

**A**

**B**

**dobrej mamy**

**C**

**ZDROWY SEN  
Z BRZUSZKIEM**

Jak zadbać o komfort  
i regenerację?

**PRZEWIJANIE  
MALUSZKA**

Praktyczne porady

**PIELEGNACJA  
DZIECIĘCEJ  
SKÓRY**

Jak radzić sobie  
z atopią u niemowląt?

**TRZECI  
TRYMESTR  
CIAŻY**

Czego spodziewać się w tym okresie?

*Polecamy!*





# Asecurin kids

## więcej niż probiotyk

- **specjalnie wybrane szczepy**, w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103)
- **laktoferyna** – białko wielofunkcyjne występujące naturalnie w organizmie
- **witamina B2**, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego **stanu błon śluzowych układu oddechowego i pokarmowego**
- **witamina C** wspierająca odpowiednie funkcjonowanie **układu odpornościowego**



**tabletki  
do ssania  
i rozgryzania  
o pysznym  
truskawkowym  
smaku**



**Producent:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety



# EMOTOPIC



REKLAMA

## EMOLIENY MED<sup>+</sup> OD 1. DNIA ŻYCIA, DZIECI I DOROŚLI

**EMOTOPIC** to specjalistyczne emolienty oparte na naturalnych olejach, wykazujące wysoką skuteczność w łagodzeniu dolegliwości suchej skóry i towarzyszących jej objawów: świąd, pieczenie, zaczerwienienie.

- Przywracają naturalną barierę naskórka, zapobiegając nawrotom suchości oraz objawom atopowego zapalenia skóry (AZS).
- Hypoalergiczne, testowano alergologicznie.

BEZPIECZNY SKUTECZNY  
**MEDYCZNY**

**+** DOSTĘPNA  
W APTECE I ONLINE

**EMULSJA DO KĄPIELI MED<sup>+</sup>** do codziennego stosowania

**WSKAZANIA:** Emulsja zalecana jest do codziennej kąpieli w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia oraz objawom towarzyszącym reakcjom alergicznym. Polecana również dla skóry delikatnej i wrażliwej, z tendencją do okresowej suchości. Rekomendowana dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych. Nie wymaga stosowania dodatkowego środka myjącego.

Prowadzący reklamę / Producent: **Dr Irena Eris S.A.**  
Więcej informacji o produkcie na stronie: [www.emotopic.pl](http://www.emotopic.pl)



400 ml

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.





# Spis treści

NUMER 40 / sierpień 2024

## Niezbędnik

6 **Pielęgnacja z czułością**  
Kosmetyki dla mamy i dziecka.

## Newsy

8 **Kącik czytelnika**  
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.

48 **Dobre adresy**  
Polecane dla mamy i dziecka.

## Ciąża i poród

10 **Ciąża oczami dziecka**  
Rozwój dziecka w brzuchu mamy z perspektywy maluszka.

12 **Pływanie w ciąży**  
Jaki ma wpływ na rozwój malucha?

14 **Zdrowy sen z brzuszkiem**  
Jak zadbać o komfort i regenerację podczas ciąży?

18 **Obrzęki w ciąży**  
Jak sobie z nimi poradzić?

20 **Trzeci trymestr ciąży**  
Czego się spodziewać w tym okresie?

4 [dobra-mama.pl](http://dobra-mama.pl)

## Strefa mamy

30 **Przewijanie maluszka**  
Praktyczne porady.

34 **Jak karmić piersią?**  
O wzlotach i upadkach na mlecznej drodze.

38 **Zadbaj o odporność**  
Witaminy niezbędne w ciąży.

## Strefa rodziców

42 **Jaki wózek?**  
Modele godne uwagi.

## Strefa dziecka

24 **Pielęgnacja dziecięcej skóry**  
Jak sobie radzić z atopią u niemowląt?

28 **Ząbkowanie**  
Jak przebiega?

## Sprawdzone przez mamy

44 **Mama na zakupach**  
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.

46 **Szkoły rodzenia**  
Baza najlepszych placówek w kraju.

30





# anex iq

Wózek 2 w 1 plus lekki  
buggy – a to wszystko  
w jednym pudełku.



[anexbaby.com](https://anexbaby.com)







**Ceramide Cuddles.** Serum z ceramidami, które jest ratunkiem dla każdej skóry potrzebującej głębokiego nawilżenia, ukojenia i regeneracji. Ma lekką, emulsyjną formułę. Pozostawia satynowe, otulające wykończenie i dobrze się wchłania. Kosmetyk jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. COSIBELLA, cosibella.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. Łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha. 159 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl

**Tocoreduct™ forte.** Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe. Rekomendowany jako koncentrat zmiękczający i zmniejszający widoczność blizn poporodowych (np. po cesarskim cięciu). Spłyca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów na brzuchu, biodrach, pośladkach i udach, a także zapobiega powstawaniu nowych. 62,90 zł, PHARMACERIS, pharmaceris.com



# Pielegnacja z czułością

**mama i dziecko**



**Dezodorant Super Deo.** Niezależnie od pory roku chcemy czuć się świeżo, a to zapewnia ten wyjątkowy Superdezodorant Super Deo. Został wykonany z oryginalnej (nie imitacja) skały, która świetnie neutralizuje pot i nie zostawia plam. Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników ani zapachu, nie szczypie, więc jest dobry także dla wrażliwców. Testowany dermatologicznie. Dostępny w aptekach i sklepach zielarskich. 19 zł, REUTTER, izakpol.pl



**Bariéderm Dermatologiczny Cica-Olejek.** Produkt do masażu obszarów ciała dotkniętych rozstępami, bliznami i przebarwieniami spowodowanymi ciążą, przyrostem masy ciała, operacjami, itd. Może być stosowany od 1. dnia ciąży oraz w okresie karmienia piersią. 51 zł, URIAGE, uriage.com



*Pielegnacja mamy i maluszka jest niezwykle ważna, zwłaszcza w pierwszych miesiącach po narodzinach. Delikatna powierzchnia ciała dziecka wymaga szczególnej uwagi, a organizm mamy w trakcie i po ciąży również potrzebuje odpowiedniego wsparcia. Czułość i troska to podstawa, a pomoc w tym mogą odpowiednio dobrane kosmetyki.*



**Delikatny żel do mycia rąk i ciała Sendo.** Łagodny żel do mycia rąk i ciała wzbogacony prebiotykami chroniącymi równowagę mikrobioty. Idealny dla całej rodziny, w tym dla dzieci powyżej 3. roku życia. Łagodnie oczyszcza skórę bez naruszenia jej płaszczą hydro-lipidowego. 89 zł, SENDO, insightshop.pl



**Regenerująco-kojąca witaminowa maść-preparat na pękające pięty** Kura-cja z mocznikiem 20%, SHEFOOT. Niezwykle bogata formuła przyniesie ulgę piętom ze skłonnością do pękania i rogowacenia. Preparat odczuwalnie zmiękcza, wygładza i wspomaga regenerację skóry. W jego składzie znajdziemy mocznik w stężeniu 20%, który złuszcza i zmiękcza zrogowaciały naskórek i aż 25% kompleksu lipidów, o silnym działaniu odżywczym. Ok. 25 zł, SHEFOOT, bielenda.com



# Pełna regeneracja po porodzie

Okres połogu może być wymagający, dlatego Frida oferuje szeroką gamę produktów, które pomagają kobietom wracać do formy po urodzeniu dziecka.



**Frida Mom Zestaw do porodu naturalnego** zawiera wszystko, czego potrzebujesz podczas pobytu na porodówce i po powrocie do domu.

**Frida Mom Plastry silikonowe na blizny po cesarskim cięciu\*** wspierają proces gojenia się blizn po CC, które często mogą być wyjątkowo widoczne i czasami bolesne.



**Frida Mom Butelka do podmywania po porodzie** specjalnie zaprojektowana, aby zapewnić wygodne i skuteczne mycie w każdej toalecie.



Kup produkty na [www.fridababy.pl](http://www.fridababy.pl) oraz w sklepach partnerskich.

**PROFIMED**  
Starannie wybrane dla Waszego zdrowia

\* To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą.  
Producent: Fridababy, LLC.  
Podmiot prowadzący reklamę: Profimed Sp. z o.o.



Łagodny szampon i płyn do kąpieli dla niemowląt 2 w 1 to produkt idealnie uzupełniający codzienną pielęgnację najmłodszych członków rodziny. Nadaje się zarówno do kąpieli, jak i łagodnego mycia włosów.  
MIXA, [mixa.pl](http://mixa.pl)



Retimax. Maść ochronna z witaminą A 30 g. Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Dzięki wysokiej zawartości witaminy A (palmitynianu retinolu) będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek, wykazuje działanie regenerujące, przeciwstarzeniowe i ochronne. Pozostawia na skórze uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Wskazana również po chemicznym usunięciu naskórka, zabiegach laserowych, opalaniu i solarium.  
FARMINA SP. Z O.O., [farmina.pl](http://farmina.pl)



Oillan baby - Krem ochronny do twarzy i ciała koi, chroni i odżywia. Bogata, łatwo wchłaniająca się formuła. Testowany dermatologicznie z udziałem osób z alergicznymi chorobami skóry. Przebadany pod kontrolą dermatologiczną i pediatryczną.  
OILLAN, [oceanic.pl](http://oceanic.pl)



Nourising body cream. Odżywczy balsam do ciała Skin do każdego rodzaju skóry potrzebującej intensywnego nawilżenia i odżywienia. Bazuje na organicznych ekstraktach z rooibosa, dziurawca oraz organicznym masłem shea.  
85 zł, INSIGHT, [insightshop.pl](http://insightshop.pl)

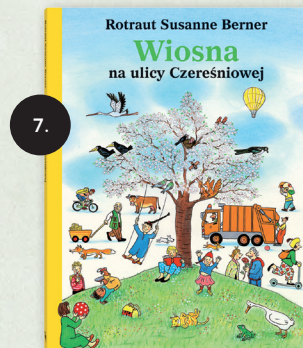
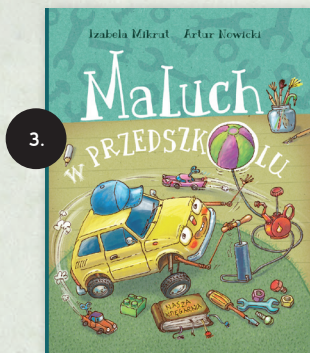


Hydrating solution. Intensywny krem nawilżający w koreańskim rytuale beauty. Dzięki synergii substancji aktywnych w formie liposomalnej sprawia, że skóra jest gładsza, bardziej promienna i głęboko nawilżona. Bez substancji perfumujących, testowano dermatologicznie na wrażliwej skórze.  
KORIKA, [notino.pl](http://notino.pl)

Sensolium nawilżający krem do twarzy i ciała. Polecany jest skórze skłonnej do zmian łuszczykowych i atopowego zapalenia skóry. Zawarte w produkcie naturalne oleje wzmacniają barierę ochronną skóry, działają kojąco oraz ograniczają nadmierne łuszczenie, nadając skórze miękkość i elastyczność.  
SENSOLIUM, [sensolium.pl](http://sensolium.pl)







# Kącik czytelnika

*Książeczki dla dzieci bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię. Dzięki nim maluszek poznaje nowe słowa i obrazy.*

## Zapraszamy do lektury!

**1. Po prostu przyjaźń.** *Sophy Henn.* Dajmy się porwać lekturze i odkryjemy wszelkiego rodzaju przyjaźnie wśród zwierząt – każda z nich jest wyjątkowa na swój własny, niepowtarzalny sposób. Podobnie jak u ludzi, zwierzęce przyjaźnie bywają bardzo różne: od krabów pustelników po zebry i strusie, które wspierają się nawzajem. **WYDAWNICTWO DZIWIWISIE,** dziwimisie.pl / **2. Cisza ma głos.** *Monika Milewska, Kasia Walentynowicz.* Cisza i Hałas. Które z nich przemawia do nas mocniej? Hałas jest głośniejszy i kolorowy. Bezczelny i pewny siebie. Cisza wciąż ustępuje mu pola. Ale może to jej właśnie warto zaufać? Może to ona ma nam coś ważnego do powiedzenia? Wsłuchajmy się więc w jej delikatny szept. Zatrzymajmy się i wyciszmy. Ta bajka na pewno nam w tym pomoże. **WYDAWNICTWO WIDNOKRAG,** wydawnictwo-widnokrag.pl / **3. Maluch w przedszkolu.** *Izabela Mikrut, Artur Nowicki.* Czy zastanawialiście się kiedyś, jak mógłby wyglądać dzień w samochodowym przedszkolu? Całkiem podobnie jak u dzieci! Są tu koledzy, przytulanki, wspólne zabawy i nauka, czytanie książeczek, spacerki, a nawet leżakowanie. W przedszkolu jest fajnie! **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA,** nk.com.pl / **4. Mój przyjaciel mamut.** *Anna Terreros-Martin.* Mansi wraz ze swoim przyjacielem mamutem przenosi się do epoki lodowcowej. Odkrywają, jak wyglądał wtedy świat i spotykają zwierzęta, które wymarły bardzo dawno temu. **WYDAWNICTWO CZYTALISEK,** czytalisek.pl / **5. Pszczelarz Józek.** *Simona Smatana.* W pewnej dolinie mieszkał krecik Józek. Był trochę samotny i smutny – wokół jego domku panowała pustka: nie mieszkały tu żadne zwierzęta, nie rosły żadne rośliny. Aż pewnego wiosennego poranka wydarzyło się coś niezwykłego – do doliny zawiał rój pszczół! Książka współfinansowana w ramach programu Unii Europejskiej „Kreatywna Europa”. **WYDAWNICTWO TATARAK,** tatarak.com / **6. Dokąd idziemy, kiedy znikamy?** *Isabel Minhós Martins, Madalena Matoso.* Książka wykorzystuje brak jasnych odpowiedzi w tym temacie i rzuca nowe możliwości – kolorowe i poetyckie, poważne i nonsensowne. Znacząco wpływa na rozwój intelektualny dziecka. Wspiera jego umiejętność kojarzenia faktów i rozwiązywania problemów. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA,** kinderkulka.pl / **7. Wiosna na ulicy Czeresniowej.** *Rotraut Susanne Berner.* Pełna zabawnych szczegółów, sympatycznych postaci i ujmująco codziennych sytuacji książka obrazkowa, w której nie pada ani jedno słowo. Wiosenna wyszukiwanka z bestsellerowej serii, która podbiła świat. **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY,** wydawnictwodwiesiostry.pl / **8. Alicja w krainie przyszłości. czyli jak działa sztuczna inteligencja.** *Marcin Wierchowski, Maria Mazurek, Ryszard Tadeusiewicz.* Poznajcie nowe przygody Alicji. W świat sztucznej inteligencji wprowadzi Was profesor Ryszard Tadeusiewicz. Podobnie jak poprzednio, nie brakuje w książce dobrego humoru, a dzięki ilustracjom z łatwością przeniesiecie się w świat przyszłości. **WYDAWNICTWO MANDO,** mando.pl / **9. Kolorowa edukacja: Koty.** *Barbara Sieradzka.* Dlaczego kot macha ogonem? Co to są wirbrysy? Jeśli jeszcze tego nie wiecie, weźcie do ręki książkę i kredki. Ja, Werbena, wprowadzę was w tajemniczy i fascynujący świat koci. Książka rozbudzi wrażliwość artystyczną dziecka i rozwinię spozrzegawczość i koncentrację. **WYDAWNICTWO RM,** rm.com.pl





# MITELESS

PRZECIW ROZTOCZOM, BEZ CHEMII



## POZBĄDŹ SIĘ ROZTOCZY

- chroni układ oddechowy
- ogranicza alergie
- bez chemii
- skuteczność potwierdzona badaniami



Z kodem **MOJEDZIECKO** -20% do 30.11.2024 na [www.miteless.pl](http://www.miteless.pl)

# BOBUX



## NAJLEPSZE PO BOSEJ STOPIE



### SOFT SOLE

Wykonane ręcznie z naturalnej skóry premium,  
z dbałością o każdy detal

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





dr n. med. Tadeusz Oleszczuk  
ginekolog-położnik

## 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 21. 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 człowiekiem – 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 od czuwa 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,

# Ciąża oczami dziecka

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



jak nie będziesz uważać na to, co jesz. Halo! Już rozpoznałem 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 wykona 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 płodowe. 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!

## 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 (2200 g i 46 cm!), bo zrobiło mi się dość ciasno. Właściwie to zajmuję już całą przestrzeń, jaką miałem do dyspozycji. Wygodniej, jak się trochę skuleć i tak leżeć ze skrzyżowanymi nóżkami i rączkami. Całe dni ćwiczę oddychanie, ssanie i połykanie. Przecucie 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, wcześniej 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!

# Solvetusan

Levodropropizinum

**Suchy, męczący  
kaszel?  
Nieprzespane noce?**



już powyżej  
**2. ROKU ŻYCIA**



**pyszny  
wiśniowy smak**



duże  
opakowanie  
**150 ML**



Solvetusan, 60 mg/10 ml, syrop; 10 ml syropu zawiera 60 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum).

**Wskazania:** Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu.

**Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice.

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go  
zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania  
i tylko wtedy, gdy jest to konieczne.  
W przypadku wątpliwości skonsultuj się  
z lekarzem lub farmaceutą.**



# Pływanie w ciąży

***Czy jest bezpieczne? Jak wpływa na rozwój dziecka?***

**Sonia Bochyńska-Knapik**  
trenerka pływania, właścicielka szkoły pływania Academy of Hasten, prowadzi program "Pływanie w ciąży" na YouTube



***Czego nauczyła mnie ciąża? Żeby nie rezygnować z ruchu w wodzie! Pływanie to nie tylko ulga dla przyszłej mamy, ale również wsparcie w rozwoju dziecka. Co więcej, endorfiny, które czujesz podczas treningu na pływalni, docierają prosto do Twojego maluszka w brzuchu. Która mama nie chce szczęśliwego i zdrowego dziecka?***

## **Czy pływanie jest dla każdej ciężarnej?**

Tak jak przy podejmowaniu każdej nowej aktywności, przed pierwszym treningiem na basenie warto skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Nie wszystkie sporty są w ciąży zalecane, ale w przypadku pływania, o ile nie ma wyjątkowych przeciwwskazań, każdy lekarz powinien dać pacjentce zielone światło.

## **Najbezpieczniejszy sport w ciąży**

Woda to najlepsze środowisko dla ociężałego i obolałego ciała przyszłej mamy. Nie bój się, że pójdziesz na dno! Woda wypiera ciężar naszego ciała, dzięki czemu możesz znów poczuć się lekko. W porównaniu do wysiłku na lądzie, poruszanie się w wodzie jest łatwiejsze i zdrowsze dla naszych mięśni i stawów, które są „odciążone”. Dlatego pływanie bywa nazywane najmniej urazowym sportem. Ponadto aktywność w wodzie równomiernie angażuje wszystkie mięśnie. Pływając, stymulujemy pracę mięśni głębokich brzucha oraz mięśni posturalnych, bez nadmiernego ich napinania. Spróbuj pływania w ciąży, a Twoje ściśnięte organy podziękują Ci po wyjściu z basenu.







## Korzyści z pływania w ciąży

Pływanie aktywizuje układ krążenia i układ oddechowy. Kiedy zanurzamy ciało w wodzie, ciśnienie hydrostatyczne powoduje mocny nacisk na klatkę piersiową. Ćwiczenia oddechowe, które bezwiednie wykonujemy podczas pływania, pozwalają nam się odprężyć, rozluźnić bolesne napięcia mięśniowe i znacznie poprawić jakość snu. Dzięki pogłębionemu oddechowi dziecko w brzuszku będzie odpowiednio dotlenione i będzie rozwijać się w prawidłowy sposób, a gdy nadejdzie czas: poród będzie mniej bolesny i dużo łatwiejszy. Ponadto, pływanie m.in. stylem grzbietowym czy kraulem, to taki rodzaj ruchu, który zmniejsza lub eliminuje ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. To również skuteczna profilaktyka obrzęków nóg i powstawania żylaków.

## Na co uważać?

Wiele kobiet obawia się kontaktu z chlorem i basenowymi bakteriami. Obecnie stosowane chemikalia do dezynfekcji wody basenowej są zupełnie bezpieczne, a higiena na basenach stale kontrolowana. Jeżeli cierpisz na infekcje układu rozrodczego lub masz do nich tendencję – warto zgłosić takie problemy lekarzowi, który poleci właściwy preparat chroniący florę bakteryjną. Oczywiście ważna jest także higiena po basenie. Jeśli chcemy uniknąć wysuszenia skóry lub tworzenia się rozstępów, po wyjściu z wody należy wziąć porządny prysznic i dobrze nawilżyć ciało.

Nie wszystkie style pływania będą tak samo odpowiednie dla kobiety w ciąży. Zakaz pływania żabką to mit, ale nieodpowiednia technika może wyrządzić więcej krzywdy niż pożytku. Pływanie delfinem może okazać się zbyt wymagające, spowodować wzrost ciśnienia śródbrzusznego i tym samym grozić rozejściem się mięśni brzucha i przepukliną. Poza odpowiednią techniką, ważne jest, by wizyta na basenie sprawiała nam przyjemność. Zawsze dbam, by pływające ze mną mamy były rozluźnione: nie można doprowadzać do sytuacji, kiedy wstrzymujemy powietrze i zaczynamy się dusić. Dlatego tak istotne jest, by przyszła mama pływała pod okiem wykwalifikowanego instruktora, doświadczonego w nauce pływania kobiet w ciąży.

# Vagical®

naturalna  
pomoc  
w infekcji  
intymnej



Naturalny lek z wyciągiem z nagietka lekarskiego o kompleksowym działaniu: przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.

**Vagical** – globulki, 10 sztuk.

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

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

**Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na składniki preparatu.

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

- Działa przeciwzapalnie na objawy infekcji intymnej (świąd, upławy, pieczenie i zaczerwienienie okolic intymnych);
- Działa regenerująco w otarciach błony śluzowej pochwy, po zabiegach ginekologicznych, chemio i radioterapii;
- Działa w miejscu podania (brak interakcji z innymi lekami). Nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

## Kompleksowe działanie z produktami

z serii **Vagical PROTECT:**



**ŻEL**  
nawilżająco-ochronny

na zewnętrzne narządy  
płciowe kobiet

**PIANKA**  
do higieny intymnej



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



# Zdrowy SEN

## **z brzuszkiem**

*Odpowiednio długi, zdrowy i spokojny sen ciężarnej kobiety jest niezwykle ważny. Niestety właśnie o taki, w ciąży jest najtrudniej. Dlatego warto zrobić wszystko, by zapewnić sobie długi, możliwie nieprzerwany sen i zwiększyć szanse na komfortowo przespaną noc.*

### **Bezpieczna pozycja**

Sen ciężarnej kobiety powinien trwać przynajmniej 8 godzin, jednak rosnący brzusek i nasilające się różnego rodzaju ciążowe dolegliwości sprawiają, że trudno jest znaleźć wygodną pozycję. Bardzo ważne jest odpowiednie ułożenie ciała i wiele kobiet zastanawia się, jaką pozycję przybrać by nie zaszkodzić swojemu maleństwu. Z powodu nadmiernego obciążenia kręgosłupa, naczyń krwionośnych a także jelit, niewskazane jest spanie na plecach. W zaawansowanej ciąży pozycja ta powoduje ucisk powiększonej macicy na aortę i żyłę główną, co może prowadzić do spadku ciśnienia i obrzęku nóg. Spanie na brzuchu, choć w pierwszym trymestrze jest bezpieczne, w kolejnych staje się zwyczajnie kłopotliwe.



**Najlepiej i najbezpieczniej dla matki i dziecka jest układać się do snu na lewym boku.**

Najlepiej i najbezpieczniej dla matki i dziecka jest układać się do snu na lewym boku. W takiej pozycji nerki funkcjonują sprawniej, dzięki czemu zmniejsza się opuchlizna kończyn i co niezmiernie ważne, krew krąży łatwiej, zaś do łóżyska dociera więcej tak potrzebnego dziecku tlenu i substancji odżywczych. Ciężko jest przespać w jednej pozycji całą noc, dlatego gdy w ostatnim trymestrze dzidzius jest coraz większy, można podkładać pod kolana i brzusek poduszkę. Obecnie dostępne są na rynku specjalne, odpowiednio wyprofilowane poduszki, które przez swój unikalny kształt, idealnie dopasowują się do ciała kobiety, dzięki czemu odciążają często obolały kręgosłup i pomagają znaleźć wygodne ułożenie w czasie snu.

### Sen to zdrowie

Niedogodności związane z odmiennym stanem, bardzo często nie pozwalają mamie zasnąć i choć nie można ich całkowicie wyeliminować, część z nich można złagodzić. Kłopoty ze snem dotyczą większości kobiet, dla



### Chroni układ oddechowy

Ultradźwiękowa ochrona przed roztocznymi, bez chemii, w 100% bezpieczna dla kobiet w ciąży oraz dzieci już od pierwszego dnia życia. Chroni układ oddechowy, ogranicza alergię, katar, znacznie redukuje ilość roztoczy domowych – skuteczność potwierdzona badaniami. Obszar ochrony aż do 30 m<sup>2</sup>.  
MITELESS®, miteless.pl

tego warto wypróbować kilka sprawdzonych metod, by ułatwić sobie zasypianie.

Należy pamiętać, że bardzo istotne są odpowiednie warunki w sypialni. Oprócz wspomnianych poduszek, istotny jest także odpowiedni materac, który powinien dopasowywać się do zaokrąglonych kształtów kobiecego ciała. Bardzo ważny jest materiał z jakiego został wykonany. Musi zapewniać optymalną wentylację i odprowadzać wilgoć. Dobrym



rozwiązaniem jest też zdejmowany pokrowiec, dzięki któremu łatwiej będzie utrzymać łóżko w czystości.

Nie należy zapominać o pościeli. Najlepiej, aby była dobrana nie tylko do naszych indywidualnych potrzeb, lecz również pory roku. Powinna być przewiewna, lekka, uszyta z jedwabiu lub bawełny. Bardzo istotnym elementem jest bielizna. Szczególnie ciążowa, która musi być dobrze skrojona i uszyta z odpowiednich materiałów, delikatnych i przewiewnych, najlepiej antybakteryjnych. Od tego jaką bieliznę nosi kobieta, zależy nie tylko jej komfort, lecz także zdrowie, bowiem w odmiennym stanie łatwiej o podrażnienia skóry i niechciane infekcje. Z pewnością przyda się wygodna, luźna, bawełniana koszula nocna o specjalnym kroju, który nie będzie uciskał rosnącego brzucha. Znalezienie odpowiedniej bielizny nocnej nie stanowi dziś problemu. Coraz więcej producentów wychodzi naprzeciw oczekiwaniom klientów.

### Sposoby na bezsenność

Skutecznym sposobem jest wieczorne wietrzenie sypialni. Zdecydowanie trudniej się zasypia, gdy jest duszno. Należy pamiętać również o tym, by temperatura była dość niska, zaś powietrze odpowiednio nawilżone, dzięki czemu nie będą wysychały śluzówki nosa. Zapobiegnie to także chrapaniu, które czasem może występować u kobiet podczas ciąży, nawet gdy wcześniej nie miały z nim problemu. Winę za ten stan ponosi przyrost masy ciała prowadzący do zwężenia dróg oddechowych oraz ucisku na przeponę obniżającego komfort oddychania. Inną sprawą są zmiany hormonalne, dietetyczne i zatrzymywanie wody w organizmie. Powszechnie wiadomo, że nie należy się obja-

dać przed snem. Szczególnie w ciąży, gdy problemem wielu kobiet jest zgaga. By zmniejszyć jej objawy, warto spać z głową ułożoną nieco wyżej. W zaśnięciu pomaga także wieczorny spacer na świeżym powietrzu. Warto

**Z pewnością przyda się wygodna, luźna, bawełniana koszula nocna o specjalnym kroju, który nie będzie uciskał rosnącego brzucha.**

również spróbować kłaść się o tej samej porze, relaksować muzyką lub odprężającym prysznicem. Niestety zdarza się, że zaburzenia snu są bardzo uciążliwe i ciężko jest je pokonać prostymi metodami,

warto wówczas porozmawiać o nich ze swoim lekarzem, który z pewnością pomoże znaleźć odpowiedni sposób na złagodzenie dolegliwości.

**Tekst: Marzena Ryszawa,**  
dyrektor Zakładu Produkcyjnego w firmie  
MOTHERHOOD, motherhood.pl





  
SuperMami™

Najlepsze  
poduszki  
ciążowe

W trosce  
o zdrowie  
mamy  
i maluszka

REKLAMA

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



# Jak poradzić sobie z obrzękami w ciąży



mgr fizjoterapii  
Natalia Aussenberg



mgr fizjoterapii  
Urszula Gałązka

Założycielki platformy fizjoterapeutycznej dla kobiet w okresie okołoporodowym womancareconcept.com

**Poznaj sprawdzone sposoby**

**Okres ciąży to czas olbrzymich przemian w ciele kobiety. Zmianie ulega również, poziom stężenia hormonów progesteronu oraz estrogenu, co z kolei prowadzi do występowania obrzęków. Jest to dolegliwość, z którą boryka się ponad połowa kobiet będących w ciąży. Trudno jest wyeliminować problem całkowicie, można jednak znacząco ograniczyć ryzyko wystąpienia. Ważne, aby kobieta będąca w ciąży potrafiła sama rozpoznać obecność obrzęku i wdrożyć skuteczne metody redukcji.**

**W** tym artykule podpowiemy jak zapobiec wystąpieniu obrzęku stosując sprawdzone sposoby w zaciszu swojego domu, a także покаżemy czego unikać, by twoje nogi oraz dłonie stały się lżejsze.

## **Czym jest obrzęk?**

Obrzęk to nic innego jak gromadzenie się zbyt dużej ilości płynu w przestrzeni międzytkankowej wyniku nagromadzenia płynów, soli i innych substancji w trakcie ciąży, swoją objętość zwiększa każda komórka organizmu. Najczęstszym miejscem występowania obrzęków są kostki i podudzia, często zdarza się iż pojawiają się na nadgarstkach lub palcach dłoni. Ryzyko wystąpienia obrzęków w ciąży wzrasta znacznie w III trymestrze.

## **Obrzęki w ciąży – dlaczego powstają?**

Nadmiar wody u kobiety będącej w ciąży, pełni przede wszystkim funkcję ochronną, na wypadek utraty dużej ilości krwi pod-

czas porodu. Procesy adaptacyjne zachodzące w trakcie trwania wszystkich 3 trymestrów, mocno wpływają na ilość wody znajdującej się w ciele kobiety, należą do nich:

- zwiększona objętość krwi w organizmie,
- gorsze krążenie wywołane uciskiem dużej już macicy na żyły,

- utrudniony odpływ krwi w stronę serca, co powoduje gromadzenie się limfy w tkankach.

## **Powstawaniu obrzęków sprzyja:**

- siedzący tryb życia,
- nieodpowiednie nawyki żywieniowe,



DESIGNED BY FREEPIK



- wiele chorób, szczególnie nerek i układu krążenia,
- wysoka temperatura.

## Jak sprawdzić czy mam obrzęk?

W warunkach domowych możesz samodzielnie sprawdzić czy występuje u Ciebie obrzęk. Wystarczy, że wykonasz pięć sekundowy ucisk palcem na kość piszczelową (w połowie łydki). Jeśli po oderwaniu palca na twoim podudziu pozostanie ciastowate wgłębienie na skórze, świadczy to o obecności obrzęku.

W warunkach domowych warto codziennie oceniać stan swojej skóry, często w miejscu obrzęku skóra jest bardziej napięta, a co za tym idzie bardziej sucha.

Dodatkowo należy dokonywać pomiarów obwodów ciała za pomocą miarki centymetrowej, przynajmniej 1 raz w tygodniu. Dzięki czemu, będziesz miała pewność, że wykryjesz obrzęk we wczesnym jego stadium.

### Charakterystyczne cechy obrzęku, o których powinnaś wiedzieć

1. Uczucie rozpięcia skóry
2. Ciężkość nóg lub rąk
3. Uczucie mrowienia
4. Uczucie drętwienia

## Jak zmniejszyć obrzęki w ciąży? Postaw na aktywność fizyczną

Regularne wykonywanie prostych ćwiczeń fizycznych nie tylko pobudzi twój układ krążenia, ale również wzmocni działanie pompy mięśniowej, dzięki czemu nadmiar płynów zostanie odprowadzony.

Ćwiczenia nie powinny być zbyt intensywne ani powodować dolegliwości bólowych. Postaraj się wykonywać je wolno lecz w dużej ilości powtórzeń.

Zbyt szybkie tempo wykonywania ćwiczeń, mogłoby spowodować rozgrzanie tkanek, które powoduje zwiększenie wydzielania chłonki, a tym samym powiększenie obrzęku.

## Wykonaj manualny drenaż limfatyczny za pomocą szczotki

Manualny drenaż limfatyczny to forma masażu polegającego na przemieszczeniu płynów z obszarów, w których zalegają do węzłów chłonnych. W tym celu stosuje się specjalne techniki manualne, które wykonywa-

ne są przez osobę wykwalifikowaną w gabinecie. Drenaże manualne można wykonywać od 2 trymestru ciąży. Częstotliwość jego wykonywania powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb ciężarnej.

Masaż drenujący możesz wykonywać również sama każdego dnia w zaciszu swojego domu. Używając szczotki do suchego szczotkowania. Codzienne szczotkowanie ciała na sucho, znacznie zmniejsza obrzęki, jak również poprawia elastyczność skóry. Pamiętaj jednak, aby nie dociskać zbyt mocno szczotki do skóry, gdyż może to wpłynąć na kondycję naczyń krwionośnych.

Szczotkowanie rozpocznij od uda, podziel je na kilka pasm. W każdym z pasm wykonaj ruch 4-5 razy. Wykonaj ciągły, płynny ruch od kolana do pachwiny, w kierunku węzłów chłonnych.

Nie stosuj ruchów kołistych, lepszy efekt drenowania otrzymasz szczotkując ciało ruchem podłużnym (od dołu do góry). Gdy wyszczotkujesz udo, przejdź do łydki, następnie stopy. Analogicznie postępuj z ręką. Szczotkowanie całego ciała nie powinno Ci zająć więcej niż 10 minut.

## Zastosuj domową pielęgnację antyobrzękową

Pamiętaj, aby stosować preparaty przeznaczone dla kobiet w ciąży. Raz w tygodniu zrób delikatny peeling złuszcający na bazie naturalnych olejów. Pobudzisz dzięki niemu krążenie krwi, złuszczysz martwy naskórek oraz natłuszcisz skórę. Do walki z obrzękami szczególnie polecamy peelingi solne. Sól działa na skórę nie tylko oczyszczająco, ale również pobudzająco.

Regularnie stosuj sole drenujące – to kosmetyk w formie serum, o silnym działaniu drenującym, ale również wzmacniającym ściany naczyń krwionośnych i limfatycznych. Doskonale stymuluje mikrokrążenie skóry, pomagając usunąć nadmiar płynu z tkanek.

Tak, jak pisałyśmy wcześniej, skóra obrzęknięta to również skóra wysuszona. Dlatego do codziennej pielęgnacji włącz także masła nawilżające. Masło nie tylko doskonale natłuszcza, ale również odżywi i zregeneruje skórę, dodatkowo zostawiając na niej warstwę ochronną.

## O tym musisz pamiętać – 5 praktycznych wskazówek

### 1. Odpoczywaj z nogami uniesionymi do góry.

Każdego dnia powinnaś leżeć 20 – 30 minut z nogami uniesionymi powyżej linii

serca. Najlepszym sposobem jest podłożenie pod nogi zwiniętego koca lub poduszki. Dzięki ułożeniu nóg w ewaluacji, ułatwisz spływanie chłonki do węzłów chłonnych znajdujących się w pachwinach.

### 2. Wykonuj chłodzące kompresy na łydki lub zimne kąpiele nóg.

Chłodzący kompres możesz zakupić w aptece lub zrobić samodzielnie w domu, używając do tego małego ręcznika zmoczonego w zimnej wodzie. W przypadku chłodnych kąpiele, polecamy dodanie do wody kilku kropelek olejku rumiankowego lub lawendowego.

### 3. Nie zakładaj zbyt obcisłej odzieży oraz niewygodnego obuwia.

Zbyt obcisła odzież, która uciska poszczególne partie ciała, może powodować zaburzenia krążenia krwi w naczyniach. W rezultacie czego powstaje obrzęk nóg i rąk. Podobnie dzieje się w przypadku systematycznego noszenia za ciasnych butów. Zalecamy ubieranie wygodnej odzieży oraz odpowiednio dobranego obuwia.

### 4. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu oraz prawidłowe nawyki żywieniowe.

Płyny, w szczególności woda, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz prawidłowego rozwoju płodu. Według Instytutu Żywności i Żywienia zapotrzebowanie na wodę podczas ciąży wynosi 2300 ml/dobę. Natomiast należy pamiętać, że osoba dorosła na każdy kilogram masy ciała potrzebuje około 35 ml wody. Powstawaniu obrzęków w ciąży sprzyja zbyt duża ilość soli w spożywanych potrawach, postaraj się zmniejszyć jej spożycie. Unikaj również żywności przetworzonej oraz tłustych potraw.

### 5. Zaoptuj się w medyczne rajstopy kompresyjne.

Rajstopy kompresyjne zapobiegają tworzeniu się zmian żyłkowych i pajęczaków podczas ciąży i po jej zakończeniu. Skutecznie odciążą dolne kończyny, narażone na obrzęk i ból w okresie ciąży. Warto wiedzieć, iż wyroby kompresyjne dostępne są w różnych klasach ucisku. Dobór odpowiedniej klasy ucisku należy skonsultować z flebologiem, który sprawdzi stan żył w badaniu USG-Doppler.



# Wkraczamy w trzeci trymestr

## 7. i 8. miesiąc ciąży



**Siódmy miesiąc ciąży rozpoczyna jej trzeci trymestr. Zaczyna się on w 28. tygodniu ciąży, a kończy w 31. Ósmy miesiąc zaś charakteryzuje się przede wszystkim intensywnym wzrostem masy ciała, zarówno Twojego, jak i dziecka. Coraz bardziej czekasz na poród, mimo że trochę się go obawiasz. Już niedługo nastąpi upragniona chwila i będziesz mogła trzymać w ramionach swoje maleństwo.**

### Oczekiwanie i... dolegliwości

Rosnący w szybkim tempie brzuch i Twoja waga powodują większe zmęczenie. W tym czasie nasilają się ciążowe dolegliwości. Do wszystkich objawów, które mogłaś ostatnio zauważyć (świąd skóry, skurcze nóg, obrzęk stóp, dłoni, a nawet czasami twarzy), mogą dołączyć trudności w zasypianiu i splotenie oddechu. Utrudniony oddech jest spowodowany uciskiem powiększającej się macicy na przeponę. Mogą pojawić się sporadyczne, zazwyczaj bezbolesne skurcze macicy – są to tzw. skurcze Braxtona-Hicksa. W związku z przyrostem masy ciała i powiększającym się brzuchem możesz odczuwać większe zmęczenie oraz nasilone bóle pleców spowodowane uciskiem mięśni i nerwów przez macicę, a także główkę lub pośladki dziecka, które wypełniają miednicę. Większość kobiet w tym czasie zauważa, że z piersi zaczyna kapać mleko (siara) – jest to całkowicie normalne. Tak naprawdę Twój organizm przygotowuje się do karmienia piersią już od 16. tygodnia ciąży. Mogą także zacząć ci dokuczać zaparcia, które niestety mogą doprowadzić do powstania hemoroidów. W ciąży żyły odbytu nadmiernie się roz-

szerzają, a ich ścianki stają się słabsze i mniej elastyczne, dlatego dochodzi do powstawania tych dolegliwości. Powodują one, że okolica odbytu swędzi i piecze, a podczas wydalania może pojawić się krew. Jeśli do tej pory tego nie zrobiłaś, teraz wprowadź większą ilość błonnika do diety oraz nie ograniczaj ruchu – spacerować są bardzo pomocne. Nadal możesz być roztargniona, dodatkowo zwiększają się obawy dotyczące zdrowia dziecka, porodu i siebie samej w nowej roli matki.

### Rozwój malucha w siódmym miesiącu

Aktywność dziecka na początku trzeciego trymestru jest wzmożona, odczuwasz delikatne kopnięcia, rozpychanie w brzuchu, zmiany pozycji. Ta codzienna gimnastyka świadczy o jego ciągłym rozwoju i wzrastaniu. Zaczyna się pojawiać podskórna tkanka tłuszczowa (tłuszcz żółty), kostnieje szkielet. Następuje ponowne otwarcie oczu. Włosy na głowie i meszek są dobrze rozwinięte, a miękkie kości czaszki są wypychane ku przodowi, co nadaje główce charakterystyczny kształt (wysokie czoło). Mózg znacznie



## Pomyśl o szkole rodzenia

*Siódmy miesiąc ciąży to dobry czas, aby zapisać się do szkoły rodzenia. Na zajęciach z innymi matkami dowiesz się, jak wygląda poród, jakie są najlepsze pozycje porodowe, nauczysz się prawidłowego oddychania i poznasz zasady pielęgnowania noworodka: kąpania, przewijania, noszenia, karmienia itp. Inne kobiety ciężarne mogą stanowić grupę wsparcia, z którą łatwiej przejść ciążowe dolegliwości i dylematy.*

się powiększa i ma już zwoje i bruzdy, a przekazywanie impulsów nerwowych jest coraz szybsze. W czasie siódmego miesiąca maluch zaczyna samodzielnie myśleć. Rozwijają się u niego zmysły, najbardziej zmysł smaku – jest w stanie odróżnić słodkie od kwaśnego. Może też odczuwać ból, reagować na światło czy dźwięk. W 28. tygodniu ciąży kończy się proces erytrocytopoezy w wątrobie i śledzionie dziecka, a odtąd głównym miejscem tworzenia się komórek krwi staje się szpik kostny. Miarowe, rytmiczne i delikatne podskakiwanie Twojego dziecka może świadczyć o tym, że ma ono czkawkę spowodowaną ssaniem kciuka i polykaniem wód. U chłopców jądra zeszyły do moszny, u dziewczynek wargi sromowe są jeszcze na tyle małe, że nie zakrywają łechtaczki – ich rozrost nastąpi w ostatnich tygodniach ciąży.

Aktywność Twojego dziecka jest do pewnego stopnia związana z tym, co robisz. Maluszek uaktywnia się szczególnie wtedy, gdy jesteś spokojna i zrelaksowana, np. podczas wieczornego i nocnego odpoczynku. Może też być bardziej ruchliwy po zjedzeniu przez siebie posiłku (reakcja na wzrost poziomu glukozy we krwi) oraz w chwilach Twojego zdenerwowania i podniecenia (wpływ adrenaliny). Mimo to można już jednak zauważyć, że jego aktywność staje się bardziej zorganizowana i uporządkowana, z wyraźnymi okresami odpoczynku i ruchliwości. Twoje dziecko mierzy już około 40 cm i waży ponad kilogram. Ma ono znaczne szanse, aby przeżyć, jeśli się teraz urodzi.

### Badania, jakie w 7. miesiącu wykona lub może zlecić ci lekarz:

- badanie ogólne moczu – nie może być w nim białka, cukru, białych ani czerwonych krwinek;
- morfologia krwi;
- badanie na nosicielstwo wirusa żółtaczkowego typu B – jeśli wynik jest dodatni, trzeba zachować ostrożność w czasie porodu; dziecko będzie miało po urodzeniu wykonane badania w kierunku obecności tego wirusa oraz zostanie mu podana immunoglobulina przeciw temu wirusowi;
- posiew z pochwy w kierunku paciorkowców typu B (tzw. GBS), które mogą egzystować w drogach i zarażać dziecko w czasie porodu, powodując u niego zapalenie płuc; jeśli wynik badania będzie pozytywny, konieczne stanie się podanie antybiotyku;
- pH wydzieliny pochwowej, które pozwala ocenić stan bakteriologiczny pochwy i szyjki macicy;
- wysokość dna macicy;
- Twoje ciśnienie krwi;
- Twoja waga;
- jeśli z poprzednich badań wynikało, że nie masz przeciwciał przeciw toksoplazmie, lekarz zaleci Ci w siódmym miesiącu wykonanie kolejnego badania, by sprawdzić, czy nie doszło do zarażenia.

REKLAMA

# SilConil

## Silikonowy żel na blizny



**Zalecany w leczeniu  
każdego rodzaju blizn,  
w tym po cesarskim cięciu**

- Uelastycznienie blizny
- Zmniejszenie odczucia napięcia tkanek wokół blizny
- Zmniejszenie odbarwienia, wielkości oraz wygładzenie blizny
- Zapobieganie powstawaniu blizn przerostowych i bliznowców

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska,  
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

**To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją  
używania lub etykietą.**



## Jak liczyć ruchy dziecka?

*Spójrz na zegar i zacznij liczyć każdy ruch, który poczujesz w brzuchu (kopnięcie, drgnięcie, obrót). Skończ liczyć na dziesiątym ruchu i sprawdź, ile minęło czasu od pierwszego ruchu. Zwykle wyczujesz 10 ruchów w ciągu mniej więcej 10 minut (niekiedy upłynie więcej czasu). Jeśli nie doliczysz się 10 ruchów w ciągu godziny, wypij sok, przejdź się, zrób kilka kroków, rozluźnij się i licz dalej. Jeśli w ciągu dwóch godzin nie naliczysz dziesięciu ruchów, zadzwoń do lekarza. Choć zwykle brak ruchów nie oznacza nic bardzo niepokojącego, lepiej to sprawdzić.*

### Intensywny wzrost w ósmym miesiącu

Ósmy miesiąc ciąży to okres między 32. a 36. tygodniem ciąży lub 30. a 34. tygodniem rozwoju wewnątrzmacicznego dziecka. W tym czasie przyszła mama z jednej strony nie może doczekać się, kiedy już powita na świecie swojego maluszka, a z drugiej – boi się porodu i opieki nad nim.

Czas ten upływa pod znakiem intensywnego wzrostu masy ciała, zarówno mamy, jak i dziecka. Małeństwo nadal rośnie, porusza się jeszcze dość intensywnie. Podskórna tkanka tłuszczowa już się rozwinęła, a skóra jest gładka i różowa. Rączki i nóżki są okrągłe i pełne. Rozwijają się nadal zmysł wzroku. Oczy rejestrują przez powłoki brzuszne zmiany oświetlenia. Maluch zapamiętuje głos mamy i rytm bicia jej serca. Jego mózg nadal intensywnie się rozwija. Większość układów jest już dobrze rozwinięta, ale płuca mogą być jeszcze niedojrzałe. Dziecko urodzone w tym miesiącu ma duże szanse, aby przeżyć. Co tydzień przybywa mu 200 g i pod koniec 8. miesiąca waży już ok. 2500 g, a jego wzrost to 45–46 cm.

### Zmiany u mamy

Prawdopodobnie Twój oddech się trochę skróci na skutek wysokiego położenia dna macicy, uciskającego na płuca i przeponę. Ucisk ten dotyczy również żołądka, przez co staje się on mniejszy, lepsze więc dla Ciebie będą mniej obfite, ale częstsze posiłki. Jedz ok. 5–6 razy w ciągu dnia. Dolegliwości ustąpią nieco, gdy dziecko przesunie się niżej, jakby bardziej w głąb miednicy – najczęściej dzieje się tak pod koniec ósmego miesiąca. Dlatego w tym czasie większość położnych wypytuje pacjentki, czy zauważyły, że brzuch się trochę obniżył.

Zwiększa się ilość skurczów Braxtona-Hicksa. Utrzymuje się świadomość skóry brzucha, bóle pleców, skurcze łydek, nasilają się również zaparcia i białawe upławy pochwo-we. Z Twoich piersi może wyciekać siara. Może pojawić się zniecierpliwienie i pragnienie, by ciąża dobiegła końca. Wzrasta roztargnienie. Możesz mieć kłopoty ze snem, ponieważ trudno ci będzie znaleźć wygodną pozycję. Spróbuj używać więcej mniejszych poduszek, podkładając je pod głowę, brzuch czy między kolana. Ulgę powinna ci przynieść pozycja na

Różdżka do masażu krocza Frida. To innowacyjne urządzenie, które ułatwia wykonywanie masażu. Jej ergonomiczny kształt i wbudowane lusterko pozwalają na precyzyjne wykonanie masażu, nawet w zaawansowanej ciąży. Regularne stosowanie może znacząco poprawić komfort porodu i przyspieszyć powrót do zdrowia po nim.  
FRIDA MOM, fridababy.pl



lewym boku z podkurczonymi nogami. Pamiętaj, że wszystkie te dolegliwości to stan przejściowy, a z każdym dniem ciąży wzrasta szansa na urodzenie zdrowego dziecka. Duży brzuch sprawia, że możesz czuć się nieco niezdarą i mieć trudności z szybkim i sprawnym poruszaniem się, a nawet z utrzymaniem równowagi. Organy wewnętrzne są coraz bardziej ściśnięte, a serce musi teraz szybciej pracować. Dlatego staraj się dużo i często odpoczywać. Znajdź czas na drzemkę lub po prostu leńniuchowanie.

Od 32. tygodnia ciąży powinnaś zgłaszać się na badania kontrolne co dwa tygodnie. Normą jest w tym miesiącu przybieranie na wadze ok. pół kilograma na tydzień. Zgłoś się do swojego lekarza, gdy tylko zaobserwujesz:

- krwawienie lub odpływanie płynu owodniowego z pochwy;
- silne skurcze brzucha, bóle żołądka lub tępy ból pleców;
- pogorszenie wzroku, plamki przed oczyma;
- uczucie wypierania dziecka od dołu;
- zauważalne, nietypowe zmiany ruchliwości twojego dziecka;
- więcej niż 5 skurczów w ciągu godziny.

### Badania w ósmym miesiącu ciąży

W 8. miesiącu ciąży czeka Cię trzecie, zalecane przez Polskie Towarzystwo Ginekologiczne badanie USG (zwykle wykonuje się je w 35.–37. tygodniu ciąży). Badanie pozwoli ocenić, jak duże jest dziecko, jego stan i położenie łożyska. Można też sprawdzić, czy dziecko przybrało już pozycję do porodu (czy jest ułożone główką w dół). W tym miesiącu warto zrobić wymaz z pochwy, aby sprawdzić, czy nie ma tam paciorkowca z grupy B (*Streptococcus agalactiae*, tzw. GBs), który może być groźny dla rodzącego się dziecka.

**Tekst: Monika Trebunia „Tutka”**, położna, Certyfikowany Doradca Laktacyjny, laureatka konkursu „Położna na medal”, [poloznanamedal.info](http://poloznanamedal.info)



DESIGNED BY FREEPIK



# Poznaj oryginalny i dobry kolagen

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

**K**olagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem.

ność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrza tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia

elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od

## KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- ✓ Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- ✓ Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- ✓ Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu



**Reutter**

– ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędr-

**KOLAGEN A ODPORNOŚĆ**  
Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych,

– poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito – znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.



**KolagenCito – radość z życia!**





ADOBE STOCK

# Pielegnacja dziecięcej skóry

***Jak sobie radzić z atopią u niemowląt?***



**„Każdy jest kowalem swojego losu” mówi znane i chętnie cytowane przysłowie. Ale czy faktycznie jest tak, że sami decydujemy o naszej przyszłości? Każdy z nas rodzi się ze ściśle określonym bagażem cech, predyspozycji, talentów. Niestety w tym rodowym spadku otrzymujemy też skłonności do konkretnych schorzeń. O ile na późniejsze koleje losu mamy większy bądź mniejszy wpływ, o tyle na zestaw początkowy – niekoniecznie.**

**P**rzykładem, który kłóci się z tym przysłowiem jest niemowlę, u którego zostaje zdiagnozowana atopia. Tak naprawdę ani dziecko, ani rodzice nie są tu winni – choroba ma złożone przyczyny, które dopiero są odkrywane. Za jej główną przyczynę uznaje się czynniki genetyczne związane z układem odpornościowym i otaczającym nas środowiskiem. Niestety coraz więcej rodziców musi zmierzyć się z tą chorobą, gdyż atopia jest określana mianem najczęściej występującej, przewlekłej przypadłości w okresie dzieciństwa i może się pojawić już w pierwszych miesiącach życia.

## Atopia

Pod tym pojęciem rozumiemy zespół schorzeń, dla których wspólnym mianownikiem jest nieadekwatna, tj. nadmierna, reakcja organizmu na czynnik występujący w otoczeniu, np. pokarm, kosmetyki, szorstkie ubranie, który dla zdrowych osób jest obojętny. Poprzez nadmierną reakcję rozumie się wystąpienie np.: pokrzywki, kataru siennego, astmy oskrzelowej, zapalenia spojówek czy atopowego zapalenia skóry (AZS), które stanowi formę atopii objawiającą się na skórze.

## AZS – czyli swędzący problem

W pierwszych miesiącach życia atopia przybiera najczęściej postać AZS. Z czym nam, rodzicom, przyjdzie się zmierzyć w tym okresie? Jednym z głównych objawów choroby jest świąd, który u niemowląt wywołuje rozdrażnienie, niepokój oraz problemy ze snem, gdyż objawy nasilają się szczególnie w nocy. Czę-

sto, nawet nieświadomie, dziecko zaczyna się drapać, co prowadzi do uszkodzenia ciągłości naskórka i nasila stan zapalny. W konsekwencji bakterie i alergen mają ułatwione zadanie, gdyż bez trudu mogą wniknąć przez uszkodzoną barierę skórną, wywołując wysypkę. AZS charakteryzuje także występowanie chorobliwej suchości skóry. Co ciekawe, u niemowląt często to świąd, a nie suchość skóry jest pierwszym sygnałem choroby.

## AZS – zmienna choroba

Pierwsze zmiany najczęściej pojawiają się na skórze policzków ok. 3. miesiąca życia i mają postać rumienia, któremu towarzyszą grudki oraz pęcherzyki. Z czasem, bo ok. 4. roku życia, zmiany zaczynają dotyczyć zgięć łokciowych, kolanowych czy szyi i utrzymują się w tych miejscach w kolejnych latach. Dodatkowo charakterystyczne jest współwystępowanie na twarzy nagłego zaczerwienienia skóry i świądu wywołanych np. stresem lub gwałtownymi emocjami. Skóra w miejscu zmian jest przesuszona i pogrubiona. AZS występuje z różnym stopniem nasilenia, który określamy jako: zaostrzenie, gdy problemy skórne są szczególnie dokuczliwe i remisję, gdy praktycznie ustępują.

## Pielęgnacja podstawą leczenia

W AZS podstawą leczenia są regularnie powtarzane i konsekwentnie

stosowane zabiegi pielęgnacyjne. Może brzmieć to zaskakująco, gdyż wyobrażamy sobie, że lekarz przepi-  
sze nam maść, która wyleczy skórę naszego dziecka. Z racji, że atopia jest chorobą przewlekłą, w stanach

zaostrzenia stosuje się preparaty z różnych grup (glikokortykosteroidy, antybiotyki, inhibitory kalcyneuryny), jednak to codzienna pielęgnacja jest kluczem do kontroli choroby. Ważne jest, by o stosowaniu preparatów nawilżają-

co-natłuszczających pamiętać również wtedy, gdy zmiany skórne ustępują, czyli w okresie remisji. Preparaty do pielęgnacji powinny być odpowiednio dobrane do szczególnie wymagającej skóry dziecka. Wskazane jest stosowanie nawilżająco-natłuszczających preparatów zarówno do kąpieli, jak i później, po kąpieli, po delikatnym osuszeniu skóry.

## Mniej znaczy więcej

Wybierając właściwą pielęgnację dla swojego dziecka, warto być cierpliwym, ponieważ na rynku dostępna jest cała gama produktów przeznaczonych do atopowej skóry dziecka, dzięki czemu rodzice szybko dowiadują się, co służy maluchowi, a których preparatów do pielęgnacji należy unikać.

Na co warto zwrócić uwagę? Istotne jest, by czytać skład produktów, ponieważ często zawierają niepotrzebne dodatki, jak środki zapachowe czy konserwanty. Wskazane jest,

**Jednym z głównych objawów choroby jest świąd, który u niemowląt wywołuje rozdrażnienie, niepokój oraz problemy ze snem, gdyż objawy nasilają się szczególnie w nocy.**



**W pielęgnacji niemowlęcia z atopią warto poświęcić czas, by znaleźć właściwe i akceptowane przez malucha preparaty, gdyż tylko wtedy będzie je można stosować regularnie, co stanowi klucz w terapii AZS.**

by taki preparat zawierał składniki o charakterze natłuszczającym, by odbudować zaburzoną przez AZS strukturę lipidową skóry; składniki o charakterze nawilżającym, by dostarczyć wodę do przesuszonej skóry; składniki o potwierdzonym bezpieczeństwie stosowania, o których wiemy, że są stabilne i przebadane oraz że nie zmieniają swoich właściwości podczas stosowania preparatu; składniki niewywołujące podrażnień, a w preparatach do kąpieli – łagodne środki oczyszczające skórę, czyli nie powodujące jej dodatkowego przesuszenia.

Terapia preparatami nawilżająco-natłuszczającymi nie tylko przynosi znaczącą ulgę w AZS, ale stanowi ważny element leczenia. Uważa się, że najlepszym preparatem na skórę z AZS jest ten, który lubi się używać. W pielęgnacji niemowlęcia z atopią warto poświęcić czas, by znaleźć właściwe i akceptowane przez malucha preparaty, gdyż tylko wtedy będzie je można stosować regularnie, co stanowi klucz w terapii AZS.

Tekst: Farmina sp. z o.o.



DESIGNED BY FREEPIK

DermaFrida. Składa się z trzech elementów: miękkiej gąbki piankowej, szczoteczki i grzebienia. Wszystkie elementy zostały wykonane z miękkich materiałów, które nie podrażniają wrażliwej skóry dziecka. Posiada 3-stopniowy system, który pozwala na skuteczne usunięcie strupów i łusek bez konieczności stosowania agresywnych środków. Zestaw jest łatwy w użyciu. FRIDA BABY, fridababy.pl



Wanienka Thermo Biała. Wyposażona jest w innowacyjny system zintegrowanego termometru do mierzenia temperatury wody oraz dwa dyspensery na mydło i szampon. Posiada wewnątrz specjalny uskok, który zapewnia bezpieczeństwo. Wygodny wąż odpywowy umożliwiają szybkie opróżnienie wanienki. 269 zł, BÉBÉ-JOU, kidsinspirations.pl



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

Mediderm Baby, olejek na ciemieniuchu dla niemowląt, 50 ml. Pielęgnuje delikatną skórę główki niemowlęcia, u którego rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki zawartości naturalnych składników (olejek ze słodkich migdałów, olej słonecznikowy, skwalan z oliwek, witamina E) nawilża, natłuszcza i odżywia skórę. FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



WaterWipes BIO, chusteczki nawilżane dla noworodków i niemowląt, 28 szt. WaterWipes to produkt o prostym składzie, wolny od sztucznych zapachów i syntetycznych substancji przedłużających trwałość. Zawierają tylko dwa składniki – 99,9% wody i kroplę ekstraktu z pestek grejfruta. Są skuteczne i jednocześnie łagodne dla wrażliwej skóry dziecka. Dostępne m.in. w aptekach Gemini. WATERWIPES, waterwipes.pl





## Pozwól sobie i swojemu dziecku cieszyć się każdą kąpielą dzięki wyjątkowym akcesoriom

Dołącz do świata Bébé-jou – lidera w kategorii akcesoriów kąpielowych na rynku holenderskim i w wielu krajach Europy.

**Bébé-jou to synonim najwyższej jakości i praktycznych rozwiązań.** Każdy produkt tej marki cechuje ponadczasowy design i doskonała jakość wykorzystanych materiałów. Marka Bébé-jou z dumą produkuje swoje akcesoria w Holandii **od 1949 roku.**

Poznaj całą ofertę akcesoriów kąpielowych: od ergonomicznych wanienek ze stylowymi stojakami, po praktyczne, ręcznie wykonywane termometry kąpielowe i akcesoria pielęgnacyjne **stworzone z myślą o bezpieczeństwie i komforcie** Twojego dziecka – by każda kąpiel była wyjątkowa.



REKLAMA



**bébé<sup>®</sup>**  
**- JOU**

Znajdź nas na Instagramie: [@bebejou\\_polska](https://www.instagram.com/bebejou_polska)

Wyłączny dystrybutor: Kids Inspirations sp. z o.o.  
sklep@kidsinspirations.pl | www.kidsinspirations.pl



# Ząbkowanie

## Jak przebiega?

**Wyrzynanie się zębów to trudny okres zarówno dla dziecka, jak i rodzica. Nieprzespane noce, ból i płacz malucha sprawiają, że rodzice niejednokrotnie nie wiedzą już, jak pomóc maluchowi. Tymczasem istnieje kilka sprawdzonych i skutecznych metod, które pomagają przejść przez ten niełatwy czas. Co warto wiedzieć o ząbkowaniu i jak najlepiej się na nie przygotować?**

**C**zas pojawiania się pierwszych zębów mlecznych u dziecka jest sprawą indywidualną. W niektórych przypadkach proces wyrzynania rozpoczyna się już w 4.–5. miesiącu życia po urodzeniu. Zdarzają się również sytuacje, gdy pierwszy ząbek pojawia się w 12. miesiącu życia. Należy pamiętać, że zarówno pierwsza, jak i druga sytuacja mieści się w granicach normy. Rodzice muszą być cierpliwi, jednocześnie obserwując, czy nie widać już pierwszego mleczaka. Kolejność wyrzynania się zębów zwykle jest taka sama. Na początku pojawiają się dolne jedyńki. Kolejne ząbki to górne jedyńki i dwójki dolne oraz górne. Równolegle z wyrzynaniem się dwójek bądź w krótkim czasie po nim możemy zaobserwować wyrastanie czwórek dolnych i górnych. Dalsze w kolejności są trójki (dół i góra) i jako ostatnie piątki. Dziecko w wieku 2,5 roku powinno mieć już komplet mlecznych zębów – 10 zębów mlecznych górnych i 10 zębów mlecznych dolnych.

### Objawy ząbkowania

Wraz z wyrzynaniem się zębów rodzice zaobserwują u dziecka pewne objawy, które powinny wzbudzić ich czujność. Po pierwsze będzie to obfite ślinienie i częste wkładanie paluszków do buzi. Wynika to z uciążliwego swędzenia, które odczuwa maluch. Po drugie, po odsłonięciu dziąseł można zauważyć, że są one dosyć zaczerwienione i rozpalnione. Dziecko będzie bardzo wrażliwe na dotyk w tym miejscu, jednocześnie odczuwając ból. Do momentu wyrżnięcia się ząbka rodzice muszą przygotować się na trudne chwile – płacz, nieprzespane noce, wynikające z permanentnie odczuwanego bólu i niechęć do jedzenia. Z drugiej strony zdarzają się również sytuacje, gdy cały proces przebiega niezauważenie. Jakże jeszcze

mogą być objawy ząbkowania? Charakterystyczną cechą jest także niechęć do ssania, co najprawdopodobniej wynika z potęgowania bólu dziąseł. Maluch odsuwa się od przedstawianej mu butelki lub pierś. Podczas ząbkowania nierzadko pojawia się gorączka w okolicach 37–38°C. Nie powinna jednak wzbudzić niepokoju, jeśli utrzymuje się w tym przedziale. W przypadku większych wartości, którym dodatkowo towarzyszą inne objawy w postaci wymiotów lub biegunki, należy odwiedzić lekarza. Po zakończeniu ząbkowania gorączka ustanie samoistnie. Czasem w okolicy wyrzynającego się zęba może pojawić się niewielki siniak na dziąśle, nie jest to jednak nic niepokojącego.

### Jak złagodzić ból?

Aby pomóc dziecku przejść przez ten trudny okres, rodzice powinni zaopatrzyć się w specjalne żele działające miejscowo znieczulająco i zawierające lidokainę oraz środki przeciwbólowe. W tym przypadku polecam Bobodent, Dentinox N oraz Calgel. Gdy maluch gorączkuje, najlepiej podać mu doustnie Pedicetamol, Nurofen lub Ibufen. Ważne, aby leki miały postać zawiesiny. Aby ulżyć maluchowi w odczuwaniu ciągłego swędzenia, zalecam wykonywanie delikatnych masażu dziąseł. W tym celu można wykorzystać gumową szczoteczkę, a nawet swój palec. Sprawdzają się również gryzaki wodne, które przed podaniem dziecku należy schłodzić. W tym celu wystarczy włożyć je na kilka minut do lodówki. Mrożenie jest zabronione.

### Jak dbać o pierwsze zęby?

Wraz z pojawieniem się pierwszych zębów rodzice muszą zadbać o ich pielęgnację. Polecam używanie niewielkich szczoteczek, które są przeznaczone właśnie do czyszczenia mleczaków u niemowląt. Za-

klada się je na palec i w wygodny sposób można przeprowadzić cały zabieg. Alternatywą jest także wykorzystanie zwykłego namoczonego gazika, którym delikatnie czyścimy mleczaki. Aby oswoić dziecko ze szczoteczką, można podawać mu ją do zabawy podczas kąpieli. Mycie powinno odbywać się każdorazowo po jedzeniu i przede wszystkim przed spaniem. Odradzam podawanie w nocy lub tuż przed spaniem kaszek, które mocno oblepiają zęby. Zwykle o tej porze rodzice rezygnują z mycia zębów maluchowi, zwłaszcza jeśli dopiero co zasnął. Jest to duży błąd, ponieważ w ciągu nocy bakterie namnażają się i mogą wywołać próchnicę kwitnącą, która jest bardzo częstym zjawiskiem u małych dzieci.

**Tekst: dr n. med. Barbara Obłoj,**  
lekarz stomatolog, właściciel i dyrektor  
medyczny Centrum Medyczne ODENT  
w Warszawie







***To te drobne rzeczy  
każdego dnia  
przynoszą nam  
prawdziwe szczęście.***

# LITTLE DUTCH

*enjoy the little things*

LITTLE DUTCH zamienia codzienność w przygodę dzięki przyciągającym wzrok wzorom, atrakcyjnym fakturom i wesołym kolorom.

Produkty LITTLE DUTCH z pewnością są fascynujące dla Twojego dziecka. Zachęcają do uruchomienia wyobraźni i pomagają w rozwijaniu nowych umiejętności. A przede wszystkim, są niesamowitą zabawą dla całej rodziny.



Nagroda za design  
dla kolekcji  
LITTLE FARM



Zabawki LITTLE DUTCH są zawsze wykonane z bezpiecznych materiałów wysokiej jakości: często jest to naturalne drewno, bawełna. Wszystkie projektowane są z dbałością o każdy detal w Holandii.

Sprawdź na [kidsinspirations.pl](http://kidsinspirations.pl) oraz w dobrych sklepach z artykułami dla dzieci i... *enjoy the little things.*

Zajrzyj na nasz Instagram



[little\\_dutch\\_polska](https://www.instagram.com/little_dutch_polska)



# Szkoła przewijania



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

## Odpowiednie miejsce

Aby czynność ta przebiegała sprawnie, proponuję stworzyć kącik do przewijania. Najlepiej do tego celu nadaje się materacyk umieszczony na stelażu lub położony na szafce, na takiej wysokości, która jest dopasowana do wzrostu mamy. W zasięgu ręki powinny znajdować się pieluchy, śpiochy, przybory toaletowe (miseczka z wodą i waciki lub chusteczki nasączone płynem albo oliwką, kremy ochronne, oliwka bądź talk).

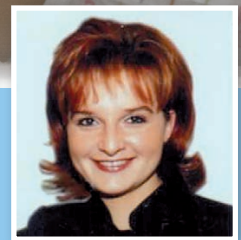
## Pieluchy, pieluszki...

Do przewijania możemy stosować zarówno pieluchy jednorazowe, jak i tetrowe lub flanelowe. Większość matek stosuje pieluszki jednorazowe, zwłaszcza sprawdzające się podczas spacerów lub snu. Dla najmłodszych pociech, mających jeszcze kikut pępowinowy, dostępne są na rynku pieluszki mające odpowiednie półokrągłe wycięcie w pasie. Pieluszka jednorazowa przypomina majteczki dopasowane rozmiarem do wielkości dziecka. Pieluszki mają dwie warstwy – środkową, pochłaniającą wilgoć i zewnętrzną nieprzepuszczalną, dodatkowo mają rzepy po bokach, służące do zapinania. Pieluchy jednorazowe wykonane są z materiałów przyjaznych dla skóry dziecka.

## Tetrowa alternatywa

Pieluszki z materiału stosowane są najczęściej wtedy, kiedy dziecko jest uczulone na pieluchy jednorazowe albo ze wzglę-

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



dów ekologicznych. Pieluchy tetrowe są miękkie i szybko schną. Tetra szczególnie nadaje się na pieluchy dla noworodków i niemowląt. Pieluchy flanelowe mogą wchłaniać więcej wilgoci, dlatego stosuje się je u starszych dzieci, głównie podczas snu. Nawet jeżeli mama stosuje tylko pieluchy jednorazowe, powinna zaopatrzyć się przynajmniej w jedną paczkę pieluch tetrowych lub flanelowych, służących np. jako podkład do położenia na przewijak np. w hipermarkecie, u lekarza bądź u znajomych w razie konieczności przewijania. Wówczas skóra dziecka zawsze ma kontakt z własnym środowiskiem.

## Maluch EKO

Dla rodziców propagujących ekologiczny tryb życia na naszym rynku dostępne są ekopieluchy. Cechuje je możliwość wielokrotnego wykorzystania oraz łatwość i wygoda w użyciu, jak pieluchy jednorazowe. Można podzielić je na trzy kategorie: pieluchy z kieszonką, formowane i składane. Pieluszka z kieszenią składa się z dwóch warstw, wewnętrznej uszytej z mikropolaru, który odprowadza wilgoć do wkładki, dzięki czemu skóra dziecka pozostaje sucha, oraz zewnętrznej uszytej z oddychającego poliestru, który chroni ubranko przed zamoczeniem. Pomiędzy warstwy, do kieszonki wsuwamy wkładkę chłonną: z mikrowłókna, bawełny, bambusa czy konopi. Zwykle pieluszka sprzedawana jest w komplecie z wkładką. Zaletą pieluszek z kieszenią jest bardzo szybki czas schnięcia (oddzielnie suszymy pieluszkę i wkładkę), możliwość stosowania różnych wkładek i tym samym regulacji chłonności oraz łatwość zastosowania. Druga kategoria to pieluszki formowane, wykonane z bawełny, bambusa, konopi, mikrowłókna i innych mieszanek. Na pieluszkę należy



# Mediderm®

GWARANCJA

DELIKATNOŚCI

BABY

DOSTĘPNY TYLKO  
W APTEKACH!

założyć otulacz, który ochroni ubranko przed zamoczeniem. Trzecia kategoria to pieluszki składane. Są to wielowarstwowe pieluszki z naturalnych tkanin (tetra, flanela, frotté), które pozwalają skórze dziecka oddychać.

## Czas na przewijanie

Obecnie nie dobieramy pieluszek do płci, jednak chłopca i dziewczynkę należy przewijać w różny sposób. Nie podnosz dziecka za nóżki, wsuń dłoń pod pupę i lekko unieś. Zmieniając każdą pieluchę, nie zdejmuj jej od razu, bo w tym momencie dzieci często zaczynają siusiać. Rozwiń pieluchę, rozchyl nóżki dziecka. Czystym rogiem pieluchy lub chusteczką wytrzyj pupę. Jeśli musisz oczyścić pupę z resztek kału, uchwyc malca za uda i delikatnie przygnij je do brzuszka. Kładąc dziecko na boku, łatwo oczyścisz zabrudzone okolice pleców i kości ogonowej. Zwiń brudną pieluchę i ją wyrzuc. Kolejną chusteczką umyj dokładnie pośladki i pachwiny dziecka, zawsze wycierając od przodu do tyłu. Robiąc to odwrotnie, możesz wywołać zakażenie układu moczowego. U chłopców zwróć uwagę na okolice wokół worka mosznowego i pod penisem, bo w tych miejscach często gromadzą się zanieczyszczenia. Nie ściągnaj napletka, jedynie delikatnie odstoń ujście cewki moczowej i przemyj wilgotną chusteczką. U dziewczynek nie oczyszczaj warg sromowych, a jeśli się tam coś dostało, to jedynie usuń delikatnie resztki. Jeśli pupa dziecka jest już dokładnie oczyszczona, należy ją osuszyć. Pośladki, pachwiny i inne fałdy skóry posmaruj kremem ochronnym lub oliwką. Plecy i brzusek możesz posypać talkiem. Unosząc lewą ręką pupę dziecka, prawą podłóż pieluszkę. Górna część pieluszki powinna znajdować się powyżej pępka. Między rozłożonymi nóżkami podnieś przednią część pieluszki, upewnij się, że jest dobrze rozłożona, a następnie zapnij ją samoprzylepnymi plastrami, uważając, aby nie zabrudzić kremem taśmy klejącej. Pamiętaj także, aby taśmy samoprzylepne nie przykleiły się do skóry niemowlęcia. Pieluszka nie powinna być zbyt luźna ani zbyt obcisła.



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



**NOWOŚĆ!**

**PIANKA DO MYCIA  
CIAŁA I WŁOSÓW  
dla niemowląt i dzieci**

do pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt

**farmina**

w trosce  
o Twoje  
zdrowie

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

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

To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją  
używania lub etykietą.





MILKLAB



REKLAMA

## Mamy **wszystko** dla mamy



### LAKTATORY

niezawodne i sprawdzone,  
do użytku szpitalnego i domowego  
RÓWNIEŻ W OPCJI WYPOŻYCZALNI



### BUTELKI

bezpieczne karmienie  
i przechowywanie odcigniętego  
pokarmu



### AKCESORIA

do zapewnienia  
najwyższego komfortu  
i sterylności

Zapraszamy  
do największej  
wypożyczalni  
laktatorów  
w naszym regionie.  
**RÓWNIEŻ ON-LINE  
W CAŁEJ POLSCE.**  
[www.milklab.pl](http://www.milklab.pl)

Sklep internetowy  
[www.milklab.pl](http://www.milklab.pl)





Jesteśmy firmą współpracującą z bankami mleka, szpitalami i położnymi. Zaopatrujemy placówki medyczne w niezbędne artykuły, takie jak butelki, smoczki oraz laktatory. Jesteśmy przedstawicielem marki Ameda w Polsce. Współpracujemy również z marką Sterifeed, która produkuje bezpieczne butelki do karmienia oraz przechowywania i mrożenia mleka matki.



### WORECZKI DO PRZECHOWYWANIA POKARMU

pojemne, wykonane z bezpiecznych materiałów woreczki do przechowywania i mrożenia mleka kobiecego



### NAKLADKI I OSŁONKI

dla komfortowego karmienia piersią



### SMOCZKI

bezlateksowe, bezpieczne smoczki do karmienia niemowląt, również w opcji wcześniak



### POJEMNIKI NA SIARĘ

bezpieczne i wygodne zbieranie oraz przechowywanie siary

**Rabat 10%**  
na kod: **ABCMAMA**

[www.milklab.pl](http://www.milklab.pl) | [milklab@danlab.pl](mailto:milklab@danlab.pl)  
tel. 532 660 222

**Nie zmarnuj żadnej kropli pokarmu!**  
Nasze butelki świetnie nadają się nie tylko do karmienia, ale również mrożenia oraz przechowywania mleka w lodówce, dzięki czemu możesz zapewnić maluszkowi to co dla niego najlepsze!

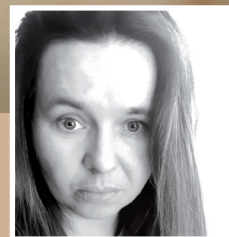


# Jak karmić piersią?

## O wzlotach i upadkach na mlecznej drodze

**Jak karmić piersią, by było skutecznie i z korzyścią zarówno dla mamy jak i dziecka? Cóż temat rzeka, a nawet temat rzeka mleka! Zagadnienie karmienia piersią jest często poruszane na forach i wywołuje wiele kontrowersji wśród zwolenniczek i przeciwniczek karmienia naturalnego.**

Aneta Domka  
właściciel  
bonetka.com.pl



**K**ażda ze stron ma swoje racje i argumenty. Każdy przypadek bywa skrajnie inny. Pewne jest jednak to, że warto poznać zalety karmienia mlekiem mamy, zanim zapadnie decyzja o rezygnacji. Jak się przygotować do karmienia piersią?

### Siara (colostrum), czyli drogocenne pierwsze mleko matki

Siara powstaje około 20 tygodnia ciąży, a jej główne zadanie to wsparcie układu immunologicznego noworodka oraz niedojrzałego układu pokarmowego, w sowing dawkę przeciwciał. Siara jest inna od mleka właściwego zarówno wizualnie jak i pod względem składu. Jej konsystencja jest lepka, gęsta o barwie ciemnożółtej. Różni się także składem – jest bogata w ponad 250 naturalnych związków chemicznych, w tym hormony, pochodne aminokwasów, enzymy, lizozyny, laktoferynę, poliamidy, związki mineralne i witaminy.

Ostatnie badania dowodzą też, że zarówno siara jak i późniejsze mleko matki, zawiera w swym składzie komórki macierzyste.

Z uwagi na niezwykle właściwości colostrum, jej podanie jest zbawienne dla dzieci przedwcześnie urodzonych, które

są szczególnie narażone na śmiertelne infekcje, w tym martwicze zapalenie jelit.

### Jak karmić piersią? Jak się przygotować?

Zdarza się, że przyszła mama planuje karmienie piersią, jednak zderzając się z rzeczywistością karmienia naturalnego coś idzie nie tak. Pojawiają się pierwsze przeszkody, niedogodności i niestety pojawia się też chęć podania butelki z mlekiem modyfikowanym. Karmienie piersią bywa trudne. Bywa też bolesne, ciężkie i męczące. Dlatego zanim maluszek pojawi się na świecie, warto przygotować się merytorycznie do karmienia piersią. Rady babć czy cioc owszem bywają cenne, jednak nie zawsze dotyczą to

każdej dziedziny związanej z macierzyństwem. Świat się zmienia, wiedza i metody także. Dotyczy to nie tylko np. diety mamy karmiącej, hartowania sutków czy siłowego wyciskania mleka z piersi. To co kiedyś było powszechnie stosowane, dziś uznawane jest za niekoniecznie skuteczne, a czasem wręcz szkodliwe. Aktualnie, wiedza dostępna jest na

wyciągnięcie ręki. Istnieje wiele wartościowych publikacji w formie tradycyjnej lub dostępnych online, na temat tego jak karmić piersią. Co znacznie ułatwia merytoryczne przygotowanie przyszłej mamy karmiącej.

### Początki mlecznej drogi


Najtrudniej karmi się pierwsze dziecko. Trudność wzrasta jeśli w rodzinie nie ma tradycji karmienia piersią. Wsparcie

bliskich jest bardzo ważne i niezwykle pomocne, szczególnie w kryzysowych sytuacjach. Otoczenie matki karmiącej troską, zadbanie o jej komfort, odpoczynek, wsparcie rodziny i partnera pozwala jej w pełni, skupić się na naturalnym

**Odpowiednie odżywianie, dostateczna ilość snu czy też fakt pozytywnego nastawienia do karmienia mają ogromne znaczenie dla powodzenia karmienia piersią.**

karmieniu drogocennym pokarmem. Odpowiednie odżywianie, dostateczna ilość snu czy też fakt pozytywnego nastawienia do karmienia mają ogromne znaczenie dla powodzenia karmienia piersią. Co ciekawe, już samo wyobrażenie sobie sytuacji, że mleko z piersi płynie, może zdziałać cuda w czasie przystawienia niemowlęcia do piersi.



A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white off-the-shoulder top, breastfeeding her baby. The baby is wrapped in a white cloth. They are sitting in a field of straw. The background is a soft-focus field of straw.

*Rady babć czy cioć  
owszem bywają cenne,  
jednak nie zawsze  
dotyczy to każdej  
dziedziny związanej  
z macierzyństwem.*



Aby laktacja miała szansę na rozkręcenie, konieczne jest częste przystawianie maluszka do piersi. Niestety piersi po nawale pokarmu bywają mocno podrażnione, a sama myśl o zassaniu dziecka do piersi powoduje ból. Tak, karmienie piersią boli. Karmienie piersią bywa bardzo trudne i wymagające. Frustracja, zmęczenie, bezradność często towarzyszą mamie, szczególnie na początku karmienia. Jeśli dodać do tego kryzys laktacyjny i wymagające niemowlę, pojawia się zagrożenie dla kp i chęć podania butelki z mm.

### Kryzysy w laktacji

Kryzysów laktacyjnych bywa kilka, w czasie drogi mlecznej. Są to klasyczne kryzysy laktacyjne, które powszechnie określa się „pustymi piersiami”, czyli tzw. brakiem mleka w piersiach, ale też kryzysem laktacyjnym można określić nawal pokarmu na początku karmienia czy poranione brodawki sutkowe. Warto mieć tego świadomość i z wczesności przygotować się na nie. W czasie nawalu sprawdzą się schłodzone, rozbite tłuczkiem liście kapusty, którymi okłada się piersi.

Czynność ta przynosi niesamowitą ulgę. Uprzednio jednak warto piersi ogrzać np. termoforem lub ciepłym prysznicem, i odciągnąć mleko np. laktatorem do momentu poczucia ulgi w piersiach.

Poranione sutki warto smarować własnym mlekiem, natomiast uczucie „pustych piersi”, towarzyszy najczęściej

**Mleko stanowi główny składnik pożywienia przez pierwszy rok życia maluszka, dlatego jego jakość powinna być najwyższa.**

zwiększonemu zapotrzebowaniu dziecka na mleko. Czas ten nie oznacza,

że mama traci mleko, ale sugeruje, że maluszek zaczyna zwiększać porcje mleka, które pobiera z piersi. Etap ten jest bardzo ważny, warto skupić się wówczas na niemowlęciu, tułeniu, odpoczynku, częstym przystawianiu do piersi, kangarowaniu, tak aby maksymalnie zminimalizować ewentualny „stres pokarmowy”, zarówno dla mamy jak i dziecka.

### Czy warto karmić piersią?

Cóż w tym wypadku każda mama musi sama podjąć decyzję. O ile nie ma żadnych przeciwwskazań to zde-

cydowanie warto. Bywają różne sytuacje i nie zawsze karmienie naturalne jest możliwe. Nie ulega jednak wątpliwości, że mleko matki, jest najlepszym pokarmem jaki może przyjąć niemowlę już od pierwszych chwil życia. Warto kontynuować kp tak długo jak to tylko możliwe. Mleko stanowi podstawę żywienia niemowląt do 12. miesiąca życia, a jeśli sytuacja na to pozwala, zaleca się kontynuowanie karmienia do 2. roku życia dziecka lub do samoodstawienia. Tak więc mleko stanowi główny składnik pożywienia przez pierwszy rok życia maluszka, dlatego jego jakość powinna być najwyższa. Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla niemowlęcia, ma zawsze idealną temperaturę, odpowiedni do wieku skład, który zmienia się zgodnie z aktualną potrzebą dziecka oraz wyjątkowy smak.



DESIGNED BY FREEPIK

## Akcesoria przydatne podczas karmienia

Butelki na mleko matki Sterifeed. Przeznaczone są do karmienia dzieci, ale również do bezpiecznego przechowywania mleka matki. Produkty są odporne na chłodzenie i mrożenie. Stosowane są na szeroką skalę w Bankach Mleka w Polsce. Wykonane są z materiałów bezpiecznych, nie zawierają BPA ani DEHP. STERIFEED, milklab.pl



Minky. Komplet, poduszka i kocyk. Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na okres przejściowy wiosno-jesienny. Wykonany z najwyższej jakości atestowanych materiałów: z jednej strony mięciutka bawełna, natomiast druga strona to bajecznie miękka i oryginalna dzianina Minky oraz środek kocyka wypełniony 0,6 cm antyalergiczną włókniną. SUPERMAMI, supermami.pl





# Wiemy, że macierzyństwo czasem bywa trudne...



Każdy rodzic marzy o tym, by w pełni cieszyć się chwilami spędzonymi z dzieckiem. Codzienne obowiązki związane z karmieniem mogą jednak zająć dużo czasu i energii. Na szczęście, z pomocą przychodzi Baby Brezza – marka, której główną misją jest ułatwienie rodzicom codziennych czynności związanych z karmieniem dzieci. Wiemy, że naturalne karmienie jest najlepszą metodą, ale jeśli zdecydujesz się karmić mlekiem modyfikowanym to koniecznie sprawdź, jak możesz ułatwić sobie ten proces.

Założyciel marki, Steven Betesh, stworzył Baby Brezza w 2010 roku, zainspirowany własnym doświadczeniem jako ojciec czterech synów. Pragnąc znaleźć rozwiązania, które pomogą rodzicom efektywniej karmić swoje dzieci, rozpoczął rewolucję w sposobie, w jaki rodzice podchodzą do karmienia.

Produkty Baby Brezza, takie jak Formula Pro Advanced, stały się niezastąpionymi pomocnikami w co-

dziennym życiu rodziców na całym świecie. Dzięki tym innowacyjnym urządzeniom, przygotowywanie butelki mleka modyfikowanego stało się szybsze, łatwiejsze, bardziej dokładne i higieniczne. Dowiedz się, co mówią o nich rodzice:

*Mam ekspres Baby Brezza. Przy naszych bliźniakach to urządzenie jest jak zbawienie. Polecam całym sercem wszystkim rodzicom.*

*Dla mnie ten ekspres do mleka to prawdziwy przełom, nie muszę podgrzewać wody, liczyć miarek mleka ani mieszać. Po prostu wciśkam guzik i przygotowuję butelkę w 20sek. Zwłaszcza w nocy to jest świetna sprawa!”*

Jak głosi hasło marki: **We make parenting easier** – bo wiemy, że każda chwila spędzona z dzieckiem jest wyjątkowa. Odkryj, jak proste może być życie dzięki produktom Baby Brezza i poświęć więcej czasu na to, co naprawdę się liczy – na budowanie pięknych wspomnień z Twoim maluszkiem.

Poznaj całą ofertę  
marki Baby Brezza  
na [www.babybrezza.pl](http://www.babybrezza.pl)

**babybrezza®**  
we make parenting easier

@babybrezza\_polska

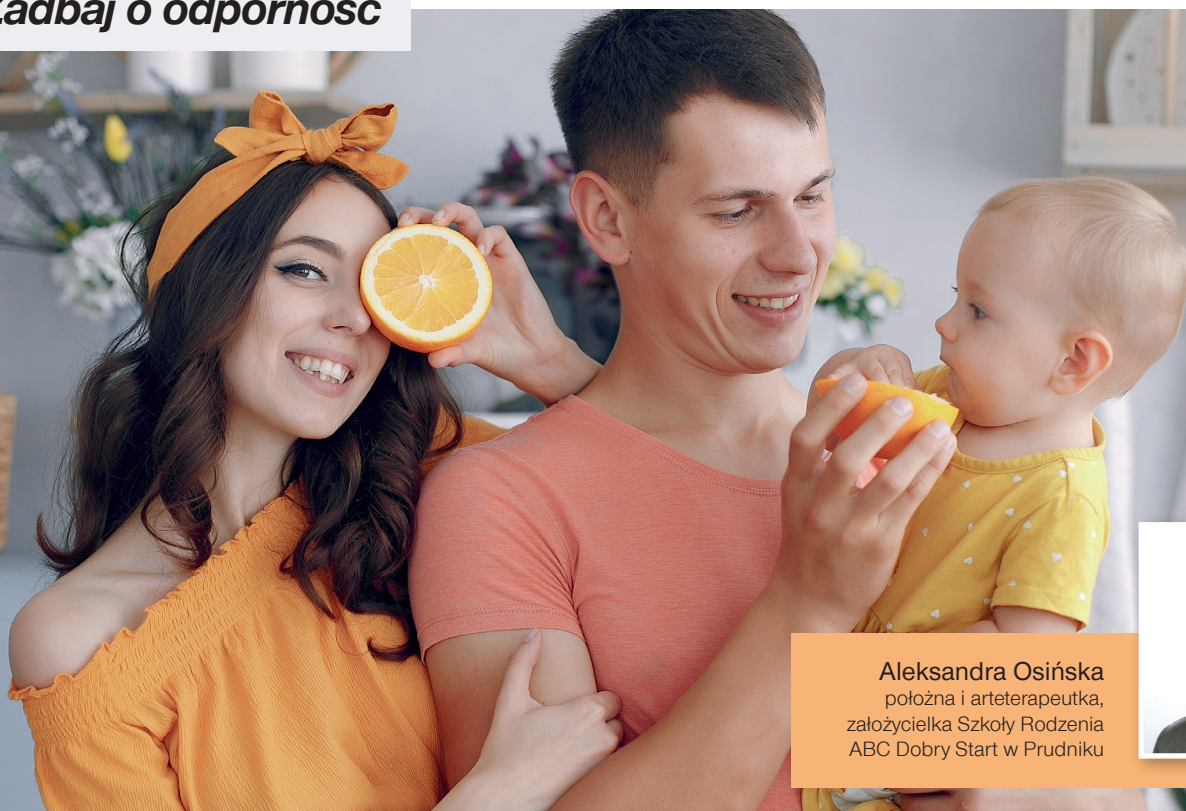


#### Formula Pro Advanced to:

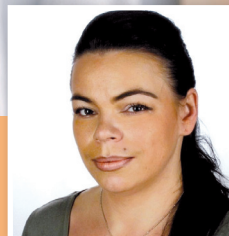
- Najbardziej zaawansowany sposób na automatyczne i błyskawiczne przygotowanie butelki
- Dokładniejsza i bardziej higieniczna niż przygotowywanie butelki w sposób tradycyjny
- Opatentowana technologia mieszania zapewnia idealną konsystencję bez pęcherzyków powietrza i grudek
- 3 ustawienia temperatury do wyboru i dozowanie w zakresie 60-300ml



## Zadbaj o odporność



**Aleksandra Osińska**  
położna i arteterapeutka,  
założycielka Szkoły Rodzenia  
ABC Dobry Start w Prudniku



DESIGNED BY FREEPIK

# Witaminowe abecadło

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

### Zapobiegliwa mama

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

### A

Niedobór witaminy A sprzyja powstawaniu infekcji dróg moczowych i oddechowych. Najczęściej rozpoznawany jest po nadmier-

nym rogowaceniu naskórka, braku łaknienia, szybkim męczeniem się, rozdrażnieniu, suchości spojówek, wolniejszej akomodacji oka, niedowidzeniu wieczornym, tzw. kurzej ślepoty. Organizm czerpie witaminę A z tłuszczów zawartych w mleku, żółtku, maśle, wątrobie oraz z ciemnozielonych warzyw: brokułów, szpinaku, sałaty, dyni, marchwi i owoców – brzoskwini. Zapotrzebowanie dobowe u niemowląt wynosi od 1500 do 3000 jm, a u starszych dzieci od 3000 jm do 6000 jm i zależy od tempa wzrostu czy stanów chorobowych. Przedawkowanie może stanowić zagrożenie dla organizmu, objawiając się wzmożonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym (ból głowy, wymioty i wypuklenie ciemiączka) czy rozregulowaniem funkcji przewodu pokarmowego z powiększoną wątrobą czy śledzioną włącznie.

### B

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

### B1

Odpowiednia ilość tej witaminy w naszym organizmie będzie wpływać na jakość odczuwania bólu i gojenia się ran. Wczesnymi objawami jej niedoboru jest niepokój, bezsenność, utrata apetytu, wymioty, biegunki. W poważniejszych stanach niedoboru witaminy B1 może występować niewydolność krążeniowa, a w ostrzejszej formie choroba beri-beri jako wielonerwowe zapalenie, drgawki i śpiączka. B1 jest w ziarnach zbóż, pestkach słonecznika, ryżu, kaszy gryczanej, nasionach grochu, fasoli, jajach, mięsie. Witamina B1 jest czuła na działanie wysokich temperatur i ulega zniszczeniu podczas długotrwałego gotowania.

### B2

Charakterystycznym objawem niedoboru są tzw. zajady, czyli nadżerki w kąciakach ust. Te trudno gojące się pęknięcia potrafią być uciążliwe, szczególnie gdy dotyczy to dzieci. Tracą one wtedy apetyt, spadając na wadze. Przy



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

### B6

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

### B12

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

### Czy wiesz, że...?

Brak witaminy C u niemowlęcia powoduje, że staje się ono początkowo pobudzone, traci łaknienie, co często w następstwie prowadzi do osłabienia organizmu.

### C

Witamina C (kwas askorbinowy) ma właściwości przyswajania żelaza z przewodu pokarmowego, utrudnia namnażanie się niektórych drobnoustrojów, znacznie wspierając działanie układu odpornościowego. W przypadkach niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza, zarówno u kobiet podczas ciąży, matek po porodzie, jak i u dzieci, należy rozważyć konsultacje z lekarzem, ponieważ może zająć potrzeba przyjmowania witaminy C w postaci preparatów lub konieczność zweryfikowania diety. Niedobory witaminy C sprzyjają kruchości naczyń krwionośnych, często powodując krwawienia w skórze, w mięśniach, dziąsłach, przewodzie pokarmowym. Szkorbut może być przyczyną zmian w kościach i krwawych biegunek. Rzadziej jednak pojawia się u niemowląt karmionych piersią. Możliwość wystąpienia hipowitaminozy C zawsze

# Kidofen max

250 mg/5 mL, zawiesina doustna *Ibuprofenum*

## BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?



- + Pyszny truskawkowy smak bez cukru i barwników
- + Mała objętość płynu do podania\*
- + Proste dawkowanie



już od  
3. miesiąca życia



butelka  
wystarcza na ponad  
30 dziennych dawek\*\*



**Kidofen max Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml.** 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Gorączka różnego pochodzenia. Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, tel. (42) 22-53-100, [aflofarm@aflofarm.pl](mailto:aflofarm@aflofarm.pl). Numer pozwolenia wydanego przez Prezesa URPL: 26590. **Produkt leczniczy wydawany bez recepty** \* Dzięki dawce 250mg/5ml \*\* Przy dawkowaniu 3 ml/dobę

**To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.**



## Na wsparcie organizmu



### Dla zdrowego brzuszka

Zdrowy brzuszek to szczęśliwy maluszek. Asecurin baby zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów LGG. Warto go stosować w celu uzupełnienia mikroflory jelit maluszka. Nie zawiera laktozy, cukru, glutenu ani konserwantów. Już od 1. dnia życia. Suplement diety. Asecurin baby, AFLOFARM FARMACJA POLSKA sp. z o.o., asecurin.pl



### Żelazo i witaminy

To odżywczy tonik, będący źródłem organicznego żelaza oraz witamin B2, B6, B12 i C. Zawiera wyselekcjonowane zioła, wyciągi z owoców dzikiej róży (zawierający witaminę C) oraz kompozycję soków owocowych, które łącznie składają się na bardzo przyjemny smak. Floradix Floravitall, ok. 40 zł, SALUS HAUS, floradix.pl

należy podejrzewać, gdy niemowlę nie ma we właściwym czasie diety wzbogaconej poprzez podawanie odpowiednich soków, a następnie zupek jarzynowych. Znaczne ilości tej wartościowej witaminy, wrażliwej na działanie promieni słonecznych, znajdują się w owocach, np. czarnej porzeczce, cytrynie, kiwi, papai, pomarańczy i warzywach: szpinaku, papryce, kalafiorze, marchwi, brukselce, szparagu, kapuście.

### D

Niedobór witaminy D jest przede wszystkim przyczyną zaburzeń przemiany wapnia i fosforu. Szczególną uwagę w okresie intensywnego wzrostu dziecka zwraca się na mineralizację kości i wzmacnianie więzadeł stawowych obciążanych intensywnym przyrostem tkanki mięśniowej i kostnej. W początkowym okresie karmienia dziecka istnieje ogromne zapotrzebowanie na witaminę D. Jej ilość jest jednak niewystarczająca zarówno podczas ciąży u matki, jak i później w wytwarzanym mleku kobiecym. Konieczne jest więc uzupełnianie tych niedoborów już w pierwszych tygodniach życia dziecka. Zapobieganie nadmiernemu obniżaniu się poziomu wapnia poprzez niedostateczną ilość przyswajania witaminy D może uchronić nasze maleństwo przed poważnymi schorzeniami w postaci uwypuklenia guzów czółowych, zgrubienia nadgarstków czy zapadania się klatki piersiowej, a w późniejszym okresie rozwoju przed nieprawidłową budową i kształtem układu kostnego oraz opóźnionego wyrzynania się ząbków. Profilaktyka polega na podawaniu witaminy D3 w kroplach w postaci codziennych dawek po 400 jm lub okresowo w zależności od indywidualnej predyspozycji. Metoda podawania dawek codziennych powinna być zalecana przez lekarza, podyktowana stanem zdrowia dziecka, prawidłowym lub nieprawidłowym odżywieniem, wagą oraz ilością racjonalnego korzystania ze spacerów w słoneczne dni w okresach letnich i jesienno-zimowych. Okresowe podawanie może być praktykowane w sytuacjach, kiedy nie można z poważnych przyczyn podawać maluchowi systematycznych dawek witaminy D3, np. przy przedawkowaniu, nadwrażliwości na stosowane preparaty, karmieniu mieszanym (gotowe mieszanki mleka modyfikowanego zawierają w swoim składzie profilaktyczną dawkę D3).

### K

Wszystkie noworodki po urodzeniu poważnie wymagają profilaktycznej podaży witaminy K i jest ona dawkowana jed-

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

## Czy wiesz, że...?

Odpowiednie uzupełnienie brakujących witamin powinien wyznaczyć lekarz, o ile dieta lub tryb życia wskazują na ich znaczące niedobory.

### E

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

### Podawanie witamin

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

## Pamiętaj!

- *Dieta mamy karmiącej jest ważna, gdyż niedobory witaminowe mogą powodować osłabienie, rozdrażnienie, poważne schorzenia, a u dziecka niewłaściwy rozwój.*
- *Zachowaj ostrożność, aby kapsułka, w której jest zawarta porcja witaminy, nie wśliznęła się dziecku do buzi.*
- *Zalecane dawki witamin muszą zawsze być konsultowane z lekarzem.*
- *Przedawkowanie witamin może szkodzić lub prowadzić do poważnych powikłań.*



# Jesteś zmęczona? zastosuj Floradix® z żelazem



Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zapań
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią



**Salus**  
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

[fb.com/floradixpolska](https://www.facebook.com/floradixpolska)  
infolinia: 881 21 21 84



[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](http://www.salus-haus.com)  
[www.naszzielarnia.pl](http://www.naszzielarnia.pl)





### Niezwykłe lekka

Gondola jest niezwykle lekka, waży zaledwie 4,1 kg. Jest to możliwe dzięki wykonaniu z ultralekkiego tworzywa EPP, które zapewnia doskonałą izolację od zimna, wodoodporność, a przy tym jest bezpieczne dla środowiska (dzięki możliwości pełnego recyklingu). Wózek w wersji głębszej waży zaledwie 12,4 kg – co czyni go jednym z najlżejszych w swojej klasie. Loren Stella, 3399 zł, BEBETTO, bebetto.eu



### Nowoczesny

Innowacyjne e-wspomaganie zapewnia płynną jazdę po nierównościach i wzniesieniach. Automatyczna funkcja bujania uspokaja dziecko, a możliwość montażu dwóch gondoli, siedzisk spacerowych i fotelików na jednej ramie zapewnia komfort każdej rodzinie. Wózek e-GAZELLE S, CYBEX cybex-online.com/pl



### Niezwykłe praktyczny

Nowoczesny, wygodny i elegancki samoskładający się wózek spacerowy na każdy teren. Obszerne siedzisko i długie oparcie rozkładają się do spania. Wózek homologowany od urodzenia do 22 kg. Chicco Goody XPlus, 1199 zł, CHICCO, chicco.pl

# Jaki wózek?

## Modele godne uwagi

*Wybór wózka dla dziecka to kluczowa decyzja, która wpływa na komfort i bezpieczeństwo malucha oraz wygodę rodziców. Należy uwzględnić wiele czynników, takich jak rodzaj terenu, waga wózka, jego funkcje, a także łatwość składania i przechowywania.*



DESIGNED BY FREEPIK



### Ergonomiczny

Wózek, który rusza w drogę razem z Tobą. Stworzony z myślą o ergonomii i łatwości użytkowania. Mew został tak zaprojektowany, aby towarzyszyć Ci podczas wszystkich ulubionych aktywności – tak, abyś będąc rodzicem, nie musiał rezygnować z tego, co Cię definiuje. Anex Mew, ANEX, anexbaby.com/pl



### Maksymalny komfort

Najnowszy wózek z naszej kolekcji to doskonale połączenie stylu, wygody i funkcjonalności. Lekki, ale wytrzymały aluminiowy stelaż zapewnia stabilność i manewrowość. Może być łatwo składany i rozkładany za pomocą jednej ręki, co ułatwia przechowywanie i transport. Duże, wytrzymałe koła żelowe świetnie sprawdzają się zarówno na gładkich powierzchniach, jak i na nierównych terenach. Coletto Axis AX-02 - Wózek głęboko-spacerowy 2 w 1, 2595 zł, COLETTA, coletto.pl



### Na każdy teren

Nowoczesny design, błyszczące detale oraz kolorystyka w najmodniejszych kolorach. Zokky Nuvo sprawdzi się zarówno w wersji sportowej, jak i eleganckiej. Ciekawym dodatkiem jest mała szaszetka-nerka, którą bez problemu przymocujesz do wózka, a także zestawisz z modną stylizacją. Dzięki Zokky Nuvo każdy spacer będzie wyjątkowy. Zokky Nuvo Gray, 1675 zł, ZOKKY, zokky.pl





REKLAMA

Wózek spacerowy DIZZI



# MAMA na zakupach

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



## Bona Pet System™

Czyści i neutralizuje zapachy

Bona Pet System™ oferuje rozwiązanie oparte na bezpiecznej technologii nasyconej tlenem. Czyści on dokładnie trudne zaschnięte plamy, zabrudzenia wnoszone na butach, bałagan po zwierzętach, ale też neutralizuje zapachy po wypadkach pupili, jednocześnie delikatnie traktując drewniane podłogi.

BONA, bona.pl



## Poduszka ortopedyczna dla niemowląt

Poduszka dla niemowląt została zaprojektowana tak, by zapobiegać i leczyć istniejące już zniekształcenia głowy u niemowląt, które powstały w wyniku niewłaściwego leżenia dziecka lub długotrwałego leżenia dziecka w jednej pozycji.

SUPERMAMI, supermami.pl



## Cukierki aloesowe

z trawą cytrynową firmy Reutter

To niezwykły duet. Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakości ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są produktem oryginalnym. Dostępne w aptekach i ziarniach. REUTTER, izakpol.pl



## Delicol

Na kolkę niemowlęcą

Delicol to produkt działający przyczynowo w kolce niemowlęcej, wywołanej nietolerancją laktozy. Laktoza zawarta w produkcie, rozkłada laktozę zawartą w mleku i sprawia, że staje się ono lepiej przyswajalne. Bezpieczny od 1. dnia życia. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.

AFLOFARM Farmacja Polska sp. z o.o., delicol.pl



## Mya Joy

Laktator elektryczny

Jest mały, wygodny i cichy, ale jednocześnie bardzo wydajny. Posiada cyfrowy wyświetlacz i wygodne sterowanie – do wyboru jest aż 12 poziomów trybu ekspresji oraz 6 poziomów trybu stymulacji. Umożliwia odciąganie pokarmu zarówno z jednej piersi, jak i z obu jednocześnie.

MILKLAB, milklab.pl



## Bona Premium Spray Mop

Szybkie i wygodne czyszczenie

Bona Premium Spray Mop zapewnia szybkie i wygodne czyszczenie twardych, a zarazem delikatnych powierzchni. Zawiera pad czyszczący z mikrofibry, który można prać do 500 razy. W zestawie znajduje się także wkład ze środkiem do pielęgnacji podłóg drewnianych.

BONA, bona.pl



## Vagical Protect

Pianka do higieny intymnej, 250 ml

Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, podrażnienia, w uczuciu swędzu i pieczenia. Naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych.

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



## SilMed Kokoro

Aspirator kataru

Podłączany do odkurzacza z regulowaną siłą ssącą. Dla dzieci już od 1. dnia życia. Posiada 2 końcówki. W pełni rozkładany, co zapewnia utrzymanie w czystości. W etui do przechowywania.

SILESIA PHARMA, silesianpharma.pl

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ. PRODUCENT: JO-VITAL JOWITA WIETECH





## Kelo-cote® - SOLAIRE UV

Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn z filtrami UVA/UVB - 15g.

Jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny przyspieszając jej leczenie.

169 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl



## Corneo-sensilium

Dermo-naprawczy krem regenerujący

Do twarzy i ciała dla dorosłych, dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Polecany do pielęgnacji skóry wrażliwej, alergicznej i nadreaktywnej, do ciała, twarzy, a także na powieki. Do pielęgnacji skóry okolicy podpiełuszkowej narażonej na podrażnienia i zaczerwienienia. Opatentowana, bezzapachowa formuła dostosowana do wrażliwej skóry maluszka.

64,90 zł, PHARMACERIS, pharmaceris.com



## Coletto Maya Automatic

Samoskładająca się spacerówka do 22 kg

Kompaktowy, miejski wózek spacerowy, który łączy w sobie nowoczesny design i wygodę. Innowacyjny system automatycznego składania, bariarka obracana o 360° i wygodna pozycja do spania, ułatwią codzienne spacerowanie. Rączka i bariarka pokryte są eko-skórą, która jest trwała, odporna na warunki atmosferyczne i łatwa do utrzymania w czystości.

890 zł, COLETTA, coletto.pl



## Sense Edition

Wanienka z czujnikiem Taupe

Zawiera wbudowany termometr cyfrowy, który mierzy zarówno temperaturę wody, jak i temperaturę w pomieszczeniu. Posiada również timer. Sensor do pomiaru temperatury wody umieszczony jest w korku wanienki, a informacje wyświetlane są na panelu LCD. Wanienka posiada wygodny system odpływowy oraz korek.

319 zł, BÉBÉ-JOU, kidsinspirations.pl



## Oillan mama

Aktywnie ujędrniający balsam do ciała

Ujędźnia i wygładza. Testowany dermatologicznie z udziałem osób z alergicznymi chorobami skóry. Produkt może być stosowany od 8. tygodnia ciąży oraz po porodzie i podczas karmienia piersią. Przebadany pod kontrolą dermatologiczną i ginekologiczną. Nie zawiera barwników i kompozycji zapachowej.

OILLAN, oceanic.pl



## Floradix tabletki

Suplement diety

To źródło organicznego żelaza, witamin B2, B6, B12, C oraz kwasu foliowego, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek (z udziałem witaminy B6 i B12) i hemoglobiny. Ponadto, kwas foliowy przyczynia się do wzrostu tkanek matczyńnych w czasie ciąży.

SALUS HAUS, floradix.pl



## Bobux Soft Sole

Skórzane kapcie premium

Jedynie takie na rynku pionierskie kapcie wykonane ręcznie w całości z naturalnej skóry, z dbałością o każdy detal. Zaprojektowane tak, by były jak druga skóra. Miękkie i oddychające: wspierają zdrowy rozwój stopy. Są w 100% bezpieczne i przyjazne skórze dziecka, co potwierdzają badania i certyfikaty.

BOBUX, bobuxpolska.pl



## Mr. Smoother

marki SkinTra

To zmiękczające, wygładzające i wyrównujące koloryt serum z kwasem mlekowym. Można je stosować na całe ciało. Idealne przy suchej i szorstkiej skórze twarzy i przebarwieniach, ale też przy wrastających włoskach na nogach i innych niedoskonałościach. Bezpieczne dla przyszłych mam.

COSIBELLA, cosibella.pl



## Anex Eli

Styl bez kompromisów

Wykonany z ekologicznych materiałów najwyższej jakości, Eli jest przeznaczony dla rodziców poszukujących stylowych produktów, którzy nie chcą rezygnować z wygody i bezpieczeństwa swojego dziecka. Dzięki nowoczesnemu podejściu do designu, Eli emanuje ponadczasowym wyglądem, oferując jednocześnie łatwość użytkowania. Wszystkie dzięki lekkiej, ergonomicznej konstrukcji.

ANEX, anexbaby.com/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](http://www.dobra-mama.pl). Jeśli chcesz podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie przygotowywania do macierzyństwa i opieki nad niemowlęciem – skontaktuj się z nami! Na maile czekamy pod adresem:**

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

## BIALYSTOK

Szkoła Rodzenia na Bema  
ul. Bema 89 D, 15-370 Białystok  
tel. 85 741 58 95,  
[szkolarodzenia.bialystok@wp.pl](mailto:szkolarodzenia.bialystok@wp.pl)

Szkoła Rodzenia Bobas  
ul. Starobojarska 12/4, 15-073 Białystok  
tel. 609 265 551, [beatabogusz@op.pl](mailto:beatabogusz@op.pl)

## CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

## CZĘSTOCHOWA

Szkoła Rodzenia w Miejskim Szpitalu  
Zespołowym w Częstochowie  
ul. Mickiewicza 12, 42-200 Częstochowa  
tel. 34 370 24 39,  
[organizacyjny@zsm.czest.pl](mailto:organizacyjny@zsm.czest.pl)

## ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital  
Zespołowy w Elblągu  
ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg  
tel. 55 239 56 06, [atalaj@szpital.elblag.pl](mailto:atalaj@szpital.elblag.pl)

## GDAŃSK

POZ-Medik  
ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk  
tel. 535 911 195, [pozmedik@gmail.com](mailto:pozmedik@gmail.com)

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

## GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas  
ul. Moniuszki 8/6, 11-500 Giżycko  
tel. 600 924 875, [echabas@op.pl](mailto:echabas@op.pl)

## GNIEZNO

Centrum Okołoporodowe i Położnicze  
„Słodziak”  
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno  
tel. 697 357 219, [biuro@slodziak.edu.pl](mailto:biuro@slodziak.edu.pl)

## GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie  
Garncarska 23-25, 67-200 Głogów  
tel. 504 251 033, 725 509 508,  
[centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl](mailto:centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl)

## GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców  
ul. Laurentowskiego 4, 63-800 Gostyń  
tel. 696 147 004, [ksiezna61@interia.pl](mailto:ksiezna61@interia.pl)

## KATOWICE

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA  
ul. Raciborska 27, 40-001 Katowice  
tel. 601 558 953, [kontakt@miskuleczka.pl](mailto:kontakt@miskuleczka.pl)

## KĘDZIERZYN-KOŹLE

„Odrzańskie Małuchy”  
ul. Doktora Judyma 4,  
47-200 Kędzierzyn-Koźle  
tel. 690 185 589,  
[odrzańskie-maluchy@e-szpital.eu](mailto:odrzańskie-maluchy@e-szpital.eu)

## KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia  
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13,  
62-035 Kórnik  
tel. 692 194 491,  
[szkola@malinowerozdenie.pl](mailto:szkola@malinowerozdenie.pl)

## KRAKÓW

Picolino  
ul. Twardowskiego 42, 30-337 Kraków  
tel. 883 608 832,  
[biuro@picolino.pl](mailto:biuro@picolino.pl)

Szkoła Rodzenia UJASTEK  
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków  
tel. 600 420 674,  
[szkola@ujastek.pl](mailto:szkola@ujastek.pl)

## LIPSKO

Szkoła Rodzenia w SPZZOZ Lipsko  
ul. J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko  
tel. 504 576 405,  
[traktlipsko@gmail.com](mailto:traktlipsko@gmail.com)

## LUBLIN

Szkoła Rodzenia Przy Rodzinnym Centrum  
Medycznym Lubimed  
ul. Wojciechowska 5, 20-704 Lublin  
tel. 603-130-850,  
[szkolabajbus@op.pl](mailto:szkolabajbus@op.pl)

Szkoła Rodzenia Lidia  
ul. Żulińskiego 8, 20-706 Lublin  
tel. 607 217 417,  
[lidia@szkolarodzenia-lublin.pl](mailto:lidia@szkolarodzenia-lublin.pl)

## ŁOMŻA

Akademia Rodzica  
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża  
tel. 862 166 555,  
[repcja@medycynalomza.pl](mailto:repcja@medycynalomza.pl)

## ŁÓDŹ

Akademia Rodzenia Malinowa  
ul. Jana Kilińskiego 21, 90-205 Łódź  
tel. 731 189 069,  
[rejestracja@przychodniamaliniowa.pl](mailto:rejestracja@przychodniamaliniowa.pl);  
[malgorzata.malik@przychodniamaliniowa.pl](mailto:malgorzata.malik@przychodniamaliniowa.pl)

Szkoła Rodzenia „Nas – Troje” przy Centrum  
Medycznym Renoma  
ul. Sterlinga 16/18, 90-217 Łódź  
tel. 797 422 408, 728 868 276,  
[szenicka@renoma-med.pl](mailto:szenicka@renoma-med.pl)

## MIELEC

Szkoła Rodzenia „Medi3 – Mielec”  
ul. Wyszyńskiego 4a/7, 39-300 Mielec  
tel. 881 489 851, [fundacja@medi3.pl](mailto:fundacja@medi3.pl)



## MILANÓWEK

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

## MIŃSK MAZOWIECKI

Artemida Szkoła Rodzenia  
i Rehabilitacja Sp. z o.o.  
ul. Tadeusza Kościuszki 1,  
05-300 Mińsk Mazowiecki  
tel. 515 878 786,  
artemida\_szkolarodzenia@onet.pl

## NOWY SĄCZ

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

## PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja Przedporodowa W Ramach POZ  
ul. Tarnogórska 46 A, 41-945 Piekary Śląskie  
tel. 509 951 180, sonia.medispilus@gmail.com

Szkoła Rodzenia Babycare  
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie  
tel. 515 679 613,  
nzozmedicare1@gmail.com

## PŁOCK

W Czepku Urodzeni – Centrum Wsparcia  
Okoloporodowego  
ul. Mościckiego 25, 09-400 Płock  
tel. 796 753 420,  
wczepkuurodzieniplock@gmail.com

## POZNAŃ

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

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

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

Fundacja Matecznik  
ul. Jabłoniowa 9/1, 60-185 Skórzewo  
tel. 660 715 059, kontakt@fundacjamatecznik.pl

Szkoła Rodzenia Moi Mili  
ul. Świebodzińska 38 lok. 1, 60-161 Poznań  
tel. 501 238 125,  
szkolarodzenia@moimili.online

Położna z sercem  
ul. Jeżycka 13 lok. 4, 60-538 Poznań  
tel. 574 091 325,  
biuro@poloznazsercem.pl

Wielkopolskie Centrum Opieki Okoloporodowej  
Os. Bohaterów II Wojny Światowej 33  
61-386 Poznań  
tel. 451 500 521,  
szkolarodzenia.wcoo@wcf.com.pl

## PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas  
ul. DR. Witolda Antesa 11, 43-200 Pszczyzna  
tel. 601 469 355,  
szkolarodzenia@szpital.pszczyna.pl

## PSZÓW

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

## RYBNIK

Szkoła Rodzenia SAJA  
ul. Bolestawa 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

Przystanek Rodzina Szkoła Rodzenia  
ul. Leszczyńskiego 4/2, 35-061 Rzeszów  
tel. 502 963 531, przystanekrodzina@op.pl

„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

## 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

## STAŁOWA WOLA

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

## SZCZECIN

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

## SZÓWSKO

Weekendowa Szkoła Rodzenia  
ul. Sportowa 7,  
37-522 Szówsko/K. Jarostawia  
tel. 500 483 122,  
wyprawka.kurs@gmail.com

## TARNOWSKIE GÓRY

Pozytywna Szkoła Rodzenia  
Pozytywnie Zamotani  
ul. Słomianka 40/1, 42-680 Tarnowskie Góry  
tel. 726 383 766  
pozytywnaszukolarodzenia@wp.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. Sw. Łukasza w Tarnowie  
ul. Lwowska 178 A, 33-100 Tarnów,  
tel. 14 631 57 98

## WARSZAWA

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 Kukulska  
ul. Sokołowska 16/24, 01-142 Warszawa  
tel. 787 360 036,  
szkolarodzenia@polozna.com.pl

U-rodzeni na Bródnie  
ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa  
tel. 786 956 896,  
urodzieninabrodnie@brodnowski.pl

Women's Care Parents School  
ul. Kondratowicza 22/5, 03-285 Warszawa  
tel. 512 077 609, 500 093 757,  
szkolarodzenia.womenscare.as@gmail.com

Narodziny Rodziny Szkoła Rodzenia  
Moniki Łapczyńskiej  
ul. Białowiejska 24 A, 01-100 Warszawa  
tel. 664 996 206,  
kontakt@narodziny-rodziny.pl

## WIŚLICA

Szkoła Rodzenia – Usługi Położnicze,  
Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk  
ul. Powiatowa 62, 43-430 Wiślica  
tel. 509 546 612,  
leokadiagawlas@poczta.fm

## WROCŁAW

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

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

Wrocławska Szkoła Rodzenia FEV  
ul. Rydygiera 22/28, 50-249 Wrocław  
tel. 668 850 773, 502 437 915,  
szkolarodzenia@boromeuszki.wroclaw.pl

## WRY

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

## ŻMIGRÓD

Szkoła Rodzenia Przy PZZLA w Żmigrodzie  
ul. Lipowa 4, 55-140 Żmigród  
tel. 662 194 471, pzzla@pzzla.pl

*Więcej szkół rodzenia  
dostępnych na*  
**abcdobrejmamy.pl**



# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

- AGS** ags92.com
- ANEX BABY** anexbaby.com/pl
- ANITA** anita.com
- AFLOFARM** afl.ofarm.com.pl
- APC INSTYTUT** apcinstytut.pl
- AQUATOUGH BABY** aquatouch.eu
- ASECURIN** asecurin.pl
- ATTIPAS** attipas.pl
- 4BABY** 4baby.pl
- BABY BREZZA** babybrezza.pl
- BEBIKO** bebiklub.pl
- BEFADO** befado.pl
- BELLAMY** bellamy.pl
- BIOMED** biomed.pl
- BOBUX** bobuxpolska.pl
- BOCIANEK** bocianek.com.pl
- BODYBOOM** bodyboom.pl
- BONA** bona.pl
- CANPOL BABIES** canpolbabies.com
- CEBA BABY** cebababy.eu
- CHICCO** chicco.pl

- CHIESI** poradniksmartmammy.pl
- COCCODRILLO** coccodrillo.eu
- COLETTA** coletto.pl
- COSIBELLA** cosibella.pl
- CYBEX** cybex-online.com
- CYNKOKREM** cynkokrem.pl
- CZUCZU** czuczupl
- DERMENA** dermena-lab.com
- DOMOWA APTECZKA** domowaapteczka.pl
- EASYWALKER** easywalker.pl
- EKOPHARM** ekopharm.pl
- EMOTOPIC** emotopic.pl
- ESPIRO** espiro.pl
- FARMINA** farmina.pl
- FLORADIX** floradix.pl
- FRIDA BABY** fridababy.pl
- INCONTINOX** incontinox.pl
- INSIGHT** insightshop.pl
- ISIS PHARMA** isis-pharma.pl
- KELO-COTE** kelo-cote.pl
- KERABIONE** kerabione.pl

- KIDS INSPIRATIONS** kidsinspirations.pl
- KNEIPP** kneipp.com/pl
- LEK-AM SP. Z O.O.** lekamshop.pl
- LIONELO** lionelacom
- LIFEVAC** lifevac.pl
- LOVI** lovi.pl
- MATKA WIECZNIE W BIEGU** matkawieczniewbiegu.pl
- MEDIDERM BABY** medidermbaby.pl
- MILKLAB** milklab.pl
- MINI-MAXI** mini-maxi.pl
- MITELESS** miteless.pl
- MOKKI** realshades.pl
- MOTHERHOOD** motherhood.pl
- NOVAMED** novamed.pl
- NUTROPHARMA** nutropharma.pl
- OCEANIC** oceanic.pl
- PHARMACERIS** pharmacist.com
- PHYTOPHARM** phytopharm.pl
- PROLAB** prolabnaklo.pl
- RECARO** recaro-kids.pl

- REUTTER** izakpol.pl
- SAMARITÉ** samariteeu
- SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl
- SEYSSO** seyssopl
- SILESIA PHARMA** siesianpharma.pl
- SIMED** simedpl
- SOPELEK** sopelek.info.pl
- SOSUN** sosun.pl
- SUPERMAMI** supermami.pl
- SYLVECO** sylvecopl
- THULE** thule.com
- URGO** urgocom
- URIAGE** uriage.com
- WATERWIPES** waterwipes.com/pl
- WAX** wax-sklep.pl
- WYDAJE NAM SIĘ** wydajenamsie.pl
- VAGICAL** vaginal.pl
- VALENTIS** zakuptoeu
- YELLOWTIPI** yellowtipi.pl
- ZIOŁOLEK** ziololek.pl
- ZOKKY** zokky.pl

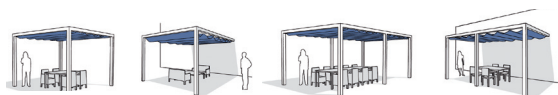
REKLAMA

## ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

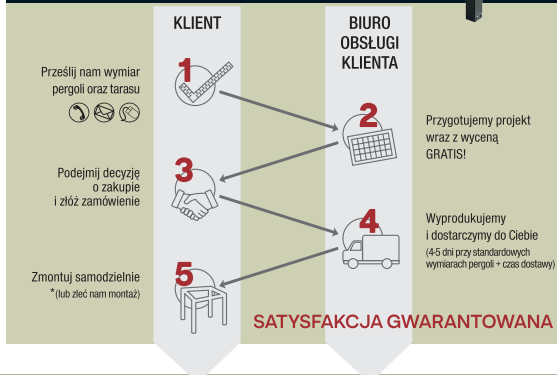
NOWOŚĆ NA RYNKU 2024

sosun

- ŁATWY MONTAŻ
- 2 LATA GWARANCJI
- POLSKA PRODUKCJA
- 1 RODZAJ ŚRUB - 1 KLUCZ
- SZYBKI CZAS REALIZACJI
- MALOWANA PROSZKOWO
- WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM



### TWOJA WŁASNA PERGOLE W 5 KROKACH



CENA PERGOLI JUŻ OD 4391 ZŁ



ZRÓB SOBIE PREZENT!



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI I ZŁÓŻ TO SAM!



WYBIERZ ODPOWIEDNIE ROLETY DO SWOJEJ PERGOLI

UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLI NA NASZEJ STRONIE:



www.sosun.pl



530 509 110



bok@sosun.pl





**KELO·COTE®**  
SCAR TREATMENT



## NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

### plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu” poparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film”, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

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

instagram: kelocote\_polska

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.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne w Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na [www.kelo-cote.pl](http://www.kelo-cote.pl) INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

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](http://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](http://www.prasaonline.pl) Infolinia: 601 213 376

# Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:  
[www.abcdobrej mamy.pl](http://www.abcdobrej mamy.pl)  
[www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl)



nr 3 (40) 2024

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesława Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20 | [www.abcdobrej mamy.pl](http://www.abcdobrej mamy.pl), [www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl), [www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)

**REDAKCJA**  
redakcja@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 509 395 396

**FOTOGRAFIA NA OKŁADCE**  
Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

**REKLAMA**  
reklama@wydawnictwodobrydom.pl, tel. 669 446 464

**dobrydom**  
[www.prasaonline.pl](http://www.prasaonline.pl)

**kiosk.PL** **gazety.PL**  
**nexto.PL** **publio.PL**

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2024. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są aktualne w okresie redagowania pisma (sierpień 2024). 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. Zażądane 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 Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem [www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci](http://www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci)



# Wszystko, czego potrzebujesz dla siebie i swojego malucha



**Wykorzystaj 10% rabatu na zakupy**

**Kod: abcmamy10**

**Wejdź na [www.fridababy.pl](http://www.fridababy.pl)**

Kod rabatowy ważny do 31. 10. 2024 przy zakupach za minimum 99 zł.  
Nie łączy się z innymi promocjami.



# DENTOLiK

Żel na ząbkowanie

Bo ząbkowanie  
nie musi boleć



ŁAGODZI OBJAWY ZĄBKOWANIA:

1. zaczerwienienie

2. obrzmienie

3. swędzenie

4. ból



od 2.  
miesiąca  
życia



Wyrób medyczny

**HIALURONIAN SODU**  
działa przeciwzapalnie

**ALOES**  
łagodzi podrażnienia

**KSYLITOL**  
hamuje wzrost bakterii

DOSTĘPNY  
W APTECE I ONLINE

Więcej informacji o produkcie na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.; Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

REKLAMA