od producentów.



Skarpetki dziecięce. Bardzo ciepłe – wzór śpiący kotek. Rozmiar: 18 – 20 (18 – 24 miesiące). 16,90 zł, PAMAMI, pamami.pl

Hu! Nasza Hu! zima zła! Ha!



Czapka dla dziewczynki z dwoma pomponami. Wykonana jest ze swetrowej dzianiny, dzięki której doskonale leży i zapewnia komfort noszenia. Wiązania dodatkowo chronią uszy przed wiatrem i mrozem, a polarowa podszywka sprawdzi się nawet w największe mrozy. COCCODRILLO, pl.coccodrillo.eu



Grzechotko–gryzak króliś szary. Urocza grzechotka i gryzaczek w jednym, wykonana ręcznie na szydełku. Idealna na prezent dla malenistwa. MAYLILY, maylily.pl

Sukienka z dółem z tiulu z efektem połyskujących drobinek i różowymi skrzydełkami w metalicznym odcieniu przy rękawkach. Propozycja dla małych księżniczek na wyjątkowe okazje. Góra sukienki wykonana została z wygodnej dzianiny bawełnianej. TU SZYTE, tuszYTE.pl

Amy Nature Bamboo śpiworek Gąski Orzechowe. Uszyty z tkaniny bambusowej, która absorbuje wilgoć i chroni przed promieniami UV, wypełniony ociepliną silikonowaną BabySoft. Mieciutki i nie przegrzewa, cudownie otula w dzień i nocy. Dostępny w rozmiarach 68–92. 168 – 269 zł, AMY, amy.com.pl



Wyjątkowo lekkie i elastyczne zimowe trzewiki dla małych elegantek. Model posiada wygodne zapięcie na suwak, a dodatkowa opcja sznurowania pozwala na bardzo dobre dopasowanie modelu do różnej tęgości stopy. Trzewik jest bardzo ciepły, dzięki zastosowaniu naturalnej wełny. Rozmiary: 19–26. 239 zł, BARTEK, bartek.com.pl





REKLAMA



LINOMAG® emolienty Cold cream, krem ochronny na zimę od 1. dnia życia. Chroni przed niekorzystnym działaniem czynników atmosferycznych. Łagodzi i koi podrażnienia wywołane zmianami temperatur. 97,5% składników pochodzenia naturalnego, 0% wody. 20,70 zł, ZIOŁOLEK, ziololek.pl



Wygodny płaszcz z dzianiny strukturalnej dla maluszka. Z ozdobnym, futrzanym kotnierzem i kieszeniami. Zapinany na guziki. MAYORAL, mayoral.com/pl

Nauszniki Rockahula Kids. Miękkie, ciepłe nauszniki – idealne na jesienne i zimowe dni. Posiadają regulację, by móc je jeszcze lepiej dopasować. Wzór szop. Dla dzieci od 3 do 10 r.ż. 74,89 zł, TUBLU, tublu.pl



Zawieszki zapinane na rzep. Posiadają regulację dwóch wysokości – można je zacząć tak by były niżej, gdy dziecko jest mniejsze oraz wyżej gdy podrośnie. Zabawki z dzwońkami można prać w pralce, zawieszki z pozytywką, czyszczyć powierzchniowo. 129 zł, MUZPONY, muzpony.com

Chustka dziewczęca, szara. Wykonana z bawełny, mikropolarowa podszewka. 26,99 zł, COOL CLUB, smyk.com



CYBEX Talos S Lux. Wyruszcie w drogę z Talos S Lux: wózkiem terenowym, który posiada przestronne siedzisko z dodatkową osłoną tułowia i bioder, zapewniającą ciepło i komfort podczas chłodniejszych dni. Dzięki trwałym i odpornym na przebicia kotom terenowym pokonacie każde nierówności na drodze. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



lider na rynku europejskim



NOWA KOLEKCJA

Pokochoj MISIE

Miś to najlepszy przyjaciel dzieci. Poznaj całą kolekcję Fluffy Puffy Teddy Bears i znajdź swojego ulubionego misia!

FLUFFY PUFFY



TEDDY BEARS

www.cebababy.eu



Poród naturalny *kontra* cesarskie cięcie



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

Nad tym pytaniem zastanawia się wiele przyszłych mam. Wiadomo, że każde rozwiązanie ma swoje plusy i minusy, ale co wybrać? Na który wariant się zdecydować? Czy w ogóle rodząca ma prawo wyboru?

Tak naprawdę planowanie porodu powinno odbywać się już w trakcie trwania ciąży, warto jednak zdawać sobie sprawę z faktu, że to właśnie lekarz może podjąć decyzję o sposobie rozwiązania ciąży – to specjalista ocenia wskazania lub przeciwwskazania do CC lub porodu siłami natury. Wszelkie swoje wątpliwości ciężarna powinna wyjaśnić z ginekologiem lub położną (takie spotkania z położną są finansowane przez NFZ), warto więc skorzystać z tej możliwości. Kontakt najlepiej nawiązać w drugiej połowie ciąży.

PORÓD FIZJOLOGICZNY

Dobrze przygotowany, z wykluczeniem wszelkich nieprawidłowości ze strony dziecka i matki jest idealnym i najlepszym sposobem przyjścia na świat noworodka. Tak dzieje się od tysięcy lat. Wcześniej jednak, przed porodem konieczne jest badanie USG pozwalające ocenić masę dziecka, jego położenie, ewentualne zaburzenia związane z przebiegiem ciąży czy inne patologie. Również mama powinna zostać poddana dokładnym badaniom obejmującym m.in. pomiar miednicy czy określenie jej kształtu. Kobieta powinna mieć również sprawdzone parametry krwi, wykluczoną anemię, zaburzenia układu krzepnięcia. Dobrze jest też określić ogólną wydolność jej organizmu i poszczególnych narządów, wpływ ewentualnych chorób przewlekłych czy tych, które pojawiły się pod koniec ciąży. Dobrze przygotowany i poprowadzony poród fizjologiczny jest korzystny dla matki i dla dziecka. Kobieta szybko wraca do codziennej aktywności, bo właściwie jest jej już źle, może spać na brzuchu, łatwiej się poruszać.

CIĘCIE CESARSKIE

Zabieg cesarskiego cięcia wykonuje się w sytuacji, gdy pojawia się możliwość zagrożenia zdrowia i życia dziecka lub matki. Oczywiście

w ostatnich latach obserwuje się wzrost ilości wykonywanych cięć cesarskich. Omija się wtedy uciążliwości porodu fizjologicznego i ewentualnych możliwości jego powikłań. Po prostu ciężarna umawia się co do terminu z lekarzem odpowiadającym za całą procedurę w szpitalu. Pojawia się w umówionym dniu. Po przygotowaniu zostaje wykonane cięcie cesarskie: sprawnie, wygodnie, można by powiedzieć – spektakularnie. Zdjęcie z rodziną wysłane do znajomych i... już „po wszystkich”. Wszyscy zadowoleni. Jednak nie do końca – teraz trzeba czekać, aż rana pooperacyjna prawidłowo się zagoi. Przez pierwsze dni po porodzie mamie trudniej jest się podnieść i swobodnie karmić dziecko. Częściej mogą wystąpić trudności z rozpoczęciem karmienia, pojawianiem się odpowiedniej ilości pokarmu.

Cięcie cesarskie jest operacją, do której trzeba się dobrze przygotować, a przebiegu której nie da się w 100% przewidzieć. Tak samo jak po każdej operacji dłużej dochodzi się do pełnej sprawności, niż gdyby poród odbył się fizjologicznie. Co prawda techniki operacyjne, znieczulenie, materiały – wszystko na przestrzeni lat jest coraz wyższej jakości i powikłania zdarzają się coraz rzadziej, jednak ryzyko związane z operacją istnieje zawsze.

Podjęcie decyzji o zakończeniu ciąży drogą cięcia cesarskiego powinno być możliwe jedynie w uzasadnionych przypadkach.

Dziecko, rodząc się drogą cięcia cesarskiego, przychodzi na świat bez możliwości przejścia przez drogi rodne matki. Pozbawia go to automatycznie ochronnej i dobroczynnej flory bakterii kwasu mlekowego. Jej brak w jelitach noworodka może powodować zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, kolki, wzdęcia czy w przyszłości może być przyczyną alergii.



NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

Floradix® z żelazem

suplement diety



Floradix® jest dostępny także w tabletkach z kwasem foliowym

- 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, wspiera odporność,
- produkt w 100% naturalny, łatwo przyswajalny, nie powoduje zaparć!

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

Cukrzyca

niejedno ma imię



Angelina Ziemińska
diabetyczka, mama, autorka
bloga dietolog.pl i książki
„Cukrzyca na obcasach. Poradnik
cukrzycowy dla kobiet”

Nie każda kobieta z cukrzycą w ciąży ma cukrzycę ciążową. Niektóre kobiety wcześniej chorują na cukrzycę i świadomie decydują się na macierzyństwo. Dzięki postępowi nauki i medycyny dziś jest to możliwe, a diabetyczki przy „odrobinie” wysiłku i przy wsparciu specjalistów mogą cieszyć się rolą mamy.



CIAŻA A CUKRZYCA TYPU 1

Cukrzyca typu 1. to choroba autoimmunologiczna polegająca na trwałym uszkodzeniu komórek beta trzustki produkujących insulinę. Osoby chorujące na cukrzycę typu 1. są zmuszone podawać sobie insulinę w postaci iniekcji (zastrzyków), ponieważ w ich organizmie brakuje tego hormonu. Insulina jest niezbędna do utrzymania prawidłowych wartości glikemii. Podwyższone stężenie glukozy we krwi może powodować szereg powikłań, które mogą mieć nieodwracalny charakter, np. pogorszenie wzroku, problemy kardiologiczne, pogorszenie pracy nerek itd. Szczególnej lekarskiej opieki wymagają kobiety z cukrzycą typu 1. w czasie ciąży, a najlepiej, jeśli są objęte specjalistyczną opieką jeszcze podczas planowania narodzin dziecka. Żle leczona cukrzyca i wysokie wartości glikemii w okresie koncepcji i w pierwszych tygodniach ciąży zwiększają ryzyko poronienia oraz wystąpienia wad wrodzonych u dziecka (najczęściej dotyczących układu nerwowego, krwionośności oraz nerek).

Z kolei hiperglikemia w późniejszym okresie ciąży (w szczególności w 3. trymestrze) może powodować szereg po-

wikłań okołoporodowych, niebezpiecznych zarówno dla mamy, jak i dla dziecka.

Powikłania położnicze u kobiet z cukrzycą istniejącą przed ciążą są 5 razy częstsze niż u kobiet zdrowych. W wielu badaniach udowodniono, że zła kontrola glikemii w czasie ciąży zwiększa ryzyko komplikacji i niepowodzeń zarówno u matki, jak i u dziecka. Zwiększa się ryzyko:

- poronienia: 2 razy,
- śmiertelność okołoporodowa: 4–6 razy,
- zgony noworodków: 2 razy,
- przedwczesne porody: 4 razy,
- wady wrodzone: 3–6 razy,
- urodzenie dziecka z makrosomią i nadmierną masą ciała: 4–5 razy.

CZY MOŻNA ZMNIJSZYĆ RYZYKO POWIKŁAŃ U KOBIET Z CUKRZycĄ?

Jedynym sposobem na zminimalizowanie powikłań położniczych spowodowanych cukrzycą jest osiągnięcie wyrównania poziomów glikemii zbliżonych do poziomów u zdrowych kobiet. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD) zaleca dążenie do wyrównania cukrzycy na poziomie HbA1c do 6,5% w momencie poczęcia i w czasie ciąży poniżej 6%.

HbA1c (hemoglobina glikowana) to badanie z krwi żyłnej, które określa średnie stężenie glukozy w organizmie na przestrzeni ostatnich trzech miesięcy. Najlepiej by było, jeśli poziomy cukru u diabetyczek mogłyby odwzorowywać glikemie kobiet zdrowych, jednak to jest praktycznie niewykonalne. PTD zaleca dążyć do wyników glikemii na czczo 70–90 mg/dl i godzinę po posiłku maksymalnie 140 mg/dl (niedawno jeszcze było bardziej restrykcyjnie 120 mg/dl, ale zalecenie to w 2017 r. się zmieniło). Cele te są dość trudne do zrealizowania, biorąc pod uwagę nieustającą burzę hormonalną w czasie ciąży i szybko zmieniające się zapotrzebowanie na insulinę. Jednak z drugiej strony motywacja kobiety w ciąży do urodzenia zdrowego dziecka może być naprawdę olbrzymia. Opieka położnicza nad diabetyczką w ciąży jest zbliżona do opieki nad kobietą zdrową, oczywiście jeśli udaje się odpowiednio wyrównać cukrzycę. Z różnic – w trakcie ciąży u kobiet z cukrzycą dodatkowo wykonywane są badania dna oka (w każdym trymestrze), hemoglobiny glikowanej oraz echo serca płodu, a poród odbywa się w szpitalu o trzecim poziomie referencyjności.

POMPA INSULINOWA W CIĄŻY

U kobiet z cukrzycą typu 1. w czasie ciąży rekomenduje się terapię osobistą pompą insulinową z ciągłym monitorowaniem glikemii. Pompa insulinowa to niewielkie urządzenie przypominające pager zaopatrzone w zbiorniczek z insuliną, zakończone cienkim drenem z wkłuciem na ciele wymienianym co 2–3 dni, które stale dozuje insulinę pod skórę osoby chorej. Za pomocą tego urządzenia najłatwiej osiągnąć wartości glikemii bliskie prawidłowym, które zapewniają odpowiedni rozwój dziecka, a także dobre samopoczucie i komfort przyszłej mamy. Dodatkowo możliwość zastosowania ciągłego monitorowania glikemii (CGM) daje pacjentkom dostęp do ciągłego podglądu poziomu glukozy na ekranie pompy. Stały podgląd na wartości glikemii pomaga podejmować działania zapobiegające niebezpiecznym dla dziecka wahaniom cukru u matki. Najnowocześniejsze pompy insulinowe potrafią też szacować ryzyko wystąpienia niedocukrzeń (spadków poziomu glikemii) i wyłączać odpowiednio wcześniej podawanie insuliny, żeby im zapobiec. Bardzo przydatne są alarmy, które informują, kiedy poziom glikemii wykracza poza wyznaczony zakres.

CIĄŻA NA PENACH

Oczywiście, nie każda kobieta musi decydować się na pompę insulinową. Część kobiet z cukrzycą typu 1. boi się terapii pompą insulinową albo nie trafia na czas (pierwszy trymestr ciąży) do odpowiednich ośrodków diabetologicznych i podczas ciąży podaje insulinę za pomocą penów (osobistych wstrzykiwaczy przypominających wyglądem gruby marker). Prowadzenie ciąży możliwe jest także na penach, jednak osiągnięcie odpowiedniego wyrównania cukrzycy jest wtedy o wiele trudniejsze (ale nie niemożliwe). Najważniejsze jest dobre samopoczucie i komfort przyszłej mamy, która powinna zawsze podejmować decyzje w zgodzie z sobą. Kobiety z cukrzycą typu 2. stosujące przed ciążą doustne leki przeciwcukrzycowe zazwyczaj przechodzą na czas ciąży na terapię insuliną i na peny.

CUKRZYCA CIĄŻOWA

Cukrzyca ciążowa to nietolerancja węglowodanów rozpoznana pierwszy raz w ciąży. Dotyczy zwykle kobiet, u któ-

rych występują takie czynniki ryzyka, jak: wiek powyżej 35. roku życia, nadwaga, nadciśnienie tętnicze, występowanie w rodzinie cukrzycy typu 2. czy zespół policystycznych jajników, cukrzyca ciążowa w poprzednich ciążach, urodzenie dziecka o masie ciała powyżej 4 kg. Istnieje jednak grupa kobiet, u których nie stwierdza się wcześniej żadnych czynników ryzyka cukrzycy ciążowej.

Badanie w kierunku cukrzycy jest obecnie rutynowo wykonywane u każdej ciężarnej między 24. a 28. tygodniem ciąży. Test diagnostyczny rozpoczyna się od pobrania krwi na czczo, a następnie podania przyszłej mamie słodkiego płynu – 75 g glukozy rozpuszczonej w wodzie. Następnie poziom cukru oznacza się jeszcze dwukrotnie, po jednej i po dwóch godzinach od wypicia glukozy. Wynik testu jest prawidłowy, gdy wartości glikemii wynoszą odpowiednio:

- na czczo < 100 mg/dl,
- po jednej godzinie < 140 mg/dl,
- po dwóch godzinach < 120 mg/dl.

Jeśli wynik odbiega od normy i cukier jest wyższy, rozpoznaje się cukrzycę ciążową. Przyczyny i ryzyko wystąpienia cukrzycy ciężarnych są wciąż badane, jednak za główny powód wystąpienia tego stanu uważa się zmiany hormonalne zachodzące w organizmie kobiety w czasie ciąży.

Badanie w kierunku cukrzycy jest obecnie rutynowo wykonywane u każdej ciężarnej między 24. a 28. tygodniem ciąży.

Hormony produkowane przez łożysko mogą wywoływać insulinooporność, czyli zmniejszoną wrażliwość tkanek na insulinę – hormon niezbędny do regulowania poziomu cukru we krwi. Ponadto, w ciąży wątroba kobiety zaczyna wydelać większą ilość glikogenu (w dużym uproszczeniu – glukozy), a trzustka nie jest w stanie zaspokoić zwiększonego zapotrzebowania organizmu na insulinę. Może wówczas dochodzić do rozwoju cukrzycy ciążowej – choroby, która pojawia się zazwyczaj w drugim lub trzecim trymestrze ciąży.

Kobiety, u których zdiagnozowano cukrzycę ciążową, kierowane są niezwłocznie do diabetologa i pozostają pod jego kontrolą do końca ciąży. Wybór meto-

dy leczenia cukrzycy ciążowej zależy od wyników poziomu glikemii. Ciężarna w pierwszej kolejności jest zaopatrzona w glukometr – niewielkie urządzenie służące do samodzielnych pomiarów cukru we krwi i powinna skrupulatnie prowadzić dzienniczek pomiarów, zapisując zarówno skład posiłków, jak i poziom glikemii godzinę po każdym posiłku. Na tej podstawie można obserwować reakcje organizmu i szybko reagować na wszelkie nieprawidłowości, odpowiednio modyfikując terapię. Jeśli mimo odpowiedniej diety i dopuszczalnej aktywności fizycznej nie udaje się osiągnąć odpowiednich poziomów glikemii o poranku czy też poposiłkowych, wtedy włącza się insulinę – dawki muszą być ustalone indywidualnie. Cukrzyca ciążowa najczęściej (ale nie zawsze) ustępuje od razu lub kilka tygodni po porodzie.

DIETA PRZYSZŁEJ MAMY Z CUKRZYCĄ

Dieta ciężarnej kobiety z cukrzycą powinna dostarczać właściwą ilość składników pokarmowych – najlepiej, gdy jest opracowana indywidualnie, biorąc pod uwagę między innymi wzrost, wagę czy aktywność fizyczną przyszłej mamy. Podstawową zasadą przy komponowaniu posiłków jest to, by były różnorodne, czyli zawierały zdrowe węglowodany złożone (np. kasze, ryż brązowy), białko (np. mięso) i dobre tłuszcze (np. oliwa). Ważne jest, aby wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym, które nie powodują gwałtownego skoku poziomu cukru po ich spożyciu. Do takich produktów zaliczają się warzywa, orzechy, grube kasze (jęczmienna, gryczana, quinoa), pełnoziarnisty makaron czy razowa mąka. Posiłki powinny być przyrządzane tak, aby nie zwiększać kaloryczności potraw i produktów – warto unikać smażenia w głębokim tłuszczu na rzecz gotowania w wodzie, na parze, pieczenia w folii/pergamini, przyrządzania potraw z rusztu i grilla. Trzeba pamiętać, żeby makaron, ryż i kasze gotować tak, aby nie były rozgotowane, bo wtedy znacznie szybciej podnoszą poziom glukozy we krwi. To samo dotyczy warzyw – np. rozgotowana marchewka ma bardzo wysoki indeks glikemiczny, podczas gdy surowa niski. Organizm dziecka pobiera składniki odżywcze przez całą dobę, dlatego ciężarna powinna jeść regularnie, co 3 godziny.

INFEKCJE INTYMNE

Jak sobie z nimi radzić w czasie ciąży?

Ciąża to piękny i wyjątkowy czas w życiu kobiety, podczas którego w organizmie przyszłej mamy zachodzi wiele zmian.

To czas bardzo wymagający dla organizmu, w tym również układu immunologicznego, który dostosowuje się do nowych okoliczności. Podczas ciąży maleje odporność, co wiąże się ze zwiększoną podatnością nie tylko na przeziębienia czy infekcje układu moczowego, ale także na infekcje intymne.

ZADBAJ O ZDROWIE INTYMNE JESZCZE PRZED CIAŻĄ

Infekcje intymne to powszechna dolegliwość w trakcie ciąży, jednak nie oznacza to, że przytrafi się każdej przyszłej mamie. O zdrowie intymne należy dbać nie tylko w tym szczególnym czasie. Stan mikroflory pochwy jeszcze przed zajściem w ciążę ma znaczący wpływ na podatność na infekcje intymne w jej trakcie. Dlatego bardzo ważne jest, aby wszelkie infekcje układu rozrodczego zostały wyleczone jeszcze przed zajściem w ciążę. Jeśli infekcje często nawracają, nie należy ich leczyć na własną rękę. W takiej sytuacji lekarz ginekolog określi przyczynę infekcji i zaordynuje właściwy schemat leczenia. Ginekolog może również wykonać posiew z pochwy wykrywający konkretną przyczynę dolegliwości, ponieważ takie ba-

danie dokładnie precyzuje, jaki rodzaj mikroorganizmów wywołuje infekcję.

DLACZEGO INFEKCJE INTYMNE SIĘ POJAWIAJĄ?

Do najczęstszych infekcji w trakcie ciąży zalicza się zakażenia grzybicze oraz bakteryjne. Predysponuje do nich osłabiona odporność w tym szczególnym czasie, zaburzenia równowagi mikroflory pochwy oraz indywidualne skłonności do infekcji intymnych. Ponadto w trakcie ciąży wzrasta poziom hormonów, które mają wpływ nie tylko na stan emocjonalny i samopoczucie przyszłej mamy, lecz także na wiele procesów fizjologicznych, jakie zachodzą w tym czasie w organizmie. Jednym ze skutków zwiększonego poziomu hormonów jest wzrost produkcji glikogenu w śluzówce pochwy, a to z kolei powoduje wzrost pH w pochwie, które z kwasowego zmienia się na sprzyjające zakażeniom środowisko zasadowe. Do infekcji intymnych predysponuje również cukrzyca ciążowa.

OBJAWY ŚWIADCZĄCE O INFEKCJI

Zwiększona ilość wydzieliny z pochwy o przezroczystym lub białym kolorze jest całkowicie normalna w trakcie ciąży.

Niepokoić powinny natomiast wszelkie upławy i towarzysząca im zmiana koloru, konsystencji czy nieprzyjemny zapach, a także świąd, pieczenie lub też zaczerwienienie okolic intymnych. Jeśli objawy te pojawią się w trakcie ciąży, należy udać się do lekarza ginekologa prowadzącego ciążę, który zdiagnozuje problem i zastosuje leczenie bezpieczne dla przyszłej mamy i dziecka. Nie należy lekceważyć infekcji, ponieważ nieleczona może prowadzić do powikłań lub przedwczesnego porodu.

Natomiast wizyta u ginekologa po pojawieniu się pierwszych objawów infekcji intymnej może zapobiec dalszemu jej rozwojowi, a leczenie nie zawsze musi kończyć się na antybiotykoterapii – mogą to być również leki dostępne bez recepty, zawierające w swoim składzie np. nalewkę z nagietka lekarskiego.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ

Odpowiednia higiena w trakcie ciąży ma duży wpływ na zapobieganie infekcjom intymnym. Należy przy tym jednak nie mylić odpowiedniej higieny z przesadną, która również może przyczynić się do problemów intymnych. Przede wszystkim nie powinno wykonywać się irygacji, które wypłukują nie tylko patologiczne mikroorganizmy, lecz także korzystną florę bakteryjną, co powoduje zaburzenia mikroflory





Vagical Protect. Pianka do higieny intymnej, 250 ml, produkt kosmetyczny. Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, podrażnienia, w uczuciu swiędu i pieczenia. Zawiera naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych. Nie zawiera SLS, SLES, substancji zapachowych i barwników. FARMINA Sp. z o.o., farmina.pl

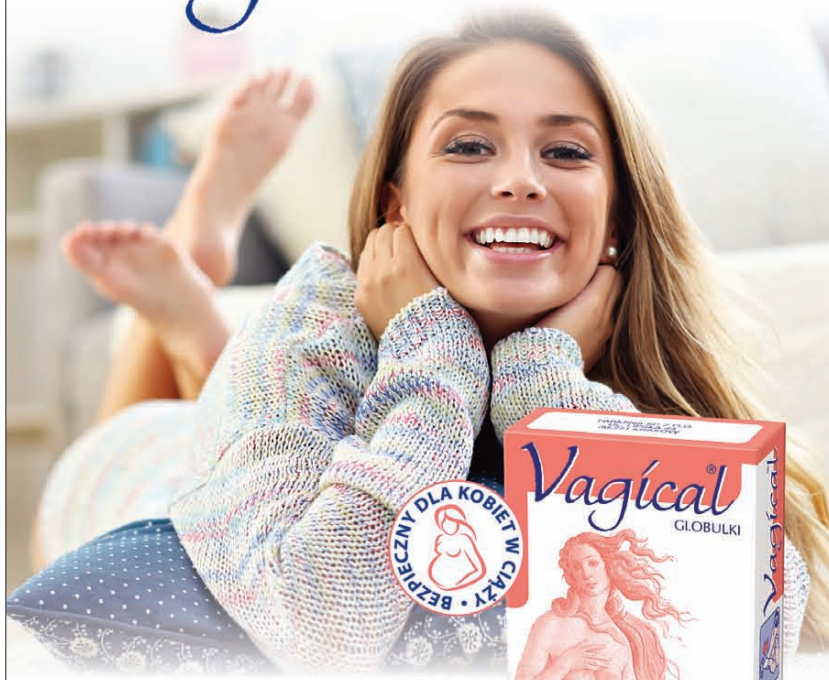
pochwy. Zbyt częste podmywanie okolic intymnych (kilkukrotnie w ciągu dnia) również może zaburzyć mikroflorę, jak i pH pochwy. Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku i stosowanie się do kilku prostych reguł. Zamiast kąpiele w wannie (zwłaszcza z dodatkiem płynów do kąpieli) lepszym rozwiązaniem jest prysznic, podczas którego do mycia okolic intymnych można stosować przeznaczone do tego celu produkty. Koronkowa i syntetyczna bielizna również nie jest sprzymierzeńcem przyszłej mamy. Na ten szczególny czas zaleca się wybór bielizny nie tylko wygodnej i nieuciskającej, ale przede wszystkim wykonanej z bawełny, która nie podrażnia oraz zapewnia dostęp powietrza. Warto zrezygnować z bielizny na czas snu, zakładając wygodną nieprzylegającą piżamę lub koszulę nocną. Jeśli wydzieliną z pochwy nie jest zbyt obfita, nie należy również przesadnie stosować wkładek higienicznych, które utrudniają dostęp powietrza i mogą sprzyjać rozwojowi infekcji. Bardzo ważna jest również odpowiednia dieta, która nie tylko sprzyja zdrowiu i samopoczuciu mamy i odpowiedniemu rozwojowi dziecka, lecz także korzystnie wpływa na układ odpornościowy. W związku z tym należy zrezygnować z przetworzonego jedzenia, słodzonych i gazowanych napojów oraz słodyczy, które stanowią pożywkę dla patogennych bakterii i grzybów. Natomiast w diecie stymulującej odporność powinny znaleźć się świeże warzywa i owoce, soki warzywno-owocowe oraz produkty spożywcze będące źródłem probiotycznych bakterii i kwasu mlekowego (jogurty, kefir i kiszonki).

Zachowanie właściwej profilaktyki w trakcie ciąży może uchronić przed infekcjami intymnymi. Właściwe nawyki higieniczne zaprocentują także w okresie porodu, podczas którego mama również jest narażona na infekcje intymne. Natomiast jeśli mimo to pojawiają się pierwsze objawy infekcji, nie powinno być to powodem do paniki, ale też nie należy bagatelizować problemu. Im szybciej infekcja zostanie rozpoznana i wyleczona, tym lepiej zarówno dla mamy, jak i dziecka.

Farmina sp. z o.o., farmina.pl

Vagical®

lek na łagodne
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, swiędem, 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



Jak zadbać o ciążowy brzuszek?

Chyba każda kobieta przed swoją pierwszą ciążą obawia się, że jej ciało zmieni się nieodwracalnie. Przybieranie na wadze, wizja rozstępów i brzuch, który trudno zrzucić – takie myśli mogą przyćmić radość z macierzyństwa. Dzięki odpowiedniej pielęgnacji jesteśmy w stanie zapobiec większości tych czarnych scenariuszy.



CHROMA STOCK

Niestety nie ma możliwości jednoznacznego stwierdzenia, która z nas jest narażona na pojawienie się rozstępów i w jakim stopniu. Znaczny wpływ na to mają indywidualne uwarunkowania genetyczne, burza hormonalna, a także tempo przybierania na wadze czy nawet sposób dotychczasowej pielęgnacji skóry. Najbardziej narażone na te zmiany są piersi i brzuch, czyli te miejsca, w których skóra będzie musiała rozciągnąć się najbardziej. Dla brzucha najgroźniejszy jest trzeci trymestr.

KIEDY ZACZAĆ PIELĘGNACJĘ BRZUCHA?

Choć to trzeci trymestr jest najgroźniejszy pod względem zmian, pielęgnację skóry warto zacząć nawet przed samą ciążą. Codzienna kosmetyka przyszłej mamy powinna polegać na standardowym nawilżaniu i masowaniu skóry, dobrze sprawdzą się również peelingi czy szczotkowanie ciała na sucho, co pozwoli na szybsze pozbywanie się martwego naskórka. Pielęgnacja skóry od wewnątrz, czyli przez właściwe żywienie, ma nie mniejsze znaczenie. Picie odpowied-

niej ilości wody oraz dbanie o zbilansowaną dietę poskutkuje poprawą nie tylko naszej figury, ale także kondycji skóry w ogóle.

Do diety warto włączyć kilka rewelacyjnych produktów spożywczych, tzw. superfoods: chlorella czy nasiona chia będą dobrym, bogatym w składniki odżywcze dodatkiem.

PIELĘGNACJA, DIETA I...

Najlepsze efekty w pielęgnacji ciążowego brzuszka otrzymamy, zaczynając tak wcześnie, jak to tylko możliwe. Jednak nigdy nie jest za późno! Nawet pielęgnacja w ostatnich miesiącach może poprawić stan skóry i ułatwić jej powrót do pierwotnej kondycji. Choć może to być trudne, ograniczenie słodczy na rzecz warzyw i owoców może dać wspaniałe efekty. Dodatkowo lekka gimnastyka w granicach zdrowego rozsądku nie tylko pozwoli zachować sprawność ruchową i lżej przejść przez cały okres ciąży, lecz także poprawi stan skóry. W tym czasie najważniejsze dla skóry będą produkty polecane kobietom w ciąży – warto zwracać na to uwagę, ponieważ takie środki dostosowane są do potrzeb skóry obciążonej. Choć nieco droż-

sze, ich działanie będzie znacznie lepsze. Tańszą alternatywą jest stosowanie zwykłej oliwki pielęgnacyjnej do ciała (a nawet oliwy z oliwek czy olejków: jojoby, migdałowego itp.) – składniki natłuszczające wpłyną pozytywnie na elastyczność skóry.

ZBAWIENNY MASAŻ

Masowanie skóry rozpoczęte jeszcze przed ciążą daje najlepsze efekty. Jednak na dokładną pielęgnację nigdy nie jest za późno. Delikatny masaż w trakcie ciąży z pewnością nie zaszkodzi małaństwu, warto jedynie omijać górną część brzucha – masażem można wywołać przedwczesne skurcze. Nie jest wskazane również masowanie piersi, szczególnie w okolicach sutków. Masować należy całą dłoń, delikatnie wykonując okrężne ruchy lub stosując masaż punktowy – chwycić skórę między palce, delikatnie unosić i puszczać. Również natryski naprzemiennie ciepłą i chłodną wodą pozytywnie wpłyną na elastyczność i jędrność skóry brzucha, poprawią także krążenie.

Agnieszka Trojnar,

naturopata, właścicielka Zielarni i Gabinetu Zdrowia ZiotoMed, ziolomed.pl

SYLVECO

silva · natura · ecologia

www.sylveco.pl

wyprawka dla mamy



Połów to czas, w którym wszystkie zmiany, jakie zaszły w okresie ciąży, powoli się cofają. Warto w tym czasie zadbać o regenerację i wspomóc proces powrotu do sprawności. Odzyskaj siły świadomie i bezpiecznie. Pamiętaj, że od Twojego zdrowia i szczęścia powinnaś zacząć, aby móc BYĆ dla innych. Wybierz naturalne kosmetyki SYLVECO - łagodne i bezpieczne dla Twojego ciała.

Zamów wyjątkową wyprawkę, czyli zestaw stworzony przy współpracy z fizjoterapeutką uroginekologiczną, który powstał jako odpowiedź na niestandardowe potrzeby kobiet po porodzie.




Magdalena Potakiewicz
Kierownik Produktu
w firmie Zakład
Farmaceutyczny
AMARA

Sucha skóra w ciąży

Jak sobie z tym radzić?

Ciąża to hormonalna rewolucja dla kobiecego ciała! Do zmian dochodzi również w obrębie naszej skóry – pod wpływem zmian hormonalnych przemianom ulega zarówno jej wygląd, jak i funkcjonowanie. U części kobiet zwiększony poziom hormonów kobiecych przyczynia się do wzmożonego wydzielania sebum, powodując problemy z nadmiernym przetłuszczaniem i powstawaniem stanów zapalnych, u innych – powoduje nadmierną suchość skóry. Jeżeli również Ty zmagasz się z nadmiernym przesuszeniem i nadwrażliwością – mamy dla Ciebie kilka pielęgnacyjnych wskazówek!





Suchość, pieczenie i zwiększona nadwrażliwość skóry w ciąży to problem wielu kobiet. Zwiększona ilość estrogenów wpływa na spowolnienie pracy gruczołów łojowych, co znacznie osłabia warstwę lipidową naskórka. Efekt – szybka utrata nawilżenia i mniejsza odporność na czynniki zewnętrzne, w wyniku czego łatwiej dochodzi do podrażnień. Jak zatem wzmocnić płaszcz hydro-lipidowy naskórka i przywrócić skórze prawidłowy poziom nawilżenia?

1. WYBIERAJ KOSMETYKI PRZEZNACZONE DLA KOBIET W CIĄŻY

Podstawowym wymogiem przy wyborze kosmetyków musi być bezpieczeństwo zarówno Twoje, jak i rozwijającego się dziecka. Wybierając dermokosmetyki, przebadane również pod kątem bezpieczeństwa dla kobiet w ciąży, masz pewność, że ich skład został tak opracowany, aby zminimalizować ryzyko podrażnień. Szukaj receptur zawierających jak najmniej składników – prosty skład, bez podrażniających skórę substancji, typu SLS, SLES, zmniejsza prawdopodobieństwo reakcji alergicznych. W okresie ciąży unikaj także witaminy A i wszelkich jej pochodnych. A jeśli nie wyobrażasz sobie pielęgnacji bez retinolu, wybierz jego roślinny zamiennik – bakuchiol. W przypadku bardzo wrażliwej skóry, zachowaj ostrożność stosując produkty zawierające witaminę E, w niektórych przypadkach może powodować zaczerwienienie, podrażnienie, a nawet pieczenie.

Szukaj receptur zawierających jak najmniej składników

2. DELIKATNIE OCZYSZCZAJ I UNIKAJ GORĄCYCH KĄPIELI

Sucha skóra wymaga delikatnego traktowania! Co to w praktyce oznacza? Stosuj delikatne środki myjące – unikaj detergentów i zwykłych mydeł. Zrezygnuj z długiego moczenia w wannie! Bardzo gorąca kąpiel wypłukuje lipidy i ceramidy z warstwy rogowej skóry, pogłębiając jej przesuszenie. Ponadto, gorąca kąpiel jest przeciwwskazana w ciąży ze względu

na możliwe powikłania – wywołanie skurczy oraz przedwczesnego porodu. W przypadku skóry twarzy – od chlorowanej wody lepszym wyborem będzie woda termalna lub przegotowana. Po umyciu nie trzyj skóry ręcznikiem, tylko delikatnie ją osusz.

W okresie ciąży unikaj także witaminy A i wszelkich jej pochodnych.

3. NAWILŻAJ I ZADBAJ O LIPIDY

Do nawilżania suchej skóry wybieraj produkty bogate w substancje wiążące wodę i zatrzymujące ją w skórze, czyli w glicerynę, mocznik, kwas mlekowy, kolagen lub kwas hialuronowy. Samo nawilżenie nie odbuduje jednak warstwy lipidowej, dlatego w składzie powinny się również znaleźć substancje, które zostaną wykorzystane do utworzenia płaszcza lipidowego. Należą do nich m.in. substancje tłuszczowe zawarte w roślinnych olejach. Dzięki nim na powierzchni naskórka utworzy się warstwa okluzyjna – film ochronny, który zabezpieczy przed przeznaskórkową utratą wody, a także przed szkodliwym działaniem innych czynników zewnętrznych.

Pamiętaj, naturalne oleje ze słodkich migdałów, orzechów babassu czy awokado są nie tylko świetnym źródłem kwasów tłuszczowych, zwiększając elastyczność skóry, ale także działają profilaktycznie, zapobiegając tworzeniu się rozstępów.

Trudno przewidzieć, jak zareaguje nasza skóra na zmiany zachodzące w trakcie ciąży, jednak z pewnością warto zaopatrzyć się w bezpieczne dla mam kosmetyki wspierające barierę ochronną naskórka.

4. PAMIĘTAJ O ZBILANSOWANEJ DIECI

Nawet najlepsze kosmetyki nie zastąpią właściwej diety. Sprzymierzeńcem suchej skóry są produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Znajdziesz je m.in. w rybach, oliwie z oliwek, a także w niektórych owocach i warzywach. Ponadto można je znaleźć m.in. w pestkach dyni, orzechach czy kiełkach pszenicy. Równie istotne dla naszej skóry jest odpowiednie nawadnianie organizmu, zaleca się picie 1,5-2 litrów wody dziennie.



mgr Marta Wróblewska
ekspert marki Kerabione
kerabione.pl

ZATROSZCZ SIĘ O WŁOSY W CIAŻY

Kiedy zachodzisz w ciążę, w Twoim ciele dochodzi do wielu ważnych zmian napędzanych przez wzrastający poziom hormonów. M.in. są to estrogeny konieczne do prawidłowego rozwoju ciąży i przygotowania ciała do porodu. Estrogeny wpływają również na Twój wygląd, w tym lepszy stan skóry oraz wzmocnienie włosów i paznokci. Po przyjściu dziecka na świat ilość estrogenów w Twoim organizmie gwałtownie spada do poziomu wyjściowego. Wówczas włosy nie tylko wypadają, ale matowieją, stają się słabsze i cieńsze. Istnieją również dodatkowe czynniki, które potęgują to zjawisko. Należy do nich, chociażby przewlekły stres, którego w życiu młodej mamy często nie brakuje. Oprócz niewyspania i codziennych nerwów nie zawsze jest czas na porządną posiłek. Tymczasem w okresie ciąży i porodu (szczególnie jeśli karmisz piersią) zapotrzebowanie na składniki odżywcze, w tym białko, wzrasta i Twój organizm będzie je kierował w pierwszej kolejności do najważniejszych organów, a na końcu do włosów i paznokci. To dobry czas na dodatkową suplementację.

Kosmetyczne kompendium



Żel pod prysznic Good Night. Bogaty w naturalne oleje eteryczne z pini i amyrysu delikatnie oczyszcza i nawilża skórę. Dzięki mocy roślinnych składników i kojącemu, drzewnemu zapachowi prysznic pomoże w wyciszeniu się przed snem. Receptura dopasowana jest do naturalnego PH skóry. Produkt wegański.
Ok. 14 zł/200 ml, KNEIPP, kneipp.pl



Kremowy żel do mycia ciała. Żel przeznaczony jest do codziennej higieny podrażnionej, swędzącej, chronicznie suchej skóry ze zdiagnozowanymi dermatozami. Do stosowania w zaostreniu zmian skórnych (jako terapia wspomagająca leczenie dermatologiczne) jak i w okresie remisji. Przeznaczona dla niemowląt od 1. miesiąca życia, dzieci i dorosłych.
OILLAN, oceanic.com.pl



Isispharma Glyco-A 12% peeling kosmetyczny z kwasem glikolowym 12%. Peeling Glyco-A poprawia wygląd skóry (świetlistość, koloryt, gładkość), regeneruje skórę starzejącą się, zwiększa jej elastyczność, jedność i napięcie. Peeling poprawia właściwości biodynamiczne skóry, działa nawilżająco, poprawia mikrokążenie cery atroficznej, złe ukrwienie oraz rozświetla skórę szarą, tzw. „cera palaczy”.
Ok. 59 zł/30 ml, EKOPHARM, ekopharm.eu



Bariederm cica-krem regenerujący z Cu-Zn. Krem regenerujący idealny dla całej rodziny na codzienne drobne uszkodzenia skóry. Zapewnia natychmiastowe, intensywne działanie: koi podrażnioną skórę (egzema, pęknięcia, drobne poparzenia, pieluszkowe zapalenie skóry), przyspiesza poprawną regenerację skóry i zapobiega powstawaniu nieestetycznych śladów.
URIAGE, urriage.com



Balsam nawilżający Amaderm. 1,5% zawartości mocznika i mleczanu sodu zapewniają utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia i natłuszczenia – skóra staje się jedrna, bardziej elastyczna i wygładzona. A dodatkowo, kosmetyk intensywnie zmiękcza szorstką skórę, dzięki czemu znika nieprzyjemne uczucie napięcia. Jego lekka formuła szybko się wchłania, przywracając fizjologiczny płaszcz hydrolipidowy naskórka.
AMADERM, amaderm.pl



Balsam ujednolajający na brzuch i ciało BodyBoom Mama. Balsam przywraca skórze jedność, zwiększa elastyczność i poprawia napięcie, chroniąc skórę przed wiotczeniem, powstawaniem rozstępów i cellulitu. Wygładza i eliminuje szorstkość. Przy regularnym stosowaniu balsamu skóra odzyskuje miękkość i gładkość.
BODYBOOM, bodyboom.pl



KERABIONETM MAMA

-10%
z hasłem
DOBRA
MAMA

EKSPERT DLA TWOICH WŁOSÓW



suplement diety



60 tabletek
2 tabletki dziennie

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

KERABIONE MAMA zawiera między innymi:

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



Producent: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, SZWAJCARIA
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, POLSKA

➤ Sprawdź na
www.KERABIONE.pl

Ciąża oczami dziecka



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

Dziewięciomiesięczna podróż: mamy – przewodniczki, maluszka – baczego i czułego uczestnika, który rośnie w siłę z każdym dniem i nabiera świadomości otaczającego świata – to pierwszy i najważniejszy etap kolejnej wyprawy: macierzyństwa.

I TRYMESTR

1. MIESIĄC

Halo Mamo, hej Tato! Oto jestem. Już o określonych cechach genetycznych – wiadomo, czy będę chłopcem czy dziewczynką, jaki będę mieć kolor włosów i oczu, jaki będzie mój wzrost. No i czy będę nerwusem, bo mój układ nerwowy zaczyna się kształtować od 13. dnia. I wiecie co – mam już serduszko, które głośno bije od 6. tygodnia. Choć do prawdziwego serca jeszcze mu daleko. Ale bije! I rodzice mogą je zobaczyć i usłyszeć podczas badania USG. Właściwie to jestem już prawdziwym człowie-

kiem – mam główkę, prawie: oczy, uszy, tułów i ręce. Ale będę przystojniakiem!

2. MIESIĄC

Pokonałem właśnie 60 najbardziej istotnych dni mojego życia. Ja, Wasze maleństwo, przybrałem wreszcie ludzką twarz – z oczkami, uszkami, noskiem i usteczkami. Mam dłonie i śliczne paluszki. Nóżki rosną jakby trochę wolniej. To nic! Przynajmniej mogę ruszać rączką. Szkoda, że na razie tego nie czujecie! Nie jestem już malutki – ważę ok. 2 g i mam ok. 3,5 cm długości. Prawdziwy olbrzym ze mnie :) Moje serduszko bije bardzo szybko – 160 uderzeń na minutę. To dwa razy szybciej niż Twoje, Mamo.

3. MIESIĄC

Rany! Czyż nie jestem cudowny? Całe moje ciało odczuwa dotyk, nauczyłem się ziewać i przeciągać. W ogóle umiem dużo więcej rzeczy – podkurczać nóżki, obracać stopami, zginać i prostować palce u stóp, zaciskać piąstkę i marszczyć brwi. Mam zupełnie nowe, pełne wyrazu rysy twarzy, dlatego próbuję różnych grymasów i poruszam oczkami. Główka mi trochę przeszkadza, bo jest strasznie duża – większa niż cały mój tułów. Nie wolno narzekać – to w niej gnieźdzą się iskierki mojej inteligencji. Już obmyślałem sposób, żeby się porozumieć z Mamą i Tatą. Pewnie są zaskoczeni, jak szybko rosnę – mam ok. 8 cm i ok. 17 g.

II TRYMESTR

4. MIESIĄC

No i znowu urosłem – mam prawie 100 g i 19 cm. Pojawiły się też włosy na mojej główce! Zresztą taki mały meszek to mam na całym ciele, dzięki niemu jest mi ciepłutko. Na razie jest wesoło. Jestem zwinny i pełen wdzięku, więc cały czas kręcę się intensywnie. Potrafię też ruszać główką i stroić śmieszne miny. Spodobałoby się Wam. Najchętniej wcale nie przestawałbym pływać, ale wiem, Mamo, że jesteś tym trochę zmęczona. Ale uwaga! Będę się rozpychał, jak nie będziesz uważać na to, co jesz. Halo! Już rozpoznaję smaki, a niektóre rzeczy, które trafiają do mnie przez pępowinę, są naprawdę niesmaczne.

5. MIESIĄC

Rosnę wciąż bardzo szybko. Jestem małym gigantem – 350 g i 25 cm. Uwierzyć? Odkryłem swojego kciuka i trenuję na nim ssanie. Nie wiem wprawdzie dlaczego, ale bardzo to przyjemne uczucie.

Miło też słyszeć gadających Mamę i Tatę, nawet ładnie śpiewają. Trochę się boję innych hałasów na zewnątrz brzucha... Zauważyłem, że moje życie ma nowy rytm, więcej śpię, budzę się, coraz więcej się ruszam, szczególnie kiedy mama wykoną jakiś większy wysiłek albo pod koniec dnia, kiedy kładzie się spać. Policzyłem, że umiem zrobić nawet 20 tysięcy różnych ruchów w ciągu dnia. Rodzice, czujecie?

6. MIESIĄC

1100 g i 36 cm! I co Wy na to? Szkoda, że nie jestem najładniejszy. Mam taką czerwoną, pomarszczoną skórę i nadal dużą głowę. Stałem się za to łakomy na wody owocowe. Połykam ich więcej, gdy stają się słodsze. Próbuję żyć w harmonii z Mamą, nie zawsze mi się to udaje, ale często zasypiamy i budzimy się razem. Jak nie śpię, to staram się być bardzo aktywny – dotykam wszystkiego, co jest dookoła – ściany brzucha, szarpnię pępowiną, bawię się całym sobą. Potem sobie drzemię. Męczące są te wszystkie ćwiczenia!

FREERIC

III TRYMESTR

7. MIESIĄC

Nabieram ciała! Ważę 1800 g i mam całe 41 cm! Teraz to jest dopiero impreza! Przemieszczam się z boku na bok, a Mama i Tata widzą, jak ich szturcham rączką lub nóżką. Śmieszni są – strasznie ich to bawi. Znudził mi się kciuk, ale nauczyłem się wkładać do buzi całą piąstkę. Troszkę denerwuje mnie moja częsta czkawka, która mnie męczy, jak połknę za dużo wód płodowych. Mama wtedy mówi, że czuje takie lekkie pukanie, całkiem jakbym puszczał bąbelki.

8. MIESIĄC

Chyba za bardzo urosłem (2200g i 46 cm!), bo zrobiło mi się dość ciasno. Właściwie to zajmuję już całą przestrzeń, jaką miałem do dyspozycji. Wygodniej, jak się trochę skulę i tak leżę ze skrzyżowanymi nóżkami i rączkami. Całe dni ćwiczę oddychanie, ssanie i połykanie. Przeczucie mówi mi, że niedługo mogą mi się przydać. Na wszelki wypadek głowę ustawiam w dół... Energia we mnie aż kipie! Jak otwieram oczy, to widzę jakieś przyćmione światło. Dziwne, wcz-

śniej tu jakby ciemniej było. Dobrze, że umiem mrugać i reagować, jak mi coś za długo przeszkadza.

9. MIESIĄC

No i stało się – jestem wielkoludem! 3200 g i 52 cm długości. Wcale nie mam gdzie się zmieścić. Słyszałem, jak lekarz mówił Rodzicom, że jestem już przygotowany na spotkanie z nimi. Trochę się wstydzę mojej fryzury... W każdym razie jestem DOSKONAŁY i nie mogę się doczekać, żeby Was wreszcie zobaczyć!

Pomocne dla mamy



Actiderma pur. Pielęgnuje, zabezpiecza i chroni skórę, niezależnie od wieku. Jest to maść z wysokiej jakości oczyszczonych parafin. Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych: hormonów, parabenów, konserwantów zapachowych. Maść przetestowana dermatologicznie w Uniwersytecie w Lubecie. actiderma.pl

Provag emulsja do higieny intymnej dla kobiet i dziewczynek po 1. roku życia. Specjalistyczna emulsja do higieny intymnej. Myje i pielęgnuje okolice intymne oraz chroni przed rozwojem niekorzystnych mikroorganizmów. Bez parabenów, konserwantów. BIOMED, biomed.pl



Actiderma[®] PUR
SOINS INTIME
Hypoallergénique
sans colorants
INTIMPLEGE
Hypoallergénique
Dermatologiquement
testé

HIGIENA INTYMNA
Maść hypoalergiczna dla
kobiet, dzieci, niemowląt

Tout est sans colorants, sans parabènes
Dermatologiquement
testé

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

BIOMED, biomed.pl

Karmienie piersią

po 1. roku życia



dr n. med. Aleksandra Piotrowska
specjalista w dziedzinie pediatrii
w Centrum Medycznym CMP

Jak powinno wyglądać?

Karmienie piersią - dla wielu matek jedno z najpiękniejszych doświadczeń życia, a dla dzieci karmionych piersią - najlepszy pod względem zdrowotnym, emocjonalnym i rozwojowym sposób żywienia po urodzeniu. Aktualnie nikt nie kwestionuje już tego, że wyłączne karmienie piersią jest najlepszą metodą karmienia dzieci w pierwszych 4-6 miesiącach życia. Wydaje się też, że dyskusji nie podlega kwestia dalszego karmienia piersią dziecka do ukończenia 1. roku życia. Natomiast wciąż pewne kontrowersje wzbudza karmienie piersią dzieci, które ukończyły pierwszy rok życia.

Poza niepowtarzalnym składem mleka matki, nie bez znaczenia w karmieniu piersią ma także unikalna więź jaką nawiązują mama z dzieckiem. Daje ona dziecku i matce poczucie bezpieczeństwa, bliskości i zrozumienia. W ocenie wielu matek czas spędzony na karmieniu piersią jest jednocześnie czasem wytchnienia i odpoczynku, który jest tak bardzo potrzebny kobiecie opiekującej się swoim małym dzieckiem. Należy także podkreślić, że przedłużone ponad 12 miesięcy karmienie piersią niesie korzyści nie tylko dla dziecka, ale też dla jego matki. Wymienię tu chociażby zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób nowotworowych piersi czy jajnika. Niezbędny do prawidłowej laktacji hormon oksytocyna jest czasami nazywany „hormonem miłości”. Wyzwała się już na myśl o dziecku, a u kobiety powoduje odprężenie, relaksację oraz obniżenie ciśnienia tętniczego krwi. Jak widać, karmienie piersią dzieci, które ukończyły pierwszy rok życia ma wiele pozytywnych aspektów zarówno dla dzieci jak i dla ich matek. Należy zatem zachęcać do utrzymania laktacji tak długo jak życzą tego sobie dziecko i matka, a nie cierpi na tym życie pozostałych członków rodziny. Ja, w mojej codziennej pracy pediatrii bardzo często spotykam się z tym, że dzieci są

karmione piersią w drugim roku życia, a czasami nawet po drugich urodzinach. A teraz czas na pytanie - jak w praktyce ma wyglądać karmienie piersią po 1. roku życia?

W mojej opinii nie powinno tu być żadnych reguł! Tak doświadczony zespół, jaki stanowi matka i ponad roczne dziecko, doskonale się znają i rozumieją. W zależności od okoliczności i potrzeb oraz indywidualnych preferencji można tu wymyślić nieskończoną liczbę możliwości. Znam matki, które karmią swoje starszaki tylko wieczorem przed spaniem oraz w nocy, gdy się wybudzą. Znam takie, które nadal kontynuują karmienie na żądanie. Czasami scenariusz będzie układany przez samo życie - powrót matki do pracy czy pójście dziecka do żłobka. Wtedy karmienie piersią z nierozłącznie związanym przytulaniem (kto wie co wtedy ważniejsze?) - ma nie tylko znaczenie odżywcze, ale i działa kojąco na wszystkie „smutki i smuteczki”. Doświadczenie lekarskie podpowiada, że w okresach takich jak: intensywne ząbkowanie, gorączka czy przedłużająca się choroba dziecka, karmienie piersią może ponownie stać się przejściowo jedynym sposobem karmienia, nawet u dziecka półtora - czy dwuletniego! Są także dzieci „niejadki”, które preferują pokarm matki jako prawie wyłączne kar-

mienie nawet do drugich urodzin! I dopiero po tym czasie są gotowe do przygotowania z rozszerzaniem diety. Z medycznego punktu widzenia, trzeba pamiętać, że pokarm matki wydaje się być najbardziej lekkostrawny i najbardziej „przyjazny” dla rozwijającego się przewodu pokarmowego dziecka, więc jeżeli dziecko nie jest gotowe na wyzwanie jakim jest dieta „garnkowa”, dłuższe karmienie piersią wydaje się najlepszym rozwiązaniem.

A kiedy skończyć? Też nie ma żadnych ogólnych zasad. Często dziecko samo sygnalizuje, że już nie potrzebuje karmienia piersią. Czasami kończy się laktacja. Czasami kobieta sama ma już potrzebę zakończenia karmienia. Dla każdej pary: mama-dziecko będzie to indywidualne. Chcę podkreślić, że mama po podjęciu decyzji o zakończeniu karmienia piersią, nie powinna się obwiniać i mieć o to do siebie pretensji. Każdy dzień karmienia piersią jest najwspanialszym darem jaki możemy dać swoim dzieciom, i jak wszystko - kiedyś musi się zakończyć. Chciałam także zaznaczyć, że jeżeli z jakichś powodów matki nie mogą karmić swojego dziecka piersią, ale mogą odciągać swój pokarm i podawać go butelką, jest to wskazane tak długo jak tylko uda się utrzymać laktację.

Na koniec pragnę także skierować kilka słów do tych kobiet, którym nie udało się w ogóle, albo udało się tylko przez jakiś czas karmić swoją pociechę pokarmem własnym. Czasami tak się po prostu zdarza! Nigdy nie powinno to być powodem do niskiej samooceny, albo co gorsze do obwiniania się. W dzisiejszych czasach wiele dzieci rośnie zdrowo, będąc karmionych mlekiem modyfikowanym. Pamiętajmy, że niezależnie od sposobu karmienia zawsze mamy możliwość nieograniczonego przytulania naszych dzieci i okazywania im miłości.



BRAUN

#NobodyTellsYou



Wyprawka dla Twojego dziecka



Aspirator do nosa
BRAUN BNA 100



Termometr do ucha
BRAUN ThermoScan 7+



Termometr bezdotkowy
BRAUN BNT 400

*Produktów szukaj u oficjalnych dystrybutorów marki BRAUN (m.in www.apteczka24.pl, www.novamed.pl)

Jak uniknąć? SIDS

Z czego wynika nagła śmierć łóżeczkowa?



lek. Bogumiła Górczewska
instagram
u_pediatry_w_gabinecie

Pewnie każdy z nas słyszał o przypadku dziecka, które wydawało się zdrowe, zasnęło i umarło podczas snu. Jeszcze dzień wcześniej nic nie wskazywało na tak wielką tragedię... Czy to możliwe, że po mimo rozwoju medycyny takie sytuacje się zdarzają? Co to takiego? Jak mu zapobiegać? Dlaczego się pojawia?

SIDS, czyli zespół nagłej śmierci niemowląt (sudden infant death syndrome), rozpoznajemy, gdy pozornie zdrowe dziecko w wieku do 12. miesiąca życia niespodziewanie umiera we śnie. W wykonanym wówczas badaniu sekcyjnym nie można ustalić przyczyny śmierci. SIDS jest główną przyczyną śmierci niemowląt w wielu krajach rozwiniętych, np.: w Stanach Zjednoczonych rocznie umiera 2700 dzieci.

Zespół nagłej śmierci niemowląt występuje częściej u chłopców i w większości przypadków w sezonie zimowym. Jak podają uczeni, w 50% przypadków SIDS występuje między 7,6 a 17,6 tygodniem po urodzeniu i tylko w 10% po 24,7 tygodniach. Obecnie nie jest znana główna przyczyna wystąpienia SIDS. Natomiast czynniki, które przyczyniają się do wystąpienia tego zespołu, to m.in.: wcześniactwo, niska masa urodzeniowa, niewłaściwa pozycja spania dziecka, przegrzanie, narażenie na dym tytoniowy.

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

Co zatem należy zrobić, żeby dziecko było bezpieczne? Najważniejsze to zapewnić mu odpowiedniej pozycji spania, czyli ułożenie na wznak. Dziecko do 12. miesiąca życia powinno spać na plecach i na

TEMPERATURA

By sprawdzić, czy dziecku nie jest zbyt ciepło lub zimno, najlepiej dotknij karku albo brzuszka, nigdy rączek ani stópki. Z natury są one u niemowląt chłodne. Upewnij się, że malństwu nie jest zbyt gorąco i nie poci się w trakcie snu.

twardej powierzchni. Noworodki i niemowlęta powinny spać bez poduszki pod głową. Należy usunąć z łóżeczka dziecka miękkie materace, misie oraz inne zabawki. Powinno się zrezygnować także z ochraniaczy umieszczanych dookoła szczebelków łóżeczka – mimo że tak pięknie wyglądają, są bardzo niebezpieczne dla życia malucha. Noworodek nie potrafi jeszcze samodzielnie się odsunąć od przedmiotów utrudniających mu oddychanie, dlatego gdyby podczas snu zbyt blisko przysunął do nich twarz, może dojść do nieszczęścia. Należy również zwrócić uwagę na powietrze. W pomieszczeniach, w których przebywa dziecko, powinna panować odpowiednia temperatura – około 22°C. Nie wolno przegrzewać dziec-

ka. Ważne jest także dostosowanie odpowiedniego okrycia ciała – świetnie sprawdzą się w tym wypadku naturalne przewiewne tkaniny do spania. Należy zrezygnować z palenia papierosów przy dziecku – to oczywiste, ponieważ maluszki stają się przez to biernymi palaczami, ale są też przez to bardziej narażone na SIDS. Jednak nie powinno się nawet spać przy dziecku, jeśli się pali papierosy, gdy jest się prześląkniętym dymem. Można także rozważyć podanie smoczka uspokajającego do snu przez pierwszy rok. Udowodniono, że smoczki mogą obniżyć ryzyko SIDS. Lecz jeśli maluch nie chce wziąć smoczka, nie należy go zmuszać. Jeśli dziecko jest karmione piersią, należy poczekać, aż skończy miesiąc, aby smoczek nie przeszkadzał w karmieniu. Ważne jest, żeby pamiętać, iż dzieci karmione piersią znacznie rzadziej umierają z powodu SIDS. Warto jeszcze wspomnieć, że należy zaszczepić dziecko, zgodnie z kalendarzem szczepień.

JAK TO JEST ZE WSPÓLSPANIEM?

Niektórzy podają, że niebezpieczne jest także spanie z dzieckiem w jednym łóżku. Jednakże dane podają, że najczęstszym miejscem SIDS jest łóżeczko dziecka (65%), w dalszej kolejności łóżko rodziców (13%), wózek (12%) oraz fotelik (10%). Stworzenie odpowiednich warunków w czasie współspania dziecka z rodzicem podnosi stopień bezpieczeństwa i jest to jeden z elementów rodzicielstwa bliskości. Dlatego jako główne przyczyny SIDS należy wymienić niewłaściwą pozycję spania dziecka oraz palenie papierosów przez matkę w czasie ciąży, po ciąży i przebywanie niemowlęcia w miejscu, gdzie narażone jest na dym.

PROFILAKTYKA ZMINIMALIZOWANIA RYZYKA SIDS:

- właściwa pozycja spania na plecach • spanie na twardym materacu • spanie bez zbędnych poduszek i pluszaków, ochraniaczy itp. • unikanie dymu tytoniowego w otoczeniu niemowlęcia • unikanie przegrzania poprzez odpowiednie okrycie ciała • odpowiednia temperatura otoczenia • karmienie piersią • podanie smoczka uspokajającego • szczepienie dziecka •



Najlepsze prezenty na święta!

Relaksująca i magiczna atmosfera z zabawkami Chicco First Dreams

MUZYCZNY MIŚ I MUZYCZNY KRÓLICZEK

- ✦ Subtelne światło ukryte w brzuskach zabawek
- ✦ Relaksujące melodie
- ✦ Tasiemka do zamocowania do łóżeczka lub wózka



MIŚ NA DOBRANOC

- ✦ Światelko w dwóch zmieniających się kolorach
- ✦ Muzyka klasyczna i odgłosy natury
- ✦ Zawieszka do przymocowania do łóżeczka

KARUZELA NA ŁÓŻECZKO NEXT2DREAMS

- ✦ Delikatne światelko
- ✦ Muzyka klasyczna i biały szum
- ✦ Miękkie zawieszki



MIŚ Z PROJEKTOREM

- ✦ Projekcje kolorowych gwiazdek
- ✦ 3 tryby wyświetlania
- ✦ Relaksujące melodie

MATA DLA NIEMOWLAKA 3W1 ENJOY COLORS

- ✦ Miękką matę o średnicy 83 cm
- ✦ Projekcje inspirowane koloroterapią
- ✦ Przenośny panel z lampką i melodiami





Kąpiel i spóółka



Bożena Florczyk
pediatra neonatolog,
konsultantki laktacyjnej,
Szpital Wojewódzki w Łomży,
Łomżyńskie Centrum Medyczne

Zmieniać pieluszki nauczyli Cię jeszcze w szpitalu, tak jak bezpiecznie podnosić maluszka czy odbijać po jedzeniu. Nie masz jednak bladego pojęcia, jak zabrać się do innych pielęgnacyjnych czynności? Małeństwo wydaje ci się niezwykle kruche i delikatne – jak przypadkiem nie zrobić mu krzywdy? Jak je kąpać, jak pielęgnować uszka, pępuszek, ciemiączko itd.? Spokojnie, na pewno sobie poradzisz!

KĄPIEL

Noworodka i niemowlęcia nie musisz kąpać codziennie – pediatrzy zalecają kąpiel maluszka co 2–3 dni, chyba że zaistnieje potrzeba częstszej higieny (kiedy np. dziecko obleje się mlekiem, zwymiotuje, spoci itp.). Podczas kąpieli najważniejsza jest organizacja. Odpowiednio wcześniej przygotuj więc wszystkie niezbędne akcesoria: wanienkę, kosmetyki, przewijak, ręcznik, pieluszki, śpioszki itp. Zadbaj też o właściwą temperaturę wody i otoczenia – nigdy nie kąp dziecka w pomieszczeniu, w którym jest zimno lub są przeciągi! Woda w wanience powinna mieć temperaturę zbliżoną do ciepłoty ciała – możesz ją kontrolować specjalnym termometrem, bardziej doświadczone mamy robią to np. łokciem.

Przez pierwsze tygodnie najlepiej kąpać maluszka w czystej wodzie. Jeśli ma szczególnie wrażliwą skórę, można spróbować stosować specjalne pre-

paraty – emolienty. Do mycia używaj dłoni – Twój dotyk jest najlepszy dla maluszka. Możesz też stosować specjalne gąbki lub myjki, pamiętaj tylko, aby po kąpieli dokładnie je wyprać i wysuszyć – w przeciwnym razie będą siedliskiem bakterii. Podczas kąpieli zwracaj szczególną uwagę na pielęgnację trudno dostępnych miejsc – pachwin, pach, fałdów szyjnych, stref za uszkami i okolic intymnych.

TWARZ

Buzię maluszka możesz myć kilka razy dziennie – w razie potrzeby, nie rzadziej jednak niż 2 razy w ciągu doby. Do jej higieny najlepiej nie używać żadnych preparatów, wystarczy czysta woda.

OCZKA

Oczka małeństwa przemywaj rano i wieczorem, używając jałowych gazików nasączonych wodą lub solą fizjologiczną. Delikatnie przecieraj nimi

oczko od zewnętrznego kąćka do wewnątrz. Uwaga! Do każdego oczka używaj nowego gazika. Jeśli ropieją, spróbuj przemywać je ostudzonym roztworem świetlika. Jeśli to nie pomoże, skonsultuj się z pediatrą.

USZY

Uszu małego dziecka nigdy nie czyść tradycyjnymi patyczkami kosmetycznymi! Do tej pielęgnacji używaj płatków kosmetycznych. Przecieraj małżowinę, usuwając jedynie woskowinę, która wydostała się z przewodów słuchowych.

NOS

Maluszki nie potrafią same pozbyć się wydzieliny z nosa, dlatego możesz pomóc dziecku, aplikując mu do otworów nosowych roztwór soli morskiej, która rozmiękczy wydzielinę. Będziesz mogła ją wtedy delikatnie usunąć patyczkiem kosmetycznym lub aspiratorem. Z reguły, w przypadku

WAŻNE!

Z uwagą obserwuj skórę w bezpośrednim kontakcie z pępowiną – jeżeli dochodzi do stanu zapalnego, to jest ona w tym miejscu zaczerwieniona, występuje obrzęk, co może powodować duży niepokój u dziecka. Stan taki wymaga pilnej konsultacji z lekarzem pediatrą.

starszych niemowląt, pomaga ułożyć maluszka na brzuszku – rozmięczona wydzielina pod wpływem grawitacji sama wypływa z noska.

PUPA

Właściwa higiena intymna jest szczególnie istotna u dziewczynek ze względu na bliskie sąsiedztwo ujścia cewki moczowej, pochwy i odbytu. Zawsze myj te okolice z góry do dołu – w kierunku odbytu. U chłopców w pierwszych miesiącach życia nie odsuwaj napletka – jest fizjologicznie przyklejony. Tego typu zabieg możesz rozpocząć po 1. roku życia, nigdy nie robiąc tego jednak na siłę, ponieważ łatwo możesz go uszkodzić.

DZIECIĘCY MANICURE

Zadbaj, by regularnie przycinać malutkie paznokcie. Skracaj je równo i poziomo – to zapobiegnie wrastaniu paznokci. Staraj się nie obcinać paznokci poza wał paznokciowy, unikaj też pilowania. Do tych zabiegów najlepiej stosować specjalnie, małe obcinaki dostosowane do pielęgnacji małych paluszków.

ZĄBKI

U maluszków, które nie mają jeszcze zębów, dziąsła przemywaj namoczonym w wodzie gazikiem nawiniętym na palec. Kiedy już zaczną się pojawiać pierwsze ząbki, można skorzystać ze specjalnych nakładek na palec, które nie tylko pomagają czyścić dziąsła i ząbki, ale też przynoszą ulgę bobasowi.

PROBLEMATYCZNY PĘPEK

Kikut pępowiny, który pozostał po odpepnieniu maluszka, pod wpływem powietrza i odpowiedniej pielęgnacji ulega procesowi gojenia i oddziela-

nia się od podłoża skóry. Musisz jedynie codziennie dokładnie go oczyścić i pielęgnować. Nie obawiaj się, że uszkodzisz kikut – pępek, jeżeli sam nie jest gotowy, to nie odpadnie, więc bez obaw, na pewno podczas pielęgnacji go nie urwiesz! Nie bój się też, że podczas kąpieli zamoczysz kikut – nic mu nie będzie, jeśli tylko dokładnie go osuszysz. Pępek można przecierać nawet kilka razy dziennie gazikiem lub płatkami kosmetycznym zwilżonym Octeniseptem lub myć wodą z mydłem i wycierać do sucha. Przy takiej pielęgnacji kikut pępowiny odpada średnio pomiędzy 5. a 15. dniem życia dziecka. Proces ten jest jednak sprawą indywidualną.

JAK MYĆ GŁÓWKĘ?

Główkę niemowlęcia wystarczy myć od czasu do czasu (u noworodków najlepiej robić to podczas każdej kąpieli, w późniejszym wieku taki zabieg można wykonywać raz na kilka dni). Pamiętaj, że jest to bardzo delikatna część ciała maluszka – szczególnie ciemiączko. Nigdy więc zbyt mocno nie uciskaj tej strefy. Przed zmożeniem główki upewnij się, że włoski nie są splątane, a jeśli tak jest, spróbuj je delikatnie rozczesać szczoteczką z miękkim włosiem. Myjąc główkę, wykonuj powolne, łagodne ruchy. Na początku w zupełności wystarczy dziecinnie mydełko, po kilku tygodniach możesz pomyśleć o szamponie. Zwróć uwagę, by był dostosowany do wieku, z odpowiednio zbilansowanym pH (najlepiej z przedziału 5–6).

PROBLEM Z CIEMIENIUCHA

W pierwszych miesiącach życia u niektórych dzieci może wystąpić ciemieniucha – łuski i zaczerwienienia na skórze głowy. Aby jej zapobiegać, wystarczy dbać o higienę główki, jeśli jednak już się pojawi, zwiększ częstotliwość mycia włosków. Ciemieniuchę można kilka godzin przed kąpielą nasmarować oliwką (w aptekach i drogeriach są też gęściejsze oliwki, specjalnie do tego przeznaczone), po czym delikatnie usunąć łuski miękką szczoteczką. Z pewnością sprawdzą się też specjalistyczne szampony dla niemowląt o działaniu nawilżającym i lekko natłuszczającym. Jeśli problem ciemieniuchy mimo podjętych starań narasta, skonsultuj się z pediatrą.



Przewijak LEANDER MATTY™. Rewolucyjny projekt zapewnia bezpieczeństwo i łatwość przewijania dziecka. Wykonany jest z najdelikatniejszej pianki PUR – unikalnego materiału, który w dotyku jest niezwykle podobny do ludzkiej skóry. Nie ma szwów ani szpar, w których mogą ukryć się brud i bakterie, a wodoodporna powierzchnia jest łatwa do czyszczenia.
475 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



Oliwka do ciała z betuliną dla dzieci. Hipoalergiczna oliwka do ciała stanowi specjalnie skomponowaną mieszankę naturalnych olejów roślinnych i wosku, dzięki czemu zyskuje lekko żelową formułę, łatwą i przyjemną w aplikacji.
SYLVECO, sylveco.pl

Nivea Baby ochronna oliwka pielęgnacyjna. Chroni, intensywnie natłuszcza, nawilża i pielęgnuje już od 1. dnia życia. Dzięki wyjątkowej formule wzbogaconej olejkami migdałowymi chroni, intensywnie nawilża i pielęgnuje skórę dziecka.
15,49 zł/200 ml, NIVEA, nivea.pl



Elektryczna waga VITAMMY Babycinno. Doskonale nadaje się do ważenia noworodków, niemowląt, dzieci i dorosłych. Waga posiada funkcję stabilizacji, kiedy dziecko leży na wadze niespokojnie, waga automatycznie ustabilizuje się i wyświetli wynik. Maksymalne obciążenie 120 kg.
179 zł, NOVAMED, vitammy.pl



Przewijak LEANDER LUNA to stylowe akcesorium, z którym przekształćsz komodę LEANDER LUNA w funkcjonalne i bezpieczne stanowisko do przewijania. Pojemne szuflady w komodzie pomieszczą wszelkie niezbędne akcesoria.
SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



PHOTOGENICA

Nie daj się CHOROBIE!

Jak naturalnie wzmocnić odporność całej rodziny?

Każda mama wie, że o zdrowie rodziny należy dbać przez cały rok, ale to właśnie jesienią mamy obniżoną odporność i szczególnie wtedy jesteśmy narażeni na różne infekcje. Dlatego właśnie teraz warto podjąć wyzwanie i wdrożyć nawyki, które w naturalny sposób wpłyną na wzmocnienie odporności organizmu, a tym samym pozwolą w pełni cieszyć się nadejściem wiosny.

NIE ZAPOMINAJ O WITAMINACH

Pomimo tego, że w okresie jesienno-zimowym dostępność świeżych warzyw i owoców jest ograniczona, nie oznacza to, że powinniśmy zrezygnować z ich spożywania w tym czasie. Warto znaleźć sposoby, dzięki którym nasze menu będzie bogate w wartościowe produkty z tej grupy. Warto np. pamiętać, że sięgając po soki oraz przetwory, może-

my dostarczać witamin, składników mineralnych, pochodzących z owoców i warzyw o każdej porze roku. Warzywa i owoce są najlepszym źródłem witamin, mikro- i makroelementów, a także substancji wspierających działanie antyoksydacyjne, co jest szczególnie ważne w okresie obniżonej odporności. Aby naturalnie ją wspomagać, szczególnie warto włączać do codziennej

diety produkty bogate w witaminy C i A, np. cytrusy, a także soki z nich powstałe, które są m.in. źródłem witaminy C. Przykładowo, już jedna szklanka soku pomarańczowego pokrywa aż 50–60% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę! Nie każdy też wie, że natka pietruszki, papryka czy jarmuż są bogate w tę witaminę i stanowią jej naturalne źródło!

Zadbaj o zdrowie



FFbaby. Pierwszy przyjaciel Twojego maluszka. Probiotyk dedykowany dzieciom i niemowlętom przy antybiotykoterapii, zmianach diety i w okresach obniżonej odporności. Kompozycja bakterii kwasu mlekowego regeneruje mikrobiom, witamina C wzmacnia odporność. BIOMED, biomed.pl



Z kolei prowitaminę A (beta-karoten), która wpływa na piękną skórę, w największej ilości znajdziemy w marchewce, a także w pomidorach. Szklanka soku marchwiowego pokrywa średnie dzienne zapotrzebowanie na beta-karoten.

Aby naturalnie wspomagać odporność, szczególnie warto włączać do codziennej diety produkty bogate w witaminy C i A.

Floradix Żelazo dla dzieci 250 ml. Zawiera dobrze przyswajalny glukonian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminę C z aceroli. Dla dzieci od 3. roku życia. Produkt bezglutenowy. Bez alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów. Nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla wegetarian i wegan. Ma przyjemny, malinowy smak. ZIOŁOPIAST, floradix.pl



DuoLife Boost Formula FIZZY EASY Ca + D3 COMPLEX. Jest suplementem diety w formie tabletek musujących, opartym na związkach aktywnych wspomagających utrzymanie optymalnej kondycji układu ruchu, kości, zębów, mięśni, jak również wspierających funkcje układu odpornościowego i nerwowego. 37 zł, DUOLIFE, myduolife.com

Oilesen® 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. 11 zł, VALENTIS, zdrowievalentis.pl



RÓŻNORODNE MENU

Aby codzienna dieta była bogata w witaminy, składniki mineralne i substancje odżywcze ważne jest, aby była ona różnorodna, zbilansowana i zgodna z wytycznymi przedstawionymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ). Warto też komponować jadłospis w oparciu o wytyczne ekspertów do spraw żywienia, zgodnie z którymi prawidłowa dieta to 5 różnorodnych

REKLAMA

COLD CREAM

Krem ochronny na zimę

97,5%

składników pochodzenia naturalnego



BEZWODNA FORMUŁA



BOGATY W SKŁADNIKI AKTYWNE

olej lniany, olej ze słodkich migdałów, masło shea, masło kakaowe



ŁAGODZI I KOI PODRAŻNIENIA WYWOŁANE ZMIANAMI TEMPERATUR



OD 1. DNIA ŻYCIA



ODPOWIEDNI DLA WEGAN



Ingredients: Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Butyrospermum Parkii Butter, Theobroma Cacao Seed Butter, Cocos Nucifera Oil, Linum Usitatissimum Oil, Calendula Officinalis Extract, Helianthus Annuus Seed Oil, Persea Gratissima Oil, Allantoin, Tocopheryl Acetate.

posiłków, spożywanych regularnie co ok. 3–4 godziny. Jednakże bez względu na porę roku podstawę codziennego menu powinny stanowić warzywa i owoce, których według wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) minimalnie powinniśmy spożywać 400 g dziennie w podziale na co najmniej 5 porcji. Ale czy wszyscy wiemy, czym jest porcja warzyw i owoców i jakie produkty mogą ją stanowić? Otóż porcja powinna swoim rozmiarem odpowiadać garści osoby ją spożywającej, a stanowić ją może jeden średni owoc lub warzywo albo kilka mniejszych. Jednak porcja to nie tylko świeże warzywa lub owoce – dobrze o tym pamiętać, zwłaszcza gdy mija na nie sezon. Porcją może być też talerz warzywnej zupy, a także szklanka soku (200 ml). Warto o tym pamiętać, szykując codziennie jadłospis, gdyż prawidłowa dieta

i regularnie spożywane posiłki, zapewniające właściwy bilans energetyczny, wzmocnią odporność, a tym samym pomogą w budowaniu bariery ochronnej przed infekcjami. Warto także planować swoje posiłki z wyprzedzeniem i uwzględnić rekomendowane 5 porcji warzyw i owoców. Najlepiej, aby składały się na nie 3 porcje warzyw i 2 owoców.

Warto planować swoje posiłki z wyprzedzeniem i uwzględnić rekomendowane 5 porcji warzyw i owoców.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W okresie jesienno-zimowym nie powinniśmy rezygnować z aktywności fizycznej, bo to właśnie ruch wraz ze zbilansowaną dietą wpływa na wzmocnienie odporności. Nie bez przyczyny to ruch stano-

wi podstawę w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Zgodnie z zaleceniami IŻŻ najlepsze efekty osiągniemy, wykonując codziennie różne ćwiczenia, nawet jeżeli nie jest to długi trening czy długodystansowy bieg. Wystarczy na przykład poświęcić pół godziny każdego dnia na energiczny, szybki marsz.

Istotne jest, aby w sumie ruszać się zalecane minimum pół godziny. Niesprzyjająca pogoda nie powinna zniechęcać nas do aktywności fizycznej – spacer po pracy lub rodzinna wycieczka do lasu czy parku nawet w czasie chłódów wspomogą pracę układu odpornościowego, a tym samym wzmocnią nasz organizm.

.....
Artykuł opracowany na podstawie materiałów otrzymanych z biura prasowego programu „5 porcji warzyw, owoców lub soku”



SYLVECO dla dzieci 3+

SKUTECZNIE DZIAŁAJĄ
NATURALNIE PIELĘGNUJĄ
SMAKOWICIE PACHNĄ



Stan zapalny pod pieluszką

Skąd się bierze pieluszkowe zapalenie skóry?

Z obserwacji i statystyk lekarzy pediatrów wynika, że przeciętny noworodek, niemowlak, a potem małe dziecko w ciągu swoich pierwszych dwóch lat życia cierpi na pieluszkowe zapalenie skóry (PZS) kilka razy. Przyczyn zapalenia pieluszkowego jest wiele, np. infekcje grzybicze czy bakteryjne. Jak radzić sobie z tym problemem?



CO TO JEST PZS?

O pieluszkowym zapaleniu skóry mówimy, gdy w miejscu przylegania pieluszki powstaje stan zapalny. Jest to problem, który dotyka nie tylko dzieci, ale także osoby dorosłe z niedoborem odporności. Skóra jest największym i najbardziej zewnętrznym narządem ludzkiego ciała. Pełni wiele funkcji – bierze udział w procesach fizycznych, chemicznych i mechanicznych. Jest zbudowana z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej.

Obraz skóry zależy od wieku człowieka. Inaczej wygląda u osoby starszej, dojrzalej, a inaczej u dziecka. U dzieci jest bardziej spoista i elastyczna ze względu na zdolność kurczenia się włókien sprężystych, w mniejszym stopniu zależy także od ilości włókien kolagenowych. Naskórek, który osłania skórę właściwą, złuszcza się co 28 dni. Ochronna warstwa lipidowa skóry noworodka i małego dziecka jest jeszcze bardzo cienka i podatna na wszelkie urazy.

Dlatego skórę dziecka do 2. roku życia powinniśmy traktować jako delikatną i stosować kosmetyki wyłącznie o takim przeznaczeniu.

Adaptacja skóry noworodka do środowiska może objawić różnymi zaburzeniami. Objawy zwykle ustępują po ja-

kimś czasie. Jednak są takie, które należy obserwować i na bieżąco pielęgnować. Jednym z tych problemów są odparzenia, rumień, a w efekcie pieluszkowe zapalenie skóry, które jest kolejnym etapem podrażnienia.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA

Kontaktowe zapalenie skóry, które powstaje w miejscu intymnym, spowodowane jest głównie przez ocieranie się skóry o wilgotną i zabrudzoną pieluszkę. Drażniąco mogą także działać na skórę alergeny zawarte w pieluszkach jednorazowych, chusteczkach nawilżanych oraz kosmetykach. Dużą rolę odgrywają również bakterie z moczu i stolca, amoniak zawarty w moczu, odżywianie dziecka, a także lekarstwa i preparaty otrzymane przez dziecko. Nie jest obojętne, jeśli do tego wszystkiego dochodzi również zaniedbanie higieniczne.

Pozornie wydaje się, że rodzaj używanych pieluszek nie ma wpływu na częstość występowania PZS, ale już częstość ich zmieniania – tak. Zaleca się zmienianie pieluch co 3–4 godziny, gdy poślądki są zdrowe (nie licząc oczywiście zmiany po każdym stolcu). Natomiast gdy zauważymy w miejscach przylegania pierwsze niepokojące objawy, za-

czervenienie lub intensywny rumień, zmieniamy pieluszkę nawet co 2–3 godziny. Należy unikać pieluszek, które zawierają gumę, ceratkę lub plastik.

ZADBAJ O NIEMOWLĘCĄ PUPE

Profilaktycznie podczas każdej zmiany pieluchy okolice pieluszkową należy dokładnie umyć, osuszyć i w miarę możliwości pozostawić kilka minut na powietrzu. Wietrzenie pośladków jest bardzo ważne w profilaktyce PZS. Po toalecie, pomiędzy zmianami pieluch, można pozostawić malucha na chwilę z gołymi pośladkami na kocyku lub ręczniku, aby poślądki dobrze wyschły i wywietrzyły się.

Mimo powszechnego stosowania do pielęgnacji pośladków chusteczek nawilżanych ja zachęcam moje podopieczne, aby pielęgnując dziecko w domu, używały jednak ciepłej wody i miękkich płatków kosmetycznych. Niektóre mamy po osuszeniu skóry stosują zasyпки zamiast kremów. Skórę dobrze pielęgnuje mąka ziemniaczana i może jest to metoda archaiczna, ale wiele mam wyraża się pochlebnie o tym „preparacie”.

Dobranie dobrego preparatu do pielęgnacji skóry, który spełni potrzeby naszego malucha, graniczy niejednokrotnie z cudem. Na pewno nie należy stosować



Tormentile Baby. Maść 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. Nie zawiera konserwantów, parabenów, barwników.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

zasypek w połączeniu z kremem czy oliwką. Grudki, które powstają z takiego połączenia, dodatkowo drażnią miejsca i tak narażone już na otarcia. Do pielęgnacji okolicy pieluszkowej na zdrową skórę dobrze jest stosować preparaty tłuste z lanoliną, białą wazeliną, alantoiną oraz zawierające witaminy A, D, E, F. Bardzo dobrze sprawdzi się maść z witaminą F, która polecana jest do pielęgnacji skóry okolicy pieluszkowej już od drugiego miesiąca życia. Należy zwrócić uwagę, aby nakładana warstwa tłustych preparatów była cienka. Ich gruba powłoka nie wchłonie się całkowicie w skórę, a nadmiar osadzi się na powłoce chłonnej pieluszki i będzie ona wtedy pochłaniała mniej wilgoci.

UWAGA NA PODRAŻNIENIA

W momencie gdy zauważymy na pośladkach zaczerwienienie i otarcia, można na te miejsca stosować preparaty z cynkiem. W tym punkcie zdania są podzielone. Cynk w pieluszcze chroni już podrażnione pośladki przed wilgocią i tworzy barierę ochronną. Z kolei wykonanie toalety po użyciu preparatów cynkowych, czyli zmycie tej bariery, niejednokrotnie nawilżonymi chusteczkami, kolejny raz podrażnia i uszkadza naskórek.

Gdy skóra zaczyna być podrażniona, pojawia się zaczerwienienie czy rumień, powinno to wzbudzić naszą czujność. To jeszcze nie musi być pieluszkowe zapalenie skóry. Wystarczy zaczerwienione miejsca właściwie pielęgnować wodą bez środków myjących. Oczywiście wietrzenie pośladków i zmienianie pieluszki jest obowiązkowe. Jeżeli zbagatelizujemy pierwsze objawy, może dojść do nadkażenia i problem się pogłębi. Nie każde zapalenie skóry zmienia się w PZS, ale każde powoduje dyskomfort u dziecka i niepokój u opiekunów. Podobno ból jest porównywalny z bólem po poparzeniu słonecznym. Dlatego jeśli maluch jest płaczący, źle sypia i nie je zbyt chętnie, powinniśmy być wyrozumiali.

Pielęgnacja pieluszkowego zapalenia skóry jest wyzwaniem dla rodziców. Problem lubi powracać. Jeżeli pojawia się zbyt często, albo nasza pielęgnacja nie przynosi oczekiwanego efektu, trzeba zwrócić się o pomoc do lekarza. Bywa, że trzeba wykonać badanie moczu czy zmienić dietę. W niektórych przypadkach stosuje się antybiotyki bądź sterydy. Najskuteczniejszym sposobem uniknięcia pieluszkowego zapalenia skóry jest utrzymanie właściwej higieny miejsc okolicy pieluszkowych i dobór właściwych preparatów do pielęgnacji. Wtedy istnieje duża szansa, że problem nie zaistnieje, a tym bardziej nie powtórzy się.

Marzena Langner-Pawliczek, położna, laureatka konkursu „Położna na medal”, poloznanamedal.pl

REKLAMA

Mediderm®

BABY

GWARANCJA

DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA
PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA
CIEMIENIUCHĘ

www.medidermbaby.pl

farmina

w trosce
o Twoje
zdrowie

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



Probiotyki

wsparcie od pierwszych dni życia

Słyszac słowo probiotyk, w pierwszej kolejności pewnie nasuwają nam się nieprzyjemne skojarzenia z terapią antybiotykami oraz biegunką. Jest to jak najbardziej słuszne skojarzenie, ponieważ probiotyki rzeczywiście stosujemy w ostrej biegunce infekcyjnej oraz w sytuacjach, gdy zachodzi ryzyko zaburzenia mikroflory jelit, a w konsekwencji biegunka poantybiotykowa. Jak się jednak okazuje, probiotyki mogą stać się również nieocenionym wsparciem w rozwoju Twojego maluszka już od urodzenia.

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ PRZY PORODZIE

Mikrobiom jelitowy człowieka jest bardzo zróżnicowany gatunkowo. Może występować w niej aż 1500 gatunków bakterii! Mikrobiota każdego z nas jest indywidualna i niepowtarzalna – jest jak unikalny odcisk palca. Przewód pokarmowy zdrowego płodu jest jałowy, a do pierwszego kontaktu z drobnoustrojami dochodzi podczas porodu. Bardzo ważne dla późniejszego rozwoju jest, jakie bakterie pojawiają się tam w pierwszej kolejności. Prawidłowa mikroflora jest bowiem kluczem do dobrego rozwoju układu odpornościowego przewodu pokarmowego, a obecność niektórych gatunków może prowadzić do rozwoju takich jednostek chorobowych, jak zapalenie jelit, otyłość, cukrzyca czy alergia.

CESARSKIE CIĘCIE

Badania wykazały, że istnieją znaczne różnice w składzie mikroflory u dzieci uro-

dzonych w sposób naturalny, a tych które przyszły na świat przez cesarskie cięcie. U dzieci urodzonych naturalnie obecne są drobnoustroje odzwierciedlające florę pochwy matki, m.in. *Lactobacillus*. Maluszki urodzone przez cesarskie cięcie mają mniej rozwinięty mikrobiom. Jest on zasiedlany z opóźnieniem i często mikroflorą środowiska szpitalnego. Noworodek jest pozbawiony naturalnego kontaktu z drogami rodnymi i skórą matki. Otoczenie w sali operacyjnej (sprzęt, środki dezynfekujące, rękawiczki) sprzyja opóźnieniu prawidłowej kolonizacji jelit, podobnie jak odroczone karmienie naturalne. W mikrobiocie znajdziemy mniej potrzebnych bakterii, takich jak *Bifidobacterium*, czy *Lactobacillus*, a więcej bakterii chorobotwórczych, jak na przykład *Escherichia coli*. Wykazano, że niektóre szczepy probiotyczne, przy równoczesnym częściowym karmieniu pokarmem matki, wpływają korzystnie na mikrobiotę u noworodków urodzonych drogą cięcia cesarskiego, czyniąc ją podobną do mikroflory noworodków, które przyszły na świat drogą pochwową.

WSPARCIE WCZEŚNIAKÓW

Trudno jest określić fizjologiczny mikrobiom jelitowy dziecka urodzonego przedwcześnie, gdyż zazwyczaj przedwczesny poród wiąże się z licznymi interwencjami, m.in. kortykosteroidoterapią lub antybiotykoterapią. Ponadto po urodzeniu wcześniak często poddawany jest wielu procedurom medycznym, zabiegom chirurgicznym oraz trafia na intensywną terapię, co dodatkowo nie ułatwia kolonizacji. Efektem jest przewaga bakterii chorobotwórczych oraz niedobór pożądaných bakterii wspomnianych wcześniej. Wcześniaki oraz noworodki o niskiej masie urodzeniowej są narażone m.in. na zaburzenia trawienia, wchłaniania, wydalania, a także na martwicze zapalenie jelit (NEC). Okazuje się, że tu również mogą pomóc probiotyki. Przy ich stosowaniu stwierdzono szybszy przyrost masy ciała noworodków, krótszy czas żywienia sondą, szybsze przejście na karmienie piersią oraz skrócenie okresu hospitalizacji. Badania pokazały, że podawanie probiotyków wcześniakom i noworodkom o niskiej masie urodzeniowej może zmniejszyć ryzyko wystąpienia NEC oraz poważnych zakażeń.



Justyna Krawczyk
Dyrektor ds. Medycznych
w IBSS BIOMED S.A.

LEK NA CAŁE ZŁO?

Produkty probiotyczne wykazują wiele korzystnych właściwości zdrowotnych i mogą mieć realny wpływ na rozwój Twojego dziecka. Szczególnie powinny sięgać po nie kobiety karmiące. Przy wyłącznym karmieniu piersią populacja bifidobakterii jest około 10-krotnie wyższa, niż u niemowląt karmionych sztucznie. Ważne jest więc, aby zapewnić rozwój właściwej mikroflory u noworodka karmionego mlekiem modyfikowanym. Jeśli Twoje dziecko urodziło się przez cesarskie cięcie lub przyszło na świat zbyt wcześnie, warto skonsultować z lekarzem, czy konieczne jest włączenie probiotyku, aby zapewnić maluszkowi dobry start. Warto działać jak najwcześniej, gdyż zastosowanie probiotyku zmniejsza ryzyko kolonizacji jelit drobnoustrojami patogennymi, pomaga zapobiec zaburzeniom funkcji odpornościowych, stanom zapalnym w przewodzie pokarmowym, a nawet kancerogenezie.

Aktualnie nie zaleca się rutynowego stosowania probiotyków w żywieniu wszystkich noworodków. Chociaż probiotyki nie są lekiem na całe zło, coraz więcej badań pokazuje, że mają one znaczne korzyści w profilaktyce chorób, takich jak NEC czy biegunka poantybiotykowa. Warto podkreślić jednak, że ich przydatność może mieć większe znaczenie w zapobieganiu zaburzeniom chorobowym niż w ich leczeniu. A jak mówi mądre polskie przysłowie: lepiej zapobiegać niż leczyć!



Pierwszy
przyjaciel
Twojego
maluszka



kompozycja bakterii kwasu mlekowego

- regeneruje mikrobiom
- wzmacnia odporność witamina C



PRECYZYJNE DAWKOWANIE
HIGIENICZNA FORMA

probiotyk dedykowany
dzieciom i niemowlętom
przy **antybiotykoterapii**, zmianach diety
i w okresach **obniżonej odporności**



Nawadnianie w gorączce

Co musisz o nim wiedzieć?

Woda stanowi podstawę życia każdego organizmu. Wchodzi ona w skład wszystkich tkanek i narządów, a bez odpowiedniej jej ilości nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. W wodzie rozpuszczone są elektrolity, czyli jony sodu, potasu, wapnia i magnezu, których niedobory mogą prowadzić do zaburzeń pracy układu nerwowego i krwionośnego. Dlatego bardzo ważne jest, aby uzupełniać wodę i elektrolity, zwłaszcza kiedy organizm jest osłabiony i szczególnie podatny na ich utratę.

KILKA SŁÓW O GORĄCZCE

Gorączka jest jednym z podstawowych mechanizmów obronnych organizmu w odpowiedzi na atak bakterii, wirusów, grzybów, czy pasożytów. Jest to objaw ogólnoustrojowy, czyli dotyczy całego organizmu. O gorączce można mówić, gdy temperatura ciała wzrasta powyżej 38°C. Zakres 37,1- 38,0°C to tzw. stan podgorączkowy. Zasadniczo leki przeciwgorączkowe należy podać, gdy temperatura przekroczy 38,5° C. Ważne jest, aby ograniczać temperaturę, a nie zbijać do wartości prawidłowych, ponieważ w wyższej temperaturze wiele drobnoustrojów nie może się namnażać, a część z nich ginie. Oprócz leczenia, bardzo ważny jest odpoczynek oraz nawadnianie organizmu.

DLACZEGO POWINIŃMY SIĘ NAWADNIAĆ W GORĄCZCE?

Jednym z charakterystycznych objawów gorączki jest wzmożone pocenie. Jest to podstawowy sposób na naturalne obniżenie temperatury ciała. Pot bowiem, aby wyparować z powierzchni skóry, musi odebrać dużą ilość ciepła z organizmu i tym samym powoduje jego ochłodzenie. O ile pocenie się jest zjawiskiem korzystnym, należy pamiętać, że powoduje ono utratę wody. W gorączce zwiększa się także częstość oddechów, co dodatkowo powoduje zwiększone parowanie.

Odwodnienie może zwiększać ryzyko działań niepożądanych leków przeciwgorączkowych.

Ponadto, gdy jesteśmy chorzy, nie chce nam się jeść ani pić, co zdecydowanie nie ułatwia sytuacji. Wspomniane czynniki wiążą się więc z ryzykiem odwodnienia. Odwodnienie z kolei może zwiększać ryzyko działań niepożądanych leków przeciwgorączkowych np. nasilić hepatotoksyczne działanie paracetamolu. Szczególnie odwodnieniem zagrożone są dzieci oraz osoby starsze.

JAK NAWODNIĆ ORGANIZM?

Aby nie doprowadzić do stanu odwodnienia, należy dbać o regularne przyjmowanie płynów, bez względu na to, czy choremu w danym momencie chce się pić. Płyny należy uzupełniać często, małymi łyżkami, tak aby stopniowo nawadniać organizm. Można do tego celu stosować zwykłą wodę w temperaturze pokojowej, a także doustne płyny nawadniające. Zawierają one dodatkowo m.in. składniki mineralne i glukozę w odpowiednim stężeniu i tym samym pomagają uzupełnić cenne elektrolity, które tracimy razem z wodą.

**LAKTOALBUMINA W DOUSTNYCH PŁYNACH
NAWADNIAJĄCYCH**

Alfa-laktoalbumina (α -LA) jest jednym z białek serwatkowych występujących w mleku krowim. Białko to posiada wysoką wartość biologiczną, co wynika ze znacznej zawartości aminokwasów egzogennych, czyli aminokwasów, które nie są wytwarzane przez organizm człowieka i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem.

Są to między innymi izoleucyna, leucyna, lizyna i tryptofan. Najważniejszym zadaniem laktoalbuminy jest udział w syntezie laktozy, która wspomaga wchłanianie wapnia, a produkt jej fermentacji stymuluje zdrową florę jelitową.

Pamiętajmy, aby dbać o odpowiednie nawodnienie w gorączce. Utracie wody mogą bowiem towarzyszyć poważne zachwiania równowagi elektrolitowej.

Zwiększenie podaży laktoalbuminy może również korzystnie wpływać na zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem. α -LA zawiera bowiem najwięcej tryptofanu ze wszystkich naturalnych białek występujących w żywności, a tryptofan jest ważnym prekursorem serotoniny. Zwiększone stężenie serotoniny natomiast poprawia nastrój i pokonywanie sytuacji stresowych, a także ułatwia zasypianie. Co ciekawe, podczas trawienia α -LA uwalniane są peptydy o aktywności przeciwbakteryjnej np. przeciw bakteriom *Klebsiella pneumoniae*, które mogą wywoływać zapalenie płuc. Dodatkowo, niektóre peptydy mogą mieć aktywność immunoregulacyjną poprzez stymulowanie rozwoju limfocytów i tym samym wzmocnienie odpowiedzi odpornościowej organizmu, a także aktywność antyoksydacyjną, neutralizującą działanie wolnych rodników. Laktoalbumina może być cennym dodatkiem w doustnych preparatach nawadniających, ze względu na wysoką wartość żywieniową i funkcje odżywcze, aby jeszcze szybciej nabierać sił w chorobie.

SŁOWO OD AUTORA:

Pamiętajmy, aby dbać o odpowiednie nawodnienie w gorączce. Utracie wody mogą bowiem towarzyszyć poważne zachwiania równowagi elektrolitowej, co w konsekwencji może prowadzić do zmian w rytmie serca, spadku ciśnienia, omdleń. Mogą pojawić się bolesne zaparcia, zmęczenie, a nawet dojść do zaburzeń pracy nerek. Należy kontrolować stan chorego, na przykład przez naciśnięcie płytki paznokciowej aż do zblednięcia. Jeżeli krew wraca dłużej niż 1,5 s, można podejrzewać odwodnienie. Woda oraz doustne płyny nawadniające o dodatkowych wartościach odżywczych są bardzo ważnymi sprzymierzeńcami w chorobie.

Autor: Agnieszka Guziak

Źródła:

- [1] Eugene A. Permyakov, Lawrence J. Berliner. Alfa-Lactalbumin: structure and function. FEBS Letters 473 (2000) 269-274.
- [2] Krzysztof Siemianowski, Jerzy Szpendowski. Właściwości biologiczne alfa-laktoalbuminy.
- [3] Bo Lonnerdal, Ph, and Eric L. Lien. Nutritional and Physiologic Significance of alfa-Lactalbumin in Infants. September 2003: 295-305.
- [4] <https://www.mp.pl/pacjent/objawy/175394.goraczka>
- [5] <https://www.mp.pl/pytania/pediatrics/chapter/B25.QA.1.5.16>
- [6] <https://www.orsalit.pl/postepowanie-w-przypadku-goraczki>
- [7] <https://www.orsalit.pl/nawodnienie-organizmu-w-upalne-dni>

Nawodnienie ma znaczenie



ROTAWIRUSY



INFЕКCJE Z GORĄCZKĄ



WYMIOTY



BIEGUNKA

U co drugiego dziecka GORĄCZKA jest przyczyną ODWODNIENIA!

U 90% dzieci infekcja ROTAWIRUSowa i towarzyszące jej ODWODNIENIE jest przyczyną hospitalizacji! ^{2,3}



dla tych, co się znają!



**NAWADNIA
ODŻYWIA.
SMAKUJE!**

1. NA. Shaheen, A. A. Algahtani, H. Assiri, R. Alkhodair, M. A. Hussein. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants characteristics. BMC Public Health. 2018; 18: 1346 2. Sulik A, Oldak E, Rozkiewicz D, Skorochozki J, Kurątkowska B. Prospektywne badanie zakażenia rotawirusami dzieci hospitalizowanych w Klinice Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci AM w Białymstoku w 2003 R. Przegl. Epidemiol. 2004; 58:475-81 3. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/rotawirusy/> M5ORS01092022

ORSALIT® TO SKUTECZNY, DOUSTNY PŁYN NAWADNIAJĄCY DO STOSOWANIA W STANACH ODWODNIENIA I SYTUACJACH, W KTÓRYCH WYSTĘPUJE RYZYKO ODWODNIENIA.

PRODUKT ORYGINALNY

PŁYNY NAWADNIAJĄCE: NAJWIĘKSZE ODKRYCIE MEDYCZYNY XX WIEKU



PRODUCENT: INSTYTUT BIOTECHNOLOGII SUROWIC I SZCZEPIONEK BIOMEDE S.A.
al. Sosnowa 8 • 30-224 Kraków
informacja@biomed.pl • www.biomed.pl



Jak urządzić

pokój dziecięcy?



Aldona Mioduszewska
Dyrektor Marketingu
w Galerii Wnętrz
DOMAR

Przy tworzeniu własnej przestrzeni dla dziecka powinniśmy pamiętać, by spełniała ona jego wszystkie potrzeby, bez względu na wiek. Dlatego taki pokój musi mieć wydzielone strefy, w których młody człowiek będzie mógł spokojnie spać, swobodnie się barwić i uczyć w skupieniu. Zadbajmy też o odpowiednie łóżko i biurko, miejsce do zabawy oraz oświetlenie przestrzeni.



SALON PERFECTA/GALERIA WNETRZ DOMAR

MIEJSCE DO ZABAWY

W przypadku kącika zabaw, warto wyznaczyć zasadę, że im prostsza przestrzeń, tym bardziej pobudza wyobraźnię. Czasem wystarczy kilka drobiazgów, aby dziecko znalazło się w zamku albo na bezludnej wyspie. Dziecko w wieku przedszkolnym potrzebuje więcej miejsca na podłodze do tworzenia „swoich światów”, dlatego warto pomyśleć o przestrzeni, która byłaby jak najbardziej przyjazna takiego spędzania czasu. Stąd aby na przykład klocki nie wywrały się na podłodze, wybierzmy wykładzinę z krótkim włosiem zamiast puchatego dywanu. Dobrze jest też zaaranżować odpowiednio i kreatywnie ściany, wykorzystując przy tym farby tablicowe, po których można dowolnie „smarować” kredą. Pokój zabaw w domu uatrakcyjni też farba magnetyczno-tablicowa, po której można nie tylko pisać, ale też przyczepiać metalowe ozdoby albo magnesiki. Kącik malucha w prosty sposób rozвесelimy również za pomocą tablic kredowych czy

magnetycznych, które też świetnie spełnią potrzeby artystyczne dziecka. Należy za to unikać tablic korkowych i pinezek, które są bardzo niebezpieczne - szczególnie dla młodszych dzieci.

MIEJSCE DO NAUKI

Kupując biurko dla dziecka, czasami zapominamy, że intensywnie rośnie, stąd już niedługo będziemy potrzebować dla niego większego mebla. Dlatego wybierzmy biurko regulowane, które będzie rosło razem z naszą pociechą. Krzesło również powinno mieć regulację wysokości i kąta siedzenia, będąc przy okazji wygodne oraz wymuszające prawidłową pozycję. Przydadzą się też dodatkowe przestrzenie do przechowywania przyborów szkolnych – na przykład kontenerek na kółkach z szufladami, który sprawdzi się jako mały stolik albo siedzisko dla gości. Jeśli pokój zajmuje rodzeństwo w zbliżonym wieku, można wykorzystać biurko dwustronne – takie, przy których dzieci siedzą naprzeciw siebie. Dobrze jest, aby biurko naszego dziecka stało przy oknie, co pozwala na jak najdłuższe wykorzystywanie światła dziennego. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, musimy w pokoju zagwarantować poziom oraz odpowiedni kąt padania sztucznego oświetlenia – takiego, które nie będzie padać od tyłu i odbijać się w ekranie.

DOBRE OŚWIETLENIE

Dobrze dobrane oświetlenie to ważny aspekt na każdym etapie dorastania – również na tym bardzo wczesnym. Wyeliminujmy tzw. olśnienie, czyli bezpośredni blask, który może drażnić delikatne oczy dziecka. Wybierzmy lampę, w której źródło światła – żarówka lub ledy – są przysłonięte i dostarczają miękkie, rozproszone, łagodne światło. Stwórzmy także kilka stref świetlnych – kinkiety boczne z miękkim, ciepłym światłem oraz oświetlenie górne. Jest to o tyle ważne, że umożliwia dostosowanie natężenia światła do aktualnych potrzeb – pory karmienia, przewijania, snu czy zabawy. Warto też wykorzystać możliwość regulowania ilości światła w pokoju. Tu z pomocą przychodzi alternatywa dla firan i zasłon, czyli niezawodne rolety rzymskie. Różnorodność dostępnych wzorów wpisuje się w klimat każdego dziecięcego pokoju. Grają one kolorem, fakturą i radosnym designem – od motywu kosmicznego, po angielską różę, dżunglę, świat dinozaurów czy ocean.



Royal

Lüksüs, fantazija, styl

Tatam

Ekspresija, pasija, temperament



Lumi

Elegancija, bezpretensjonalnosć, detal



Bellamy
GREAT TO create



Visit our website!

Wyjazdowe kompendium



Salsa 4 Air 2w1. Inteligentny, nowoczesny wózek miejski z terenowym charakterem. Pompowane koła, zintegrowany system zawieszania, obszerna gondola i spacerówka z opcją podróżowania na leżąco – to tylko niektóre atuty czyniące go idealnym towarzyszem podróży o każdej porze roku i na każdym terenie, już od pierwszych dni. Dołącz do nas w SM: abcdesignpolska.com
SALSA 4 AIR, abc-design.de/pl



Frontera 2w1. Elegancki wózek z funkcją gondoli i spacerówki. Dzięki amortyzatorom i gumowym, wypełnionym żelom, kołom świetnie nadaje się na łatwe ścieżki, jak i miejskie spacerki. Wyposażony w pojemny, zamykany koszyk i elegancką torbę. CAMINI, camini.pl

Wózek musi być przede wszystkim funkcjonalny, komfortowy i niezawodny. A co z fotelikiem samochodowym? To rzecz, która musi zagwarantować naszemu dziecku bezpieczeństwo. Stoisz przed dużym wyzwaniem, mądrze wybierz produkt, który sprosta Twoim oczekiwaniom.



Nowa Luca. Doskonały dowód na to, że można połączyć wielofunkcyjność z eleganckim designem. 1949 zł, BEBETTO, bebetto.pl



Lionelo Bastiaan. Uniwersalny fotelik dla dziecka aż do 36 kg. Model Bastiaan z obrotową bazą 360° to komfort dla rodzica i zalecane przez specjalistów podróże tyłem. System ochrony bocznej SideProtect i crash testy w TASS International są gwarancją bezpieczeństwa. 579,99 zł, LIONELO, lionelo.com

RECARO Avan. Lekki (4,1 kg) i bezpieczny zdobywca 4 gwiazdek w teście ADAC (Good 1.8) zapewnia wyjątkowy komfort dzięki wysokiej jakości tapicerkom, systemowi wentylacji i obszernej budce z ochroną UPF 50. Montaż pasem samochodowym lub na dedykowanej bazie isofix. 996 zł, RECARO, recaro-kids.pl



Fotelik Transformer iPlus od Jané Concord to hiszpańska, mistrzowska kombinacja pod względem bezpieczeństwa dzieci, poparta 40-letnim doświadczeniem. Dzięki systemowi VARIOSIZE oraz PROCOMFORT regulacja wysokości oparcia, zagłówka, szerokość ochraniaczy ramion, a także wielostopniowa regulacja kąta nachylenia fotelika odbywa się po naciśnięciu przycisku, wspomaganą pneumatycznie. Dołącz do nas w SM: janeconcordpolska.com. JANÉ CONCORD, www.janeworld.eu



Wielka premiera od Espiro. Yoga to wózek doskonały z natury. Yoga x espiro to koncepcja holistycznego zadbania o dziecko i rodzica w najważniejszej podróży życia. Spokój, balans, harmonia ubrane w bezpieczeństwo, komfort i świetny design. ESPIRO, espiro.pl

Electa. Lekki, kompaktowy i praktyczny wózek. Waży tylko 8,7 kg. Ma system składania jedną ręką, materacyk dbający o prawidłową postawę maluszka, stojak na gondolę w zestawie, a także odwracane siedzisko, które pozwala na jazdę przodem i tyłem do kierunku jazdy. INGLESINA, miko.poznan.pl

Niech Twoje dziecko poznaje świat razem z Tobą!



Cybox Melio Street. Wyruszyć w niezwykle lekki spacer z towarzyszem miejskich podróży Melio Street. Ultralekki i ultrakompaktowy wózek Melio Street z łatwością składa się za pomocą jednej ręki do wolnostojącego pakunku. Jego oryginalny i miejski design inspirowany jest sztuką uliczną z miast na całym świecie. CYBEX, cybex-online.com/pl

Lila XP+. Gondola w rozmiarze XXL i obszerne siedzisko spacerówki o długości ponad jednego metra zapewniają wygodę, dzieciom od narodzin do ok. 4 lat. Obszerny kosz (poj. 10 kg) pomieści wszystko co potrzebne na spacerze. Duże koła z amortyzacją z przodu i z tyłu są gotowe do jazdy po dowolnym terenie. 4000 zł, MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



Przytulne akcesoria

Wybierając się na spacer zimową porą, zatroszcz się także o ubiór Twojego maleństwa. Pamiętajmy, aby ubranko było wygodne, ponieważ leżący maluszek będzie odczuwał każdy szef oraz zbędny guzik. A dyskomfort podczas podróży może spowodować, że maluszek będzie rozdrażniony i niechętny do kontynuowania wycieczki.



Ultrakompaktowy śpiworek Snøggga w kolorze Sky Blue został zaprojektowany z myślą o uniwersalnym dopasowaniu do każdego wózka. Snøggga oferuje ciepło i komfort maleństwu podczas chłodniejszych dni – TOG 4 zapewnia komfort termiczny w temperaturze nawet do -10°C. CYBEX, cybex-online.com/pl



Lionelo Frode. Uniwersalny i ciepły śpiworek, dzięki któremu jesienno-zimowe spacerunki z dzieckiem będą miłe i przyjemne. To przytulne akcesorium okrywa dziecko od urodzenia i pasuje do gondoli, sanek oraz spacerówek. LIONELO, lionelo.com



Ciepły i wygodny śpiworek szwedzkiej marki Elodie Details odporny na śnieg, deszcz i zimny wiatr. Zaprojektowany z dbałością o każdy szczegół – ekologiczne tkaniny i powłoka ochronna BIONIC-FINISH® ECO. Dzięki najlepszym materiałom, pomysłowym rozwiązaniom oraz starannemu wykonaniu śpiworek przetrwa długie lata. 549 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.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.*



Apipregna

Suplement diety, 120 ml. 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. Witaminy B6, B12 oraz cynk wspomagają układ odpornościowy.

Farmina Sp. z o.o.,
farmina.pl



Retimax 1500

Maść ochronna z witaminą A, 30 g. Produkt kosmetyczny przeznaczony 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.

Farmina Sp. z o.o.,
farmina.pl



Incontinox

Czas odzyskać kontrolę! Oddawanie moczu jest świadomym procesem. Suplement diety dla kobiet. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania pęcherza moczowego i dróg moczowych (mącznica lekarska) oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni (witamina D).

Incontinox, 42 zł,
incontinox.pl



Poduszka do przytulania (50 cm) Fluffy Puffy Poly

Dwustronna, miękka i delikatna poduszka w kształcie misia to idealny przyjaciel każdego dziecka. Połączenie wzorów i kolorów sprawi, że każdy dziecinnie pokoił nabierze wyjątkowego i niepowtarzalnego klimatu i uroku.

Ceba Baby, 79 zł,
cebababy.eu



Pasta do zębów z fluorem dla dzieci

Naturalna pasta do codziennego stosowania, z optymalną dawką fluoru (ok. 1100 ppm F), zapobiega próchnicy i wspomaga remineralizację. Dodatek ksylitolu reguluje pH jamy ustnej i utrzymuje stan równowagi jej mikroflory bakteryjnej.

sylveco,
sylveco.pl



Kelo-cote® – Plaster silikonowy w żelu do blizn 15 g

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry oraz szybko wysycha.

Kelo-cote®,
kelo-cote.pl



Nieprzemakalne trzewiki na zimę

Buty z membraną BRTKtex WATERPROOF odprowadzają nadmiar wilgoci wydzielanej przez stopę, pozwalają na jej oddychanie podczas wysiłku. Wodoszczelne i chroniące przed wiatrem. Wykonane w 100% z naturalnej wełny. Posiadają lekkie, elastyczne i antypoślizgowe spody oraz elementy odblaskowe. Rozmiary: 19–32.

Bartek,
bartek.com.pl



Orsalit Nutris

Doustny płyn nawadniający o zmniejszonej osmolalności i zredukowanej zawartości sodu. Nawadnia, uzupełnia elektrolity, zapobiega odwodnieniu w czasie trwania biegunki, wymiotów, czy infekcji z przebiegającą gorączką. Odżywia i smakuje dzięki zawartości laktoalbuminy. Od 6. miesiąca życia.

IBSS Biomed S.A.,
biomed.pl



Butelka Perfect 5

Perfect 5 to biofunkcyjna butelka do karmienia o udowodnionym działaniu antykołkowym, z innowacyjnym systemem INTUI-FLOW™, na który składa się potężnie smoczka Physio i membrany Equilibrium. Zapobiegają one połykaniu powietrza podczas karmienia, redukując w ten sposób drażliwość, epizody ulewiania i kolki.

Chicco, 36,95 zł,
chicco.pl



Next Up Dragonfly

Poznaj wózek dla dziecka, które odmieni świat. Oto limitowana kolekcja nowego Next Up Limited Dragonfly inspirowana motywem ważki – symbolem nowego życia.

Espiro,
espiro.pl



Szczoteczki soniczne Vitammy Smile

Polecane są dla dzieci, które jeszcze nie wypracowały właściwej techniki szczotkowania. Szczoteczki wspomagają proces samodzielnego szczotkowania zębów. Przeznaczone są dla dzieci powyżej 3 roku życia. Regularne używanie szczoteczki sonicznej zapewni zdrowe dziąsła i zęby.

Novamed, 66 zł,
vitammy.pl



Floradix żelazo i witaminy 500 ml

FLORADIX żelazo i witaminy 500 ml to źródło organicznego żelaza. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz prawidłowemu funkcjonowaniu układu odpornościowego. Nie powoduje zaparć.

Zioliast,
floradix.pl



Krzesetko do karmienia LEANDER CLASSIC™

Krzesetko, które rośnie razem z dzieckiem. Ma regulowane oparcie, siedzisko i podnózek, dzięki czemu dziecko siedzi wygodnie i zdrowo, a krzesetko może służyć latami – najpierw do karmienia niemowlaka, a potem jako krzesło do biurka. Można je personalizować przez dobór dedykowanych dodatków.

Scandinavian Baby, 1099 zł (+235 zł barierka)
scandinavianbaby.pl



Oczyszczacz powietrza Vitammy Air +

Czyste, zdrowe powietrze, bez zanieczyszczeń i drobnoustrojów, którym oddychasz w swoim otoczeniu, tak jak w lesie. Oczyszczacz dzięki swojej wydajności i wielkim rozmiarom idealnie sprawdzi się w mniejszych mieszkaniach. Vitammy Air + posiada filtr węglowy który usuwa brzydkie zapachy, lotne związki organiczne i dym papierosowy. Jonizuje powietrze.

Novamed, 257 zł
vitammy.pl



LINOMAG® emolienty żel do mycia ciała i głowy

Polecany do codziennej kąpieli dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. łagodnie myje, odżywia i chroni. Substancje aktywne stanowią potężne łagodnych środków myjących, oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6, oraz pantenolu.

Zioliastek, 26 zł/400 ml,
zioliastek.pl



Karuzela na łóżeczko NEXT2DREAMS Chicco

To klasyczna karuzela z czterema miękkimi zawieszakami oraz delikatnym światełkiem. Odtwarza wyciszającą muzykę klasyczną i biały szum, które po włączeniu trwają 20 minut. Panel główny można zdjąć i zawiesić dowolnie na innych mebelkach lub wózku.

Chicco, 149,90 zł
chicco.pl



Wielofunkcyjne łóżeczko 70 x 120 cm, tapczanik 70 x 160 cm – UP!

Łóżeczko z szafeczką, przewijakiem, szufladą (opcjonalnie) oraz półkami to mebel zmieniający się wraz z dzieckiem i dostosowujący się do jego potrzeb.

Bellamy, 1999 zł
bellamy.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. Jaškowa 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

GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie
Garncarska 23-25, 67-200 Głogów
504 251 033, 725 509 508, centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl

GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców, 63-800 Gostyń
ul. Laurentowskiego 4, tel. 696 147 004
ksiezna61@interia.pl

WYRY

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

KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13, 62-035 Kórnik
692 194 491, szkola@malinowerodzenie.pl

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

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@przychodniamalিনowa.pl,
malgorzata.malik@przychodniamalিনowa.pl

Więcej szkół rodzenia dostępnych na abcdobrejmamy.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

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni
ul. Rokitmańczyków 32, 33-300 Nowy Sącz
tel. 606 906 815, ekaminska2@wp.pl

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Szkoła Rodzenia Babycare
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie
tel. 515 679 613, nzo2medicare1@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. Kandlerka 2, 60-327 Poznań
tel. 795 884 422, biuro@heget.pl

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

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,
nzo2_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

STALOWA 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, szkolarnarodzin.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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Instytutu Psychosomatycznego
ul. Poleczki 40A, 02-822 Warszawa
tel: 501 380 424, 22 33 27 522, k.wasilewska@ips.pl

Centrum dla kobiet aKuku Magdalena Kukułska
ul. Grzybowska 4 lok. 110, 00-131 Warszawa
tel. 787 360 036, szkolarnarodzenia@polozna.com.pl

WROCŁAW

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

Szkoła Rodzenia Ginemedita
ul. Sienkiewicza 30 B, 50-335 Wrocław
tel. 609 877 544, 729 838 538, polozna@ginemedita.pl



Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANITA anita.com
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ASECURIN asecurin.pl
ATTIPAS attipas.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BEFADO befado.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
BODYBOOM bodyboom.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com

CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CYBEX cybex-online.com
CYNKOKREM cynkokrem.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FARMINA farmina.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
INCONTINOX incontinox.pl
ISIS PHARMA isis-pharma.pl

KELO-COTE kelo-cote.pl
KERABIONE kerabione.pl
KNEIPP kneipp.com.pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelocom
LOVI lovi.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
NOVAMED novamed.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
PHARMACERIS pharmacist.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl

PROLAB prolabnaklo.pl
RECARO recaro-kids.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SYLVECO sylveco.pl
SOSUN sosun.pl
URGO urgocom
URIAGE uriage.com
WAX wax-sklep.pl
VAGICAL vaginal.pl
VALENTIS zakuptoeu
YELLOWTIPI yellowtipi.pl
ZIOŁOLEK ziololek.pl



Buciki dla dzieci
na pierwsze i kolejne kroki



scandinavian
baby

NAJLEPSZE
SKANDYNAWSKIE MARKI

WWW.SCANDINAVIANBABY.PL



DLA
WŁOSÓW MAM
KARMIĄCYCH PIERSIĄ



Tylko w aptekach i na zdrowievalentis.pl



SUPLEMENT DIETY

POLSKI PRODUCENT ARTYKUŁÓW
DLA NIEMOWLĄT I DZIECI.

Na rynku od ponad 30 lat.

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

Zapraszamy na
www.cebababy.eu



ceba & baby



SOSUN
pergole • rolety • żagle

tel. 530 509 110
www.sosun.pl



BEFADO

Buty dla dzieci

polecane przez
ortopedów

www.befado.pl

ISISPHARMA

DERMATOLOGIE



SPECIALIST IN SKIN HOMEOSTASIS

Glyco A POST Peeling - krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych - **NOWOŚĆ**
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, kwas azelainowy
neoTONE RADIANCE - likwidacja przebarwień, ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej, trądzik u dorosłych
neoTONE EYES - cienie i obrzęki pod oczami, rozświetlanie i niwelacja
SECALIA - pielęgnacja skóry suchej, atopowej - naturalne emolienty
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585

Intensywna, zimowa terapia likwidująca przebarwienia

Glyco-A 12% peeling + **neoTONE serumna noc**



Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) przy użyciu trzech produktów:

NOWOŚĆ Glyco-A Pianka 5,5% oczyszczająca przed zabiegami z kwasami 100ml

Glyco-A 12% peeling kosmetyczny z kwasem glikolowym 30 ml

neoTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml
połączenie naturalnych składników aktywnych działających na wszystkich etapach melanogenezy



więcej informacji www.isis-pharma.pl - INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internetowych

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



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

NOWOŚĆ Ruloril LOTION delikatne mleczko do oczyszczania skóry naczynkowej 250 ml



NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu



Kelo-cote® plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn

Originalne produkty w Polskich aptekach, lista na www.ekopharm.pl

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.



Żel 6g, 15g, 60g.

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.

Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA

Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.

Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy INFOLINIA 600 41 7585

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. Zalecane środki ostrożności: nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.



*Kup poradnik „Dobra Mama”
bez wychodzenia z domu*



*Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:
www.abcdobrej mamy.pl
www.dobra-mama.pl



nr 4 (34) 2022

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrześniewa Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.abcdobrej mamy.pl, www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA

redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

REKLAMA

reklama@grupadobrydom.pl, tel. 669 446 464

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2022 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (listopad 2022). 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. Zaisnialne 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 Wrześniewa Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

LINOMAG[®]

emolienty



wygodny dozownik



nie powoduje łzawienia oczu



od 1. dnia życia



na bazie stabilizowanego oleju lnianego



bezpieczny skład

SYLVECO
dla dzieci 3+

PIANA IDEALNA!

www.sylveco.pl

