

A

B

dobrej mamy

C

NAWODNIENIE U DZIECI

Kiedy uzupełniać
zapotrzebowanie
na płyny?

KARMIENIE PIERSIĄ WCZEŚNIAKA

Czy to możliwe?

PRZEWIJANIE MALUSZKA

Praktyczny poradnik

PRZEZIĘBIENIE W CIĄŻY

Jak sobie z nim poradzić?

KANGUROWANIE

Najważniejsza chwila
w życiu maluszka



Polecamy!

DOSTĘPNY
W APTECE I ONLINE

Hydro marin

Baby

Woda morska dla dzieci



Od 1. miesiąca życia
Pediatria końcówka
Delikatna forma aplikacji

Izotoniczna woda morska
Do codziennej higieny nosa

- Wyfukanie z nosa kurzu i alergenów
- Delikatne nawilżenie noska
- Ułatwia oddychanie

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

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.

TICKLESS 
PRZECIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII

Nr 1 w Europie.



**KLESZCZE?
NIE, DZIĘKUJĘ.**

- w 100% bezpieczny dla dzieci już od pierwszego dnia życia
- wolny od chemikaliów
- skuteczność potwierdzona badaniami

z kodem
„DLAZDROWIA”

-15%

na www.tickless.pl

ważny do
30.06.2025



BOBUX 

100% BAREFOOT



SOFT SOLE

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

www.bobuxpolska.pl



Spis treści

22

NUMER 42 /marzec 2025

Niezbędnik

- 6 **Gadżety dla maluszka**
Nowości technologiczne wspomagające opiekę nad dzieckiem.

Newsy

- 8 **Kącik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.
- 32 **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

- 10 **Przeżębienie w ciąży**
Jak sobie z nim poradzić?
- 12 **Położ po cięciu cesarskim a po porodzie naturalnym**
Czym się różni?

Strefa mamy

- 14 **Karmienie piersią wcześniaka**
Czy to możliwe?
- 18 **Kangurowanie**
Najważniejsza chwila w życiu maluszka.

Strefa dziecka

- 22 **Nawadnianie u dzieci**
Kiedy uzupełnić zapotrzebowanie na płyny?
- 24 **Przewijanie maluszka**
Praktyczny poradnik.

Sprawdzone przez mamy

- 28 **Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 30 **Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.

14



Sensillo

Zapewnij większy **komfort**
i bezpieczeństwo podczas
codziennej pielęgnacji
Twojego maluszka!

www.sensillo.pl



REKLAMA



Pieluszki bambusowe



Wkład do wanienki Posi



Wanienka Foldi



Okrycie kąpielowe Bath Friends



Śpiworek z nogawkami



Od 1. dnia życia

Podłączany do odkurzacza z regulowaną siłą ssącą. Dla dzieci już od 1. dnia życia. Posiada 2 końcówki z miękką silikonową nakładką dla komfortu noska. W pełni rozkładany co zapewnia utrzymanie w czystości. W etui do przechowywania. SilMed Kokoro. Aspirator kataru, SILESIA PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Jo-Vital Jowita Więtecha

Stylowe

Krzesiśko do karmienia i huśtawka 2 w 1 Indigo Black zauroczy i zaintryguje rodziców stylową, czarną ramą, dzięki której stanie się wyjątkową ozdobą wnętrza. Wspiera rodzica i zapewnia maluszkowi komfort w czasie posiłków i odpoczynku. Indigo Black, 650 zł, CARETERO, caretero.pl



Skuteczne na kleszcze

Ultradźwiękowe urządzenie przeciw kleszczom, bez chemii, w 100% bezpieczne dla dzieci już od pierwszego dnia życia. Pozostaje aktywne przez co najmniej 6 miesięcy, od razu po włączeniu. Łatwo i szybko można je zamontować do wózka, fotelika, ubrania, a skuteczny obszar ochrony to promień o dł. ok. 1.5 m. Tickless to nr 1 w Europie wśród nietoksycznych środków na kleszcze.

TICKLESS® KID przeciw kleszczom, bez chemii. TICKLESS, tickless.pl

DESIGNED BY FREEPIK



Pełen komfort

Skutecznie i bezpiecznie usuwa zalegającą wydzielinę z nosa, gwarantując dziecku spokojne oddychanie. Zero podrażnień, pełen komfort. Działa cicho, więc nie zakłóca snu. Elektroniczny aspirator do nosa, BABYONO, smyk.com



Jedyny taki

To jedyny tego typu wyrób medyczny polecany od urodzenia i produkowany w 100% w Polsce z filtrami m.in. zapobiegającymi dostaniu się wydzieliny do odkurzacza.

Sopelek 3+ aspirator vacuum (aspirator z 2 funkcjami – manualny i do podłączenia do odkurzacza), ok. 29 zł, SALUS INTERNATIONAL, sopelek.info.pl

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

Gadżety dla maluszka

Wychowanie maluszka to duże wyzwanie, które wymaga od rodziców wielu poświęceń. Warto jednak zaufać nowoczesnej technologii, oferuje ona innowacyjne rozwiązania w postaci gadżetów ułatwiających codzienne obowiązki. Dzięki nim opieka nad dzieckiem staje się prostrza, bardziej komfortowa i bezpieczna.

Elektryczna i soniczna

Wykorzystuje zaawansowaną technologię do skutecznego usuwania płytki nazębnej i dbania o zdrowie zębów. Wbudowany timer i specjalna budowa nakładki 360° pozwala na dokładne czyszczenie wszystkich obszarów w krótszym czasie. 3 tryby pracy.

Elektryczna szczoteczka soniczna, ok. 75,90 zł, SIMED PPH, simed.pl



Przyjaciel dziecka

To inteligentna pomoc w usypianiu maluszka, posiada bezpieczny, naturalny różowy szum i czujnik płaczu. Przyjaciel niewątpliwie posłuży jako lampka nocna, która świeci na 7 różnych kolorów. Z pewnością będzie to bliski towarzysz dziecka. Szumiący królik z lampką Moonie, tublu.pl



Wszechstronny

Trójkąt aktywności zabierze Twojego malucha w ciekawą przygodę. Zapewni świetną zabawę podczas leżenia na brzuszku i pozwoli odkrywać różne faktury materiału, szeleszczące elementy, wypustki, a także siebie za pomocą dużego lusterka, uwielbianego przez dzieci. Trójkąt edukacyjny z kolekcji Fairy Garden Little Dutch, kidsinspirations.pl



Bezprzewodowy

Elektryczny aspirator do nosa Canpol babies EasyNatural w kilka sekund skutecznie usuwa wydzielinę z noska dziecka, aby ułatwić mu oddychanie. Cichy tryb pracy – umożliwia korzystanie z urządzenia także podczas snu. Aspirator posiada 3 poziomy siły ssania w zależności od gęstości wydzieliny. EasyNatural, 149 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com

Wesoła lampka

W środku lampki znajdziemy koniki w kolorze niebieskim. Zalety lampki nocnej: włączenie i wyłączenie światelka na dotyk, długi czas świecenia – po pełnym naładowaniu nawet około 24 h, pozytywka ładowana przez kabel micro USB, który znajdziemy w zestawie. Lampka nocna z pozytywką, RABBIT&FRIENDS, babyandmam.pl



Szybki i cichy

Aspirator Beaba w kilka sekund oczyści nos dziecka i umożliwi mu swobodne oddychanie. Jego łagodne, szybkie i ciche działanie ułatwi pielęgnację dziecka w chorobie i oszczędzi niepotrzebny stres. W zestawie są 2 wymienne silikonowe nakładki, dopasowane do wieku i potrzeb malucha. Aspidoo, 249 zł, BEABA, beaba.pl



REKLAMA



SilMed Kokoro® aspirator kataru do odkurzacza



wygodne etui do przechowywania



Regulacja siły ssącej



2 końcówki



W pełni rozkładany



Miękka nasadka

Przewidziane zastosowanie wyrobu: Silmed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciągania wydzieliny z nosa u niemowląt i dzieci. Producent: JO-VITAL JOWITA WIETECHA, ul. Spacerowicza 49, 30-444 Libartów, Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice. Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

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

Kącik czytelnika

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

DESIGNED BY FREPIK



Zapraszamy do lektury!

1. Alicja w krainie przyszłości, czyli jak działa sztuczna inteligencja. Ryszard Tadeusiewicz, Maria Mazurek, Marcin Wierchowski. Kiedy w domu Alicji pojawia się nowy członek rodziny – Basia, robot humanoidalny – rodzą się też nowe pytania. Czy życie domowników stanie się teraz łatwiejsze? Czy Basia będzie odrabiać lekcje za Alicję, zmieniać pieluchy Adasia i gotować obiady? Czy robot może zastąpić człowieka? W świat sztucznej inteligencji wprowadza dzieci prof. Ryszard Tadeusiewicz, znany automatyk i informatyk. **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **2. Bardzo głodna gąsienica XL.** Eric Carle. Klasyka literatury dziecięcej! Chyba wszystkie dzieci świata znają i kochają *Bardzo głodną gąsienicę* Erica Carle'a. Ta niepozorna gąsienica zabiera maluchy w podróż kulinarną. To nie tylko świetna zabawa dla najmłodszych dzieci, ale także pierwsza książka edukacyjna, dzięki której maluch pozna dni tygodnia, nauczy się liczyć owoce i zdobędzie wiedzę o cyklu rozwojowym motyla. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com / **3. Kolorowa edukacja: Pojazdy.** Anna Paczuska. Z zabawnych opowiadań o pojazdach naziemnych twój mały odkrywca dowie się między innymi, czym można podróżować po mieście, a czym pojechać w dalszą podróż, w co jest wyposażony ambulans, co zrobić, gdy widzi się pożar, z jaką prędkością jeździ najszybszy polski pociąg i co to jest monster truck. **WYDAWNICTWO RM**, rm.com.pl / **4. Lili. Mała chmurka i jej wielkie emocje. Bajkowy przewodnik po uczuciach dla dzieci i rodziców.** Agata Orzechowska. Ta książeczka nie jest tylko bajką. Jest też poradnikiem, a także miejscem na twórczą ekspresję dziecka. To przewodnik po podstawowych uczuciach dla maluchów i rodziców. **WYDAWNICTWO CZYTALISEK**, czytalisek.pl / **5. Różia Rewelka, inżynierka.** Andrea Beaty. Tam, gdzie inni widzą zwykłe śmieci, Różia Rewelka dostrzega inspirację. Cicha w ciągu dnia, wieczorem zmienia się w genialnego wynalazcę przeróżnych gadżetów i innych ustrojstw. W swoim pokoju nieśmiała Różia buduje wspaniałe wynalazki z wszystkiego, co wpadnie jej w ręce, w skrytości marząc o zostaniu wielką inżynierką. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **6. Do kąpiel, króliczku.** Jörg Mühl. Uroczą, prostą książką, która pomoże zachęcić dziecko do kąpieli. Zawołaj króliczka do wanieki. Umyj mu głowę. Tylko uważaj, żeby woda nie dostała mu się do oczu! Oplucz go i wytrzyj. Wyszusz mu futerko suszarką, posmaruj buzię kremem. Gotowe. Jaki czyściutki! **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **7. Mru Mru i kropła deszczu.** Kaisa Happonen. Wspaniale jest łapać kropki deszczu, a jeszcze lepiej – łapać je razem... Czy można być daleko, a mimo to blisko? Tego dnia, gdy na nosie Mru Mru wyładowała kropka deszczu, niedźwiadka odkryła coś naprawdę wspaniałego i zabawnego. Była jednak sama. A tak wspaniale byłoby podzielić się radością! Jak długo może trwać taka chwila? **WYDAWNICTWO WIDNOKRĄG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **8. Jak wygląda opos?** Sabine Bohlmann. Myszka dostała list. Od oposa, który chce ją odwiedzić! Ale jak wygląda opos? Każde zwierzę wyobraża go sobie inaczej. Jeź twierdzi, że to olbrzymi stwór z kartoflowatym nosem. Kaczka jest pewna, że opos mieszka na dnie stawu i jada końską kupę. Tymczasem bóbr uważa, że oposy fruwają... W dodatku do tytułu! Mieszkańców lasu coraz bardziej ponosi fantazja. To nieważne, czy masz skrzydła, pletwy czy rogi. Bo tylko krok dzieli nas od przyjaźni. **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl



DOSTĘPNY
W APTEKACH
I ZIELARNIACH

Kolagen odbudowuje organizm!

Dbaj o jakość życia!

Korzyści zażywania kolagenu są nieocenione. Zalety są szeroko znane, a dostarczanie z zewnątrz tego składnika, np. pod postacią kolagenowych produktów, jest zalecane. KolagenCito-produkt na medal!

Co codziennej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Zastanawiasz się, czy suplementacja kolagenem jest dla Ciebie? Sprawdź, na co może pomóc?

Wiotka skóra

Kolagen jest stosowany w leczeniu problemów skórnych, takich jak łuszczyca, trądzik. Pomaga zapobiegać starzeniu się skóry, ponieważ stymuluje produkcję elastyny. Dodatkowo stosowanie kolagenu może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci.

Opadające policzki, zmarszczki

Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry są wiotkie i opadające policzki oraz zmarszczki. To efekt braku produkcji kolagenu, który jest podporą dla skóry. Dzięki przyjmowaniu kolagenu poprawia się elastyczność i skóra staje się napięta oraz sprężysta.

Opadające powieki

To kolejny sygnał wysyłany przez nasz organizm, że stan elastyczności naszej skóry wymaga poprawy. Opadające

powieki to efekt osłabienia mięśni wokół oczu, które podtrzymują powieki w bardziej uniesionej pozycji. Winna jest także suchość skóry. Oba te problemy może wspomóc stosowanie kolagenu.

Dekolt – dobre efekty po kolagenie

Dekolt podobnie jak twarz i dłonie, stosunkowo częściej niż inne części ciała jest wystawiony na promieniowanie słoneczne. Dlatego może dotyczyć go problem tzw. fotostarzenia i elastozy posłonecznej. Warto stosować dobry kolagen, dzięki któremu zmarszczki na dekolcie ulegają spłyceniu.

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

Kolagen jest również korzystny podczas leczenia stawów i kręgosłupa. Przyczynia się do utrzymania elastyczności stawów oraz pomaga w regeneracji uszkodzonych tkanek. Może pomóc zmniejszyć dyskomfort i sztywność stawów, a także poprawia ich ruchomość. Unikatowy KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego

kolagenu oraz witaminę C wspierającą odbudowę włókien kolagenowych.

Niska odporność

Kolagen jest znany ze wspomagania układu odpornościowego. Wspiera produkcję przeciwciał i wspomaga ochronę organizmu podczas wirusów.

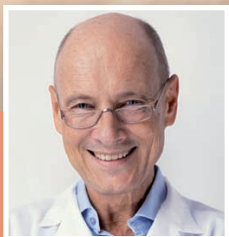
Słaba koncentracja i pamięć

Regularne przyjmowanie kolagenu może również pomóc w poprawieniu koncentracji i pamięci. Upływające lata powodują, że włókna kolagenowe rozpadają się! Dlatego warto wspierać się dobrej klasy kolagenem, jak na przykład KolagenCito. Wybieraj produkty od renomowanych producentów. Firma Reutter jest znana od ponad wieku w produkcji preparatów wyprodukowanych z najwyższą starannością. Ekspert firmy Reutter zadbał o łatwość podania produktu – KolagenCito, to miękkie pastylki do ssania (do 3 szt. dziennie). Stosując wysokogatunkowy KolagenCito masz pewność, że jest to produkt 100% oryginalny – chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Dobra cena ok. 43 zł.

Wiosna

przeziębien

ciąg dalszy



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
Ginekolog-położnik

Najkorzystniej jest, kiedy kobieta w ciąży jest zdrowa, nie choruje i nie musi przyjmować żadnych leków. Jednak kiedy choroba zaczyna dokuczać, mniejszym złem jest przyjmowanie leku, niż ryzykowanie zdrowiem matki i dziecka.

Czy to na pewno gorączka?

W pierwszych tygodniach ciąży zachodzą ogromne zmiany w organizmie kobiety, niejedna mama może zauważyć u siebie wzrost temperatury ciała, co jest typowe i zupełnie fizjologiczne w tym czasie. Zdarza się nawet, że dziewczyna nie podejrzewa, że jest w ciąży, ale jest przekonana, że się przeziębiła. Po tygodniu czy dwóch, kiedy spóźni się krwawienie miesięczne okazuje się, że zmiana samopoczucia była spowodowana przez właśnie rozpoczynającą się ciążę.

Pod szczególnym nadzorem

Inaczej sprawa wygląda, kiedy kobieta już jest w ciąży i dojdzie do osłabienia odporności, w konsekwencji czego pojawiają się: katar, podwyższona temperatura, bóle głowy lub gardła. Oczywiście jest, że wszelkie niepokojące objawy należy zgłosić lekarzowi prowadzącemu ciążę, ponieważ poszczególne symptomy mogą świadczyć o rozpoczynającej się patologii.

Poszukaj przyczyn

Przede wszystkim należy zastanowić się, dlaczego doszło do przeziębienia i starać się zmienić działanie tak, aby odwrócić niekorzystną sytuację. Jeśli przyczyną spadku odporności była zbyt mała podaż płynów, wa-

ryw i owoców, a do tego ubiór był nieadekwatny w stosunku do temperatury na zewnątrz, to zmiana sposobu ubierania i diety na bogatszą w witaminy na pewno poprawi kondycję i wzmocni układ odpornościowy.

„Babcine” sposoby

Kiedy okazuje się, że jest to tylko przeziębienie, zwykle szukamy ratunku w tzw. „domowych sposobach”. Dobre efekty z pewnością przyniesie dodatkowy odpoczynek w ciepłym łóżku, odpowiednia ilość snu czy przyjmowanie ciepłych płynów. Do tego można dostosować codzienne menu tak, aby znalazły się tam takie składniki, jak: cebula, czosnek, sok z malin lub czerwonych porzeczek, awokado, dużo surowych warzyw i owoców. Wszystko po to, aby wzmocnić osłabiony układ odpornościowy w walce z wirusami.

Sposoby takie są bezpieczne i bez ograniczeń można je stosować oczekując malucha.

Pomoc z apteki

Najlepiej jest nie przyjmować leków w ciąży, a już na pewno nie bez konsultacji z lekarzem. Jednak kiedy bardzo źle znośimy przeziębienie i niewiele możemy sobie sami pomóc, pozostaje nam jedynie paracetamol do złagodzenia bólu głowy i innych nieprzyjemnych objawów. O ile nie ma przeciwwskazań do jego stosowania i nie jesteśmy uczuleni na ten lek. Na rynku jest wiele preparatów, które zawierają gotowe wyciągi z produktów wzmacniających odporność, dodatkowo wzbogaconych o podstawowe witaminy i minerały dla ciężarnych. Możemy więc spokojnie poprawiać odporność stosując herbatki owocowo-ziolowe, probiotyki czy specjalnie przeznaczone dla ciężarnych zestawy wspomagające walkę z przeziębieniem. Lekarz lub farmaceuta bez problemu może polecić kilka z nich, jako naturalne i bezpieczne.

Nie przegrzewaj domu

Temperatura w pomieszczeniach, w których przebywasz, powinna wynosić 18–20°C. Jak to wcielić w życie?

1. Pamiętaj, że zawsze lepiej by było chłodniej niż zbyt gorąco! Dlatego często otwieraj okna, a wietrzenie sypialni przed snem niech będzie stałym punktem twojego dnia.
2. Zadbaj też o odpowiednią wilgotność, ponieważ gorące i suche powietrze podrażnia śluzówki nosa i gardła, przez co stają się bardziej podatne na infekcje.
3. Warto zainwestować w dobry nawilżacz powietrza, który przyda się szczególnie w okresie grzewczym. Posłuży nam także po porodzie, zapewniając odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni malucha.

Żeń-szeń i imbir – Złap siłę!

Mózg stale odbiera, przetwarza i zachowuje miliony informacji. By robić to sprawnie potrzebuje przede wszystkim energii oraz składników, które go budują. Żeń-szeń wspomaga świetną kondycję i odporność na stres oraz zmniejsza zmęczenie, zaś imbir uodparnia, wspiera przemianę materii i utrzymuje w formie organizm. Dostępne w aptekach i zielarniach. Cukierki Żeń-szeniowo-Imbirowe, REUTTER, izakpol.pl



REKLAMA



Żelazo i witaminy

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



Wspiera odporność

Olej z czarnuszki jest znany z właściwości przeciwzapalnych, antibakteryjnych i przeciwwirusowych. Wspiera układ odpornościowy, pomaga także w walce z astmą i alergiami. Olej z czarnuszki, HERBAPOL POZNAN, herbapol.net

10 przykazań anty-wirusowiczki

1. Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na zewnątrz. Najlepiej stosuj sposób „na cebulkę”.
2. Pamiętaj o zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy i mikroelementy. Niech w Twoim menu na dobre zagospodują surowe warzywa i owoce, ryby, soki przecierowe.
3. Pij dużo płynów. W okresie zimowym najlepsze będą ciepłe napoje.
4. Odpoczywaj! W trakcie ciąży Twój organizm potrzebuje dużo snu, relaksu i wyciszenia.
5. Nie rezygnuj z umiarkowanej aktywności fizycznej, o ile Twój lekarz nie widzi ku temu przeciwwskazań.
6. Spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu, dzięki temu dotlenisz organizm swój, jak i Twojego maleństwa.
7. Unikaj kontaktu z osobami chorymi lub przeziębionymi. W czasie ciąży jesteś bardziej podatna na zachorowania.
8. Dbaj o podstawową higienę. Częste mycie rąk, szczególnie po powrocie do domu czy przed posiłkiem może w dużym stopniu zapobiec infekcji.
9. Profilaktycznie stosuj domowe sposoby na przeziębienia: syropy z czosnku, cebuli, miodu naturalnego, soku z malin itp.
10. Zapytaj swojego lekarza o możliwość zażywania probiotyków lub suplementów wzmacniających odporność kobiet w ciąży.

Profilaktyka najważniejsza!

Ważne jest jednak zapobieganie przeziębieniom, czyli unikanie sytuacji, które narażają mamę na kontakt z wirusem. Chodzi tu przede wszystkim o ograniczenie kontaktów z osobami z infekcją oraz mycie rąk, jeśli nie możemy tego uniknąć. Ma to szczególne znaczenie, kiedy podróżujemy komunikacją miejską czy przebywamy zawodowo w dużych skupiskach osób. Nic jednak nie zastąpi prawidłowego odpoczynku i wysypiania się, jak i ruchu na świeżym powietrzu, choćby to były tylko spacer. Taka dodatkowa dawka wydzielanych wtedy endorfin i dotlenienie organizmu na pewno będzie skutecznym środkiem zapobiegającym przeziębieniom.



Jesteś zmęczona? zastosuj

Floradix Floravital®

Produkt bezglutenowy, bezlaktozowy

Adresowany głównie dla kobiet:

- przemęczonych
- odchudzających się
- aktywnych
- w ciąży
- w okresie laktacji
- odpowiedni dla wegetarian i wegan



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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



Czym różni się połóg po cięciu cesarskim

**od tego po porodzie
naturalnym?**

Janina Frączek
Laureatka 7. edycji konkursu
„Położna na medal”



Zmiany, jakie zachodzą w organizmie kobiety po porodzie naturalnym, różnią się od zmian po cesarskim cięciu. Trzeba powiedzieć otwarcie, że cięcie cesarskie to przecież poważna operacja. I co naturalne, pozostawia ona w organizmie więcej śladów niż poród naturalny.

Po pierwsze, cięcie cesarskie wiąże się z podaniem znieczulenia, dlatego w zależności od rodzaju znieczulenia kobieta może odczuwać związany z tym dyskomfort, na przykład: nudności, wymioty, bóle głowy i oczywiście ból wokół rany pooperacyjnej. Trzeba też wiedzieć, że sam proces obkurczania się macicy po cięciu cesarskim może trwać nieco dłużej niż po porodzie siłami natury.

Pierwsze wstawanie z łóżka

Ważne, żeby bezpośrednio po porodzie naturalnym kobieta mogła kilka godzin odpocząć. Jeżeli więc poród przebiegał fizjologicznie i nie było żadnych powikłań, to optymalny czas na odpoczynek trwa od 4 do 6 godzin po porodzie. Szybkie uruchomienie po porodzie sprzyja prawidłowemu przepływowi krwi, zapobiega zakrzepom, przyspiesza proces obkurczania mięśnia macicy oraz ogólnie bardzo korzystnie wpływa na zdrowie kobiety. Po cięciu cesarskim uruchomienie kobiety następuje najczęściej po około 8 godzinach, kiedy przestaje działać znieczulenie. Powrót do formy i lepszego samopoczucia w dużej mierze zależy od tego, jak szybko kobieta po cięciu zacznie wstawać. Im szybciej zacznie chodzić, tym szybciej zmiany w organizmie zaczną się cofać.

Gojenie się rany

Po porodzie naturalnym, kiedy krocze było nacięte, należy o nie odpowiednio dbać. Podstawą jest utrzymanie prawidłowej higieny. Zaleca się, żeby w pierwszych dniach brać kąpiel pod prysznicem. Dodatkowo, proces gojenia przyspiesza wietrzenie oraz stosowanie na ranę krocza specjalnych preparatów. Z kolei rana po cięciu cesarskim jest zwykle przez dłuższy czas bardziej bolesna. W pierwszych dobach bywa zaklejona opatrunkiem. Po ściągnięciu opatrunku można już ją normalnie myć, wietrzyć oraz przemywać preparatami przyspieszającymi prawidłowe gojenie.

Aktywność fizyczna

Po porodzie siłami natury już w tym samym dniu warto rozpocząć pierwsze ćwiczenia. Można zacząć od tych najprostszych, poprawiających krążenie. Ważne jest również ćwiczenie mięśni dna miednicy, które po porodzie są osłabione. Dlaczego to tak istotne? Bo niewzmocnione w późniejszym czasie powodują obniżenie ścian pochwy, nietrzymanie moczu, a także problemy natury seksualnej, na przykład zmniejszając satysfakcję w czasie stosunku. Intensywniejsze ćwiczenia po porodzie naturalnym można rozpo-

cząć dopiero po zakończeniu porodu, czyli po około 6. tygodniach. Po cięciu cesarskim regeneracja ciała wymaga trochę więcej czasu. Cięcie cesarskie w porównaniu do porodu bardziej osłabia organizm, jest też bardziej bolesne, dlatego powrót do sił jest dłuższy niż po porodzie naturalnym. Jak najszybsze podjęcie ćwiczeń, aktywność fizyczna jest bardzo ważna w procesie gojenia, obkurczania macicy, a tym samym przyspiesza powrót do stanu sprzed ciąży. O pierwszym wstaniu z łóżka po cięciu cesarskim decyduje personel szpitala. W zależności od szpitala, kobiety uruchamiane są już 6 do 8 godzin od cięcia cesarskiego. Należy też pamiętać, że przez dwa, trzy miesiące od zabiegu cięcia cesarskiego należy unikać zbyt intensywnych ćwiczeń.

Współżycie po porodzie

W zależności od samopoczucia kobiety i po upewnieniu się, że połóg przebiegał prawidłowo, zniknęły odchody połogowe, rana krocza się zagoiła prawidłowo, czyli po około 6. tygodniach od porodu naturalnego można odbyć pierwszy stosunek płciowy. To, co wielokrotnie podkreślam, to że do współżycia kobieta musi być gotowa nie tylko fizycznie, ale także psychicznie. Po cięciu cesarskim współżycie również można rozpocząć po okresie porodu. Pamiętać należy tylko, żeby rana po operacji była wygojona i aby podczas stosunku unikać ucisku na ranę. Współżycie po cięciu cesarskim ma tę przewagę, że w czasie operacji nie została naruszona pochwa ani nie zostały rozciągnięte mięśnie krocza. Kobieta nie ma też dyskomfortu spowodowanego bliznami po szyciu pochwy i krocza.

Planowanie kolejnej ciąży

Zgodnie z zaleceniami, kolejne decyzje prokreacyjne powinny następować po całkowitym – i co niezwykle ważne – prawidłowym zregenerowaniu się organizmu. Po porodzie fizjologicznym okres ten wynosi około 1. roku. Jeżeli karmi się piersią, to wskazane jest odczekanie jeszcze kilka miesięcy po zakończeniu laktacji. Po cięciu cesarskim okres ten powinien być nieco dłuższy i powinien trwać między rokiem a dwoma. To dlatego, że blizna po cięciu musi być naprawdę dobrze zagojona.



Na blizny

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

Nie trać nadziei!

**Karmienie piersią
wcześnieika jest
możliwe!**

Wszyscy wiemy jak istotne dla rozwinięcia i utrzymania laktacji jest szybkie przystawienie noworodka do piersi, najlepiej w ciągu pierwszych godzin po porodzie. A co zrobić gdy rodzi się maluszek w 24. tygodniu ciąży, gdy przez pierwsze tygodnie nie ma w ogóle mowy o dotknięciu dziecka? Gdy lekarze są do bólu oszczędni w dobrych rokowaniach co do stanu zdrowia, ba, życia maluszka?

Jestem mamą takiego skrajnego wcześnieika i udowodniłam, że nawet takie maluszki można karmić naturalnie.

W wielkim dołku psychicznym, ponad dobę od porodu zaczęłam ściągać pokarm laktatorem. Oddzielona od synka, układałam sobie poduszkę na ramieniu, na niej kładłam jego zdjęcie i w ogromnym bólu starałam się nastroić psychicznie tak, jakbym karmiła dziecko. Zamykałam oczy i wyobrażałam sobie, że to on ssie. Było dla mnie ogromnie istotne, by ściągać mleko dla synka, bo czułam, że choć w ten sposób coś dla niego robię, pomagam mu w tej walce.

Początkowo nie leciało nic. Potem cieszyłam się z pierwszej kropli. Potem z 6 ml. Przez pierwsze dni ściągałam właśnie 6-10 ml. Dużo czytałam o karmieniu. Zaczęłam stosować metodę 7, 5, 3 dla rozkręcenia laktacji. Ten system odciągania pokarmu stosowałam co 3 godziny w dzień i co 4 w nocy. W szpitalnym pokoju matek jako je-

dyna wylewałam mleko bo synek nie mógł od razu go dostawać. Po trzech tygodniach przyszła pierwsza nagroda, Max dostał 1 ml mleka dożołądkowo, poprzez sondę, które pięknie strawił (wtedy ściągałam już stabilnie ok 40 ml łącznie z obu piersi, nie rozkręcając laktacji mocniej).

I wtedy, z tej euforii przyszedł pierwszy kryzys laktacyjny. Jak? Przecież ściągałam mleko regularnie. Wpierw myślałam, że tracę pokarm, jednak sama znalazłam informację czym jest kryzys laktacyjny. Zaczęłam częściej ściągać mleko, wróciłam do systemu 7, 5, 3 i po trzech dniach wszystko wróciło do normy, a po tygodniu ściągałam już 80-100 ml. Max rósł i dostawał coraz więcej mleka, a ja ściągałam mu je na całą dobę, zaczęłam więc ściągać 120-160 ml.

Motywowałam inne mamy, które też dzięki mojemu samozaparcu starały się z powodzeniem utrzymać laktację, bo sama na początku usłyszałam od niemającej nic złego na myśli koleżanki, że nie uda się utrzymać laktacji, bo to za duży stres, zbyt trudno itd. Wiedziałam, że bardzo tego chcę.

W końcu Max dorósł do prób butelkowych (najpierw uczy się skrajniaki butli). Miał z nią jednak spore problemy. Nie potrafił skoordynować ssania, polykania i oddychania (tak, tak bo piszemy o naszej laktacji, a dla dzieci ssanie

Przez pierwsze dni ściągałam właśnie 6-10 ml. Dużo czytałam o karmieniu. Zaczęłam stosować metodę 7, 5, 3 dla rozkręcenia laktacji.

to też spory wysiłek i ogromna umiejętność). Wpadał w bezdechę, miał spadki saturacji (poziom tlenu we krwi). Marzyłam, by w końcu nauczył się butli, był to bardzo istotny element, by móc pójść do domu (osiągnięcie wagi 2 kg, brak bezdechów i picie, picie, picie). Nie po-

Najlepsze
poduszki
ciążowe

W trosce
o zdrowie
mamy
i maluszka

myślałam nawet o przystawieniu go do piersi, skoro nie umiał skoordynować oddychania z piciem. Myślałam, że będzie pić moje mleko, ale z butli. Wśród butlowych problemów Maxa była także łapczywość. Położna szpitalna zaproponowała przystawienie do piersi. Byłam ogromnie podekscytowana tą możliwością, ale nie wierzyłam raczej, że się uda. Rehabilitantka mówiła, że Max ma słaby odruch ssania. Skonsultowałam kwestię z lekarzem prowadzącym, który wyraził zgodę na próbę. Poprosiłam oddziałową doradczynię laktacyjną o pomoc, i w 74. dniu życia Maxa przystawiłam go do piersi, nie umiał wtedy pić z butelki, a pierś chwycił od razu i zaczął jeść! Tak, tak, nie po dwóch godzinach, dwóch dniach, a po 74 dniach! Najpiękniejsza nagroda. Po takim czasie, po nagłym wyrwaniu z błogiej ciąży, znów byliśmy tak blisko siebie! Zaczęłam karmić piersią i dopiero wtedy Max załapał butelkę. Lekarze byli w bardzo pozytywnym szoku, a pielęgniarki mówiły, że to się właściwie nie zdarza.

Na fali mojego przystawienia, karmić zaczęły trzy inne koleżanki, w tym dwie mamy skrajnych wcześniaków. Też się im

udało. Max stał się dzieckiem „piersio-butelkowym”, cały czas na moim mleku. To dopiero jest koordynacja, ściągać i karmić, ale można :) Przez 95 dni w szpitalu Max tylko raz dostał mleko modyfikowane. Gdy wróciłam do pracy, był karmiony mieszaniem, nadal pił w większości moje mleko.

Uważam, że w powodzeniu karmienia liczy się dobre nastawienie, upór, konsekwencja, systematyczność. Niezrażanie się nie-

powodzeniami! Danie sobie na te niepowodzenia zgodę i trwanie dalej w dążeniu do celu. Niestuchanie „dobrych rad”, które nic nie dają (typu: „Dziecko karmione butlą nie chce piersi”, „Masz mało pokarmu, bo masz małe pier-

si”. Moje nie są duże, a karmiłam!). Niebranie cudzych doświadczeń za prawdę jedyłą i absolutną, czyli swój zdrowy rozum, że komuś się nie udało nie oznacza, że nam się nie uda.

Warto próbować! Jeśli nawet się nie uda, mamy świadomość, że próbowałyśmy. Nie bójmy się prosić o pomoc doradczynie laktacyjnej, ona może nam wiele pomóc. Dajmy sobie i maleństwu czas :)

Tekst: Dominika Czerniewska, mama Maxa

Nie pomyślałam nawet o przystawieniu go do piersi, skoro nie umiał skoordynować oddychania z piciem. Myślałam, że będzie pić moje mleko, ale z butli.



Uzupełni dietę

Apipregna kapsułki to suplement diety przeznaczony dla kobiet planujących potomstwo, w ciąży oraz karmiących piersią. Uzupełnia dietę w składniki wspomagające układ odpornościowy. Dostarcza witamin, minerałów oraz składników naturalnych, takich jak czosnek, acerola i rokitnik.

Apipregna kapsułki,
FARMiNA SP. Z O.O., farmina.pl



Ułatwi karmienie

3-fazowy laktator to innowacyjne rozwiązanie w odciąganiu pokarmu w intuicyjny i wygodny sposób. Bardzo miękka, w 100% silikonowa muszla może obracać się o 180°, otwierając różne pozycje podczas karmienia. 10 poziomów intensywności w każdej z faz zapewnia komfort. Wbudowany akumulator i złącze USB.

Laktator elektryczny Stimolatte, 399 zł,
CHICCO, chicco.pl



babybrezza®

we make parenting easier



Idealna butelka
nawet w kilkanaście
sekund



REKLAMA

Wielokrotnie nagradzany ekspres do mleka
Formula Pro Advanced



KIDS' TIME STAR
Winner

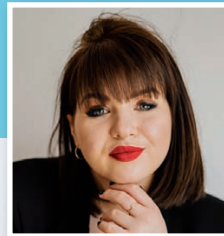


Znajdziesz nas na:

📷 babybrezza_polska

🌐 www.babybrezza.pl

mgr Agnieszka Szychowiak
Położna, doradca noszenia dzieci
w chustach i nosidłach miękkich



O kangurowaniu

Najważniejsza chwila w życiu maluszka

O kontakcie „skóra do skóry” (ang. skin-to-skin), kangurowaniu słyszeli chyba wszyscy, którzy wkrótce mają powitać na świecie swoje pierwsze dziecko. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i UNICEF zalecają, aby kontakt skóra do skóry dziecka i matki nastąpił w ciągu zaledwie pięciu minut po porodzie, a najlepiej natychmiast po narodzinach jeszcze przed przecięciem pępowiny.

Ocena w skali Apgar, wstępne badanie i odpępnienie powinno odbywać się na brzuchu/klatce piersiowej matki. Wszystkie procedury, które nie ratują życia i zdrowia powinny być odłożone do zakończenia pierwszego kontaktu (ważenie i mierzenie). Przebywanie dziecka na klatce piersiowej mamy przez minimum dwie godziny zapewnia nam Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej i żadne niemedyczne okoliczności nie powinny mu przeszkodzić. Tylko zagrożenie życia dziecka lub matki jest przeciwskazaniem do kangurowania, ale jeśli dziecko jest zdrowe, a mama wymaga leczenia, kangurowanie może być prowadzone przez tatę. Przy dostępnym wsparciu kan-

gurowanie powinno być kontynuowane przez cały czas, gdy tylko potrzebują tego i rodzice, i maluch. Kontakt „skóra do skóry” nie musi zakończyć się ssaniem piersi, więc ze względu na inne korzyści powinien być możliwy również w tych przypadkach, kiedy mama nie chce lub nie może karmić piersią.

Pozycja kangura

Głównym elementem tej metody jest zapewnienie bezpośredniego kontaktu między noworodkiem a jednym z rodziców. Z punktu widzenia rodzącego się malucha najlepszą sytuacją jest możliwość przejścia z macicy w ramiona rodziców, gdzie słyszy nadal bicie serca, czuje ciepło i czuje się bezpiecznie. W ten sposób zmniejsza się jego stres związany z porodem.

Preferowaną pozycją noworodka jest pozycja kangura, czyli pionowa lub półpionowa na klatce piersiowej mamy w okolicy jej piersi bądź na klatce piersiowej taty. Główka jest wyprostowana i zwrócona w bok (nie należy przesadnie jej odchyłać bądź przyginać do klatki piersiowej). Należy zabezpieczyć drożność górnych dróg oddechowych przez odpowiednie jej ułożenie. Dziecko powinno przylegać częścią swojego ciała do skóry rodzica i przebywać pod jego ubraniem. Dla zabezpieczenia przed utratą ciepła maluch może mieć założoną czapkę oraz pieluszkę bądź zostać przykryty kocykiem. Dzieci ułożone na klatce piersiowej mamy zachowują się w określony sposób – szukają i przesuwają się w kierunku piersi, dlatego w czasie stosowania tej metody warto przystawić do niej malucha, a dzięki temu prawidłowo rozpocząć karmienie naturalne.

Wcześnieiki

Kontakt między matką a dzieckiem, zwłaszcza w początkowym okresie życia ma korzystny wpływ na nowonarodzone dzieci, a w szczególności te urodzone przedwcześnie. W przypadku noworodków urodzonych przedwcześnie, z niską masą urodzeniową lub niestabilnych zaleca się tzw. kangurowanie przerywane, czyli powtarzający krótki kontakt z dzieckiem przedłużany stopniowo, aż do osiągnięcia kangurowania ciągłego. Z badań naukowych wynika, że „kangurowane” wcześniaki wykazują lepszy stan ogólny, lepszą termoregulację, prawidłowe oddychanie, mają lepsze wskaźniki utlenowania krwi, rzadziej miewają bezdechy i bradykardię, szybciej przybierają na wadze i co za tym idzie – szybciej opuszczają szpital. Celem wykorzystania tej metody nie jest jednak tylko poprawa stanu noworodka, ale również wsparcie młodej mamy, rodziców oraz pomoc w rozwijaniu umiejętności opieki nad dzieckiem.

NOWOŚĆ!

infacetamol®

100 mg/ml roztwór doustny
Paracetamolum

**LEK PRZECIWBÓŁOWY
I PRZECIWGORĄCZKOWY**
**dla Twojego
maluszka**



- **Skoncentrowana zawartość = niewielka ilość płynu do połknięcia**
Dzięki skoncentrowanej zawartości paracetamolu (100 mg/ml) ilość płynu do połknięcia jest niewielka.
- **Wygodne podanie**
Załączona do opakowania strzykawka w odpowiednim kształcie, z precyzyjną podziałką zapewnia proste i wygodne podanie dokładnie odmierzonej dawki leku nawet niemowlętom.
- **Prosty skład**
Lek Infacetamol nie zawiera cukru, konserwantów i barwników.

Infacetamol, Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny. 1 ml roztworu doustnego zawiera 100 mg paracetamolu. Wskazania do stosowania: ból i gorączka różnego pochodzenia, np. zębokowanie, po szczepieniach, w przebiegu grypy i stanach grypopodobnych. Lek dostępny bez przepisu lekarza. Podmiot odpowiedzialny: Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

OPRAC. 06.2024

www.farina.pl

w trosce
o Twoje
zdrowie

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

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.

Cięcie cesarskie

Po porodzie naturalnym maluch zazwyczaj od razu trafia na klatkę piersiową mamy bądź jeśli mama musi zostać pod ścisłą opieką lekarzy kontakt skóra do skóry powinien przeprowadzić tata. Przy cięciu cesarskim kangurowanie z mamą nie zawsze jest możliwe do czasu, aż nie zostanie zakończona operacja oraz mama nie zostanie przekazana na salę pooperacyjną. Zgodnie z zaleceniami WHO, po cięciu cesarskim kontakt „skóra do skóry” należy rozpocząć najwcześniej, jak to możliwe, optymalnie przed upływem dwóch godzin od porodu. W takim przypadku kontakt „skóra do skóry” powinien mieć możliwość przeprowadzać tata malucha w specjalnie przygotowanym do tego miejscu na oddziale neonatologicznym. Po zakończeniu operacji kangurowanie było kontynuowane przez mamę.

W czasie pandemii

W przypadku pandemii Covid-19 nie było możliwości kangurowania przez osobę towarzyszącą przy porodzie, co więcej takiej osoby przy porodzie być nie mogło. Znam sytuację, gdy mamy widziały maluchy dopiero po kilku godzinach od zabiegu, a tatusiowie po wypisie ze szpitala. Ta sytuacja na szczęście zmieniła się, a kangurowanie przez osoby towarzyszące przy porodzie wróciło na szpitalne oddziały. Pamiętajcie jednak, że jeśli kontakt ten nie zostanie nam zapewniony w szpitalu powinien być tym bardziej zapewniany w warunkach domowych po wypisie ze szpitala. Kontakt „skóra do skóry” nie jest jedynie metodą przeprowadzaną w szpitalach, może mieć również miejsce za każdym razem, gdy dziecko potrzebuje pocieszenia lub uspokojenia. Dziecko czuje się bezpiecznie w ramionach rodzica, dokładnie tak jak w czasie ciąży. Czuje bliskość, ciepło, słyszy bicie serca rodzica. Często na wizytach patronażowych tłumaczę rodzicom jak ogromną potrzebę bliskości ma noworodek i jak bardzo boi się otoczenia, w którym się teraz znalazł – to dzięki miłości i blisko-

Dziecko czuje się bezpiecznie w ramionach rodzica, dokładnie tak jak w czasie ciąży. Czuje bliskość, ciepło, słyszy bicie serca rodzica.

ści z rodzicami można powiedzieć, że „stawia swoje pierwsze kroki” po tej stronie brzuszka.

Kangurowanie oczywiście wzmacnia więź między matką a dzieckiem, pozwalając nawiązać relację z dzieckiem i stać się coraz bardziej pewnym w procesach opieki nad nim. Dzięki możliwości kangurowania dziecka przez tatę, promuje się jego rolę w delikatnej opiece nad noworodkiem. Rodzice ponadto szybciej i precyzyjniej od-

bierają sygnały płynące ze strony noworodka, dzięki temu maluch czuje się bezpiecznie – jest potrzeba, rodzice reagują – maluch czuje się bezpiecznie. Widzę, że dzięki tej niesamowi-

tej bliskości rodzice stają się coraz bardziej pewni w swojej nowej roli i w kwestii opieki nad nowonarodzonym dzieckiem. Tak jak pisałam w swoim ostatnim artykule dla „Dobrej Mamy” w temacie chustonoszenia – kochajcie się, przytulajcie, noście. To piękny czas bliskości, a musicie pamiętać, że ten czas bardzo szybko ucieka i trzeba go maksymalnie wykorzystać.



Potwierdzona skuteczność

Plaster o opatentowanej formule, unikalnej technologii przylegania do skóry Siliclear Complex. Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pooparzeniowych, porazowych, potrądzikowych, po cesarskim cięciu. Zapobiega nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przerostowej i bliznowca. Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn, 289 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl



PEXELS

*Sprawdź i ...
enjoy the little things!*

Oficjalny dystrybutor marki w Polsce
www.kidsinspirations.pl

Nawadnianie u dzieci



ADOBE STOCK

Nawodnienie to temat niezwykle ważny na każdym etapie rozwoju dziecka. Metody jego utrzymania różnią się w zależności od wieku malucha. W pierwszych miesiącach życia głównym źródłem płynów u niemowląt jest mleko matki lub mleko modyfikowane.

Kluczowym elementem w tym okresie jest jakość wody do sporządzania mleka czy pierwszych pokarmów, takich jak kaszki czy puree. Najlepszym wyborem jest woda charakteryzująca się niskim stopniem mineralizacji, regularnie kontrolowana pod kątem bezpieczeństwa. Dzięki temu posiłki przygotowywane dla malucha mają odpowiednią konsystencję i są wolne od niepożądanych zanieczyszczeń. Z biegiem czasu, dieta dziecka ulega rozszerzeniu. Zaczyna ono samodzielnie korzystać z różnorodnych pokarmów i napojów, jednak w tym okresie niezwykle istotne jest, aby to woda stała się głównym wyborem przy uzupełnianiu płynów.

Jakie są przyczyny odwodnienia u dzieci?

Do najczęstszych przyczyn odwodnienia u dzieci należą:

- biegunka, którą może powodować tzw. jelitówka lub infekcje,
- przewlekłe wymioty,
- gorączka
- upały
- nieprawidłowa dieta
- nietolerancje pokarmowe

Jakie są objawy odwodnienia u dzieci?

U niemowląt alarmującymi objawami, które powinny zainteresować rodzica są między innymi:

- zmniejszona liczba mokrych pieluszek
- suchy język i usta
- zapadnięte ciemiączko
- sucha, zimna skóra
- szybki oddech
- płaczliwość
- zmęczenie, osłabienie
- płacz bez łez

Zapotrzebowanie na płyny

Ilość wody, jakiej potrzebuje dziecko, zależy przede wszystkim od wieku, masy ciała

oraz poziomu aktywności. U niemowląt, których głównym źródłem płynów jest mleko, bilans wodny utrzymuje się głównie dzięki karmieniu. W miarę wprowadzania pokarmów stałych, zapotrzebowanie na dodatkowe płyny stopniowo wzrasta. Każde dziecko jest jednak inne, dlatego przy ustalaniu indywidualnych potrzeb warto obserwować jego zachowanie i sygnały organizmu, takie jak pragnienie czy kolor moczu. Wskazane jest jednak, aby już od najmłodszych lat kształtować świadomość znaczenia regularnego picia wody, ponieważ jest ona nieodłączną częścią zdrowia organizmu w każdym wieku.

Tekst: Redakcja „Dobra Mama”

Na co zwrócić uwagę przy wyborze wody?

Woda bierze udział w większości procesów metabolicznych, w tym w trawieniu, wchłanianiu i transporcie składników odżywczych, a także w wydalaniu toksyn z organizmu. Ponadto, odpowiednie nawodnienie ma pozytywny wpływ na funkcje poznawcze, pamięć i koncentrację. Warto także pamiętać, że maluchy są bardziej narażone na odwodnienie niż dorośli m.in. ze względu na większą aktywność fizyczną. Wyrabianie w dziecku nawyku picia wody ma zatem kluczowe znaczenie dla jego zdrowia i prawidłowego rozwoju, a rodzice powinni sami dawać dobry przykład. Warto ustawić przypomnienia np. podczas posiłków i przerw w zabawie. Dobrym pomysłem jest też noszenie przy sobie butelki wody i regularne oferowanie jej dziecku. Woda powinna być dostępna w domu, a słodzone napoje ograniczone do minimum. Wybierając wodę dla malucha zwróćmy uwagę na to, aby była dedykowana jego potrzebom. Najlepszym wyborem jest woda źródlana o niskim stopniu mineralizacji i niewielkiej ilości sodu. Powinna pochodzić z kontrolowanego źródła, a jej jakość podlegać systematycznej kontroli, zarówno działu jakości, jak i zewnętrznych instytucji badawczych.

Katarzyna Gumoś

Ekspertka marki *Mama i ja* – wody źródlanej dedykowanej potrzebom kobiet w ciąży, karmiących oraz niemowląt

Mama i ja

WODA ŹRÓDLANA

OD PIERWSZYCH CHWIL,
NA CAŁE ŻYCIE



Pozytywna
opinia
Centrum
Zdrowia Dziecka



Dla
karmiących
mam



Od pierwszych
dni życia

Do
przygotowania
posiłków
dla niemowląt



Dla kobiet
w okresie
ciąży



Woda
niskosodowa



Nauczmy się przewijania



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

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

Odpowiednie miejsce

Zanim zabierzemy się do tej czynności, proponuję stworzyć kącik do przewijania. Najlepiej do tego celu nadaje się materacyk umieszczony na stole 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 wykorzystuje pieluszki jednorazowego użytku, 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 dziec-

ka. Pieluszki posiadają 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 względów ekologicznych. Pieluchy te



ADOBE STOCK

trochę pozostają 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 jednorazowego użytku, 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. Pieluska z kie-



Zapewni wygodę

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. Poduszka ortopedyczna dla niemowląt, SUPERMAMI, supermami.pl

Na prezent

Zestaw z kolekcji Forest Friends. Piękne pudełko to zestaw miękkich produktów – do spania, przytulania i zabawy. Muślinowy przytulaacz z sówką idealny do tulenia, ale także do zabawy w „a kuku”. Miłutki lisek zawsze w gotowości do przytulania i zabawy. Gryzak pomoże podczas żabkowania. Zestaw prezentowy, LITTLE DUTCH, kidsinspirations.pl



Miękkie i bezpieczne

Kapcie 100% barefoot, wykonane ręcznie z naturalnej skóry premium Eco-leather™ – są jak druga skóra. Miękkie, oddychające, wspierające zdrowy rozwój stóp. W 100% bezpieczne, certyfikowane. Zamszowa podeszwa zapewnia doskonałe czucie podłoża. Autorskie wzory uwielbiane przez dzieci. SOFT SOLE – kapcie 100% barefoot. BOBUX, bobuxpolska.pl



Chroni skórę

Maść przeznaczona do pielęgnacji wrażliwej, podrażnionej i zaczerwienionej skóry okolic pieluszkowych. Tworząc barierę ochronną na skórze zabezpiecza ją przed powstawaniem oparzeń. Przywraca odpowiedni poziom nawilżenia, wspomagając regenerację i poprawiając kondycję skóry. Tormentile Baby, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



REKLAMA

Moc jednej kropelki

SANPROBI IBS* krople - uzupełnia codzienną dietę o bakterie probiotyczne **L. plantarum 299v** - składnik mikrobioty jelitowej.

- 30 LAT **30 lat badań nad szczepem Lactiplantibacillus plantarum 299v**
- pozytywna opinia **Centrum Zdrowia Dziecka**
- 1 kropla zawiera **1 miliard** żywych bakterii probiotycznych
- dla dzieci po ukończeniu **1 roku** życia
- naturalne **masło shea**

www.sanprobi.pl

*IBS Innowacyjny, Bezpieczny, Skuteczny

Produkt bez glutenu

Produkt bez laktozy

f @





szenią 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. Pomiedzy 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 założyć otulacz, który ochroni ubranko przed zamoczeniem. Trzecia odmiana to pieluszki składane. Są to wielowarstwowe pielu-

chy 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 podnoś dziecka za nóżki, wsuń dłoń pod pupę i lekko unieś. Zmieniając każdą pieluchę, nie zdejmuj jej od

Zmieniając każdą pieluchę, nie zdejmuj jej od razu, bo w tym momencie dzieci często zaczynają siusiać.

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 wyrzuć. 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 penise, bo w tych miejscach często gromadzą się zanieczyszczenia. Nie ściągaj 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.



bébé[®] - JOU

Dołącz do świata Bébé-jou

– lidera w kategorii akcesoriów kąpielowych na rynku Holenderskim i w wielu krajach Europy. Cechuje je ponadczasowy design i doskonała jakość wykorzystywanych materiałów.

Znajdziesz nas na Instagramie:

 @bebejou_polska

Wyłączny dystrybutor:

Kids Inspirations sp. z o.o.
www.kidsinspirations.pl



MAMA na zakupach

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



Recaro Xenon1

Przestronny i ultrawygodny

Obrotowy fotelik aż do 7 lat (i-Size 40-125 cm). Szerokie wentylowane wnętrza ze specjalną poliuretanową pianką dla najwyższego komfortu dziecka. Precyzyjnie regulowany zagłówek z pianką memory. Modułowa wkładka do 75 cm, długie pasy uprząży wewnętrznej aż do 21 kg z dodatkowymi osłonami na biodra. 2199 zł, RECARO, recaro-childsafety.pl



Kelo-Cote® Solaire SPF30

Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB 15 g

Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi 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. KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Cukierki aloesowe

z trawą cytrynową firmy Reutter

To niezwykle 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



Rożek niemowlęcy

Polska produkcja

Zapewni dziecku komfortowe otulenie oraz poczucie bezpieczeństwa, które jest tak bardzo potrzebne w pierwszych miesiącach życia. Nasze rożki dla niemowląt szyjemy w Polsce z niezwykle delikatnej i przyjemnej dla skóry muslinowej bawełny 100% o wygładzie lnu. Wypełnienie stanowi antyalergiczna ocieplina, która zapewnia odpowiednią termoregulację zapobiegając przegrzewaniu. MUMINKY, muminky.pl



Dentolik

Żel na ząbkowanie

Łagodzi objawy ząbkowania jak ból, swędzenie, zaczerwienienie i obrzmienie. Zawiera hialuronian sodu (działa przeciwzapalnie), sok z liści aloesu (łagodzi podrażnienia) i ksylitol (hamuje wzrost bakterii). Do stosowania już od 2. miesiąca życia. Można stosować kilka razy dziennie.

SILESIA PHARMA, silesianpharma.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą. Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.



Kolekcja drzwi DRE Galla

z czarnymi szprosami i przeźroczystą szybą

To nowoczesny design łączący prostą formę z funkcjonalnością. Duża szyba zapewnia doświetlenie wnętrza, a czarne szpros dodają elegancji i wyrazistości. Drzwi te doskonale pasują do wnętrza w stylu industrialnym, minimalistycznym oraz nowoczesnym, łącząc estetykę z prywatnością.

DRE, dre.pl



Thule Elm

Fotelik samochodowy

Fotelik dla maluchów, który otula dziecko gwarantującym najwyższy poziom bezpieczeństwa systemem Thule Impact Protection. Technologia Easy-Dock oraz możliwość obracania pod wieloma kątami sprawiają, że łatwo się instaluje i wygodnie się do/z niego wsiada i wysiada.

1899 zł, THULE, thule.com



Ucholek

Higiena Spray

Do usuwania woskowiny usznej to skuteczny i bezpieczny spray do ucha bez konserwantów, który w naturalny sposób rozpuszcza i usuwa zalegającą woskowinę. Już od 3. miesiąca życia.

HERBAPOL POZNAŃ, herbapol.net



Triplo

Wielofunkcyjne krzeselko 3 w 1

Dla dzieci od 6 miesięcy do 3 lat. Łączy funkcje leżaczka, krzeselka do karmienia i krzeselka dla starszych dzieci. Posiada regulację wysokości podnóżka i odległości tacki, 3-punktowe pasy bezpieczeństwa oraz łatwe do czyszczenia materiały.

520 zł, CARETERO, caretero.pl



Turox

Fotelik dla dzieci o wzroście 40-150 cm

Funkcja obrotu 360° ułatwia usadowienie dziecka, a regulowany zagłówek i wkładka zapewniają komfort. Tapicerka wykonana została z tkaniny o właściwościach antybakteryjnych. Dodatkowo, nakładka SIP chroni dziecko przed uderzeniami bocznymi.

600 zł, CARETERO, caretero.pl



Mama i ja

Optymalne uzupełnienie diety

Woda źródłana wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Jest również bezpieczną bazą do przygotowywania posiłków dla niemowląt.

1,99 zł/0,5 l, MAMA I JA, wodadladziecka.pl



Butelka Perfect5

Biofunkcyjna butelka antykolkowa

Posiada membranę equilibrium, która wspiera intuicyjne i fizjologiczne karmienie, stale dostosowując się do potrzeb dziecka. Symetryczny, płaski i wydłużony kształt smoczka imituje sutek i podąża za fizjologicznym rytmem ssania. Maksymalna higiena i łatwość czyszczenia.

39,99 zł, CHICCO, chicco.pl



Łóżko Jessica

Bajkowy sen dla małej księżniczki

Pudrowy róż, miękka tapicerka i elegancki zagłówek sprawiają, że to idealne łóżko do pokoju dziecięcego. Łóżko nie tylko zachwyca wyglądem, ale także zapewnia stabilność i wygodę, dzięki solidnej konstrukcji i wysokiej jakości materiałom. Komfortowe, solidne i stylowe – stworzone, by zapewnić spokojny sen i piękne wnętrza.

FDM, fdm.pl



Eufy X10 Pro Omni

Robot sprząający

Nowoczesny robot sprząający, który skutecznie odkurza i mopuje wszelkie rodzaje podłóg. System automatycznego opróżniania zasobnika na kurz oraz mycia mopów w bazie sprawia, że sprzęt pracuje praktycznie bezobsługowo. Potrafi skutecznie rozpoznawać i omijać wszelkie przeszkody – w tym zabawki.

2999 zł, EUFY, eufy.com



Floradix Kindervital

Nowa owocowa formuła

Pyszny suplement diety dla dzieci, który dostarcza niezbędny wapń i dziewięć witamin. Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości i zębów. Nie zawiera glutenu. W skład preparatu wchodzi także wyciąg z anyżu, kolendry i rumianku. Pobudzają one apetyt i wspomagają trawienie. Floradix Kindervital polecany jest wszystkim dzieciom, jako uzupełnienie ich codziennego jadłospisu.

SALUS HAUS, floradix.pl



Minky

Komplet, poduszka i koczek

Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny koczek dziecięcy, idealny na okres przejściowy wiosenno-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



Thule Urban Glide 3

Wózek spacerowy i sportowy na każdy teren

W obecnym wydaniu został unowocześniony o szereg rozwiązań podnoszących komfort, takich jak zintegrowany podnóżek, pionowy wygodny fotelik z regulowanym odchyleniem oparcia oraz daszek zasłaniający dziecko przy zachowaniu swobodnej wentylacji.

5128 zł (w zestawie z gondolą), THULE, thule.com

Szkoły rodzenia

Więcej szkół rodzenia
dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

Szkoła Rodzenia w Miejskim Szpitalu
Zespolonym w Częstochowie
ul. Mickiewicza 12, 42-200 Częstochowa
tel. 34 370 24 39,
organizacyjni@zsm.czest.pl

ELBLĄG

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

GDAŃSK

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

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

GIŻYCKO

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

GNIEZNO

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

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
ul. Raciborska 27, 40-001 Katowice
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

Agnieszka Rachwałik
Fizjoterapia uroginekologiczna
os. Centrum B 11, 31-872 Kraków
tel. 668 300 533,
gabinet@krakowskafizjoterapeutka.com

LIPSKO

Szkoła Rodzenia w SPZZOZ Lipsko
ul. J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko
tel. 504 576 405, traktlipsko@gmail.com

LUBLIN

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

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

ŁOMŻA

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

ŁÓDŹ

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

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Medi3 – Mielec”
ul. Wyszyńskiego 4a/7, 39-300 Mielec
tel. 881 489 851, 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_szkolardzenia@onet.pl

NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni
ul. Rokitańczyków 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.medisplus@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,
wczepkuurodzeniplock@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, mamaija.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,
szkolardzenia@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,
szkolardzenia.wcoo@wcf.com.pl

PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas
ul. DR. Witolda Antesa 11, 43-200 Pszczyna
tel. 601 469 355,
szkolardzenia@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. Bolesława Chrobrego 9, 44-200 Rybnik
tel. 573 406 133, saja.polozna@gmail.com

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

RZESZÓW

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 Stałowej Woli
ul. Staszica 4, 37-450 Stałowa Wola,
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,
polozniczy@szpital-stw.com

SZCZECIN

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

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
pozytywnaszkolardzenia@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. Św. Łukasza w Tarnowie
ul. Lwowska 178 A, 33-100 Tarnów,
tel. 14 631 57 98

WARSZAWA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia
Instytutu Psychosomatycznego
ul. Polećki 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,
szkolardzenia@polozna.com.pl

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

Women's Care Parents School
ul. Kondratowicza 22/5, 03-285 Warszawa
tel. 512 077 609, 500 093 757,
szkolardzenia.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/UO2,
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,
szkolardzenia@boromeuszki.wroclaw.pl

WYRY

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
Spokojna 61, 43-175 Wyry
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

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com/pl

ANITA anita.com

AFLOFARM afl.ofarm.com.pl

AMY amy.com.pl

ASECURIN asecurin.pl

4BABY 4baby.pl

BABY BREZZA babybrezza.pl

BEBIKO bebiklub.pl

BELLAMY bellamy.pl

BIOMED biomed.pl

BONA bona.pl

CANPOL BABIES canpolbabies.com

CARETERO caretero.pl

CEBA BABY cebababyeu

CHICCO chicco.pl

CHIESI poradniksmartmam.pl

COCCODRILLO coccodrilloeu

COLETTA coletttopl

COSIBELLA cosibella.pl

COSTWAY costway.pl

CYBEX cybex-online.com

CZUCZU czuczupl

DERMENA dermena-lab.com

DRE dre.pl

DOMOWA APTECZKA

domowaapteczka.pl

EASYWALKER easywalker.pl

EKOPHARM ekopharm.pl

EMOTOPIC emotopic.pl

ESPIRO espiro.pl

FARMINA farmina.pl

FDM fdm.pl

FLORADIX floradix.pl

FRIDA BABY fridababy.pl

HERBAPOL herbapol.net

INSIGHT insightshop.pl

ISIS PHARMA isis-pharma.pl

KELO-COTE kelo-cote.pl

KNEIPP kneipp.com/pl

LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl

LIONELO lionelo.com

LIFEVAC lifevac.pl

LORIENT ufranciszka.pl

LOVI lovi.pl

MAMA I JA wodadladziecka.pl

MATKA WIECZNIE W BIEGU

matkawieczniewbiegu.pl

MEDIDERM BABY medidermbaby.pl

MILKLAB milklab.pl

MINI-MAXI mini-maxi.pl

MOKKI realshades.pl

MOTHERHOOD motherhood.pl

MUMINKY muminky.pl

NOVAMED novamed.pl

NUTROPHARMA nutropharma.pl

OCEANIC oceanic.pl

OCLEAN KIDS oclean.pl

PHARMACERIS pharmacistis.com

PHYTOPHARM phytopharm.pl

PREGNATEN pregnaten.pl

PROLAB prolabnaklopl

RECARO recaro-kids.pl

REUTTER izakpol.pl

SAMARITÉ SAMARITE.EU

SCOOT&RIDE scootandride.pl

SEYSSO seyssopl

SHARP sharphome.eu

SILESIA PHARMA silesianpharma.pl

SIMED simed.pl

SOPELEK sopelek.info.pl

SOSUN sosun.pl

SUN&MORE sunmore.pl

SUPERMAMI supermami.pl

SYLVECO sylveco.pl

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

XENICO xenicopl

YELLOWTIPI yellowtipi.pl

YOONCO yooncoeu

ZIOŁOLEK ziololek.pl

ZOKKY zokky.pl

REKLAMA

SOSUN

ZAMÓW PERGOŁĘ DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

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

TWOJA WŁASNA PERGOŁA W 5 KROKACH

Prześlij nam wymiar pergoli oraz tarasu

1



Podjmij decyzję o zakupie i złóż zamówienie

3



Zmontuj samodzielnie
*(lub zleć nam montaż)

5



BIURO
OBSŁUGI
KLIENTA

2



Przygotujemy projekt wraz z wyceną GRATIS!

4



Wyprodukujemy i dostarczymy do Ciebie (4-5 dni przy standardowych wymiarach pergoli + czas dostawy)

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOŁI NA NASZEJ STRONIE:



www.sosun.pl



530 509 110



bok@sosun.pl

Spotkania z DOBRĄ MAMĄ



Zapraszamy wszystkich rodziców
na spotkania online!



Ciekawe tematy, atrakcyjne upominki,
wyjątkowi goście!

Oglądaj nas
w czwartki
w sieci!

facebook.com/dobra.mama



ORGANIZATOR

dobra MAMA



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



*Pobierz bezpłatnie
„ABC Dobrej Mamy”*

AUTOPROMOCJA

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

Spodziewasz się dziecka?

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

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



nr 1 (42) 2025

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

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



© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2025. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (marzec 2025). 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 pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zastrzeżenie: 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

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

Floradix® z żelazem

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

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią





Live it. Love it.



Kształt
ma znaczenie
PHYSIOFORMA®

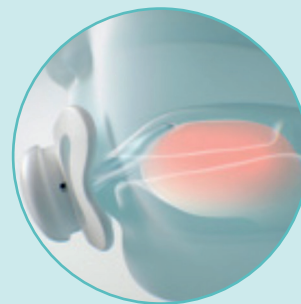


REKLAMA

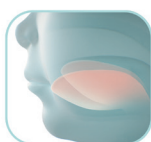


Skierowanie smoczka ku górze gwarantuje
prawidłowy rozwój podniebienia

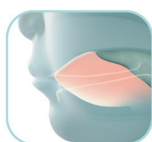
*Wspiera 5 funkcji
jamy ustnej*



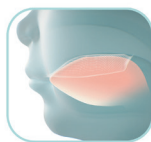
Zapewnia ***właściwe ułożenie języka***
co pozwala na swobodne oddychanie przez nos



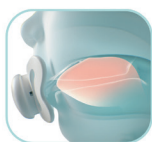
oddychanie



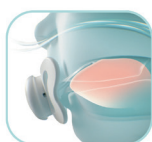
połykanie



ssanie



żucie



mowa



Wykonane w ***100% z bezpiecznego***
silikonu bez BPA