

A

B

C

dobrej mamy

**MALUSZEK
SIĘ PLUSKA**
NIE BÓJ SIĘ KĄPIEŁI

Do biegu, gotowe...
START!

7 zasad,
które
zapewnią
laktacyjny
sukces

Kołysanka

TO NIE WSZYSTKO

Sposoby na spokojny
sen dziecka

MAMA
kontra kłopoty

ROTAWIRUSY

Możesz je pokonać!

Akcja

PRZEWIJANIE
Pieluchowanie od A do Z



MAMA
poleca mamie

- ★ kosmetyki i odzież dla mam z brzuszkiem,
- ★ preparaty pielęgnacyjne dla najmłodszych,
- ★ dziecięcy kącik w sypialni rodziców

Dobry sen twojego dziecka



SWEET * DREAMS



Zaprojektowane w Szwecji

NG
Baby

TROLL NURSERY

Dystrybutor w Polsce www.lulubaby.pl • Poznaj nasze kolekcje



Na dobry początek wspólnych chwil z maleństwem

Dbając o komfort i dobre samopoczucie mam oraz ich nowonarodzonych dzieci, marka Chicco opracowała zestaw produktów idealnych na pierwszych 36 miesiącu życia razem:

- **Laktator manualny NaturalFeeling** Skuteczność i wygoda w odciąganiu pokarmu
- **Butelki do karmienia NaturalFeeling** Dopasowane do sposobu ssania dziecka, idealne do karmienia naprzemiennego
- **Wkładki laktacyjne NaturalFeeling** Niezwykle chłonne, niewidoczne pod ubraniem
- **Smoczek Physio Soft** Cały miękki, wykonany ze silikonu wspiera naturalny rozwój jamy ustnej
- **Poduszka do karmienia Boppy** Wygodne przystawienie do piersi, wsparcie rozwoju maleństwa

Wiecej o produktach do wyprawki: NADOBRYPOCZATEK.COM.PL

Teraz przy zakupie poduszki do karmienia Boppy dostaniesz wybrane akcesoria Chicco **W PREZENCIE!** Pytaj w dobrych sklepach dziecięcych.



CHICCOPOLSKA.PL  



wszędzie tam, gdzie dziecko

Prezent od Chicco!

Co w numerze?



Must have

- 6 WCZEŚNIAK W DOMU**
Niezbędnik dla mam dzieci urodzonych przedwcześnie.
- 8 CZARNO NA BIAŁYM**
Kontrasty rozwijające wzrok.
- 10 MĄDRA ZABAWA**
Zabawki edukacyjne dla najmłodszych.
- 30 WYPRAWKOWE ABC**
Co warto kupić.
- 64 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty szczególnie przydatne.



Mamą być

- 32 PRZYKAZANIA LAKTACYJNEJ MAMY**
Karmienie piersią bez tajemnic.
- 34 KARMIEŃIE MA ZNACZENIE**
Rozwiewamy wątpliwości.
- 52 ROTAWIRUSY**
Co warto wiedzieć.
- 56 MAMA KONTRA KŁOPOTY: KOLKA**
Wszystko, co mama wiedzieć powinna.



Ciąża i poród

- 18 ALTERNATYWA DLA BÓLU W CIAŻY**
Kinesiotaping – co to takiego?
- 22 ZAPARCIA W CIAŻY**
Jak sobie radzić.
- 28 PORÓD NATURALNY**
Krok po kroku



Moda i uroda

- 12 SPA Z BRZUSZKIEM**
Relaks przyszłej mamy.
- 24 MIEJSKI LUZ**
Modne stylizacje na co dzień.
- 36 PIĘKNA MAMA**
Powrót do formy.



Mama poleca mamie

- 16 KOSMETYCZKA NA 9 MIESIĘCY**
Pielęgnacja ciała w czasie ciąży.
- 46 NA DOBRĄ NOC**
Pomocne usypiacze.
- 50 DBAMY O SKÓRĘ**
Kosmetyki do kąpieli.



Świat dziecka

- 38 WYBIERAMY WÓZEK**
Na co zwrócić uwagę przy zakupie.
- 42 W TROSCE O SEN MALUCHA**
Jak zapewnić dziecku dobry sen.
- 48 MALUCH SIĘ PLUSKA**
Kąpiel pod kontrolą.
- 40 AKCJA PRZEWIJANIE**
Pieluszkowanie dla każdego.
- 58 SYPIALNIA DLA TROJGA**
Praktyczna aranżacja.



Newsy

- 66 ADRESY SZKÓŁ RODZENIA**
Baza najlepszych placówek.
- 68 DOBRE ADRESY**
Warto poznać, żeby dobrze zainwestować.



42 Co zrobić, by maluch słodko spał?



34 Kilka kroków do udanego karmienia piersią.



22 Kłopoty z zaparciami przyszłych mam.

suplement diety

immuferyna

laktoferyna 100 mg + prebiotyki 200 mg



ZDROWIE Z NATURY



Laktoferyna

- Laktoferyna w mleku kobiecym stanowi **15-30%** wszystkich białek mleka.²
- EFSA wskazuje na bezpieczeństwo i wielowymiarowe korzyści stosowania laktoferyny.³

• 3 aktywne białka:



Laktoferyna



Laktoferycyna¹



Laktoferampina¹

Prebiotyki

- **inulina** polisacharyd stymulujący wzrost pożytecznych bakterii jelitowych.

suplement diety
immuferyna 20 kapsułek

	1 kapsułka	2 kapsułki
laktoferyna	100 mg	200 mg
inulina	200 mg	400 mg

Sposób użycia: Należy wziąć powyższą 1-m-część i dleci do 3-m-części. Zawartość kapsułek należy wysypać i wymieszać z niewielką ilością letniego napoju lub pokarmu. Dzieci powyżej 3-tych lat życia: 1 kapsułka dziennie doustnie lub po rozpuszczeniu w letnim płynie. Nie należy wysypanać zawartości kapsułek do gorącego płynu. Dawkę 2 kapsułek dziennie nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety może być stosowany jako substytut (zamiennik) zbilansowanej diety. Dla zdrowia ważne jest zróżnicowanie diety oraz zdrowy tryb życia. **Przeciwwskazania:** Uczulenie na którykolwiek ze składników produktu. **Producent:** Aflorim Farmacja Polska Sp. z o.o., Artym J. Laktoferyna – niezwykle białko, Wydawnictwo Borgis, W-wa 2012; "mleko dojrzale 15-30%, siara ok. 30%, zgodnie z Artym J. Zimędką M. Rola laktoferyny w prawidłowym rozwoju noworodka, Postępy Hig Med Dośw. 2005; 59: 421-432; "Opinia naukowa EFSA na temat laktoferyny krównej (LRF), EFSA Journal 2012; 10(5):2701 (26pp), data publikacji: 24 maja 2012, opracowano przez Katarzynę Floryanowicz-Czekałką "Metabolity laktoferyny, zgodnie z Artym J. Laktoferyna – niezwykle białko, Wydawnictwo Borgis, W-wa 2012

W CZEŚNIAKU W DOMU



1.

Łóżeczko posiada regulowaną 3-stopniową wysokość podstawy materaca oraz możliwość przerobienia na półtapczanik i tapczanik. Dostępne w ofercie promocyjnej z 44% rabatem. Promocja do wyczerpania zapasów. Łóżeczko dziecięce SUZANNE 140 x 70 cm + tapczanik: 1287 zł (PROMOCJA) LULUBABY www.lulubaby.pl

TRUDNO O BARDZIEJ EMOCJONUJĄCY MOMENT W ŻYCIU KAŻDEJ KOBIETY NIŻ NARODZINY DZIECKA. TYM BARDZIEJ, JEŻELI DZIDZIUŚ PRZYJDZIE NA ŚWIAT PRZED USTALONYM TERMINEM. WARTO WTEDY ZACHOWAĆ ZIMNĄ KREW I SPOKOJNIE ZASTANOWIĆ SIĘ, CO JEST NIEZBĘDNE W OPIECE NAD TAK MAŁYM CZŁOWIEKIEM.



3.

Wyobraź sobie dziecko ważące zaledwie tyle co torebka cukru. Jako rodzic musisz ubrać tego małego okruszka. Zadbaj, aby pierwsze ubranka posiadały funkcjonalne zapięcia i były wykonane z materiałów przyjaznych dla wrażliwej skóry wcześniaka. Ubranka dla wcześniaków, DLA W CZEŚNIAKA.PL www.dlawczesniaka.pl

2.

Kojec ma wielofunkcyjne zastosowanie. Może nam posłużyć jako łóżeczko dla małego dziecka. Dzięki owalnemu kształtowi bobas czuje się bezpiecznie i komfortowo, jak w tonie mamy. Kojec można regulować sznurkami. Kiedy dziecko jest malutkie, można bardziej przyciągnąć i otulić noworodka. Kojec dla noworodka - Szare Gwiazdy, 159 zł, SANGOTRADE www.sangotrade.pl



4.

Podusia gwiazdka idealna do dekoracji pokoiku dziecięcego. Pastelowe kolory. Wykonana z mięciutkiego weluru. Średnica 50 cm. Podusia gwiazdka, 55 zł, TRILLI www.trilli.pl



5.

Bezdechy najczęściej dotyczą dzieci przedwcześnie urodzonych, ze względu na niedojrzały układ nerwowy. Wcześniaki stanowią 7% wszystkich urodzeń, jednak coraz częściej, niezależnie od terminu porodu, rodzice słyszą, aby zakupić monitor oddechu. Zadbaj o bezpieczeństwo swojego dziecka. Monitor oddechu Babysense z certyfikatem medycznym, 389 zł, DLA W CZEŚNIAKA.PL www.dlawczesniaka.pl

DLA WYGODY KARMIEŃIA



6.

Za pomocą naturalnej pary urządzenie sterylizuje butelki dla dzieci i inne produkty, zabijając 99,9% groźnych zarazków bez użycia chemikaliów. Dzięki modułowej konstrukcji sterylizator zajmuje niewiele miejsca, a wkładanie i wyjmowanie butelek jest wygodne. Elektryczny sterylizator parowy 3 w 1 SCF284, PHILIPS AVENT www.philips.pl



7.

Freestyle to mieszczący się w dłoni innowacyjny, podwójny elektryczny laktator o niezwykłej wydajności. Posiada wiele przydatnych funkcji i akcesoriów, zapewnia mobilność i komfort użycia. Dzięki technologii 2-Phase Expression firmy Medela mama odciąga więcej mleka w krótszym czasie. Podwójny elektryczny laktator Freestyle, MEDELA www.medela.pl



8.

Ręcznik kąpielowy Hevea Disney Baby to kolejny produkt przeznaczony dla najmniejszej grupy wiekowej 0+. Odpowiednio dobrany rozmiar oraz wyprofilowany kapturek właściwie chroni główkę dziecka i ułatwia pielęgnację po kąpielach. Wykończony bawełnianą lamówką. Dzianina typu frotte z certyfikatem Bezpieczny dla dziecka i Eko-Text. Produkt można prać w temperaturze do 60°C. Produkt antyalergiczny. Ręcznik kąpielowy Hevea Disney Baby, 69 zł, HEVEA www.heveamaterace.pl

9.

Delikatne i przewiewne smoczki z grupy happy mini to idealny kompan na każdą okazję. Twoje dziecko je pokocha! Wszystkie smoczki sprzedawane są w dwupaku. Dla wcześniaków o masie ciała powyżej 3000 g. Happy Mini, 29,59 zł, ESSKA www.esska.com.pl



10.

MOOV spełnia trzy podstawowe funkcje: gondoli, spacerówki oraz fotelika samochodowego. Wygodne użytkowanie zapewnia: 5-punktowa regulacja wysokości rączki, prosty mechanizm składania, wygodny centralny hamulec oraz skłonne, pompowane i amortyzowane koła. Kolory: szary, granatowy. Wózek MOOV 3w1, 949 zł, KINDERKRAFT www.kinderkraft.com



12.

Rożek/Becik dla niemowląt to niezastąpiony element wyprawki. Wykonany z polskich materiałów – 100% bawełna. Szara tkanina w malerię groszki oraz szary gładki welurek. Mięciutki i wygodny. Rożek/Becik dla niemowląt, 95 zł, TRILLI www.trilli.pl



11.

W pierwszych miesiącach życia wcześniaków niezwykle ważne jest ograniczenie przestrzeni wokół nich. Wówczas dzieci czują się bezpiecznie, jak w brzuchu u mamy, są spokojniejsze, lepiej śpią, rzadziej płaczą. Ponadto Gniazdo idealnie sprawdzi się jako „łóżeczko” do spania z rodzicami, gwarantując maksimum bezpieczeństwa. Produkt z atestem Oeko-Text Standard 100. Gniazdo niemowlęce Motherhood, ok. 179 zł, MOTHERHOOD www.motherhood.pl



REKLAMA

DLA W CZEŚNIAKA.PL

Akcesoria i odzież dla W CZEŚNIAKÓW

www.dlawczesniaka.pl

+48 506 206 204

♥ CZARNO NA BIAŁYM



1.

Sukienka, w której będziecie łączyć serca wszystkim napotkanym męskim osobnikom! Melanzowa dzianina i głębokie wycięcie na plecach sprawiają, że to sukienka idealna dla pewnych siebie dziewczyn. Heartbreaker dress, 75 zł, ROCKY RABBIT
www.rockyrabbit.pl



4.

Dziecko w pierwszych tygodniach życia najbardziej potrzebuje ciepła i poczucia bezpieczeństwa, którego doświadczają w tonie matki. Rożek wzbogacony jest o czarno-białą aplikację, która wspomaga prawidłowy rozwój. Rożek Koła, 74,50 zł, WHITE & BLACK
www.whiteandblack.pl

♥ PRZYTUŁ MNIE

6.



Poduszka do karmienia niemowląt. Optymalny, ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku maksymalną wygodę, jednocześnie odciążając plecy mamy. Złotna orka, 130 zł, BLACK PLUM
www.blackplum.pl

7.



Komfortowy, dwustronny, materac lateksowy. Wkład o 3 strefach i grubości 9-10 cm zależnie od rozmiaru. Pianka lateksowa zapewnia idealne podparcie oraz antyalergiczność produktu. Jest trwała i wygodna. Materac średnio-twardy. Trwały pokrowiec do wielokrotnego prania. Działania na bazie nowoczesnych, oddychających włókien poliestrowych. Wzór pokrowca Disney Mickey Boy. Dedykowany dla chłopców. Produkt polski. Materac lateksowy Hevea Disney Junior Graffiti Boy Lux, Od 492 zł, HEVEA
www.heveamaterace.pl

JUŻ OD PIERWSZYCH TYGODNI ŻYCIA WARTO ĆWICZYĆ I ROZWIJAĆ WZROK NASZEGO MAŁEŃSTWA. NAJLEPIEJ W SPOSÓB NATURALNY, PODCZAS CODZIENNYCH CZYNNOŚCI I ZABAWY. W OTOCZENIU MAŁUCHA POWINNY ZNALEŹ SIĘ PRZEDMIOTY O WYRAŹNYCH KSZTAŁTACH, BAZUJĄCE NA KONTRASTOWYM ZESTAWIENIU KOLORÓW.



2.

Pieluszka została bardzo dokładnie zaprojektowana do zmieniających się potrzeb dziecka. Ma kilka elementów elastycznych, które pomagają w dopasowaniu pieluszki do zmieniającej się budowy dziecka. Pieluszka SIO/System, 68 zł, MOMMY MOUSE
www.mommymouse.pl

3.



Ochroniacz firmy Leotti jest delikatny, wielobarwny, nietuzinkowy, a zarazem ma w sobie wiele uroku. Każdy z nich wykonany jest z ogromną starannością i dbałością o szczegóły. Ochroniacz Black&White, Leotti, 130 zł, BABYDECO
www.babydeco.eu



5.

Dzięki specjalnemu wyprofilowaniu, daje równoczesne wsparcie na rosnący brzuszek, jak i plecy, pomagając ułożyć w jednej linii kark, kręgosłup, biodra i nogi. Poduszka ciężowa bawełniana typu U (ortopedyczna), 204 zł, SUPERMAMI
www.supermami.pl



8.

Z Twojego Króliczka jest niezły Ananas? Ty również masz w sobie odrobinę dziecięcego szaleństwa? To właśnie dla Was Rocky Rabbit stworzył niebanalną i zwariowaną ananasową kolekcję! Pineapple crazy dress, 89 zł, ROCKY RABBIT
www.rockyrabbit.pl

9.



Leżaczek zaprojektowany w bliskiej współpracy z pediatrami może służyć noworodkom o wadze już od 3,5 kg. Po odwróceniu pozycji leżaczek zamienia się w komfortowy fotel bujany dla starszych dzieci (maks. waga: 13 kg). Leżaczek Balance, 649 zł, BABYBJORN
www.scandinavianbaby.pl

♥ DAJCIE POCZYTAĆ



10.

Oczami Maluszka to unikalna seria książeczek dedykowana maluszkom w pierwszych sześciu miesiącach życia. Oczami Maluszka - Harmonijka, 22,90 zł, SIERRA MADRE
www.sierramadre.pl



11.

Zabawka, która może towarzyszyć tobie i twojemu maluchowi już od pierwszych chwil jego życia zapewniając mu prawdziwą radość. Bawełniana kontrastowa książeczka 2 w 1, 49 zł, BABYSENSES
www.babysenses.pl



12.

Zestaw sześciu czarno-białych kart z pięknymi obrazkami zwierząt domowych: królika, kanarka, psa, złotej rybki, iguany i kotka. Obrazki dostosowane są do możliwości poznawczych niemowląt. Czarno-białe karty dla dzieci (zwierzęta domowe), 49 zł, MADAM NAM NAM
www.madamnamnam.pl



Bobas lubi kontrast



Kontrastowa mata edukacyjna

♥ MĄDRA ZABAWA

DOBRA ZABAWKA NIE TYLKO POBUDZA WYOBRAŹNIĘ I SKŁANIA DO AKTYWNOŚCI. CZĘSTO POMAGA TEŻ W SPOKOJNYM ŚNIE CZY TRUDNYCH DLA BOBASA CHWILACH.



1. Rowerek wyposażony w dzwonek i torbę. Komfort zapewnia lekka, stalowa konstrukcja o ergonomicznym kształcie, a bezpieczeństwo – piankowe opony EVA (12") oraz nakładki, zakrywające wystające śruby. 2Way Next, 129 zł, KINDERKRAFT www.kinderkraft.com



2. Wartościowy „gadżet” w wyposażeniu maluszka. Oprócz tego, że stanowi piękną dekorację, to pomaga maluszkowi się wyciszyć, a także bawi go, gdy czuwa. Karuzela na łóżeczko, MAMAGAMA www.mamagama.pl



3. To kwiatulek, który w swoich trzech płatkach posiada dzwoneczki. Płatki można obracać. Grzechotka-gryzak Corella, 45 zł, ZIELONE ZABAWKI www.zielonezabawki.pl



4. Większość dzieci ma potrzebę przytulania czegoś mięciutkiego. Kocyk, pieluszka tetrowa... uspokajają, usypiają, pomagają. Warto więc zadbać, aby był to przedmiot naprawdę przyjemny i sprawdzony. Przytulanka z metkami – Słodki sen, 49 zł, MAMAGAMA www.mamagama.pl



5. Miękką, interaktywną zabawkę dwujęzyczną i nowego przyjaciela do przytulania, który pomoże przyswoić dziecku słowa i cyfry w języku polskim oraz angielskim. Chicco Miś Licz ze mną, 180 zł, CHICCO www.chiccopolska.pl

♥ KOLOROWO I TWÓRCZO



6. Pluszowa rybka ćwiczy pamięć. Różnorodność zastosowanych w zabawce K's Kids wzorów oraz materiałów rozwija zmysł dotyku malucha. Uczy Twoje dziecko kolorów i wyglądu stworzeń morskich. Pluszowa Rybka, 78,50 zł, ZIELONE ZABAWKI www.zielonezabawki.pl



7. Układanka pozwala na utrwalanie umiejętności chwytania i podnoszenia, uczy dziecko klasyfikacji oraz rozpoznawania kolorów i kształtów, kształtuje samodzielne myślenie oraz rozwija twórczą swobodę. Kreatywne haczyki, układanka manualna, 64,80 zł, NAUKOWA ZABAWA www.naukowazabawa.pl



8. 12 kart z obrazkami zwierzątek oraz do pary karty-puzzle (12 kart podzielonych na 3 puzzle). Można grać w memo, układać tradycyjne puzzle lub grać w lotto. Piękne ilustracje, wysoka jakość produktu. Kolekcja Le Grande Famille, 115 zł, BABY DECO www.babydeco.eu

♥ Z POMYSŁEM



9. Hurra! Króliczek Alilo ma nowego przyjaciela! Torba Funny Bunny Bag jest idealnym rozwiązaniem, gdy króliczek wybiera się w podróż i nie tylko... Torba idealnie pomieści każdego króliczka Alilo lub inne skarby Twojego Malucha. Teraz możesz zabrać swojego króliczka gdzie tylko zechcesz! Szyte w Polsce torby Funny Bunny Bag wyróżniają wysoka jakość wykonania i oryginalny design. Torba Alilo by Funny Bunny Bag, 49 zł, ALILO www.alilo.pl



10. Które dziecko nie chciałoby zostać wróżką lub trenerem smoków? Personalizowane książeczki Jestemwbaјce.pl pomogą Twojemu maluchowi przeżyć wspaniałą przygodę i rozwinąć jego wyobraźnię. Zdjęcie dziecka znajdzie się w pięknych ilustracjach na każdej stronie, a imię stanie się przedmiotem narracji. Bajka! JESTEM W BAJCE www.jestemwbaјce.pl



11. Elektryczny samochód dla dzieci produkowany na licencji jednej z najsłynniejszych marek motoryzacyjnych. Tak, jak oryginał wyróżnia go solidność, piękno i bogate wyposażenie. Napęd zapewniają dwa mocne silniki. Toyz Mercedes-Benz S63 AMG, 675 zł, TOYZ www.toyz.pl



12. Innowacyjny projektor i lampka do pokoju dziecięcego. Wyświetla: serduszka, gwiazdki, chmurki i latawce, tęczę. 8 kolorów projekcji w 3 różnych kierunkach. Łącznie 90 różnych kombinacji wraz z emisją dźwięków natury, muzyki nowoczesnej i klasycznej. Tęczowa Kostka Chicco, 130 zł, CHICCO www.chiccopolska.pl

alilo® ZABAWKA EDUKACYJNA, KTÓRA ROŚNIE RAZEM Z TWOIM DZIECKIEM
Rosnę z Tobą



ZABAWA, NAUKA I DOBRY SEN

Kolorowe króliczki Alilo powstały po to, aby wspierać dziecko w rozwoju - od kotyski, aż po ławkę pierwszaka. Zapewnią mu spokojny sen, zachęcą do radosnej zabawy w domu i w przedszkolu oraz pomogą w nauce i wczesnych latach szkoły. Mogą służyć jako odtwarzacz bajek, piosenek i kotysanek, dyktafon, lampka nocna, grzechotka, a nawet głośnik do komputera.



Poznaj całą rodzinę króliczków na www.alilo.pl

SPA Z BRZUSZKIEM

Czyli jakim zabiegiem kosmetycznym może bezpiecznie poddać się kobieta w ciąży?

JESTEŚ KOBIECĄ, KTÓRA ZAWSZE PRAGNIE WYGLĄDAĆ PIĘKNIE. BEZ WZGLĘDU NA SWÓJ WIEK I STAN, W KTÓRYM SIĘ ZNAJDUJESZ CZY PORĘ ROKU. NA CO DZIEŃ ODPOWIEDNIO PIELĘGNUJESZ SWOJĄ SKÓRĘ W DOMU, ALE I REGULARNIE ODWIEDZASZ SALONY KOSMETYCZNE I SPA. DOWIEDZIAŁAŚ SIĘ, ŻE JESTEŚ W CIĄŻY, I CO DALEJ? CZY NADAL MOŻESZ UŻYWAĆ TYCH SAMYCH KOSMETYKÓW I PODDAWAĆ SIĘ TYM SAMYM ZABIEGOM KOSMETYCZNYM TWARZY I CIAŁA?



OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA.CHROMA

DOBRY WYBÓR

Obecnie na rynku jest dużo salonów kosmetycznych i spa, proponujących zabiegi dla kobiet w ciąży.

Przed pierwszą wizytą musimy dokładnie zapoznać się z ofertą i proponowanymi zabiegami dla przyszłych mam oraz dowiedzieć się, czy personel posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w pracy z ciężarnymi. Istotną rzeczą jest również wiedza, za pomocą jakich kosmetyków wykonywane są zabiegi. Zawsze pamiętaj, aby powiedzieć, że jesteś w ciąży i mieć przy sobie kartę jej przebiegu.

ODPOWIEDNI MOMENT

Pierwszy trymestr ciąży nie jest najlepszym momentem na odwiedzanie salonów kosmetycznych i wykonywanie zabiegów, gdyż często kobiety są zmęczone, mają nudności lub wymioty oraz są bardziej wrażliwe na zapachy. Ten czas zarezerwowany jest dla dziecka, aby mogło dobrze zagnieździć się w macicy oraz by prawidłowo zakończył się proces organogenezy. Jednak gdy ciąża przebiega prawidłowo, już od drugiego trymestru (14-16 tydz.), możesz śmiało odwiedzić gabinet kosmetyczny lub spa.

Pamiętaj o odpowiedniej diecie!

- O wygląd i nawilżenie skóry możemy zadbać także poprzez właściwe odżywianie. Dieta przyszłej mamy powinna być bogata w witaminy, cynk i krzem.



PIJ NA ZDROWIE

A jeśli by tak zamienić zwykły sok lub wodę na prawdziwe dary lasu? Sok z brzozy to idealna baza pod wszelkiego rodzaju koktajle i smoothie. Brzoza w butelce, 5 zł/ 300 ml, OSKOŁA www.oskola.pl



NA ROZSTĘPY

Olejek przeciw rozstępom Mustela Maternite zmienia zabieg pielęgnacyjny w chwilę przyjemności i relaksu, nadaje skórze elastyczność i delikatny zapach i błyskawicznie się wchłania. Mustela Maternite Olejek przeciw rozstępom, ok. 45 zł/ 105 ml, MUSTELA www.mustela.pl

WYGODNY

Bardzo ciepły i przyjemny w dotyku szlafrok wykonany z miękkiej dzianiny. Szlafrok jest wiązany, posiada dwie kieszenie po bokach oraz kaptur. Szlafrok Dobranocka, 159 zł, LIMONE www.limone.pl



Z czego trzeba zrezygnować?

- Do zabiegów u kobiet ciężarnych oraz karmiących nie należy stosować preparatów z retinolem, jak i preparatów podawanych doustnie z tretinoiną, isotretinoiną. Całkowicie bezpieczna jest za to forma estrowa witaminy A – palmitynian retinolu czy prowitamina, betakaroten (świecący antyutleniacz).
- Przy pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej nie należy stosować preparatów z kwasem azelainowym oraz produktów zawierających triclosan. Wyjątkiem jest Skinoren. Nie należy wykonywać również zabiegów depigmentujących, gdyż mogą dodatkowo podrażniać i złuszczać.
- Zapomnijmy o: eksfoliacjach, liftinach, zabiegach głęboko i średnio złuszczeniowych, naświetlaniach lampami emitującymi promienie UV (solarium, lampa kwarcowa), rozgrzewających okładach, zabiegach z użyciem lasera (zamykanie naczynek, depilacja) oraz o makijażu permanentnym.

Pielęgnacja ciała

- W czasie ciąży skóra na naszym ciele jest szczególnie narażona na ciągłe rozciąganie – sprzyja to powstawaniu rozstępów. Dlatego oprócz codziennej pielęgnacji ciała w domu trzeba pamiętać również o regularnym odwiedzaniu salonu kosmetycznego lub spa. Znajdziemy w nich całą gamę zabiegów, w których główny nacisk kładzie się na nawilżanie, uelastycznianie i relaks. Możemy wykonywać peelingi całego ciała, które, stworzone na bazie naturalnych składników roślinnych i olejów, złuszczają martwy naskórek, wygładzają i uelastyczniają naszą skórę. Polecany jest też zabieg na ciało połączony z masażem ciepłą czekoladą, po którym nasza skóra będzie idealnie wygładzona, dobrze napięta, nawilżona, zregenerowana.

••••• JAKICH ZABIEGÓW UNIKAĆ W CIĄŻY? •••••

W ciąży nie należy wykonywać zabiegów, w których wykorzystywany jest prąd stały i ultradźwięki (jonoforeza, sonoforeza, galwanizacja, elektroforeza, termoforeza, dezinkrustacja), gdyż prąd stały, przenikając przez ustrój, może mieć negatywny wpływ na dziecko.

SPA w domu – radbaj o odpowiedni klimat

- o Uporządkuj pomieszczenie
- o Zapal nastrojowe świece i włącz relaksującą muzykę
- o Skorzystaj z olejków i aromatycznych płynów do kąpieli
- o Możesz wykonać delikatny masaż prysznicem
- o Nałóż kosmetyki pielęgnacyjne
- o I... ciesz się chwilą tylko dla siebie



KLIMATYCZNIE

Melisa zmniejsza napięcia nerwowe, pomaga w zasypianiu. Olejek z trawy cytrynowej otula nas intensywnym, odświeżającym zapachem. Połączenie poprawia nastrój i łagodnie wprowadza nas w błogą senność.
Świeca GOOD DREAM 500 ml, 98 zł, GREENBAZAR

www.greenbazaar.pl



CHŁODZĄ I ODPREŻAJĄ

Działa rozluźniająco i uspokajająco. Polecana w przypadku bólów głowy, znużenia oraz zmęczonych oczu. Doskonały sposób na relaks oraz na redukcję worków pod oczami. Opaska na oczy chłodząco-odprężająca, 2,99 zł, PAATAL

www.paatal.pl



NA DOBRY NASTRÓJ

Olejek o zapachu kwiatowym do kąpieli, masażu, aromatyzacji powietrza.
Olejek ylang-ylang, 7,45 zł, KEJ

www.sklep.kej.pl



SPOKÓJ I RELAKS

Olejek lawendowy działa antydepresyjnie, pomaga na problemy z oddychaniem i bezsenność. Cytrusowy i słodki zapach pomarańczy poprawia nastrój. Połączone mają działanie uspokajające i odprężające.
Świeca CALM, 100 ml/ 35,00 zł, GREENBAZAR

www.greenbazaar.pl



CZEGO UNIKAĆ?

W przypadku zabiegów na ciało nie wykonujmy zabiegów rozgrzewających na bazie preparatów zawierających kofeinę, antycelulitowych (z tym zmiernym się po porodzie), okładów z alg zmikronizowanych, drenażu limfatycznego oraz wszelkich zabiegów wykonywanych w kapsułkach rozgrzewających lub przy pomocy urządzeń mechanicznych, np. endermologii itd. Przy pielęgnacji ciała nie należy zapominać o stopach. Szczególnie polecany jest masaż stóp połączony z pedicurem spa, zarówno w trakcie ciąży, jak i przed porodem, gdy same nie jesteśmy w stanie nic zrobić przy naszych stopach.

.....
Tekst: Magdalena Hryciuk, położna, masażystka, kosmetyczka, instruktor masażu niemowląt. Na co dzień pracuje w szpitalu św. Zofii w Warszawie oraz prowadzi swoją szkołę rodzenia www.beautymama.com.pl

DO PIELEGNACJI

Zamięć chemiczne kosmetyki i drogie zabiegi w spa na jedną, wyjątkową szczotkę! Wykonana w 100% z roślin – oprawa z drewna bukowego, włosie z kaktusa agawy oraz bawełniana przepaska na dłoń. Jest całkowicie naturalnym przyrządem do domowej pielęgnacji ciała.

Szczotka do masażu, 45 zł, LULLALOVE

www.sklep.lullalove.com



NATURALNIE

100% ekologiczna, bezpieczna i naturalna gąbka dla całej rodziny. Gąbka skutecznie oczyszcza skórę, masując ją i pobudzając krążenie – idealna także do masażu twarzy osób dorosłych. Naturalna gąbka jest bardzo delikatna.
Gąbka Honeycomb, 25 zł, LULLALOVE

www.sklep.lullalove.com

KOSMETYKI

W większości zabiegów przeznaczonych dla kobiet w ciąży nacisk kładzie się na nawilżanie, ujędrnianie, uelastycznianie skóry oraz relaksację. W przypadku zabiegów na twarz preparaty nie powinny zawierać alkoholu. Najlepiej stosować mleczka, płyny micelarne, hydrolaty (są to wody kwiatowe pozbawione konserwantów i w 100% z naturalnych wyciągów kwiatowych). Stosujemy peelingi ziarniste, enzymatyczne lub typu gommage. Polecane są delikatne, oczyszczające zabiegi z wykorzystaniem ziół, zabiegi nawilżające, maski kremowe lub owocowe, glinki, zabiegi dotleniające. Odprężające masaże dekoltu, szyi, twarzy to kolejny powód, dla którego warto odwiedzić salon kosmetyczny. Jeśli kremy z kwasami alfa-hydroksylowymi w stężeniu ok. 5% goszczą w naszej łazience od dawna i służą cerze, a w ciąży nie zaczęły nas uczulać czy

podrażniać, nie ma sensu ich odstawić. Kwasy AHA w stężeniu do 5% przy pH 3-4,5 działają tylko na zewnątrz, są więc bezpieczne dla dziecka i nie przenikają do krwioobiegu. Pamiętajmy, że preparaty dla kobiet w ciąży w swoim składzie powinny być jak najprostsze.

ZBAWIENNY MASAŻ

Sam masaż w okresie macierzyństwa ma zbawienny wpływ na kobiety. Nie tylko poprawia samopoczucie i nastrój, ale pozwala zniwelować liczne dolegliwości związane z ciążą, bóle kręgosłupa, obrzęki. Rozwija świadomość „czucia” własnego ciała niezbędną do aktywnego uczestnictwa w procesie porodu. Działa również bardzo pomocnie w przypadku cellulitu i rozstępów, a preparaty do niego używane są bezpieczne dla pań w ciąży.



Odkryj pielęgnację dla przyszłych i młodych mam,

KTÓRA JEST BEZPIECZNA RÓWNIEŻ DLA DZIECKA

Jesteś w ciąży? Gratulujemy!

Ciąża jest wspaniałym okresem w życiu kobiety, ale Twoje ciało się zmienia i na pewno masz mnóstwo pytań z tym związanych.

Porozmawiajmy o tym!

Sucha i napięta skóra, utrata jędrności, rozstępy... Podczas dziewięciomiesięcznego okresu ciąży oraz po porodzie Twoja skóra podlega przemianom, z którymi chcesz poradzić sobie w skuteczny i całkowicie bezpieczny dla Ciebie i dziecka sposób. Pamiętaj, że w tym czasie Twoja skóra wymaga wyjątkowej pielęgnacji.

BEZPIECZEŃSTWO

Jak mogę zatroszczyć się o moją skórę, dbając jednocześnie o bezpieczeństwo mojego dziecka? Musisz zwracać szczególną uwagę na to, aby nie stosować produktów, których używałaś do tej pory, a które mogą być nieodpowiednie do stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią. Powinnaś wybierać tylko te produkty, które zostały przetestowane i zatwierdzone do stosowania w okresie ciąży. Siedem produktów z gamy Mustela® Maternité to hypoalergiczne* dermokosmetyki, przetestowane pod kontrolą lekarzy, które zostały opracowane w bardzo rygorystycznym procesie. Dzięki temu nie zawierają składników, które są niewskazane w okresie ciąży, dając pierwszeństwo składnikom pochodzenia naturalnego. Produkty te mogą być stosowane

w okresie karmienia piersią, ponieważ zostały opracowane specjalnie z myślą o bezpieczeństwie matki i dziecka.

SKUTECZNOŚĆ

Jaką mam pewność, że produkty, których używam, są skuteczne? Kompleksowe i rygorystyczne badania kliniczne, prowadzone pod nadzorem dermatologów, ginekologów, pediatrów oraz flebologów, a także testy w rzeczywistych warunkach użytkowania, potwierdzają skuteczność i wysoką tolerancję produktów z gamy Mustela® Maternité.

PRZYJEMNOŚĆ

Co mogę zrobić, aby czuć się dobrze w swoim ciele? Dobre samopoczucie dziecka zależy od dobrego samopoczucia matki, dlatego ważne jest, aby dbać o siebie w czasie ciąży i macierzyństwa. Wybieraj produkty zapachowe lub bez zapachu, o przyjemnej, bogatej konsystencji, które się nie kleją i nie zostawiają śladów, dzięki czemu po aplikacji kosmetyku można się od razu ubrać. Krem, olejek, serum, żel, balsam...możesz wybierać spośród wielu rodzajów produktów, które nadadzą Twojej skórze miękkość i pozwolą zachować jej piękno.



Zajrzyj do «Mustela® i Ja». To jedyna w swoim rodzaju inicjatywa pomagająca przyszłym i młodym mamom w pełni przeżyć wspaniały okres macierzyństwa, dzięki poradom ekspertów, wyznaniom innych mam i aplikacji do monitorowania okresu ciąży. (www.mustela.pl)



Odkryj bogatą gamę skutecznych, bezpiecznych i przyjemnych produktów, które rozpieszczą Twoje zmysły.

OPINIA EKSPERTA



Dr Clarence de Belilovsky, dermatolog oraz członek zespołu ekspertów Mustela®

1. Jakie problemy związane ze skórą występują najczęściej w okresie ciąży? Rozstępy, suchość, utrata jędrności, uczucie napięcia, świąd, uczucie ciężkości nóg oraz dyskomfort związany z karmieniem piersią. Niedogodności te można w dużej mierze złagodzić dzięki właściwej pielęgnacji.

ści, uczucie napięcia, świąd, uczucie ciężkości nóg oraz dyskomfort związany z karmieniem piersią. Niedogodności te można w dużej mierze złagodzić dzięki właściwej pielęgnacji.

2. Jak mogę zadbać o swoją skórę podczas ciąży? Stosując kosmetyki i dermokosmetyki, które są bezpieczne dla matki i dziecka i które zostały opracowane specjalnie z myślą o konkretnych problemach skórnych, występujących w okresie ciąży. Warto również zastosować masaże, które pobudzą skórę.

3. Dlaczego nawilżanie jest tak ważne w okresie ciąży? Ponieważ skóra w tym czasie (w przeciwieństwie do skóry „normalnej”) jest bardzo odwodniona i wymaga stosowania odżywczych produktów. By zachować jej jędrność i elastyczność – a także komfort – należy ją regularnie nawilżać. Stosując produkty opracowane specjalnie dla przyszłych mam, które nawilżają skórę i odbudowują jej strukturę, pomożesz swojemu ciału zachować jędrność i elastyczność po porodzie.

NATŁUSZCZAJĄCY

Natłuszczająca maść na bazie obojętnej parafiny i witaminy E – naturalna i z lawendą. Brak parabenów, stabilizatorów i wody. Odpowiednia na bardzo wrażliwe obszary ciała. Działa podobnie jak fizjologiczna ochronna warstwa tłuszczu. Rekomendacja Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego. Działanie potwierdzone klinicznie. Deumavan, DEUMAVAN
www.deumavan.com



UJĘDRNIĄCY

Krem silnie ujędrnia skórę brzucha, ud i pośladków. Zwiększa jej sprężystość i elastyczność, wzmacnia strukturę. Regeneruje i odżywia, przywraca witalność i właściwy kolor. Liftuje i modeluje sylwetkę. Pozwala utrzymać dobrą kondycję skóry w okresie ciąży i po porodzie. Krem ujędrniający tołpa® mum, 39,99 zł / 250 ml zł, TOŁPA MUM
www.tolpa.pl

MAMA poleca MAMIE

Kosmetyczka na 9 miesięcy

DROGOCENNY DLA SKÓRY

Olejek przygotowany, aby poprawić wygląd blizn, rozstępów i nierównomierny kolor skóry. W jego skład wchodzi wyciągi z roślin oraz witaminy. Składnik PurCellin Oil™ zmienia konsystencję produktu, dzięki czemu olejek jest lekki i nietłusty, zapewniając równocześnie łatwiejszą absorpcję składników odżywczych. ok. 36 zł/60 ml, BIO-OIL
www.bio-oil.com/pl



PROFILAKTYCZNY

Dermokosmetyk z linii specjalistycznej przeznaczony do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry przed rozstępami. Szczególnie polecany dla kobiet w ciąży i po porodzie. Linoderm® Mama basam przeciw rozstępom, 21 zł, PF „ZIOŁOLEK”
www.ziololek.pl

SKUTECZNA OCHRONA

Redukuje już istniejące rozstępy oraz zapobiega powstawaniu nowych, zwiększa elastyczność skóry, wzmacnia ją, nawilża i wygładza. Wysokie stężenie składników aktywnych zapewnia szybkie i skuteczne, a jednocześnie bezpieczne działanie. Bielenda Sexi Mama Skuteczna kuracja przeciw rozstępom, ok. 20 zł/ 150 ml, BIELEND
www.bielenda.pl



RELAKSUJĄCE

Aromaterapeutyczne maselko zawiera Bio C-Elaste™, czyli specjalną formułę składników o działaniu przeciwrozstępowym, takich jak: kolagen, elastyna, olejek arganowy, olejek ze słodkich migdałów i wąkrotka azjatycka. Dodatek ekstraktu z lawendy pomoże ci się odprężyć i zasnąć. Maselko do brzucha dla kobiet w ciąży, 38,99 zł/ 125 g, PALMER'S
www.palmers.com.pl



CHWIŁA ODPRĘŻENIA

Chwila relaksu i odprężenia z naturalnym olejkami do masażu Due Date. Masaż ukoji bóle mięśniowe spowodowane stresem i przemęczeniem. Olejek jest wolny od sztucznych barwników i zapachów, parabenów, silikonów, olejów mineralnych. Due Date Pregnancy & Labour 59,90 zł/ 75 ml, MOTHERLYLOVE
www.motherlylove.pl



Higiena intymna jest ważna

Specjalnie opracowane preparaty chronią przed infekcjami i ich nawrotem. Pozwalają utrzymać naturalną florę bakteryjną i łagodzą podrażnienia.

NA INTYMNE PROBLEMY MAM

Produkt dla przyszłych mam szczególnie narażonych na podrażnienia oraz infekcje stref intymnych. Dodatkowo łagodzi uczucie obrzęknięcia. Iladian pregna, ok. 15 zł, AFLOLFARM
www.iladian.pl



HIPOALERGICZNY ŻEL

Nowa, większa pojemność 300 ml. Hypoalergiczny, łagodny żel do codziennej pielęgnacji, pozwala utrzymać fizjologiczną równowagę skóry i błon śluzowych miejsc intymnych. Zawiera bardzo delikatne, ale jednocześnie skuteczne składniki myjące. Gliceryna i panthenol zapobiegają wysuszeniu, koją i łagodzą. Sylveco łagodny żel do higieny intymnej, 18,74 zł / 300 ml, SYLVECO
www.sylveco.pl



Nawilżanie to podstawa

Szczególnie w okresie ciąży i tuż po niej ciało wymaga odpowiedniego nawilżenia. Regularne stosowanie właściwych kosmetyków nawilżających pozwoli na zachowanie elastyczności skóry i jej szybkiej regeneracji.

ODPOWIEDNIE NAWILŻENIE

Aksamitne masło do pielęgnacji przesuszonej i skłonnej do podrażnień skóry. Bogate w składniki odżywcze o działaniu nawilżającym, kojącym i wygładzającym. Vianek fioletowy – Intensywnie kojące masło do ciała, 29,99 zł, VIANEK
www.vianek.pl



DOSTOSOWANY DO POTRZEB

Preparat polecany w celu ujędrnienia i poprawy kondycji skóry biustu, ukierunkowany na zapobieganie powstawaniu rozstępów i zmniejszanie napięcia skóry. Delikatna formuła kremu dostosowana do wymagań skóry kobiet w ciąży (od 4 miesiąca) oraz w okresie karmienia i po jego zakończeniu. BUSTFIRM™ Ujędrniający krem do pielęgnacji biustu, 46,50 zł/ 100 ml, PHARMACERIS
www.pharmaceris.com



Zadbaj o stopy

W czasie ciąży stopy bardzo często są obolale i spuchnięte. Regularne nawilżanie, stosowanie specjalistycznych kosmetyków pozwoli na ich odprężenie i zachowanie zdrowego wyglądu.

DLA ULGI

Krem do pielęgnacji podrażnionej i spękannej skóry stóp. Nawilża i natłuszcza skórę, łagodząc podrażnienia. Przywraca skórze stóp elastyczność, likwiduje zrogowacenia i zmiękcza odciski. Regenerujący krem do nóg z aloesem, 17,11 zł, SYLVECO
www.sylveco.pl



REKLAMA

Olejek do masażu krocza Down Below Naturalne przygotowanie do porodu





Alternatywa DLA BÓLU W CIĄŻY



KINESIOTAPING TO W OSTATNICH LATACH JEDNA Z NAJPOPULARNIEJSZYCH FORM WALKI Z BÓLEM. TWÓRCĄ TEJ METODY JEST JAPONCZYK, DR KENZO KASE, KTÓRY W LATACH OSIEMDZIESIĄTYCH WPROWADZIŁ W ŻYCIĘ TAKĄ FORMĘ LECZENIA. KINESIOTAPING TO, NAJPROŚCIEJ MÓWIĄC, RODZAJ PŁASTROWANIA (OKLEJANIA) OBSZARU CIAŁA, KTÓRY Z RÓŻNYCH POWODÓW MA DYSFUNKCJĘ, POWODUJĄCĄ DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE. NAJCZĘŚCIEJ DYSFUNKCJA DOTYCZY UKŁADU MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWEGO ORAZ STAWÓW I POLEGA W DUŻEJ MIERZE NA PRZECIĄŻENIACH TYCH STRUKTUR.

Zaczął się od sportu

Kinesiotaping od niedawna stosowany był głównie u sportowców i to właśnie u nich można było zobaczyć kolorowe plastry naklejone w różnych miejscach na ciele. I tak jest kojarzony. Od kilku lat także fizjoterapeuci stosują go z powodzeniem do walki z bólem u swoich pacjentów.

Co to takiego?

Kinesiotaping polega na nakładaniu w specjalny sposób plasterków, których głównym zadaniem jest odciążenie danego obszaru. Prawidłowo naklejony plaster stwarza przestrzeń nad zmienionym chorobowo miejscem, dając lepsze warunki do wyleczenia. Polepsza się krążenie (ukrwienie, odżywienie), zmniejsza napięcie skóry, powięzi, mięśni, zmniejszają się obrzęki, dochodzi do odciążenia stawu, układu więzadłowego, co powoduje zmniejszenie bólu.



› Zdrowie i wygoda ‹

Do niedawna poduszka dla kobiet w ciąży była traktowana jako zbędny gadżet. Na szczęście wraz ze wzrostem świadomości przyszłych mam produkt ten zyskał zasłużone miejsce na liście ciążowych must – have. Nieprzypadkowo. Poduszki dla kobiet w ciąży, zwłaszcza te ergonomicznie i wyprofilowane, to genialne narzędzia, pozwalające zadbać o swoje zdrowie i komfort. Dają możliwość podparcia całego ciała w trakcie snu, idealnie dopasowując się do kształtu ciała. Pomagają w odciążeniu narządu ruchu, w tym kręgosłupa, a także w niwelowaniu bólu stawów biodrowych, kolanowych, rwy kulszowej, rwy barkowej oraz w migrenach pochodzących od kręgosłupa. Poduszki ciążowe ułatwiają zasypianie i gwarantują komfortowy wypoczynek nie tylko kobietom w ciąży. Wiem z doświadczenia, że mężczyźni chętnie je podkradają swoim partnerkom! Przy wyborze poduszki należy kierować się przede wszystkim jakością i bezpieczeństwem – to produkt, który będzie nam towarzyszył wiele miesięcy, warto zatem zwrócić uwagę na certyfikaty, jakimi może się poszczycić.

Tekst: Justyna Garstecka, założycielka Motherhood, mama trójki dzieci

KOMFORT I WYGODA

Komfort i wygoda to najważniejsze, o co powinna zadbać przyszła mama. Podczas snu lub popołudniowej drzemki warto wykorzystywać wygodne, odpowiednio wyprofilowane poduszki i pufy.



›KOMFORTOWA‹

Najwygodniejsza poduszka ciążowa polecana przez położne. Końce poduszki są lekko zaokrąglone, dzięki czemu z jednej strony możesz wygodnie ułożyć głowę, a drugi jej koniec umieścić między kolanami.

Poduszka ciążowa bawełniana typu 7,
123 zł, SUPERMAMI

www.supermami.pl

›WYGODNY‹

Worek sako wypełniony styropianowym granulatem, gwarantującym miękkość i wygodę siedzenia. Ma atest PZH.

Mega Sako, 162 zł, PUFY.PL

www.pufy.pl



›DO ODPOCZYNKU‹

Najpopularniejsza w Polsce poduszka dla kobiet w ciąży. Ułatwia sen i odpoczynek w ciągu dnia. Odciąża kręgosłup oraz stawy biodrowe. Zapobiega zwyrodnieniom. Produkt medyczny, z atestem.

Kojec, ok. 159 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl



REKLAMA

OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA CHROMA



W BUTIKACH HAPPY MUM ZNAJDZIESZ:

- ♥ KOLEKCJE DLA KOBIEŃ W CIĄŻY I MAM KARMIAJĄCYCH
- ♥ WSPÓLNE KOLEKCJE DLA MAM I DZIECI
- ♥ AKCESORIA DZIECIĘCE
- ♥ WYPRAWKĘ DLA MALUSZKA

HappyMum



Gdynia
Klif

Katowice
Silesia

Kraków
Bonarka

Łódź
Manufaktura



Olsztyn
Aura

Poznań
Malta

Warszawa
Wola Park

Wrocław
Arkady



Kinesiotaping w ciąży

Ponieważ jest to bezpieczna forma terapii, z powodzeniem można ją stosować u kobiet ciężarnych. Prawidłowo wykonana aplikacja nie ma negatywnego wpływu ani na kobietę, ani na dziecko. Podczas ciąży ciało kobiety ulega zmianom. Są to zmiany związane z działaniem hormonów, jak np. rozluźnienie układu więzadłowo-stawowego, mające na celu przygotowanie organizmu kobiety do porodu, jak również zmiany wynikające z powiększania się brzucha – przesunięcie środka ciężkości do przodu. Ponadto rozluźnieniu ulegają mięśnie brzucha. Można zaobserwować wzmoczone napięcie mięśni przykręgosłupowych, zaokrąglenie pleców, wynikające z ciężaru rosnących piersi, obrzęki związane z zaleganiem krwi w naczyniach, przeciążenie stawów, wynikające ze zwiększenia wagi i zmiany sposobu chodu. Do tego dochodzą urazy, kontuzje, dysfunkcje sprzed ciąży, które często nawracają, dając wzmoczone dolegliwości bólowe. Często rosnące dziecko uciska na nerw kulszowy, powodując promieniujące bóle do kończyny dolnej. Także stawy krzyżowo-biodrowe nieraz wywołują nieprzyjemne dolegliwości, co związane jest z ich zablokowaniem lub rozchodzeniem się. Cierpiąca kobieta ma ograniczone pole manewru. Masaż, terapia manualna, ćwiczenia dają dobry efekt, ale po kilku dniach bóle wracają. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest dodatkowo zastosowanie kinesiotapingu, który podtrzyma ten efekt dłużej!

Małgorzata Latoń-Izdebska, fizjoterapeutka, www.fizjo-strefa.pl

PLASTRY POD LUPĄ:

- o **Jak skóra.** Mają właściwości zbliżone do cech skóry (rociągliwość, przepuszczalność).
- o **Nie podrażniają.** Nie są nasączone lekiem – ich działanie zależy od rodzaju aplikacji, nie powodują podrażnień.
- o **Nieszkodliwe.** Są bezpieczną formą leczenia, aplikacja jest szybka i bezbolesna.
- o **Nie wykluczają.** Nie ograniczają stosowania innych form terapii w razie potrzeby.
- o **Do wody.** Przepuszczają wodę, dlatego nosząc je, można korzystać z basenu, brać kąpiel (po wyjściu z wody należy delikatnie wyklepać wodę z plastra ręcznikiem, nie pocierać).
- o **Dla wszystkich.** Można je stosować u wszystkich (dzieci, kobiety w ciąży, sportowcy, osoby starsze, chorzy na nowotwory).
- o **Działają nieprzerwanie.** Efekt terapeutyczny utrzymuje się przez 24 godz. na dobę, a nie tylko podczas terapii w gabinecie.
- o **Szybkie.** Efekt przeciwbólowy jest natychmiastowy (minimum 50–60% mniej-szy ból po aplikacji).



»Bielizna jest ważna!«

Właściwie dobrany biustonosz ma niebagatelne znaczenie dla mam, szczególnie kiedy powiększający się biust staje się coraz cięższy, przez co stanowi większe obciążenie dla kręgosłupa, ramion i karku. Często przyczyną bólów tych partii ciała u kobiet jest właśnie źle dopasowany biustonosz. Dlatego niezależnie od tego, czy potrzebujemy biustonosza do zadań specjalnych (ciążowego, do karmienia lub sportowego), czy normalnej bielizny dziennej, należy pamiętać o kilku zasadach prawidłowego doboru:

1. **Miseczki nie mogą być za małe ani za duże.** W pierwszym przypadku piersi będą „wylewać się” z biustonosza, co po pierusze nieestetycznie wygląda, a po drugie uciska je, zostawiając niejednokrotnie bolesne ślady na skórze. Z kolei zbyt duże miseczki nie podtrzymują biustu prawidłowo.
2. **Taśma dolna.** Ma ona wielkie znaczenie, ponieważ to przede wszystkim ona odpowiada za dobre podtrzymanie piersi. Powinna dobrze, dosyć ściśle przylegać do ciała – nie być zbyt luźna ani zbyt ciasna. Zbyt szeroki obwód biustonosza spowoduje na plecach podjeżdżanie do góry zapięcia, a cały ciężar biustu spocznie na ramiączkach. Te z kolei będą się wpijać w ramiona, powodując w skrajnych przypadkach odciski i „rowki”. Taśma dolna absolutnie nie może być za ciasna! W takim wypadku wyrządza wielkie szkody – powoduje odparzenia i uszkodzenia naskórka, a często rany. Powinna być anatomicznie ukształtowana, tzn. dopasowywać się do krzywizn ciała – unikniemy w ten sposób ucisku na żołądek.
3. **Ramiączka.** Powinny dźwigać ok. 10–15% ciężaru biustu. Pozornie niezbyt dużo, ale w przypadku większych rozmiarów to całkiem sporo. Im większe piersi, tym lepiej sprawdzają się szerokie ramiączka, takie, które nie wpijają się w ramiona. Doskonałym wyjściem dla pań szukających komfortu są, tzw. ramiączka odciążające – szerokie, miękkie podszyte, które przynoszą ulgę i odciążają ramiona oraz kark.
4. **Fiszbinny i materiał.** Panie, które preferują biustonosz z fiszbinami, powinny pamiętać, że dobrze dopasowane okalają całe piersi i nigdzie nie uciskają.

Tekst: Ewa Bielawny, ekspert marki ANITA
www.anita.com

BIELIZNA NA MEDAL

Odpowiednio dobrany biustonosz, szczególnie do dużych biustów, ale także tych rosnących podczas ciąży, odciąża kręgosłup, zapobiega skrzywieniom, a nawet może eliminować ból, który już wystąpił.

»IDEALNY DLA MAMY«

Z piankowymi, szeroko otwieranymi miseczkami, które dobrze kryją wkładki laktacyjne. Wykonany z przyjemnej dla skóry mikrofazy, miseczki od wewnątrz wyłożone są bawełną.

Biustonosz do karmienia Miss Ribbon, 185 zł
(rozmiary: 70–95 B-G), ANITA MATERNITY

www.anita.com



10
Od lat
z Wami



Motherhood®
Beauty in Simplicity



Pierwsza w Polsce poduszka
w kształcie litery C, dla kobiet
w ciąży i po porodzie:

- Idealnie podpira całe ciało
- Likwiduje bóle kręgosłupa
- Ułatwia sen i odpoczynek
- Polecana przez położne



Kojec



fasolki
poduszki do karmienia



pościelie
z ochraniaczem na rzepy



NOWOŚĆ

otulacze muślinowe



NOWOŚĆ

antywstrząsowe
wkładki do wózków



otulaczki



rożki



podkłady bawełniane



NOWOŚĆ

gniazda niemowlęce





Mama kontra kłopoty ZAPARCIA W CIĄŻY

NIKT NIE LUBI UCZUCIA PEŁNOŚCI W JAMIE BRZUSZNEJ, WZDĘĆ I BRAKU MOŻLIWOŚCI REGULARNYCH WYPRÓŻNIEŃ. TYM BARDZIEJ PRZESZKADZA TO KOBIE- TOM SPODZIEWAJĄCYM SIĘ DZIDZIUSIA, U KTÓRYCH TE DOLEGLIWOŚCI MOGĄ POJAWIAĆ SIĘ WYJĄTKOWO CZĘSTO. JAK WIĘC RADZIĆ SOBIE Z ZAPARCAMI?

Ważna woda

Zaparcia to trudność w wypróżnianiu mająca kilka przyczyn. Najważniejsze jest to, że aby treść pokarmowa mogła przemieszczać się w świetle jelit, musi mieć formę papki zawierającej odpowiednią ilość wody. Wodę tracimy poprzez oddychanie, pocenie się, wydalamy ją z moczem i w stolcu. Jeśli organizm ma zbyt mało dostarczonej w pożywieniu lub napojach wody, zaczyna oszczędzać, a ostateczną formą jest zabieranie wody ze światła jelita grubego. Może to powodować tworzenie się bardzo gęstych mas, które czasem przybierają formę kamieni kałowych. Blokują to perystaltykę i prowadzi do zaparć. Co więcej, brak regularnych wypróżnień powoduje zatrzymywanie się toksyn i metabolitów przemiany materii w świetle jelita i grozi przedostawaniem się ich do krwiobiegu, co może mieć niebezpieczny wpływ nie tylko na zdrowie twoje, ale i dziecka.

Dobre bakterie

W ciąży dodatkowo, poprzez działanie progesteronu, dochodzi do relaksacji mięśniówki gładkiej i sama perystaltyka przewodu pokarmowego jest zwolniona, a zmiana pH treści jelita powoduje zwiększoną skłonność do rozwoju niekorzystnej mikroflory jelitowej. Na szczęście przez tysiąclecia wykształcił się w naszych jelitach szczególny rodzaj mikrobioty. Korzystne działanie probiotyków (dobroczynnych bakterii: szczepów Lactobacillus czy Bifidobacterium) jest nie do przecenienia. Nie dość, że niszczą one chorobotwórcze patogeny, to podnoszą naszą odporność na infekcje, a także tworzą korzystne środowisko w przewodzie pokarmowym, przeciwdziałają alergii. Przy odpowiedniej diecie – bogatej w surowe warzy-

wa i owoce – mogą wpływać na perystaltykę i pracę jelit. W diecie potrzebny jest im błonnik, właśnie ten, który jest w surowych warzywach i owocach. Jeśli poddasz je obróbce termicznej, pozbędziesz się niestety cennych witamin i minerałów. Dlatego ważne, abyś jadła jak najmniej przetworzoną żywność, najlepiej na surowo. Obecnie na rynku jest wiele preparatów zawierających probiotyki. Ważne, aby pochodziły one z naszej strefy klimatycznej czy geograficznej i odpowiadały tej florze bakteryjnej, którą rozwijamy w naszym przewodzie pokarmowym od chwili narodzin.

Badaj tarczycę!

Czasem zaparcia pojawiają się dopiero po porodzie. Stanowi to dodatkowe obciążenie dla matki, która zajmuje się noworodkiem. W tym przypadku należy wykluczyć niedoczynność tarczycy. Najprościej jest wykonać badanie USG, które oceni wielkość tarczycy i wstępnie określi, jakiego rodzaju jest to patologia. Dalsze badania hormonalne pozwalają zapobiegać zaparciom, ale też i poprawić emocjonalny stan jakości życia mamy. Tarczyca jest największym gruczołem wewnętrznego wydzielania hormonów i jej działanie odbija się na wszystkich komórkach, tkankach, narządach – a jakiegokolwiek zaburzenia w jej funkcjonowaniu wpływają na cały twój organizm: fizycznie i psychicznie.

HEMOROIDY

Nasilenie tych dolegliwości występuje zwykle pod koniec ciąży. Spowodowane jest m.in. przez ucisk ciężarnej macicy na sploty żyłne miednicy małej, ale przede wszystkim przez zaparcia. Brak regularnych wypróżnień, zbyt twarda konsystencja stolca zwiędzają siły parcia i ściana oraz światło naczyń zatok żylnych obecnych w odbycie ulegają poszerzeniu.

Objawy takie jak pieczenie, swędzenie, ból, obrzęk okolicy odbytu można zwalczać lekami przepisany- mi przez lekarza. Lepiej jednak nie dopuszczać do

takiego stanu i zrobić wszystko, aby stolec był prawidłowo oddawany codziennie, po wykluczeniu zaburzeń, które mogą powodować zaparcia. Dieta mamy powinna składać się z odpowiedniej ilości warzyw i owoców, aby bakterie kwasu mlekowego miały błonnik, co zapewni dobrą perystaltykę jelit. Ważne jest odpowiednie nawodnienie. Jeśli zaparcia są wyjątkowo uporczywe, można wykonać badania tarczycy, aby wykluczyć zaburzenia tarczycy. Same zaparcia mogą powodować złe samopoczucie, bolesne skurcze i zagrożenie przedwczesnym porodem.

PRZYCZYNY:
ucisk macicy na sploty żyłne, brak regularnych wypróżnień, zaparcia.

OBJAWY:
pieczenie, swędzenie, ból, obrzęk okolicy odbytu.

CO MOŻNA ZROBIĆ:
zapobiegać zaparciom, przez urozmaiconą dietę, umiarkowaną aktywność fizyczną, odpowiednie nawodnienie organizmu, w skrajnych przypadkach stosować leki przepisane przez lekarza prowadzącego.

**ZAPEWNIENIE PRAWIDŁOWEJ GOSPODARKI WODNO-
-ELEKTROLITOWEJ, ODPOWIEDNIEJ DIETY OPARTEJ NA
SUROWYCH WARZYWACH I OWOCACH, PRZY PRZYJMOWANIU
ODPOWIEDNIH PROBIOTYKÓW, POZWALA UNIKAĆ ZAPARĆ
I W KONSEKWENCJI ROZWOJU HEMOROIDÓW.**

Bydź świadoma!

Bardzo często nadmierne stosowanie antybiotyków niszczy też i te dobroczynne bakterie probiotyczne, a w ich miejsce pojawiają się liczne patogeny. Do tego, spożywając żywność wysoko przetworzoną, z dużą ilością konserwantów, środków chemicznych czy antybiotyków, dodatkowo osłabiamy swoją mikrobiotę, co może przekładać się na zaburzenie perystaltyki i zaparcia. Ważne jest więc przywrócenie fizjologii poprzez odpowiednie nawodnienie i stosowanie probiotyków jako naturalnej bariery jelitowej, która produkuje warstwę śluzu ułatwiająca przemieszczanie się treści w jelitach, przeciwdziałając zaparciom.

Zaparcia poza dyskomfortem odczuwanym przez przyszłą mamę są niekorzystne w ciąży, bo mogą przyczyniać się do zwiększonego napinania się mięśnia macicy i występowania bolesnych skurczów wiele dni przed terminem. Dlatego walka z zaparciami jest również przeciwdziałaniem zagrożeniu przedwczesnym porodem oraz rozwoju choroby hemoroidalnej.

.....
Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,
ginekolog-położnik, www.tadeuszoleszczuk.pl

REKLAMA

HEMOROSAN

Krioaplikator Hemorosan to jedyny na rynku europejskim innowacyjny i specjalistyczny wyrób medyczny do stosowania przy stanach zapalnych hemoroidów, łączący podwójną funkcję leczenia zimnem (krioterapii) oraz skutecznego aplikatora leków. Tylko specjalnie ukształtowany profil Krioaplikatora Hemorosan pozwala na głęboką i bezpośrednią aplikację zalecanych przez lekarzy specjalistów leków w miejsca występowania stanów zapalnych.

- podwójna funkcja krioterapii i aplikatora leczniczych maści
- specjalnie dedykowany kobietom w ciąży
- 100% naturalnej nieinwazyjnej technologii
- niweluje ból, tamuje krwawienie i likwiduje opuchliznę
- doskonali w profilaktyce
- wielokrotnego użytku
- dostępny bez recepty



Nowość!

42 633 27 85
513 821 135

Kup teraz!
"KRIOMAMA"

office@hemorosan.com
shop@hemorosan.com

Twój kod rabatowy -15% do wykorzystania na www.hemorosan.com



1.



2.



4.



12.



13.

14.



3.



6.



7.



15.



17.



16.



8.



9.



10.



11.



18.



Miejski luz

DYSKRETNA ELEGANCJA DODAJĄCA PEWNOŚCI SIEBIE, ALE PRZEDZIE WSZYSTKIM WYGODA I SWOBODA SĄ SZCZEGÓLNICIE WAŻNE, GDY SPODZIEWAMY SIĘ MALEŃSTWA. MIEJSKI LOOK TO UBRANIA, KTÓRE Z POWODZENIEM MOŻNA ZAŁOŻYĆ NA SPACER, ZAKUPY LUB PRZYJACIELSKIE SPOTKANIA.

/ 1. Bluza do karmienia na ciążę kaptur, jasny szary. 97 zł, E-KIWI, www.dawanda.pl / 2. Bawełniana opaska z gumką z tyłu. 19,90 zł, H&M, www.hm.com / 3. Okulary. Ze 100% ochrony UV, 79,90 zł, ZARA, www.zara.com / 4. Spódnica model 3419, 88 zł, koszulka model 1155, 73 zł, BRANCO, www.branco.pl / 5. Love life pudre top. 149 zł, HAPPY MUM, www.happymum.pl / 6. Zegarek. Klimat kokietuje z beztroską lekkością dotyku, 320 zł, GO GIRL ONLY, www.timeandmore.pl / 7. Duża chustka we wzory. 130 cm x 130 cm, 100% poliester, 39,90 zł, H&M, www.hm.com / 8. Spodnie Lila i Bluzka Amelia. Spodnie jeansowe z regulowanym panelem ciążowym o długości 7/8. W zestawie także bluzka Amelia na długi rękaw z marszczeniem po bokach na rosnący brzuszec, 79 zł (spodnie Lila), 45 zł (bluzka Amelia), LIMONE www.limone.pl / 9. Torba w paski. 99,99 zł, JENNY FAIRY, www.eobuwie.pl / 10. Czapka. 39,99 zł, DENLEY, www.denley.pl / 11. Kolekcja Graceland, 89,90 zł, DEICHMANN, www.deichmann.com /

12. Sukienka Mela. Uszyta z wygodnej dresówki w kolorze szarego melanżu. Odcień szarości pięknie podkreśli atuty twojej sylwetki, 89 zł, LIMONE, www.limone.pl / 13. Welurowa czapka z daszkiem. 100% poliesteru, 39,99 zł, RESERVED, www.reserved.com / 14. Torba typu shopper. Wykonana z imitacji skóry (100% poliester), 79,90 zł, H&M, www.hm.com / 15. Bluzka model 1763, 102 zł, spodnie model 2163, 141 zł, BRANCO, www.branco.pl / 16. Parasol. 59,90 zł, ZARA, www.zara.com / 17. Azteca sweatshirt. 219 zł, HAPPY MUM, www.happymum.pl / 18. Just Cavalli. 1499 zł, SONO IDONI, www.sonoidoni.pl

KOLEKCJA WIOSENNO-LETNIA 2017 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIAŻOWĄ

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

www.branco.pl



19.



20.

22.



21.



23.



24.



27.

25.



26.



28.



29.

/ 18. Buty trampki kolorowe, 1499 zł, SONO IDONI /JUST CAVALLI, www.fotomoda.eu / 19. Lofty melange shirt, 189 zł; Sorbet top, 119 zł, HAPPY MUM, www.happymum.pl / 20. Szal w pasy, 100% akrylu, 49,99 zł, RESERVED, www.reserved.com / 21. Sukienka Ada. Wykonana z miękkiej dresowej tkaniny w odcieniu melanzkowej szarości. Wygodna, praktyczna sukienka z rękawem 3/4, dwiema kieszonkami po bokach, 79 zł, LIMONE, www.limone.pl / 22. Zawieszka. Marka Nikki Lissoni pozwala na dowolne tworzenie zestawów biżuteryjnych, 170 zł, NIKKI LISSONI, www.ple-fashionpr.com / 23. Torba czerwona, 955 zł, FURLLA, www.eobuwie.pl / 24. Miękki kapelusz, rozmiar uniwersalny, 59,90 zł, PARFOIS, www.parfois.com / 25. Ponczo szare, 1200 zł, FURELLE, www.furelle.pl / 26. Bluzka model 1350, 94 zł, spodnie model 2461, 119 zł, BRANCO, www.branco.pl / 27. Bluzka ciążowa Britney/e, 149,99 zł; spodnie ciążowe Mille, 239,99 zł; ELPASA, www.sklepciazowy.com / 28. Metalowy zegarek z zapinaną bransoletką, 79,90 zł, H&M, www.hm.com / 29. Kolekcja Graceland, 89,90 zł, DEICHMANN, www.deichmann.com



Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



limone.pl
bądź piękna w ciąży...

Zakupy online: www.limone.pl

Poród naturalny

JAK DOTĄD NADAL UWAŻA SIĘ, ŻE PORÓD MOŻE TRWAĆ KILKANAŚCIE GODZIN. KAŻDA KOBIETA TO INDYWIDUALNOŚĆ, DLATEGO TEŻ KAŻDY PORÓD JEST INNY. OD WIEKÓW KOBIETY RODZĄ W TEN SAM SPOŚÓB, CO ŚWIADCZY O TYM, ŻE MATKA NATURA OBDARZYŁA NAS NADZWYCZAJNYM MECHANIZMEM, KTÓRY „KIERUJE” PROCESEM PORODU. SPRAWNY PRZEBIEG PORODU ZALEŻY OD WYDZIELANYCH HORMONÓW, TAKICH JAK: OKSYTOCYNĄ, KTÓRA ODPOWIADA ZA SKURCZE MACICY, ENDORFINĄ ZWANĄ HORMONEM SZCZĘŚCIA I NATURALNYM ZNIECZULACZEM, ADRENALINĄ ORAZ NORADRENALINĄ ZWANĄ HORMONAMI WALKI CZY UCIECZKI. ZALEŻY TAKŻE OD NASZEGO NASTAWIENIA.

Strach, lęk, brak poczucia bezpieczeństwa, konieczność wykazywania się mogą sprawić, że skurcze macicy zanikną, a tym samym poród ulegnie spowolnieniu bądź zahamowaniu. Negatywne emocje wyzwalają wydzielanie adrenaliny, która jest antagonistą oksytocyny. Każdy poród ma swój rytm! W I okresie wyróżnia się często tzw. fazę utajoną, przyspieszenia i przejściową, a to oznacza, że konieczny jest spokój i cierpliwość. W czasie porodu w większości szpitali niemożliwe jest spożywanie posiłków i rzadko istnieją ograniczenia w zakresie picia, najczęściej wody mineralnej.

1. okres porodu

To czas, kiedy skurcze stają się regularne i ulegają nasileniu. Ważne, aby zaufać swojemu ciału, temu, co ono nam podpowiada. Jeżeli jest to bezpieczne dla matki dziecka, należy unikać leżenia na wznak na łóżku porodowym, ponieważ budowa kanału rodowego wymaga przebiegu porodu niejako pod górkę. Aby poród przebiegał sprawnie i żeby nie dać się sparaliżować lękowi oraz bólowi, zaleca się chodzenie, kucanie, klęk podparty, masaż, siedzenie na piłce albo worku sako, kąpiel, pozycję kolankowo-łokciową. Najgorzszy jest bezruch, dlatego pomocne będzie kołysanie biodrami czy taniec. Po-

> OKRESY PORODU <

1. OKRES PORODU.

Liczymy od momentu regularnych skurczów macicy, dzięki którym szyjka macicy skraca się i rozwiera do pełnego rozwarcia (10 cm).

2. OKRES PORODU.

Liczymy od pełnego rozwarcia do momentu urodzenia dziecka.

3. OKRES PORODU.

Nazywany okresem łożyskowym, czyli urodzenie łożyska.

4. OKRES PORODU.

To najczęściej 2-godzinny czas pobytu na sali porodowej, czas obserwacji matki i dziecka.

czątkowo skurcze mogą pojawiać się co 3–10 min., przypominają bóle mięśniakowe, sprawiają wrażenie opasujących brzuch, odczuwane jest ciepło w brzuchu. Niekiedy towarzyszy im uczucie rozpierania w podbrzuszu, dolegliwości bólowe w okolicy lędźwiowej oraz ud. Przy rozwarciu około 5–7 cm skurcze mogą się pojawiać co 2–3 min. Trwają one około minuty. Czynność skurczowa jest żywa, skurcze na szczycie mogą być bolesne. Ulgę przyniesie oddech przepochną i relaks między skurczami. Czasem pomocne jest postękiwanie, mrużenie. Kiedy rodzica traci wiarę we własne siły, odczuwa zmęczenie i złość, domaga się znieczulenia, cięcia cesarskiego, pojawiają się nudności czy wymioty, chciałaby wyjść z sali porodowej, bo w jej odczuciu to przyniesie ulgę, najczęściej oznacza to rozwarcie 7–8 cm, czyli tzw. kryzys 7 centymetra, który jest wpisany w każdy poród. To trudny moment, któremu towarzyszy uczucie osamotnienia. W tym czasie kobieta zdaje sobie sprawę z tego, że tylko na niej spoczywa ciężar porodu, ale to też najczęściej oznacza, że wkrótce rozpocznie się II okres porodu. Wtedy rodzica oczekuje i potrzebuje wsparcia, otuchy! W fazie przejściowej, kiedy rozwarcie osiąga wielkość 8–10 cm, skurcze mogą być częste i długie. Zdenerwowanie, zmęczenie, obojętność wobec tego, co dzieje się wokół, koncentracja na swoich doznaniach i wrażenie bycia w „innym wymiarze” wraz z odczuwaniem parcia to typowe odczucia dla tego etapu. Zbliża się moment spotkania z dzieckiem.

KAŻDY PORÓD MA SWÓJ RYTM! W I OKRESIE WYRÓŻNIA SIĘ CZĘSTO TZW. FAZĄ UTAJONĄ, PRZYSPIESZENIA I PRZEJŚCIOWĄ, A TO OZNACZA, ŻE KONIECZNY JEST SPOKÓJ I CIERPLIWOŚĆ.

2. okres porodu

Kiedys jedna z położnych o tym czasie powiedziała: „trwa taniec narodzin, który może trwać do 2 godzin”. Jeszcze przed chwilą kobieta drzemała, sprawiała wrażenie nieobecnej i nagle nabiera sił, ożywa, poszukuje dogodnej pozycji. Tego momentu porodu żadna kobieta na pewno nie „przegapi”! Pojawia się przemożna potrzeba parcia. Kiedy główka dziecka obniża się, oprócz rozpierania pojawia się uczucie klucia, pieczenia, rozciągania. Rodząca się główka musi „spokojnie” pokonać opór krocza, dlatego ważne jest to, aby zaufać położnej, która pokieruje parciem. Kolejno rodzą się barki i można przytulić oraz przywitać dziecko. Jeżeli w narodzinach uczestniczy tata, zawsze zachęcam do tego, aby dokonał przecięcia pępowiny. To bardzo symboliczny akt i choć często mężczyźni boją się, zapewniam, że dziecka to naprawdę nie boli, a przeżycie jest niesamowite. To najpiękniejsza chwila, mija zmęczenie, jak ręką odjął znika ból, mama czuje się „jak młody bóg”, a dziecko chętnie chwytą pierś i zaczyna ssać. Dla rodziców to zawsze zachwycająca chwila.

3. i 4. okres porodu

Czasem po 5 min, czasem po 30 min ponownie pojawiają się skurcze, za sprawą których oddziela i rodzi się łożysko. Położna musi skontrolować jego całość, a każda wątpliwość skłania do tzw. wyłyczekowania macicy. Następnie kontroluje się krocze, ewentualne urazy zostają zaopatrzone. Szycie krocza nie powinno być bolesne, bo nacięte czy pęknięte tkanki zawsze są znieczulane. Położna wykonuje toaletę krocza, pomaga w toalecie ciała, zmienia bieliznę osobistą i pościelową, stwarza warunki do wypoczynku. Wczesny połóg to 2 godziny pobytu na sali porodowej i obserwacja samopoczucia, krwawienia, obkurczania się mięśnia macicy, po czym mama z dzieckiem jest przewożona na oddział położniczy.

Tekst: Danuta Szczerba, położna, licencjat położnictwa, Szkoła Rodzenia - Centrum Rozwoju i Terapii „Uśmiech Dziecka” Ostrów Wielkopolski



OCHRON KROCZE

Przygotujesz się do porodu naturalnego? Pomoże ci w tym naturalny bezzapachowy olejek. Stosuj go od 34 tyg. ciąży. Dodatkowo, do zakupu dołączana jest ulotka z praktycznymi wskazówkami masażu. Skład: Olejek z jojoba, awokado, winogron, wit.E. Masaż krocza z Down Below, 59,90 zł/75 ml, MOTHERLYLOVE

www.motherlylove.pl

Wyprawkowe ABC

PRZYGOTOWANIA DO NARODZIN NOWEGO CZŁONKA RODZINY TO NIE LADA WYZWANIE. WARTO ZACZAĆ JESZCZE KILKA TYGODNI PRZED PORODEM, BY ZAKUPY BYŁY DOBRZE PRZEMYŚLANE I NIEPRZYPADKOWE. DOBRYM POMYSŁEM JEST POSILKOWANIE SIĘ LISTĄ NIEZBĘDNYCH RZECZY, KTÓRĄ MOŻNA ZABRAĆ ZE SOBĄ.

SPOKOJNY SEN

Praktyczne łóżeczko dziecięce, które rośnie wraz z dzieckiem. Wykonane jest przyjaznych dla dziecka, certyfikowanych materiałów. Łóżeczko Sherwood, 1095 zł, BELLAMY
www.babydeco.eu



SZYBKO DZIAŁAJĄCY

Więcej niż emolient. Balsam odbudowuje barierę ochronną skóry bardzo suchej, podrażnionej i atopowej – błyskawicznie ją odżywia i łagodzi swędzenie. Dla dzieci i dorosłych. Od 1. dnia życia. Atoderm Intensive Baume, 40 zł/ 200 ml, BIODERMA
www.bioderma.pl

PIELUSZKA - OTULACZ

To pieluszka, do której wkłada się wkłady chłonne lub pieluszki tetrowe. Otulacz daje dowolność w wyborze wkładów chłonnych. Thumbelina, 68 zł; MOMMYMOUSE
www.mommymouse.pl



WYGODNE KARMIENIE

Możesz jej używać już podczas ciąży, ponieważ podpira odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Zapewnia wygodną pozycję podczas karmienia w różnych pozycjach. Poduszka bawełniana do karmienia, 32 zł; SUPERMAMI
www.supermami.pl



PRZECIWIW ODPARZENIOM

Hipoalergiczny puder na bazie stabilizowanego oleju lnianego, masła SHEA i skrobi kukurydzianej dla dzieci od 1. dnia życia. Przyspiesza regenerację skóry, tworzy barierę ochronną zabezpieczającą przed odparzeniami. LINOMAG® PUDER, 9 zł; ZIOŁOLEK
www.ziololek.pl



NA SPACER

Propozycja dla osób, które mają bardzo wysokie wymagania wobec wózka dla dziecka. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych technologii – takich jak boczny amortyzator, system absorpcji wstrząsów SAS oraz system pamięci kierunku jazdy DMS – wózek zapewnia wysoki komfort dla dziecka oraz niezwykle wygodne prowadzenie, co zostanie docenione przez każdego rodzica. Występuje w wielu, niezwykle atrakcyjnych wersjach kolorystycznych. Wózek Murano, 1799 zł; BEBETTO
www.bebetto.eu



POMOCNY

Wielofunkcyjny otulacz od pierwszego dnia życia. Zastosowania: otulak, osłona do karmienia, mata do zabawy, kołyska do usypiania, koc, rożek profilowany miękki. Idealny w domu i w czasie podróży. Snugglebundl zapobiega występowaniu odruchów MORO u niemowląt. Snugglebundl 5 w 1 Otulacz Utulacz, 239 zł; SNUGGLEBUNDL
www.bbtb.pl



USPOKAJAJĄCY

Cały miękki, ortodontyczny, wykonany z jednego kawałka silikonu. W trosce o maksymalny komfort i piękny uśmiech Twojego dziecka. Chicco Physio Soft, 15 zł; CHICCO
www.nadobrypoczątek.com.pl



Lista zakupów każdej mamy:

Ubranka

- Śpioszki – kilka sztuk w różnych rozmiarach
- Body z krótkim, długim rękawem i bez rękawów
- Skarpety, 2–3 pary
- Czapeczka bawełniana (2–3 szt.), czapeczka ciepła (1 szt.)
- Rękawiczki
- Pajacyki – pizamki w różnych rozmiarach
- Miękki koczek, np. z polaru
- Rożek lub otulaczek
- Proszek do prania dziecięcych ubrań

Dodatkowe akcesoria:

- Niania elektroniczna
- Monitor oddechu
- Wózek – gondolka
- Nosidełko-fotelik do samochodu
- Smoczek, przypinka do smoczka
- Grzechotki, karuzele itd.
- Lampka nocna
- Nawilżacz powietrza
- Podgrzewacz do butelek

Artykuły do pielęgnacji:

- Komplet pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej 2 różnych producentów, na wypadek uczulenia)
- Chusteczki pielęgnacyjne
- Pieluszki tetrowe, wielorazowe
- Wanienska lub wiaderko
- Kosmetyki dla dziecka, tj.: oliwka, kremy do pupy, zaspłka, płyn do kąpieli, delikatne mydło
- Ręczniczek z kapturkiem
- Termometr do wody, cążki
- Miękka szczoteczka do włosów
- Wata, gaziki/ płatki kosmetyczne, patyczki bezpieczne

Niezbędne do karmienia:

- Laktator
- Wkładki laktacyjne
- Butelka do karmienia
- Szczoteczka do mycia butelek



sprężyste, stabilne, bezpieczne i zdrowe materace dla dzieci



Naturalnie naturalne



Organiczne butelki antykolkowe

Organiczne gryzaki Hevea Aubl.

Organiczne smoczki Hevea Aubl.





OBRZĘZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTO.COM / BRUKARPIA CHROMA

Przykazania LAKTACYJNEJ MAMY

KARMIEŃ PIERSIĄ JEST PIĘKNE! JEDNAK KOBIECIE, KTÓRA URODZIŁA SWOJE PIERWSZE DZIECKO, MA OBOLAŁE BRODAWKI PIERSIOWE I PĘKAJĄCE OD NADMIARU POKARMU PIERSI W OKRESIE NAWAŁU, TRUDNO JEST W TO UWIERZYĆ. MIMO MOGĄCYCH SIĘ POJAWIĆ TRUDNOŚCI I PRZEJŚCIOWYCH PROBLEMÓW ŚWIEŻO UPIECZONA MAMA POWINNA DOŁOŻYĆ WSZELKICH STARAŃ, BY JE POKONAĆ I JAK NAJDŁUŻEJ CIESZYĆ SIĘ Z MOŻLIWOŚCI KARMIEŃ PIERSIĄ. JAK TEGO DOKONAĆ? OTO 7 CENNYCH WSKAZÓWEK, KTÓRE POWINNA ZAPAMIĘTAĆ KAŻDA CHCĄCA KARMIĆ PIERSIĄ MAMA.

1. Przygotuj się

Chcąc uniknąć przykrych sytuacji i niepotrzebnych problemów, warto przygotować się do karmienia piersią, a więc zapoznać się z prawidłową techniką karmienia, znać podstawowe sposoby radzenia sobie w trudnościach i wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Radami służą doradcy laktacyjni oraz położne środowiskowe - najlepiej jeszcze przed porodem poszukaj takich specjalistów w twojej najbliższej okolicy.

2. Daj sobie czas... Dziecku też

Karmienie piersią to przyjemność, satysfakcja, dopełnienie kobiecości i macierzyństwa, ale i sztuka, umiejętność, której kobieta XXI wieku musi się uczyć. Tak naturalna rzecz jest dla wielu ssaków sprawą instynktowną, ale nie dla współczesnych matek, które często są zagubione i niepewne. Sięgają po niewłaściwe rozwiązania. Pierwsze dni po porodzie to poznawanie się wzajemne matki i dziecka. Czas na doskonalenie przystawiania maluszka do piersi i opanowanie przez dziecko trudnej sztuki koordynacji ssania, oddychania i połykania.

3. Naucz się właściwie przystawiać malucha

To podstawa udanego, długiego karmienia. Należy pamiętać o głębokim uchwyceniu przez dziecko brodawki piersiowej. Nos i broda maluszka powinny dotykać do piersi. Przy właściwej technice karmienia i prawidłowej pielęgnacji (wietrzenie, smarowanie własnym pokarmem bądź maścią lanolinową), po 2-3 dniach fizjologicznej bolesności brodawek piersiowych wszystkie przykre dolegliwości powoli ustępują.

4. Uwierz w siebie i nie zniechęcaj się

Bolesne brodawki piersiowe, kłopoty z piersiami, brak wiary we własne możliwości z dręczącą myślą „moja mama nie karmiła to i mnie się nie uda” czy szybki powrót do pracy - to tylko niektóre z czynników decydujących o odstawieniu dziecka od pokarmu naturalnego. Zniechęcone mamy zaczynają od, zdawałoby się początkowo niewinnego dokarmiania, szybko przechodząc do całkowitej rezygnacji z karmienia. Usprawiedliwienie jest zwykle uniwersalne: „przecież nie miałam pokarmu”. Nie pozwól, by i ciebie dopadły takie wątpliwości, a z pewnością uda ci się długo karmić bobasa.

5. Nie poddawaj się w trakcie tzw. kryzysów laktacyjnych

Ilość pokarmu rzadko utrzymuje się na tym samym poziomie. W 3 i 6 tygodniu, a także w 3, 6 i 9 miesiącu po porodzie mogą pojawiać się kryzysy laktacyjne, związane z nagłym, zwiększonym zapotrzebowaniem na pokarm, zmianami hormonalnymi albo zmęczeniem matki. W większości przypadków wystarczy odpoczynek oraz dłuższe i częstsze karmienie piersią połączone z pomiarem masy ciała dziecka. W razie wątpliwości warto porozmawiać z doświadczoną mamą karmiącą lub poszukać pomocy w poradni laktacyjnej.

6. Skoncentruj się na pozytywach karmienia

Podczas licznych dyskusji w szkołach rodzenia i poradniach laktacyjnych większość kobiet na pytanie dlaczego warto karmić naturalnie, odpowiada po prostu, że jest to wygodne. Nie trzeba przygotowywać butelek, smoczków, kupować mleka i wody, czyli oszczędza się czas i pieniądze. Inną wymienianą zaletą jest większa swoboda, bo karmić piersią można praktycznie zawsze i wszędzie: na spacerze, na zakupach, w podróży. Jeśli dziecko jest wygodnie ułożone przy piersi np. w chuście, nikt nie zauważy, że właśnie się posiła. Co więcej, mama i dziecko są ciągle blisko siebie. Czasem matki z dumą dodają, że nikt ich nie może zastąpić w karmieniu piersią, więc czują się niezwykle ważne. Po chwili zastanowienia przyznają, że dzieci karmione piersią mniej chorują. Dodatkowo, psychologowie twierdzą, że dzieci karmione piersią mają lepszy rozwój emocjonalny i społeczny.

7. Szukaj wsparcia u najbliższych

Podczas karmienia piersią, jak przy wielu innych umiejętnościach związanych z macierzyństwem, przydatna jest cierpliwość, a także życzliwa i mądra pomoc osób bliskich. Dobrze jest szukać odpowiedzi na nurtujące pytania i nie zapominać, że to praktyka czyni mistrza.

Tekst: Bożena Florczyk, pediatra neonatolog, konsultant laktacyjny, Szpital Wojewódzki w Łomży, Łomżyńskie Centrum Medyczne

REKLAMA

LINODERM®

mama

PIELĘGNACJA SPECJALISTYCZNA

Dermokosmetyk



Krem do pielęgnacji brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia piersią.

DZIAŁANIE:

- wspiera regenerację brodawek
- łagodzi podrażnienia i bolące brodawki
- działa nawilżająco i natłuszczająco



Dostępność: Apteki e-sklep www.ziololek.pl

Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „Ziololek” Sp. z o.o. ul. Starolecka 189, 61-341 Poznań

REKLAMA



Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl

Herbatka dla matek karmiących
swoje wyjątkowe działanie zawdzięcza specjalnie dobranej kompozycji naturalnych składników stosowanych w celu wspomagania procesu laktacji u kobiet karmiących.



Producent: Elanda Zakład Produkcji Środków Farmaceutycznych B. Kazub, A. Orłowski Sp. J., ul. Sportowa 9, 97-340 Rozprza

www.elanda.pl



KARMIENIE

ma znaczenie

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) ZALECA KARMIENIE NIEMOWLĘCIA WYŁĄCZNIE PIERSIĄ PRZEZ PIERWSZE 6 MIESIĘCY. MLEKO MAMY MA DOSKONAŁE DOBRANY SKŁAD, TAK BY MAŁEŃSTWO OTRZYMYWAŁO WSZYSTKO TO, CO MU JEST POTRZEBNE DO PRAWIDŁOWEGO WZROSTU I ROZWOJU. WARTO ZATEM PODJĄĆ STARANIA W ROZWOJU I UTRZYMANIU LAKTACJI. KARMIENIE MLEKIEM MODYFIKOWANYM JEST ALTERNATYWĄ DLA MAM, KTÓRE Z JAKICHŚ PRZYCZYŃ NIE MOGĄ LUB NIE CHCĄ KARMIĆ NATURALNIE.

Karmienie naturalne

Pij mleko

W ciągu pierwszych kilku dni po porodzie piersi wydzielają tzw. siarę – jest to mleko bardzo wartościowe, gdyż zawiera dużo białka i przeciwciał. Następnie wydzielane jest mleko przejściowe, które po 7. dniu po porodzie przekształca się w mleko dojrzałe. Mleko mamy ma zbilansowany skład pod względem zawartości składników mineralnych.

Jak karmić?

Dziecko karmione naturalnie powinno być karmione na żądanie! Oznacza to, że małeństwo ma jeść tyle razy i tak długo, jak chce. Zaleca się, aby bobas był przystawiany do obydwu piersi. Mama powinna rozpocząć karmienie w ciągu pierwszej godziny po porodzie. Wczesne przystawienie małeństwa do piersi ma niezwykle wpływ na przebieg i czas trwania laktacji. Karmienie powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to możliwe.

Karmienie mieszane

Jak karmić?

Karmienie butelką może odbywać się poprzez ściąganie pokarmu za pomocą laktatora lub stosowanie mleka modyfikowanego. Odciągnięcie pokarmu umożliwia dostarczanie cennych składników i przeciwciał zawartych w mleku matki. Metoda ta pozwala również na karmienie małeństwa przez inne osoby niż matka (tata, opiekunka). Karmienie mieszane nie powinno być rozważane jako pierwsza i jedyna metoda karmienia. Ten rodzaj karmienia nie powinien być stosowany wcześniej niż w 7. tygodniu życia dziecka. Maluch powinien najpierw nauczyć się ssać pierś. Jeśli pominiemy się na początku próby przystawiania dziecka do piersi, może się okazać, że powrót do karmienia piersią będzie niemożliwy, gdyż dziecko przyzwyczai się do smoczka.

Kiedy karmienie mieszane jest niezbędne?

Po pierwsze, gdy kobieta ma za mało pokarmu, a dziecko nie przybiera prawidłowo na wadze. Istnieje wówczas ryzyko, iż dziecko nie otrzyma wystarczającej ilości energii i składników odżywczych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Ten rodzaj karmienia może być również niezbędny, gdy małeństwo urodziło się przedwcześnie i nie ma siły, aby ssać pierś. Jest to również alternatywa dla mam, które m.in. chcą wrócić do pracy czy kobiet, które z różnych przyczyn nie mogą karmić tylko piersią lub tych, które muszą na jakiś czas rozłączyć się z dzieckiem.

Karmienie mlekiem modyfikowanym

Skład mieszanki

Mleko modyfikowane wytwarzane jest z mleka krowiego, które poddawane jest zmianom ilościowym i jakościowym. Wytwarzane jest na wzór mleka kobiecego, tak aby jego skład był jak najbardziej zbliżony do mleka mamy. Mleko początkowe, które przeznaczone jest dla dzieci do 6 miesiąca życia, ma obniżone całkowite stężenie białka, zmieniony skład tłuszczów, aby zapewnić prawidłową ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ten rodzaj mleka ma również zmodyfikowany skład węglowodanów, tak aby zawartość laktozy była zbliżona do jej zawartości w mleku kobiecym. Obniżone jest również stężenie sodu.

Jak karmić?

Maluszek żywiony mlecznymi mieszankami nie powinien być karmiony na żądanie. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że dziecko nie trawi tak szybko sztucznych mieszanek. Przerwy między karmieniem powinny wynosić około 3-4 godziny. W pierwszych miesiącach życia bobas powinien być karmiony 5-6 razy w ciągu dnia i dodatkowo raz w nocy. Oprócz częstotliwości ważne są również porcje mleka. Mama powinna się zapoznać ze schematem żywienia sztucznego. W tym celu najlepiej zgłosić się do swojego pediatry lub dietetyka. Mamy powinny też czytać etykiety na opakowaniach, aby w odpowiedni sposób przygotować mleko dla swego maluszka.

.....
Tekst: Ewa Grabani - dietetyk kliniczny, Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej SANVITA, www.instytutsanvita.pl

Naturalnie najlepsze



Przyjście na świat wyczekiwanego dziecka jest niczym odkrycie nowego lądu. Macierzyństwo jest dla kobiety czasem nawiązywania szczególnego rodzaju więzi z małeństwem, odkrywania

mocy dotyku i bliskości. Jest to czas budzenia się zupełnie innego wymiaru kobiecości. Karmienie piersią - coż może być bardziej naturalnego? Dziecko otrzymuje to co najlepsze, pokarm z piersi matki, a kontakt z jej ciałem zapewnia mu ciepło i poczucie bezpieczeństwa. W trakcie karmienia, matka i dziecko zalewane są hormonami; prolaktyną, oksytocyną i beta endorfinami - neuropeptydami, które nazwano „molekułami przynależności”.

Niekiedy, na początku mlecznej drogi młoda mama napotyka sporo trudności, które najczęściej mają związek jedynie z brakiem pewności w przystawianiu dziecka do piersi. Kluczowe jest pierwsze karmienie, które powinno się odbyć pod okiem położnej, maksymalnie do dwóch godzin po porodzie, która sprawdzi czy dziecko prawidłowo i efektywnie ssie pierś.

Rzetelna wiedza na temat laktacji i prawidłowej pozycji w trakcie karmienia, może być dla młodej mamy źródłem pewności siebie i siły. Jednakże w natłoku nowych obowiązków, kobieta nie może zapominać o sobie. Nie należy bagatelizować zmęczenia, bólu kręgosłupa, czy pierwszych oznak uszkodzenia brodawek, gdyż dobre samopoczucie kobiety to klucz do prawidłowo przebiegającej laktacji.

Jeannette Kalyta, ekspert Chicco

Pomoc dla mamy

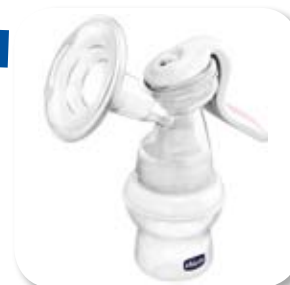
DOSTOSOWANE



Idealne butelki do karmienia naprzemiennego, w sytuacji kiedy zajdzie taka potrzeba. Ukośnie osadzone smoczek, zaprojektowany specjalnie dla niemowląt do 6 m. z., ułatwia prawidłowe przystawienie i właściwą pozycję szyi w trakcie karmienia. Butelki NaturalFeeling Chicco 150 ml, 250 ml, 330 ml; ok 30-35 zł, CHICCO www.chicco.pl

FUNKCJONALNY

Zapewnia skuteczne odciągnięcie mleka w sytuacjach kiedy chcemy przechować nadmiar pokarmu lub nakarmić dziecko dołączoną do laktatora butelką NaturalFeeling. Laktator ręczny NaturalFeeling Chicco ok 100 zł, CHICCO www.chicco.pl





Piękna mama

JAK POWRÓCIĆ DO FORMY SPRZED CZASU CIĄŻY? NIE MA CHYBA MAMY, KTÓREJ TO PYTANIE NIE ZACZYNA DRĘCZYĆ JESZCZE NA DŁUGO PRZED ROZWIĄZANIEM. WYTRWAŁOŚĆ I KONSEKWENCJA TO KLUCZ DO PIĘKNA.

3 KROKI DO PIĘKNEJ SKÓRY!

1. Sen i jeszcze raz sen! Choć brak wypoczynku u świeżo upieczonej mamy to norma, trzeba korzystać z każdej okazji do drzemki.
2. Złuszczenie. Regularne stosowanie delikatnych peelingów poprawi kondycję naskórka i sprawi, że pozostałe preparaty będą lepiej się wchłaniały.
3. Nawilżenie. Aby skóra zachowała swoją elastyczność i zdrowy wygląd, konieczne jest stosowanie kosmetyków intensywnie nawilżających.

DAJ SOBIE CZAS

Przed wszystkim nie należy wpadać w panikę. W końcu zdecydowanej większości mam udaje się odzyskać swoją dawną urodę. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość.

O ile zwykle zabiegi kosmetyczne mające na celu poprawę kondycji naszej cery możemy wykonywać stosunkowo niedługo po porodzie, to jednak z wszelkimi ćwiczeniami i większym wysiłkiem fizycznym należy poczekać do końca połogu, czyli do ok. 6 tygodnia po rozwiązaniu. Oczywiście jest to czas przybliżony, dla każdej mamy może być on inny. Warto skonsultować decyzję o rozpoczęciu aktywności fizycznej ze swoim lekarzem, który znając nasz ogólny stan zdrowia, może odpowiedzieć, jakie ćwiczenia będą dla nas najlepsze.

CERA POD KONTROLĄ

Dużym problemem po porodzie bywa też stan cery. Może być przesuszona lub wręcz przeciwnie – produkować większe ilości sebum niż zwykle. Mała ilość snu, związana z pojawieniem się maluszka i ogromną zmianą w trybie życia, sprawia, że cera wygląda na szarą, zmęczoną i bez blasku. Z pomocą przyjdą nam preparaty, które poprawią ogólny jej stan. Dobrym pomysłem jest też wizyta u kosmetyczki. Doświadczona specjalistka na pewno dobierze kosmetyki i doradzi, jak postępować, aby znów wyglądać wspaniale. A jak wiadomo, dobry wygląd gwarantuje dobre samopoczucie.

Tekst: Agnieszka Karnas

SILNE NAWILŻENIE



Silnie nawilżające serum o lekkiej konsystencji, do zaawansowanej pielęgnacji cery naczynkowej, wrażliwej i zaczerwienionej. Zawiera kompleks ekstraktów (z owoców borówki brusznicy, nasion kasztanowca i kwiatów czarnego bzu) o działaniu wzmacniającym i uszczelniającym krucho naczynka, niwelując jednocześnie skutki codziennego stresu oksydacyjnego. Serum posiada aktywny składnik - azeloglicynę - w stężeniu 3%, wykazujący właściwości rozjaśniające, regulujące i uelastyczniające. Systematyczne stosowanie redukuje widoczność "pajęczeków", przynosząc skórze ukojenie.

Vianek wzmacniające serum do twarzy,
31,99 zł / 15 ml, SYLVECO

www.sylveco.pl

Vp ANEK

polski z natury



wiosenna

ODNOWA

www.sylveco.pl

Wybieramy wózek

GONDOLA TO PIERWSZY POJAZD MALUCHA. NIE DZIWI WIĘC FAKT, ŻE SZCZEGÓLNIIE TATUSIOWIE SPĘDZAJĄ CAŁE GODZINY W SKLEPACH, ANALIZUJĄC POSZCZEGÓLNE FUNKCJE, AKCESORIA, WYPOSAŻENIE. DORADZAMY WIĘC W SKRÓCIE, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS WYBORU PIERWSZYCH CZTERECH KÓŁEK DLA BOBASA.

Rączka

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

Składanie

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

Dno i budka

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

UNIKALNE WZORNICTWO

Wózek Silvia swój atrakcyjny design zawdzięcza m.in. wstawkom z ekologicznej skóry, materiałowi o unikalnym wzornictwie oraz ciekawym połączeniom kolorów. Dzięki szerokiemu rozłożeniu budki (zarówno w wersji głębokiej jak i spacerowej), można zapewnić dziecku doskonałą ochronę przed wiatrem, z kolei możliwość składania gondoli zdecydowanie ułatwi transport wózka. Model jest zgodny z europejskimi normami EN 1888:2012...

Wózek Silvia, 1749 zł, BEBETTO

www.bebetto.eu



Koła

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

ŚWIETNYM ROZWIĄZANIEM SĄ OBROTOWE PRZEDNIE KÓŁKA Z MOŻLIWOŚCIĄ BLOKADY, ZWIĘKSZAJĄCE ZWROTNOŚĆ WÓZKA I UŁATWIAJĄCE MANEWROWANIE.

Kosz

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

Zawieszenie

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

Hamulce

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

Waga

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

BEBETTO

REKLAMA



TITO

Akcja: przewijanie!

ZMIANA PIELUSZKI. TO CZYNNOŚĆ WAŻNA ZARÓWNO DLA DZIECKA, JAKI I DLA JEGO OPIEKUNÓW. ZDARZA SIĘ KILKA LUB NAWET KILKANAŚCIE RAZY NA DOBĘ I TO PRZEZ KILKA PIERWSZYCH LAT ŻYCIA, WIĘC BARDZO ISTOTNE JEST POCZUCIE KOMFORTU. NALEŻY SIĘ WIĘC DO TEJ CZYNNOŚCI ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWAĆ.

Ważne miejsce

Wybór miejsca do zmiany pieluszki nie może być przypadkowy. Ma zapewnić dziecku komfort i poczucie bezpieczeństwa, a rodzicowi wygodę i pewność właściwego zadbania o czystość i higienę swojego malucha. Dziecko należy przewijać w ciepłych miejscach, nie narażonych na przeciągi, najlepiej na specjalnych przewijakach. Wykonane są one z trwałych, nieprzemakalnych materiałów, które łatwo wyczyścić, w razie nieprzewidywanych „wypadków” podczas zmiany pieluszki.

Wybieramy pieluszkę

Podczas wyboru pieluszek, istotną sprawą jest ich rozmiar – pieluszka musi być odpowiednio dopasowana do rozmiarów dziecka (wagi, ale także do budowy jego ciała). W za małej dziecko będzie czuło dyskomfort, a opiekunowie będą musieli je często przewijać. Za mała pieluszka bowiem uciska ciało dziecka i może nie pomieścić zawartości. Jeśli natomiast zbyt wcześnie zdecydujemy się na większy rozmiar, pieluszka będzie za duża, za luźna, niedopasowana i zacznie przeciekać. Odpowiedni rozmiar jest gwarancją komfortu dziecka i wygody rodziców, że nic z pieluszki nie wydostanie się na zewnątrz. Istotne znaczenie ma też materiał, z którego jest wykonana pielucha. To produkt, który bez przerwy ma kontakt z delikatną skórą dziecka. Powinien być przewiewny, nie ograniczający ruchu, zatrzymujący wilgoć z dala od skóry. Doskonałej jakości materiał to podstawowy sposób zapobiegania podrażnieniom skóry i oparzeniom u dzieci. Biorąc powyższe pod uwagę, warto wziąć pod uwagę pieluszki wielorazowe. Łączą one w sobie ekologię i łatwość używania pieluszek jednorazowych. Wygoda bardzo podobna, choć trzeba je prać, najlepiej w naturalnych środkach piorących. Koszt zakupu takich pieluszek jednorazowo jest wyższy, za to służą nam przez cały okres pieluszkowania. Materiał, z którego są wykonane jest naturalny, a otulacze stworzone są z tkanin paroprzepuszczalnych, elastycznych i miękkich, o wysokiej estetyce. Z myślą o wygodzie rodziców i maluszków zaprojektowano także wkłady chłonne, które znacząco zwiększają chłonność pieluszek wielorazowych.

Przewijamy!

Podczas przewijania niemowlęcia ważny jest sposób podnoszenia bioder, by umyć pupę dziecka i podłożyć czystą pieluchę. Nie wolno pociągać malucha za nóżki w górę. Najlepiej delikatnie przygiąć uda bobasa w kierunku brzucha, odpowiednio wysoko, delikatnie oczyścić okolice intymne i podłożyć nową pieluszkę pod biodra, uważając, by powierzchnia była wygładzona. Z przodu naciągamy pieluszkę, jednocześnie wygładzając powierzchnię stykającą się ze skórą dziecka, zapinamy rzepy/napy, lekko je naciągając. Jeśli noworodek ma jeszcze kikut pępowiny, wywijamy przód pieluszki. Stopień przylegania pieluszki do brzuszka dziecka regulujemy za pomocą rzepów/nap. Dzięki nim dzieci mają zachowaną pełną swobodę ruchów, a rodzice pewność, że dziecku jest wygodnie. Pielucha powinna przylegać do ciała swobodnie, nie naciskać, ani się nie zsuwać.

Tekst: *Natasza Dajewska, położna w szkole rodzenia „Polożna z Sercem” w Poznaniu*

Pieluszkowanie

Niezależnie od sposobu pieluszkowania, na jaki się zdecydujemy, pamiętajmy, że przewijanie to czas bliskości z dzieckiem. Możemy wykorzystać ten czas na uśmiechy, rozmowy, żarty, opowieści a nawet edukację u starszych dzieci. Sprawmy, by były to przyjemne chwile i nigdy nie stały się wyłącznie obowiązkiem.

W TROSCE O WYGODĘ

Pieluszka do codziennego użytkowania, wygodna i zgrabna jak pieluszka jednorazowa.

Pieluszka Kieszonka Arctos, 68 zł, MOMMY MOUSE

www.mommymouse.pl





Mommy Mouse
Od niemowlaka do przedszkolaka



pieluszka
wielorazowa **SIO**
[snap-in-one]
**od 4 kg
do 16 kg**



wygodna regulacja

elastyczne elementy

ekologia
brak śmieci
pieluszkowych

**wymienne
wkłady chłonne**
miękkie, delikatne
materiały,
bez szkodliwych
absorbentów
chemicznych

doskonała
wentylacja
i **bezpieczeństwo**
delikatnej
skóry niemowląt



oszczędność
= 2.700 zł *

* komplet pieluszek
wielorazowych na cały
okres pieluszkowania:
od 750 zł
Średni koszt pieluszek
jednorazowych:
ok. 3.500 zł

pieluszki wielorazowe



**[Nr 1 wśród pieluszek
wielorazowych w Polsce*]**

Wyprodukowana w Polsce z polskich i włoskich materiałów,
posiadających certyfikat Oeko – Tex Standard 100 i Bluesign Certificate, ważne dla niemowląt

*wg Tydzień Pieluchy Wielorazowej 2016 Najlepsza Pieluszka w Polsce 2016 w kategorii SIO (Snap-in-One)

W trosce o SEN MALUCHA

SEN JEST NIEZWYKLE WAŻNY Z PUNKTU WIDZENIA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU I ZDROWIA DZIECKA. ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU WPŁYWA NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI MALUSZKA, REGENERACJĘ ORGANIZMU, PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MÓZGU, A TAKŻE PRODUKCJĘ HORMONU WZROSTU W OPTYMALNEJ ILOŚCI. JAK ZATEM ZAPEWNIĆ SPOKOJNY I ZDROWY SEN DZIDZIUSIOWI?

WAŻNE RYTUAŁY

Ważne jest, aby snu nie zakłócać, jeśli nie ma takiej potrzeby. Dziecko nie rodzi się z umiejętnością rozróżnienia dnia i nocy oraz nie zna rytmu, który tym porom towarzyszy. W ciągu dnia, kiedy malec urządzi sobie drzemki, nie stosujemy specjalnych rytuałów, nie chodzimy na palcach, nie zaciągamy zasłon. Kiedy niemowlę się przebudzi – dobrze jest zachęcić go do aktywności, pobawić się z nim, nawiązać kontakt. Wieczorem warto wypracować sobie pewien rytm, który będzie zwiastował maluchowi, że nadchodzi pora spania. Pomoże nam w tym kąpiel dziecka o stałej porze, wieczorne karmienie oraz stonowane światło. Możemy również włączyć w te przygotowania do snu – masaż. Pozwoli on na rozluźnienie dziecka i wyciszenie. Warto wprowadzić własne „zwiastuny snu”, np. nucić dziecku, całować rodziców na dobranoc, czytanie bajki ściszym głosem. Prowadźmy do wyciszenia, uspokojenia, nie proponujmy dziecku zabawy i aktywności. Trudniej będzie mu zasnąć.

KIEDY JEMY – NIE ŚPIMY!

Nie pozwalaj niemowlęciu na zasypianie w czasie karmienia. Jeśli nie jest już głodne i przestaje ssać - odstaw je od piersi, ale przytul i pozwól czuć twoje ciepło i obecność. Pozostawianie malucha

z brodawką w buzi powoduje macerację naskórka. Dziecko, gdy tylko się przebudza – ssić pierś, mimo, iż nie jest głodne. Powoduje to powstanie błędnego koła – malec jest przejezdzony, boli go brzusek, ssić więc pierś mocniej, aby się uspokoić, i tak w kółko. Maluszki karmione piersią będą budzić się w nocy, dopóki będą pozostawały na pokarmie od mamy. Jej mleko jest lekkostrawne i dzieci szybciej stają się głodne. Korzystaj więc z chwil w ciągu dnia, kiedy dziecko śpi i ty również odśpiał. Jest to złota zasada – kiedy dziecko śpi - śpij i ty.

ŁÓŻECZKOWE „WYPOSAŻENIE”

Niemowlę nie potrzebuje do spania poduszki. Nie wciskajmy mu więc jej na siłę. Odpowiednio twardy materacyk dopasowany wymiarami do łóżeczka będzie idealnym miejscem do spania. Nie wkładaj do łóżeczka dużych, pluszowych maskotek czy ostrych zabawek. Noworodek nie jest nimi zainteresowany, a mogą być niekiedy niebezpieczne, zaś starsze niemowlę będzie się tylko rozpraszało przed usypianiem. Dopasowany materac oraz przyjemna, bawełniana pościel stanowią podstawę wyposażenia. Podobnie jak z ciuszkami – pościel powinna być uprana w proszku dla dzieci, nawet jeśli jest nowa.



Czy nie marzyłaś, by stać się choć przez chwilę dobrą wróżką? Teraz masz okazję! W naszym sklepie znajdziesz mnóstwo produktów, dzięki którym wyczarujesz niepowtarzalny, baśniowy klimat pokoju Twojego dziecka. Piękne wzornictwo, przyjazne materiały i przemyślane formy, sprawiają, że Ty i Twój Maluszek poczujecie dotyk magii...

KOLEKCJA GREYSTARS



KOLEKCJA MYSZKA



OCHRANIACZE PIKOWANE



MADE IN POLAND
...with a touch of magic...





WŁAŚCIWA TEMPERATURA

Temperatura powietrza w pokoju, w którym śpi dziecko powinna wynosić 18-20°C, nie więcej. Pomieszczenie powinno być wietrzne codziennie, nawet zimą. Nie pozwalaj, aby w obecności maluszka palono papierosy. Nie przegrzewaj dziecka. Unikaj zakładania zbyt wielu lub zbyt grubych ubranek (zwłaszcza z syntetycznych tkanin). Dopilnuj, aby główka malca nie była zakryta, ponieważ jest ona dużą powierzchnią wymiany ciepła z otoczeniem. Gdy powietrze w pokoju dziecka jest suche, warto zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza. Zimą jest on wręcz niezbędny. Pamiętajmy, że przez pierwsze 12 miesięcy maluch oddycha tylko przez nos, trzeba zadbać więc o komfort jego dróg oddechowych.

RAZEM CZY OSOBNO?

Najlepiej przyzwyczajać niemowlaka do spania we własnym łóżeczku. Niekiedy warto zabrać go do swojego łóżka, łatwiej wtedy karmić, on czuje się bezpieczny, jest spokojny. Musimy jednak kierować się też zasadą bezpieczeństwa, a nie wygody. Żaden rodzic nie chce zrobić swemu dziecku krzywdy, nie mamy jednak wpływu na nasen i np. kiedy jeden z rodziców zażywa leki, jest otyły, pali – należy zdecydowanie zrezygnować z zabierania malucha do naszego łóżka.

ODPOWIEDNIE MIEJSCA

Miejsce do spania powinno być początkowo w zasięgu obserwacji rodziców. Możemy zareagować na płacz dziecka i jego potrzeby. Dla bezpieczeństwa łóżko maluszka powinno znajdować się w sypialni rodziców co najmniej przez pierwszych 6 miesięcy jego życia. Pamiętajmy, aby nie znajdowało się ono w przeciągu, blisko okna czy urządzeń grzewczych. Najlepiej, aby łóżeczko było wykonane z drewna i było bezpieczne – nie miało ostrych krawędzi czy wystających fragmentów drewna. Korzystnie, aby miało szczebelki, które później starszemu dziecku ułatwią naukę wstawania, podnoszenia się.

.....
*Tekst: Anna Plaskota-Gładysz, położna,
 certyfikowany doradca laktacyjny*

ILE ŚPI DZIECKO?

- Noworodek: ok. 16-20 godzin na dobę
- Niemowlę w 2-3 miesiącu życia: do 16 godzin na dobę
- Niemowlę w 4-6 miesiącu życia: ok. 14-16 godzin w ciągu doby
- Maluch do 12 miesiąca: ok. 13 godzin w ciągu doby
- 2-3-letni malec przesypia przeciętnie: 12 godzin w ciągu doby

Pamiętajmy jednak, że każde dziecko jest inne, każde ma własny tryb, który wypracowuje, dostosowuje do nowych warunków.

Co może przeszkadzać w czasie snu?

- Niewygodne czy podwinięte ubranko. Unikajmy zakładania na noc ciuszków z pomponami i innymi niepotrzebnymi dodatkami.
- Ciasna, a także mokra pielucha nie wpływa dobrze na komfort snu.
- Zbyt ciepłe ubranie lub okrycie dziecka powoduje zdenerwowanie malucha.
- Zatkany nos, który przysparza wiele problemów.
- Nadmierny hałas – szczególnie wysokie dźwięki potrafią wybudzić malca. Wiele dzieci natomiast bardzo lubi dźwięki zbliżone do tych, które znało w życiu płodowym – szumy. W związku z tym dzieciaki chętnie usypiają przy dźwięku suszarki czy odkurzacza. Nie bez powodu powstały liczne aplikacje na telefon, które wydają dźwięk wyżej wymienionych sprzętów.





SANGO

TRADE



UNIKALNE WZORNICTWO

WYJĄTKOWA DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY



www.sangotrade.pl



Mama poleca mamie



BRZozowa

Kołyska z bardzo bezpiecznym mechanizmem ruchu poziomego z możliwością blokady. Wykonana w 100% z drewna brzoźowego. Można wyposażyc w kółka. Anna Glider Crib, 699 zł, TROLL NURSERY

www.lulubaby.pl



BAJKOOPowIADACZ

Króliczek Alilo zaśpiewa kołysanki, zagra klasyczne melodie, opowie bajki na dobranoc, rozświetli mrok swoimi świecami uszkami w pokoju maluszka. Rodzice mogą nagrać na niego odczytaną przez siebie książeczkę tworząc tym samym niepowtarzalnego audiobooka dla swojego dziecka. Króliczek pomoże maluchowi w nauce kolorów, ponieważ potrafi je rozpoznać i nazywać w języku polskim i angielskim. Króliczek Alilo, od 189 zł, ALILO

www.alilo.pl



GŁówny Bohater Pokoju

Oprócz spania łóżeczko jest również wykorzystywane do zabawy. Dzięki swojej prostocie, bezpieczeństwu oraz wielu praktycznym rozwiązaniom pozwala na realizację podstawowych potrzeb dziecka, a także daje mu poczucie samodzielności i niezależności. Lotta 70 x 140 cm z szufladą, 1075 zł, BELLAMY

www.babydeco.eu

MAMA poleca MAMIE na dobrą noc



MOBILNA LAMPKA

Urocza owieczka FIN to lampka do czytania oraz nocne światło w jednym. Owieczka FIN jest również bardzo elastyczna. Ma ruchomy kark, dzięki czemu możesz kierować światło tam, gdzie chcesz.

Lampka do czytania owieczka FIN szara, 113 zł, ZAZU

www.zazu.pl



POD OPIEKĄ

Kolorowy dotykowy ekran LCD, dwustronna komunikacja „walkie-talkie”, tryb nocny night vision, lampka nocna i termometr. Niania video AC1120, 799 zł, ANGELCARE

www.angelcare.pl



ANTYALERGICZNY

Anty alergiczny, wysoko elastyczny materac dla dzieci powyżej 2 roku życia i młodzieży. Pianka o wysokości 10-11 cm w zależności od rozmiaru materaca posiada dwie różne strony twardości. Materac rozwojowy, dopasowany do potrzeb dzieci w różnym wieku i o różnej budowie ciała. Materac wysokoelastyczny Hevea Disney Junior, od 268 zł, HEVEA

www.heveamaterace.pl

Sen to podstawa

Sen to bardzo ważny sposób regeneracji człowieka, szczególnie niemowlęcia. Mięciutka przytulanka, delikatny koczek i wygodne łóżeczko pomogą zadbać o zdrowy i spokojny sen naszej pociechy.



ZDROWO I WYGODNIE

Pianka poliuretanowa typu HR - wysokoelastyczna / pianka lateksowa. Pozytywna Opinia Instytutu Matki i Dziecka nr Op-4860-63, ważna do 15.07.2019 r. Materac dziecięcy „ODEO+”, 246 zł, ROYAL DREAMS

www.materacdladziecka.pl



PUSZYSTY

Dwustronny koczek wykonany jest z jednej strony z wysokogatunkowej bawełny 100%, a z drugiej z mięciutkiej, miłutkiej dzianiny minky (100% poliestru). Wewnątrz kocyka znajduje się wypełnienie BabySoft. Koczek dwustronny minky, 67 zł, AMY

www.amy.com.pl

OTULAJĄCY

Otulacz posłuży do usypiania – dzieci uwielbiają być mocno otulone. W podróży sprawdzi się jako osłonka przed słońcem podkład do przewijania. Otulacz muslińowy, 49 zł, MUZPONY

www.muzpony.pl



Z POMYSŁEM

Nowatorski ochraniacz dzięki unikalnemu systemowi miękkich rzepów zapewnia niezrównaną łatwość montażu, przy jednocześnie maksymalnym poziomie bezpieczeństwa. Ochraniacz Motherhood, ok. 89 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl



10% RABATU

w sklepach
imaterac.pl, polskiematerace.pl
oraz mjakmaterac.pl
hasło do realizacji kuponu: **DZIECKO**

Hevea®

www.polskiematerace.pl

Rozwojowy
materac lateksowo piankowy
HEVEA BABYMAX



Innowacyjny materac z lateksem
HEVEA SNUDO MAX



ANTYALERGICZNE



ODDYCHAJĄCE



ZDEJMOWANY
POKROWIEC

ZAPRASZAMY
DO SALONÓW FIRMOWYCH HEVEA:

SALON MATERACÓW NATURALNIE WYSZANI
OLSZTYN, UL. WYSZYŃSKIEGO 1
SALON MATERACÓW HEVEA
KRAKÓW, UL. ZAKOPIAŃSKA 56A PAWILON 15

SKLEP M JAK MATERAC
ŚLESIN, UL. KLECZEWSKA / DK 25

SKLEPY PARTNERSKIE: Pan Materac - Rzeszów • Al. Wyzwolenia 2 • Galeria Nova - I piętro
Lublin • ul. Diamentowa 2 • ul. Fabryczna 2 - II piętro

FABRYKA MATERACÓW HEVEA, UL. OGRODOWA 28, 62-561 ŚLESIN, tel. kontakt: 730 230 730, 730 330 730



Maluch się pluska!

NARODZINY DZIECKA SĄ MOMENTEM, W KTÓRYM ZMIENIA ONO SWOJE PIERWOTNE ŚRODOWISKO ŻYCIA Z WODNEGO NA LĄDOWE. SKÓRA NOWORODKA, KTÓRA W ŻYCIU ŁONOWYM POKRYTA BYŁA MAZIĄ PŁODOWĄ – NAJLEPSZYM Z KREMÓW IMPREGNUJĄCYCH – PO PORODZIE ZOSTAJE BEZBRONNA I MUSI ZMIERZYĆ SIĘ ZE ŚWIATEM ZEWNĘTRZNYM, W KTÓRYM UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ WILGOTNOŚCI, NAPIĘCIA I KWAŚCOWOŚCI SKÓRY, WYMAGA STARANNYCH I REGULARNYCH ZABIEGÓW PIELĘGNACYJNYCH.

Przygotowujemy miejsce kąpieli

Jeśli mamy na tyle miejsca, dobrze jest zadbać o sprawną organizację działania. Kąpiel powinna przebiegać etapami (mycie, suszenie, pielęgnacja), a ustawienie wanny i przewijaka powinno zapewniać sprawne i bezkolizyjne wykonywanie czynności bez konieczności chodzenia po pomieszczeniu i ziębienia mokrej skóry wykąpanego maluszka.

Techniki kąpielowe

Dopóki mamy obawy przed włożeniem maluszka do wanny, a dziecko jest wystraszone nową sytuacją, możemy obmywać maluszka, kładąc go na swoich kolanach lub na stole do przewijania. Pod ciało noworodka można wtedy podłożyć kawałek ceratki i umyć je za pomocą namydłonej myjki, a następnie przetrzeć, po namoczeniu myjki w ciepłej wodzie. Twarz dziecka delikatnie obmywamy nawilżonymi wacikami, nie używając mydła. W późniejszym czasie, gdy do kąpieli będziemy podchodzić z nieco większą odwagą, możemy skorzystać z dziecięcej wanny. Położe-

nie na jej dnie miękkiego ręczniczka bądź pieluszki tetrowej zapobiegnie ewentualnym poślizgom przy namydłaniu noworodka. Miskę lub wannykę napełniamy niewielką ilością wody, do wysokości ok. 5 cm. Głowę dziecka opieramy na przegubie naszej ręki i palcami tej samej ręki obejmujemy małeństwo pod paszką. Zanurzając malucha w wodzie, dla bezpieczeństwa, zawsze podtrzymujemy miednicę, obejmując go za bioderko.

Zabawa w kąpieli

Dzieci, których pierwsze doświadczenia związane z kąpielą wywołują silną reakcję płaczu, spróbujmy stopniowo przyzwyczajać do kontaktu z wodą, zamaczając etapami poszczególne części ciała. Rozpocząć można od zanurzenia stóp, rączek, a następnie miednicy i pleców, pozostawiając tylną część główki nad powierzchnią wody. Delikatnie namydloną ręką lub myjką zaczynamy ruchami kolistymi masować głowę dziecka, przechodząc w stronę fałdów skórnych w okolicy szyi, a następnie w kierunku klatki piersiowej, omijając twarz małeństwa. Pianę spłukujemy z głowy na początku kilkunastoma kroplami wody. Pozostałe części ciała obmywamy namydloną myjką i spłukujemy tak, by nie przemoczyć niewygojonego jeszcze pępka. Spokojny ruch wody zapewne stworzy lepszą atmosferę do zasypiania.

KĄPIELOWY NIEZBĘDNIK

- duży ręcznik kąpielowy
- waciki
- jałowe gaziki do pielęgnacji pępka
- pałeczki z watą do mycia uszu dla dzieci
- gazę albo bawełnianą myjkę dla dzieci
- kosmetyki do kąpieli dla niemowląt
- oliwkę albo balsam po kąpieli
- maść do smarowania pupy
- czystą pieluszkę i ubranko
- miękką szczoteczkę do włosów.

Po kąpieli

Kontakt z wodą dostarcza noworodkowi olbrzymią dawkę doznań. Nagromadzone w ciągu dnia napięcie sprawia, że dziecko może być bardziej płaczliwe czy uciążliwe. Po osuszeniu skóry noworodka znajdziemy czas na masaż małeństwa. Najlepiej robić to podczas nawilżania oliwką. Delikatny masaż z pewnością pomoże rozluźnić ciało małego domownika, pełnego nowych, nieznanymi wrażeń i zapewni mu poczucie zwiększonego bezpieczeństwa w tym jeszcze nieznanym dla niego świecie. Poobserwujmy przez chwilę,

jaką pozycję dziecko przyjęło jako najlepszą dla siebie. Nasze dłonie niech otulą delikatnie każdą część ciała naszego skarbu. Głaszcząc go, zapewniamy, że jesteśmy blisko. Szepczemy, mówimy, możemy cichutko nuć. Rozcieramy w dłoniach oliwkę i po uspokojeniu naszego oddechu przystępujemy do ćwiczeń relaksacyjnych.

.....
Tekst: Aleksandra Osińska, położna i arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC Dobry Start w Prudniku, członkini Polskiego Towarzystwa Położnych

Woda to relaks

- **Chwila przyjemności.** Ciepła woda dobrze wpływa na rozluźnienie mięśni. Kąpiel można wykorzystać jako doskonałe chwile na relaks dla naszego małeństwa.
- **Rozluźniający dotyk.** Mydląc skórę kolistymi ruchami, pobudzamy ją do lepszego krążenia i wychnienia od stałego kontaktu z podłożem w dłu gotrwałych pozycjach. Powtarzajmy bardzo spokojnie koliste ruchy opuszkami palców, w okolicach karku, pleców, pięt dziecka. Dotknijmy każdego z paluszków.
- **Bezpieczeństwo i komfort w kąpieli.** Takie rozluźnienie na pewno przyniesie naszemu maluchowi polepszenie komfortu w kąpieli. Doznania za pomocą zmysłu, jakim jest dotyk, pozwolą małemu dziecku stworzyć jego własne granice bezpieczeństwa i uwolnić się od obaw przed nieznaną przestrzenią, wyporem wody czy gwałtownością ruchów.

REKLAMA

Dzidzius

www.pollena.com.pl

www.facebook.com/twojdzidzius

Delikatna pielęgnacja i zabawa każdego dnia...



DO KĄPIELI

UNIERSALNY

Płyn został specjalnie stworzony, aby skutecznie usuwać brud i bakterie ze skóry Twojego maluszka, nie powodując jej podrażnień. Zawiera ekstrakt z zielonej herbaty i miód.
Płyn do kąpieli i mycia ciała 2 w 1, ok. 19 zł / 500 ml, JOHNSON'S BABY
www.johnsonsbaby.com.pl



KĄPIEL MALUCHA TO IDEALNA OKAZJA DO ZABAWY, ALE TEŻ NIEZBĘDNEJ PIELĘGNACJI. WAŻNE, ABY WYBRANE PRODUKTY BYŁY NATURALNE I STWORZONE SPECJALNIE DLA NAJMŁODSZYCH.

OCZYSZCZAJĄCY



Ta woda micelarna oczyszcza i koi skórę twarzy, okolic oczu oraz pośladków niemowlęcia, znakomicie sprawdzi się w codziennej higienie. Nie wymaga spłukiwania. Od 1. dnia życia.
Woda oczyszczająca bez spłukiwania, ok. 42 zł/500 ml, MUSTELA
www.mustela.pl

DO ATOPOWEJ SKÓRY

Olejek łagodnie myje i pielęgnuje, pozostawiając na skórze delikatny filtr ochronny. Uzupełnia niedobór lipidów w warstwie ochronnej naskórka oraz łagodzi uczucie napięcia i szorstkości.
Olejek myjący 2 w 1, 33,99 zł, FLOSLEK
www.floslek.pl



PO KĄPIELI

PODZAS CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Chroni przed powstawaniem podrażnień spowodowanych stosowaniem pieluszek i łagodzi skutki w przypadku ich wystąpienia. Wspomaga równowagę naturalnej flory bakteryjnej. Można stosować od 1. dnia życia.
Krem ochronny przeciw odparzeniom, 17,90 zł/ 75 ml, EMOLIUM
www.emolium.pl



HIPOALERGICZNY

Hipoalergiczny emolient na bazie stabilizowanego oleju lnianego i witamin A+E dla dzieci od 1. dnia życia. Łagodzi, nawilża, natłuszcza, koi i uelastycznia skórę, zapobiega podrażnieniom i nadmiernej suchości skóry, chroni przed działaniem środków drażniących, jak również przed mrozem i wiatrem.
Linomag® bobo a+e krem ochronny, 9 zł, ZIOŁOLEK
www.ziololek.pl



ODPRĘŻAJĄCY

Masaż to sposób na dobre samopoczucie i odprężenie, pomaga dziecku w odkrywaniu własnego ciała i uspokaja. Od pierwszych dni życia stosuj nawilżający i łagodzący olejek do masażu, zawierający oleje z awokado, słonecznika i granatu.
Olejek do masażu Mustela®, ok. 41 zł/ 100 ml, MUSTELA
www.mustela.pl



Z PROBIOTYKAMI

Od pierwszych dni życia, pH przyjazne dla skóry dziecka. Kompleks prebiotyków stymuluje wzrost pożytecznej flory bakteryjnej. Nie zawiera parabenów, alergenów, barwników, silikonów i parafiny. Przebadał pod kontrolą pediatry i dermatologa wśród osób o skórze wrażliwej ze skłonnością do alergii i atopii.
Dzidzius mleczko nawilżające do ciała dla niemowląt i dzieci, 15,36 zł/300 ml, POLLENA
www.sklep.pollena.com.pl

89% NATURALNEGO OLEJKU

Polecana od pierwszych dni życia oliwka Bambino nawilża i natłuszcza ciało, chroni skórę przed utratą wody oraz łagodzi podrażnienia. Polecana do masażu maluszka, ze względu na wyjątkowo delikatną formułę składającą się w 89% z naturalnego olejku.
Oliwka pielęgnacyjna z witaminą F, 7,99 zł/150 ml i 11,99 zł/300 ml, BAMBINO
www.bambino.pl



OD 1. DNIA ŻYCIA

Wysoka zawartość lipidów, skutecznie odbudowuje barierowe funkcje skóry, zapobiegając nadmiernej utracie wody. Emolientową formułę uzupełniają hialuronian sodu.
EMOTOPIC- Emolientowy krem barierowy do twarzy i ciała, ok. 26.90 zł, PHARMACERIS
www.emotopic.pl



MAMA poleca MAMIE dbamy o skórę

KONKURS LETNIA PIELĘGNACJA Z Mustela niemowlę - dziecko

Chcesz skutecznie chronić skórę Twojego dziecka? Wystarczy, że odpowiesz na pytanie konkursowe:
Co według Ciebie jest najistotniejsze w pielęgnacji skóry niemowlęcia latem?
 Do wygrania 3 zestawy kosmetyków oraz nagrody dodatkowe.



3x Mleczko przeciwsłoneczne SPF 50+ 300 ml + torba plażowa w prezencie

10x Mleczko przeciwsłoneczne bardzo wysoka ochrona SPF 50+ do twarzy 40 ml

www.dobra-mama.pl/konkurs-mustela

BEZ MYDŁA, SLES, SLS

Niskopieniąca formuła preparatu oparta na łagodnych substancjach myjących zapewnia bezpieczeństwo dla skóry wrażliwej, atopowej i skłonnej do alergii. Cucurbityna i bisabolol koią skórę, niwelując podrażnienia i zaczerwienienia, a gliceryna intensywnie ją nawilża.
Płyn do mycia i kąpieli 2 w 1, 29,50 zł, OILLAN
www.oillan.pl



Z WITAMINĄ E

Natłuszczający płyn dla dzieci i niemowląt już od 1. dnia życia. Dokładnie oczyszcza i doskonale pielęgnuje skórę, lekko natłuszcza, pozostawiając na niej delikatną warstwę ochronną.
Natłuszczający płyn do kąpieli dla dzieci i niemowląt, ok. 10,80 zł/ 370 ml, ZIAJA
www.ziaja.com



AŻ 33% LIPIDÓW

Nawilżający olejek do kąpieli. Łagodzi i chroni przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi dzięki swojej wyjątkowej formule, składającej się z tłuszczów roślinnych, witaminy PP oraz patentu Skin Barrier TherapyTM. Składa się w 33% z lipidów. Od 1. dnia życia.
Atoderm Huile de douche, ok. 35 zł/200 ml, ok. 70 zł/1 l, BIODERMA
www.bioderma.pl



PROGRAM KOMPLEKSOWEJ PIELĘGNACJI



BALNEUM Baby Basic

Balneum Baby Basic to seria emolientów zapewniających naturalną, sprawdzoną i kompleksową ochronę delikatnej i wrażliwej skóry niemowląt i dzieci, na której Mamy z całej Europy polegają już od 40 lat. Prosty i skuteczny skład został potwierdzony licznymi badaniami klinicznymi.

Produkty zalecane przez dermatologów

Wystarczy 5 minut by przynieść ulgę swędzącej skórze

BALNEUM BABY BASIC KREM
 Intensywnie natłuszcza i nawilża skórę. Zawiera hipoalergiczny Lanolin oraz Olej Mineralny, które wzmacniają barierę lipidową naskórka. Łagodzi podrażnienia. Zmniejsza ryzyko wystąpienia otarć skóry. Nie zawiera środków zapachowych ani barwników.

BALNEUM BABY BASIC PIELĘGNACJNY OLEJ DO KĄPIELI
 Delikatny olejek na bazie naturalnego oleju sojowego (zawiera kwasy Omega 3 i Omega 6). Doskonale rozpuszcza się w wodzie. Nie należy stosować innych środków myjących.

BALNEUM BABY BASIC KOJĄCY OLEJ DO KĄPIELI
 Do pielęgnacji skóry z problemami skórnymi i świądem. Zawiera naturalny olej sojowy (kwasy Omega-3 i Omega-6) i środek przeciwświądowy. Pomaga zwalczać uczucie swędzenia. Wspomaga zapobieganie powstawaniu wtórnych stanów zapalnych.



Rotawirusy

żywienie i odpowiednie nawodnienie



ZAKAŻENIA INFEKCYJNE U DZIECI NADAL STANOWIĄ ISTOTNY PROBLEM KLINICZNY I SĄ CZĘSTYM POWODEM WIZYT U LEKARZY PIERWSZEGO KONTAKTU ORAZ JEDNĄ Z CZĘSTSZYCH PRZYCZYŃ HOSPITALIZACJI. DO NAJBARDZIEJ ROZPOWSZECHNIONYCH ZAKAŻEŃ WIRUSOWYCH NALEŻĄ ZAKAŻENIA ROTAWIRUSOWE. BADANIA WSKAZUJĄ, ŻE ROTAWIRUSY SĄ RÓWNIEŻ NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ OSTRYCH BIEGUNEK INFEKCYJNYCH U DZIECI.

Rotawirusy zostały odkryte i opisane ponad 50 lat temu. To małe i kuliste wirusy, należące do rodziny Reoviridae o średnicy około 75 nm. To patogeny bardzo odporne na niekorzystne warunki, co sprawia, że są trudne do eliminacji za pomocą zastoso-

wania zwykłych środków higieny. Rozpowszechnienie zakażeń rotawirusami jest bardzo zmienne i zależy przede wszystkim od grupy wiekowej, w której prowadzone są badania oraz od okresu prowadzenia badań i regionu geograficznego. Szacuje się, że grupą najbardziej zagrożoną zachorowalnością i śmiertelnością z tego powodu są dzieci poniżej 5 roku życia.

Zakaźność

Źródło zakażenia rotawirusami stanowią osoby chore, które mogą wydalac wirusy na 2 do 5 dni przed wystąpieniem pierwszych objawów zakażenia i około 10 do 14 po ich ustąpieniu. Zakażenia bezobjawowe dodatkowo mogą zwiększać ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa. Główną drogą rozprzestrzeniania się patogenu jest droga fekalno-oralna, czyli poprzez przeniesienie wirusa rękoma, ale do zakażenia może dojść również drogą kropelkową. Zakaźność wirusa jest bardzo duża, a materiałem wysoce zakaźnym są przede wszystkim: kał, wymiociny i wydzieliny dróg oddechowych. Przyczyną zakażenia może być zanieczyszczona woda oraz produkty spożywcze niewymagające obróbki cieplnej. Możliwe jest także szerzenie się infekcji poprzez kontakt z przedmiotami, które zostały zainfekowane. Pobyt dziecka w szpitalu, gdzie najczęściej nie ma możliwości izolacji chorych i ich rodziców, jest również czynnikiem zwiększającym ryzyko zakażenia.

wodnienia, a w ciężkich przypadkach może być przyczyną zaburzeń metabolicznych, takich jak kwasica metaboliczna, zaburzenia elektrolitowe oraz niewydolności narządowej. W przypadku rozwoju poważnych zaburzeń niezbędna jest hospitalizacja dziecka oraz nawadnianie pozajelitowe. Zakażenie rotawirusami zdecydowanie rzadziej może mieć również charakter bezobjawowy lub dawać objawy bardzo niespecyficzne.

Odpowiednie nawodnienie

Postawą leczenia zakażeń rotawirusowych jest zapobieganie odwodnieniu organizmu i odpowiednie nawadnianie dziecka przez cały czas trwania choroby. Mając na uwadze fakt, że w przypadku niemowląt i małych dzieci bardzo szybko dochodzi do odwodnienia spowodowanego biegunkami oraz wymiotami, w pierwszym etapie zakażenia należy stosować specjalny doustny płyn nawadniający dostępny w aptekach. Zgodnie z rekomendacjami stosuje się 50-100 ml płynu na kilogram masy ciała dzie-

>OBJAWY ODWODNIENIA<

- wzmożone pragnienie
- mniejsza ilość oddawanego moczu
- wysuszone śluzówki i język
- senność lub nienaturalne pobudzenie
- rozdrażnienie, płaczliwość
- brak apetytu
- wzdęty brzuch
- zapadające się ciemniaczko lub gałki oczne (u niemowląt)
- nieelastyczność skóry (w stanie silnego odwodnienia)

Objawy zakażenia

Okres rozwoju choroby wynosi najczęściej od 1 do 3 dni, ale może trwać również do tygodnia. Najczęściej infekcja ma przebieg ostry, a jej czas trwania szacuje się na 3-10 dni. Głównym i charakterystycznym objawem zakażenia rotawirusami jest wodnista biegunka, której mogą towarzyszyć wymioty. U większości pacjentów obserwuje się także bóle brzucha oraz gorączkę. Zakażenie najczęściej prowadzi do od-

ka przez 4 godziny oraz dodatkowo 5-10 ml na kilogram masy ciała po każdym oddanym stolcu czy wymiotach. Każdorazowo płyn należy podawać dziecku bardzo powoli i przez dłuższy okres czasu, np. kilka lub kilkanaście minut. Następnie kontynuuje się podawanie doustnych płynów nawadniających, ale zgodnie z zapotrzebowaniem dziecka w odniesieniu do wieku oraz dalej dodatkowo 5-10 ml na kilogram masy ciała po każdym oddanym stolcu

Dowiedz się na powstrzymajrotawirusy.pl

- Prawie każde dziecko na świecie do 5. roku życia ulega zakażeniu rotawirusowemu? Po zakażeniu, u niemowląt i małych dzieci może wystąpić nawet do 20 epizodów biegunki i wymiotów w ciągu jednego dnia. Poza wymiotami i biegunką, do głównych objawów zakażeń rotawirusowych należy również wysoka gorączka, która może dochodzić aż do 40°C. Objawy te mogą prowadzić do ciężkiego lub potencjalnie zagrażającego życiu odwodnienia. Dowiedz się więcej na powstrzymajrotawirusy.pl





NAJPROSTSZĄ METODĄ PROFILAKTYKI ZAKAŻEŃ ROTAWIRUSAMI JEST OCZYWIŚCIE SZEROKO POJĘTA HIGIENA. OSOBY CHORE POWINNY OGRANICZYĆ KONTAKTY Z POZOSTAŁYMI OSOBAMI, A W SZCZEGÓLNOŚCI Z DZIEĆMI, NAWET DO TYGODNIA PO USTĄPIENIU ZAKAŻENIA. WSKAZANE JEST, ABY CHORY KORZYSTAŁ Z WŁASNYCH NACZYŃ I SZTUĆCÓW ORAZ ZACHOWYWAŁ ODPOWIEDNIĄ HIGIENĘ.

i wymiotach. Początkowo należy unikać podawania samej wody. Nie należy stosować również soków, napojów typu cola i innych napojów gazowanych i niegazowanych, ponieważ ze względu na obecność cukrów prostych mogą nasilać biegunkę.

Brak poprawy w przypadku nawodnienia dziecka za pomocą specjalnych doustnych płynów, bardzo duże odwodnienie, uporczywe lub żółciowe wymioty i inne poważne komplikacje zdrowotne są bezwzględnie wskazaniami do hospitalizacji.

Wspomaganie żywieniowe

W przypadku niemowląt karmionych piersią podaż pokarmu matki można utrzymać, natomiast w przypadku dzieci starszych, zaleca się wstrzymanie od karmienia dziecka w etapie nawadniania organizmu, a następnie powrót do żywienia. W okresie powrotu dziecka do żywienia rozważyć można wraz z lekarzem prowadzącym podawanie odpowiednich probiotyków.

W początkowym stadium można stosować dietę lekkostrawną, zawierającą mniejsze ilości błonnika pokarmowego, a następnie dietę zgodną z zasadami prawidłowego żywienia. Odpowiednie żywienie będzie stymulowało regenerację przewodu pokarmowego i zmniejszyło ryzyko rozwoju niedożywienia.

U dzieci z ostrą biegunką zaleca się powrót do żywienia nie później niż po 4-6 godzinach od rozpoczęcia nawodnienia. Bez restrykcji mogą być spożywane pokarmy będące źródłem węglowodanów złożonych, np. mleczne mieszanki zbożowe u małych dzieci oraz ryż (początkowo biały), drobne kasze (kasza kukurydziana, manna, jęczmienna perłowa), suche pieczywo czy ziemniaki u dzieci starszych. Dziecko może spożywać rów-

nież chude mięso oraz jogurty, a także owoce i warzywa. Należy zadbać przede wszystkim o odpowiednią obróbkę termiczną potraw dziecka. Początkowo powinny być one gotowane w wodzie lub na parze, a tłuszcz (np. masło lub oleje roślinne), powinien być dodawany do posiłku po jego przyrządzeniu. Wskazane jest unikanie ostrych przypraw drażniących przewód pokarmowy, takich jak: curry, kurkuma, imbir, ostra papryka, pieprz i nadmiernej ilości soli. Pokarmy mogą być doprawione delikatnymi ziołami, np. suszonym koperkiem czy oregano. W dalszym ciągu rekomenduje się unikanie napojów wysokosłodzonych, a głównym źródłem nawodnienia powinna być woda. Można podawać również herbaty bez cukru.

W miarę poprawy stanu zdrowia dziecka rekomenduje się powrót do podawania surowych warzyw i owoców oraz produktów z pełnego ziarna (np. chleb graham lub pełnoziarnisty, kasza jagłana, pęczak, gryczana). Należy pamiętać, że podczas choroby może dojść do uszkodzenia komórek jelita cienkiego, co może być przyczyną zaburzenia procesów trawienia poszczególnych pokarmów, zwłaszcza tych zawierających laktozę, głównie mleka i produktów mlecznych. Nietolerancja najczęściej ma charakter przejściowy i polega na nasileniu biegunek po spożyciu mleka i produktów mlecznych, w związku z tym zaleca się wtedy stosowanie mieszanek bezlaktozowych oraz w przypadku starszych dzieci stosowania produktów bez laktozy. W przypadku braku nietolerancji laktozy nie ma wskazań do prewencyjnego stosowania preparatów pozbawionych laktozy.

.....
Tekst: Klaudia Wiśniewska, dietetyk kliniczny, Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej SANVITA, Instytut Profilaktyki Zdrowia Dzieci i Niemowląt BABY CLINIC

Warto szczepić

- Aby skutecznie ochronić dziecko przed zakażeniem rotawirusami, warto poddać je szczepieniom ochronnym. Szczepienia mają potwierdzoną skuteczność rzeczywistą do 7 lat. Szczepionki podawane są w formie doustnej a więc sam proces szczepienia nie naraża malucha na nieprzyjemne doświadczenia. Ważne aby cały cykl szczepień rozpocząć pomiędzy 6 a 12 tygodniem życia dziecka.

Z NATURALNYCH SKŁADNIKÓW

Herbatka polecana szczególnie dzieciom powyżej 3 r.ż., komponowana wyłącznie z naturalnych składników. Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl. ELANDA

www.elanda.pl



PRZY ANTYBIOTYKOTERAPII

Asecurin i Asecurin junior to synbiotyki z laktoferyną zalecane w celu uzupełnienia mikroflory jelit podczas kuracji antybiotykowej. Są to preparaty zawierające połączenie trzech składników probiotyku, prebiotyku i laktoferyny. Zawierają najlepiej przebadany szczep na świecie - Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103). AFLOFARM

www.aflofarm.com.pl

Czy wiesz, że prawie każde dziecko na świecie do 5 roku życia ulegnie zakażeniu rotawirusowemu?¹⁻³

Po zakażeniu, u niemowląt i małych dzieci może wystąpić nawet do **20 epizodów biegunki i wymiotów** w ciągu jednego dnia.⁴

Objawy te mogą prowadzić do ciężkiego lub potencjalnie zagrażającego życiu odwodnienia.⁴

Najskuteczniejszą metodą zapobiegania chorobie wywołanej przez rotawirusy są szczepienia ochronne.⁵

Dowiedz się więcej na:

www.powstrzymajrotawirusy.pl

1. PATH - Program for Appropriate Technology and Health. Rotavirus Disease and Vaccines: Frequently Asked Questions. 2015. [Dostęp: czerwiec 2015]; 2. Jackowska T. et al. Zakażenia rotawirusowe - aktualne zalecenia i propozycje dotyczące zapobiegania; *Pediatria Polska*, Tom 89, Nr 3, Maj-Czerwiec 2014; 3. Bernstein D. *The Pediatric Infectious Disease Journal* 2009; 28(3): S50-3; 4. Matson D. *Rotaviruses 2003*: 232:1105-1109; 5. Pierwsze 2 lata życia dziecka. Przewodnik dla rodziców. Jak dbać o rozwój, pielęgnować i zapobiegać chorobom. Praca zbiorowa pod redakcją A. Chybickiej, A. Dobrzańskiej, J. Szczapy i J. Wysockiego. *Medycyna Praktyczna*, Kraków 2012, str.229 - 233;

Treści zamieszczone w ulotce mają wyłącznie charakter informacyjny, nie mogą być traktowane jako forma konsultacji medycznej i nie mogą zastąpić konsultacji lekarza, do którego należy ostateczna decyzja o sposobie i zakresie stosowanego leczenia. Szczepienie, podobnie jak podanie leku, może wiązać się z wystąpieniem działań niepożądanych. Wszystkie działania niepożądane należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, al. Jerozolimskie 181C, 02-222, Warszawa, tel. (22) 492-13-01 fax (22) 492-13-09, zgodnie z zasadami monitorowania bezpieczeństwa produktów leczniczych. Formularz zgłoszenia niepożądanego działania produktu leczniczego dostępny jest na stronie Urzędu: <http://www.urpl.gov.pl/formulndl.asp>. Data przygotowania materiału: kwiecień 2016

 **POWSTRZYMAJ
ROTAWIRUSY**

GSK Commercial Sp. z o.o.
ul. Rzymowskiego 53, 02-697 Warszawa,
tel.: 0 22 576 90 00 fax.: 0 22 576 90 01,
www.gsk.com.pl

 **gsk**

PL:ROT0012/1(4/1)



Mama kontra kłopoty KOLKA

KOLKA NIEMOWLĘCA... KIEDY TYLKO WYPOWIADAM TO SŁOWO NA ZAJĘCIACH SZKOŁY RODZENIA, WIDZĘ STRACH W OCZACH PRZYSZŁYCH RODZICÓW. CZĘSTO SAMĄ MYŚL O EWENTUALNYM POJAWIENIU SIĘ KOLKI U DZIECKA, RODZI LĘK I OBAWY, CZY BĘDĄ W STANIE POMÓC MAŁEŃSTWU. CO WIĘC Z TĄ KOLKĄ? CZY TRZEBA O NIEJ MYŚLEĆ I WPADAĆ W PANIKĘ?

Po pierwsze, drodzy rodzice, kolka to nie choroba. Jest jedynie dolegliwością i zawsze mija. Dotyka większość niemowląt bez względu na płeć czy sposób karmienia. Kiedy twoje dziecko dotychczas zachowywało się spokojnie, było aktywne, chętnie ssało i dobrze spało, a teraz nagle zaczyna płakać bez możliwości uspokojenia, może to oznaczać, że właśnie zaczę-

ła się kolka niemowlęca. Najczęściej pojawia się około trzeciego tygodnia życia, trwa od kilku minut nawet do kilku godzin i ustępuje, zanim dziecko ukończy czwarty miesiąc życia. Najsilniejsze objawy kolki pojawiają się między szóstym a ósmym tygodniem życia. Do najczęstszych objawów kolki, poza napadowym i trudnym do ukojenia płaczem, należą: podkurczanie nóg

żek, prężenie całego ciała i napinanie brzuszka. Dziecko jest niespokojne i może nie chcieć ssać piersi lub też chce ssać bez przerwy. W takiej sytuacji należy jednak skonsultować się z pediatrą, aby wykluczył inne możliwe przyczyny stanu dziecka.

Co za tym stoi?

Przyczyny kolki nie są do końca znane. Czynniki odpowiedzialnymi za zachowanie dziecka mogą być: niedojrzałość przewodu pokarmowego oraz związana z tym zła praca jelit, nietolerancja mleka krowiego lub sojowego efekt spożycia przez mamę niektórych pokarmów, niedojrzałość systemu nerwowego czy problemy spowodowane łykaniem powietrza podczas jedzenia.

WASZE DZIECKO CZUJE SIĘ BEZPIECZNIE, KIEDY STWARZACIE MU WARUNKI Z ŻYCIA PŁODOWEGO.

Sposób na kolkę

Mamusi i tatusiowie, pamiętajcie, że wasz stan emocjonalny, napięcie i stres, może wywoływać objawy kolki u niemowlęcia. Możecie zapobiegać kolce poprzez czynności wykonywane także w czasie karmienia. Ważne, aby dziecko dobrze przysysało się do piersi i nie łykało powietrza. Mamo, pamiętaj, aby twoja dieta była pełnowartościowa i niepowodująca wzdęć. Kiedy dziecko jest rozkrzyczane, nie przystawiaj go do piersi, aż się nie uspokoi. Natomiast podczas karmienia butelką smoczek musi być dostosowany do wieku dziecka oraz często wymieniany na nowy. Po karmieniu ważną czynnością jest unoszenie dziecka pionowo, aby odbiło połknięte powietrze. Wasze dziecko czuje się bezpiecznie, kiedy stwarzacie mu warunki z życia płodowego. Chcąc odwołać się do wspomnień dziecka i ukoić złe emocje, należy owijać je w kocyk bądź pieluszkę z rączkami zgiętymi i przytulonymi do klatki piersiowej. W czasie ciąży dziecko „otulane” było przez płyn owodniowy. Delikatne masowanie brzuszka okrężnymi ruchami, ciepłe okłady bądź ewentualnie kąpiel również mogą ulżyć dziecku w czasie występowania objawów. Układając malucha na brzuszku, możesz pomasażować plecki w celu usprawnienia pracy jelit i wydalenia gazów. Kołysanie na rękach również może wywołać u dziecka poczucie bezpieczeństwa, ponieważ podobnie czuło się w łonie mamy. Ruchy powinny być szybkie i o małym wychyleniu. Monotonne szumy również mogą pomóc twojemu dziecku. Dla niektórych rodziców suszarka bądź odkurzacz są wybawieniem. Maluch, będąc w brzuchu mamy, słyszał szum płynącej krwi i wód płodowych.

Tekst: Anna Przechodzka, położna
Bezpłatna Bajkowa Szkoła Rodzenia – Centrum Medyczne CMP
www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl

REKLAMA

Kolka?

91% lekarzy* wybiera Delicol

Niedojrzały układ pokarmowy maluszka nie radzi sobie z trawieniem laktozy, czyli cukru występującego w mleku. Przyczyną może być zbyt mała ilość laktozy - enzymu, który jest odpowiedzialny za trawienie laktozy.



Delicol to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawarty w nim naturalny enzym laktaza rozkłada laktozę - cukier mleczny. Dzięki temu **doskonale eliminuje przyczynę kolki niemowlęcej****, a nie tylko łagodzi objawy.

Nowość!
Delicol proszek w kapsułkach - alternatywne rozwiązanie dla dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym.

Delicol można stosować zarówno przy karmieniu naturalnym (krople) jak i sztucznym (krople lub kapsułki).

* dotyczy kolki niemowlęcej; na podstawie badania marketingowego przeprowadzonego wśród 1369 lekarzy pediatrów w okresie IX-X 2014
** dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej niedojrzałością układu pokarmowego

Sypialnia dla Trojga

FUNKCJONALNIE

Podstawę łóżka można zamontować na 2 różnych wysokościach; jeden bok łóżeczka można usunąć, gdy dziecko zacznie samo wychodzić i wchodzić do łóżeczka. Projekt: Ebba Strandmark. STUVA, Łóżeczko z szufladami, D 126 x S 66 cm x W 86 cm, biały/imitacja brzozy, 599 zł, IKEA www.ikea.pl

Z WYPEŁNIENIEM

Rodzice nie zawsze mogą pozwolić sobie na stworzenie osobnego pomieszczenia specjalnie dla dziecka, stąd pierwszym pokojem niemowlaka zazwyczaj staje się ich sypialnia. Kiedy pojawia się nowy współlokator, warto rozplanować przestrzeń tak, by każdy miał kątek tylko dla siebie.

Pościel w uroczy wzór kokardek i koron przeniesie małe książeczki w świat marzeń, dzięki którym w każdej noc z przyjemnością będą sły spać. Pościel dziecięca 100 x 135 cm kolekcja Princess, 269 zł, LAMPS & COMPANY www.lampsandco.pl



MIEKKO

Można wykorzystać go jako otulacz, lekki kocyk, odbijak, matę do leżenia, czy do zakrywania budki wózka podczas spacerów. Otulacz/pieluska bambusowa DESZCZYK, 83 zł, TRILLI www.trilli.pl



WYGODNIE

Antyalergiczny, rozwojowy materac na dzieci starszych i młodzieży. Wkład z pianki wysoko elastycznej o grubości 10-11 cm zależnie od rozmiaru. Dwie strony materaca - twarda dla dzieci 2+ i średnio-twarda dla starszych. Trwały pokrowiec do wielokrotnego prania. Materac wysokoelastyczny Hevea Disney Junior Graffiti Girl, od 415 zł, HEVEA www.heveamaterace.pl



SOLIDNY MEBEL

Klasyczna i elegancka linia mebli dziecięcych o świeżym i delikatnym wyglądzie. Kolekcja utrzymana jest w jasnej stylistyce uszlachetniona pięknymi, srebrnymi uchwytyami. Marylou komoda, 985 zł, BELLAMY www.bellamy.pl



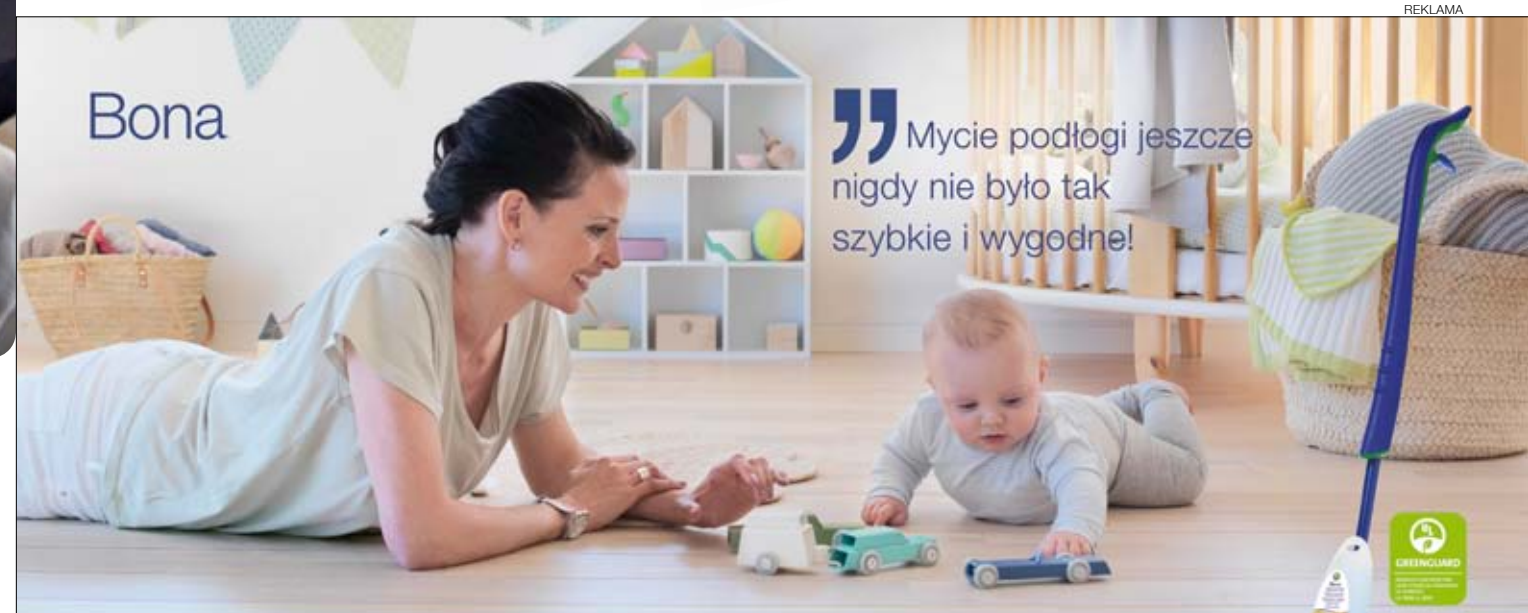
BEZPIECZNIE

Kolekcja Aztec, linia Diamonds mint / Arrows mint. Wymiary: 45 x 70 cm. Kokon jest wykończony dwustronnie i posiada regulację rozmiaru. Kokon niemowlęcy AMY, 160 zł, AMY www.amy.com.pl

KIEDY POJAWIA SIĘ NIEMOWŁĘ, CAŁY ŚWIAT STAJE NA GŁOWIE. NIE TYLKO ODPOWIEDZIALNOŚĆ I NOWE OBOWIĄZKI SPĘDZAJĄ SEN Z POWIEK MŁODYM RODZICOM. WYZWANIE, KTÓRE CZEKA NA NICH JUŻ NA DŁUGO PRZED PRZYJĘCIEM NAJMŁODSZEGO CZŁONKA RODZINY, TO STWORZENIE PRZESTRZENI, W KTÓREJ OD PIERWSZYCH CHWIL SWOJEGO ŻYCIA BĘDZIE POZNAWAŁ ŚWIAT.

Sypialnia, w której zamieszka maluch, powinna być praktyczna i przyjazna dziecku, a jednocześnie nie powinna stracić intymnej aury bliskiej rodzicom. Jeżeli dysponujemy dużym metrażem, warto wydzielić kątek dla niemowlaka przypominający jego własny pokój. Najlepiej w tej roli sprawdzi się niewielki parawan przysłaniający łóżecz-

ko. Dzięki niemu i dziecko, i rodzice będą mieli przestrzeń tylko dla siebie, przebywając nadal w jednym pomieszczeniu. Parawan pozwoli również na swobodne korzystanie z sypialni podczas snu dziecka. Lampka nocna na pewno nie będzie raziła basą w oczy, a rodzice będą mogli oddać się ulubionej lekturze. Co powinno znaleźć się w niemowlęcym kątku? Tylko najważniejsze wyposażenie, czyli łóżeczko, przewijak, szafka na kosmetyki i wygodny fotel do karmienia. Jeżeli jednak metraż, któ-



Bona Spray Mop

- ✓ Wygodne sprzątanie bez ciężkiego wiadra z wodą i pochylania się
- ✓ Ekologiczny płyn z certyfikatem GREENGUARD i neutralnym pH
- ✓ Podłoga pozostaje iszniąca i bez smug
- ✓ Bezpieczny dla podłóg drewnianych
- ✓ Od teraz dostępne także płyny do podłóg dla alergików i astmatyków



Psienią, rusz i już!

Bona
Passion for wood floors

Pomysłowe połączenie

DLA WYGODY

Lite drewno brzoźowe, szeroki zakres regulacji wysokości. Bezpieczny i praktyczny mechanizm opuszczanego boku. Dostępny w kolorze białym, naturalnym i w alnut. Bedside Crib Łóżeczko dostawne, 869,00 zł, TROLL NURSERY
www.lulubaby.pl



RAZEM, A OSOBNO

Łóżeczko dostawne to doskonałe, uniwersalne rozwiązanie dla rodziców, którzy na początku chcą lub potrzebują spać z dzieckiem, a z czasem chcą by spało ono we własnym łóżeczku. Łóżeczko NEXT2ME, 779 zł, CHICCO
www.nadobrypoczatek.com.pl



DOBRCZE BYĆ RAZEM

Łóżeczko dostawne to praktyczne rozwiązanie aby połączyć miejsce do spania maluszka z łóżkiem rodziców. Pozwala to jeszcze bardziej pogłębiać więź matki z dzieckiem bez obaw o jego bezpieczeństwo.

rym dysponujemy, nie pozwala na wstawienie tak dużej liczby dodatków, warto zdecydować się na bardziej mobilne rozwiązania. Błat komody czy toaletka z powodzeniem mogą zastąpić przewijak. Jeśli z kolei niemowlęce przybory nie mieszczą się już w szafie, warto wykorzystać wolną przestrzeń ścian i powiesić na nich kieszenie lub kosze wykonane z siatki – pomieszczą wiele, nie zajmując dużo miejsca. Dobrym pomysłem jest również wybór łóżeczka dziecięcego z wbudowaną szufladą, dzięki której pieluszki czy talk nie będą leżały na widoku.

O czym należy pamiętać?

Łóżeczko niemowlaka nie powinno znajdować się w bliskiej odległości od grzejnika, ponieważ suche powietrze niekorzystnie wpływa na sen i samopoczucie dziecka. Podobnie z ustawieniem łóżka względem okna – promienie słońca, deszcz uderzający o parapet czy nieszczelna rama źle wpłyną na wypoczynek najmłodszego. Równie ważny jest dobór oświetlenia. Warto zdecydować się na lampy z regulacją natężenia, które powoli się rozświetlają – przy gwałtownym włączeniu jasnego światła dziecko może się wystraszyć lub zamroczyć. Ważne jest, by nie montować żarówek o rażącym, białym kolorze i dużej mocy.

»KREATYWNE«

Zapomnij o niechcianych rysunkach na ścianach czy meblach. Drzwi wewnętrzne firmy Pol-Skone mogą stać się głównym miejscem twórczych działań twojego dziecka. Modele drzwi Happy, Sempre oraz Sempre Lux mają szkolną tablicę magnetyczną. To oryginalne rozwiązanie łączy w sobie elementy edukacji, zabawy oraz praktyczności, a dla dzieciaków jest nieopisaną frajdą. Bogata kolorystyka pozwoli dopasować drzwi do każdego wnętrza.

Kolekcja Sempre lub Happy, od 637 zł netto, POL-SKONE,

www.pol-skone.eu



»REGULOWANE«

Romantica. Pojemna szuflada, 3 stopnie regulacji podstawy materaca. W standardzie możliwość swobodnego przerabiania na półtapczanik i tapczanik. Całość z litego drewna brzoźowego. Spełnia europejskie normy bezpieczeństwa.

Romantica łóżeczko dziecięce 140 x 70, 1759 zł, LULUBABY,
www.lulubaby.pl

MEBLE DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE



Pase Doble



Fino



Sherwood

odwiedź nas na www.bellamy.pl i dowiedz się więcej    Dołącz do nas

Bellamy ul. Kościuszki 27, 38-500 Sanok, tel. +48 13 44 40 156, kom. 533 994 698, www.bellamy.pl, biuro@bellamy.pl

> Kiedy brakuje miejsca na kreatywne działania... <

Pozornie trudne do wykorzystania w zabawie drzwi wewnętrzne, mogą stać się głównym miejscem twórczych działań naszego dziecka... pod warunkiem, że będą wyposażone w szkolną tablicę magnetyczną. To oryginalne rozwiązanie łączy w sobie elementy edukacji, zabawy oraz praktyczności, a dla dzieciaków jest nieopisaną frajdą.

Skrzydło z tablicą magnetyczną jest oryginalne i designerskie. Wzór wykorzystywany jest najczęściej w pokojach maluchów, które na tablicy mogą wyrażać swoje artystyczne fantazje, a rodzice mogą zapamiętać o niechcianych rysunkach na ścianach czy meblach. Drzwi takie doskonale sprawdzą się także w kuchni, gdzie mogą służyć jako notatnik przypominający o zakupach i z powodzeniem znajdują zastosowanie w lokalach użytkowych czy restauracjach, informując Klientów o aktualnych promocjach. Warto dostosować kolorystykę drzwi do wystroju wnętrza dzięki możliwości pomalowania drzwi ekologicznymi farbami akrylowymi w barwach palet RAL i NCS.

W czasie otwierania i zamykania drzwi, między zawiasami, a skrzydłem działa duża siła. Dlatego warto zabezpieczyć krawędź skrzydła specjalną listwą, która niweluje ryzyko przytrzaśnięcia paluszków.

Tekst: Michał Andrzejak,
kierownik Sekcji Marketingu,
POL-SKONE Sp. z o.o. www.pol-skone.eu



WYCISZENIE

Biała lampka ledowa w kształcie gwiazdki będzie towarzyszyć dziecku podczas zasypiania i wyłączy się automatycznie po około 60 minutach. Lampka gwiazdka, 44 zł, KALALUSZEK

www.kalaluszek.pl



MIĘTOWE SNY

W miętowo-morskim kolorze z różkami i uszkami. Na jednej łapce wyszyty jest znaczek Jollein. Idealny jako wierny przyjaciel każdego dziecka. Wielkość – 44 cm. Tkany pluszak-żyrafa, 80,10 zł, FABRYKA WAFELKÓW

www.fabrykawafelkow.pl

DO PRYTULANIA

Niezwykle miła w dotyku przytulanka dla dzieci, która może pełnić funkcję poduszki. Została uszyta z oryginalnej tkaniny minky i wypełniona antyalergicznym puchem. Można ją prać w pralce. Nie zawiera żadnych twardych elementów. Sowa Miła, 59 zł, MAYLILY

www.maylily.pl



Mały lokator w pokoju rodziców to nie lada wyzwanie aranżacyjne. Pokój musi być dostosowany do potrzeb brzdąca, a jednocześnie musi pozwolić rodzicom na wieczorny relaks. Na czas obecności niemowlaka w sypialni warto zrezygnować z wszelkich hałaśliwych urządzeń, które niepotrzebnie mogą niepokoić bobasa. Warto postarać się o odgródkowanie przestrzeni dziecka od przestrzeni rodziców nawet na najmniejszym metrażu – na ten czas można wynieść z pokoju większość mniej potrzebnych dekoracji oraz wyposażenia, by rodzinie łatwiej było funkcjonować na wspólnej powierzchni.

Tekst: Anna Poprawska, projektantka wnętrz z portalu www.homebook.pl



>SIEDZISKO<

Miękkie i wygodne siedzisko dla dzieci od 9 miesięcy. Fotelik wykonany jest z pianki, natomiast pokrycie z bawełnianej, pikowanej tkaniny ozdobionej aplikacjami. Fotelik Wesoła Kompania, 199 zł, MUZPONY

www.muzpony.com.pl



>NOWOCZESNY<

Ochroniacz pikowany to hit sezonu! Funkcjonalny i nowoczesny. Pasuje do każdego łóżeczka. Można prać w pralce. Ochroniacz pikowany 30 x 160 cm, 30 x 360 cm, 30 x 420 cm, od 125 zł, TRILLI

www.trilli.pl



> PRYTULANKA-USYPIANKA <

Przytulanki ZAZU posiadają Baby Sensor, który emituje kilka kojących dźwięków: szum, bicie serca i cztery kołysanki. Uaktywnia się na płacz lub dotyk. Wspniany pomocnik dla rodziców i opiekunów. Przytulanka ZAZU, 129 zł, ZAZU, dystrybutor: STOKKIDS

www.zazu-kids.com



HAPPY :)

Z MAGNETYCZNĄ TABLICĄ SZKOLNĄ

Pozornie trudne do wykorzystania w zabawie drzwi wewnętrzne mogą stać się głównym miejscem twórczych działań naszego dziecka. Dlatego POL-SKONE z myślą o najmłodszych stworzyła drzwi wewnątrzlokalowe HAPPY ze szkolną tablicą magnetyczną. To oryginalne rozwiązanie łączy w sobie elementy edukacji, zabawy oraz funkcjonalności, a dla dzieciaków jest nieopisaną frajdą. Więcej na: www.pol-skone.eu

 **POL-SKONE®**

DRZWI I OKNA

MAMA

na zakupach

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



Mleczko przeciwsłoneczne bardzo wysoka ochrona SPF 50+. Skóra niemowląt i małych dzieci jest szczególnie wrażliwa na działanie słońca. Zapewnij jej właściwą ochronę dzięki produktom przeciwsłonecznym Mustela®, które mogą być bezpiecznie stosowane nawet u dzieci o skórze atopowej.
ok. 90 zł/300 ml, **MUSTELA**, www.mustela.pl



Herbatka dla kobiet w ciąży. Składniki zawarte w tej herbatce pomagają zmniejszyć napięcie i drażliwość, są pomocne w przypadku nudności i wymiotów. Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl.
4 zł, **ELANDA**, www.elanda.pl



Tidy Tot Kit Pomocnik Mam BLW. Składana taca do karmienia wraz ze śliniakiem fartuszkowym. Koniec z brudną podłogą po posiłkach. Koniec z czyszczeniem fotelika i ubrań dziecka. Produkt idealny dla Mam rozszerzających dietę maluszka metodą BLW.
159,99 zł, **TIDY TOT**, www.bbttb.pl



Bona Spray Mop. urządzenie do szybkiego i wygodnego mycia podłóg. Bez pochylania się i dźwigania ciężkiego wiadra z wodą. Mop jest zawsze gotowy do użycia – wystarczy spryskać, przetrzeć i gotowe!
BONA, www.bona.com



Kolekcja „Glamour”, linia Indian Summer mint. Nowość 2017. Zestaw pościeli do łóżeczka zawierający poszewki na podusie i kołderkę z haftem, kołderkę, podusie oraz elegancki ochraniacz z pikowanej tkaniny, z systemem Real Wash.
ok. 250 zł, **AMY**, www.amy.com.pl



Płyn dla astmatyków i alergików. Płyn Bona Free & Simple do czyszczenia podłóg drewnianych jest bezpieczny dla alergików i astmatyków. Certyfikowany przez Amerykańską Fundację Astmy i Alergii.
BONA, www.bona.com



Krioaplikator Hemorosan + maść Deumavan. Krioaplikator Hemorosan to jedyny na rynku europejskim innowacyjny i specjalistyczny wyrób medyczny do stosowania przy stanach zapalnych hemoroidów, łączący podwójną funkcję leczenia zimnem (krioterapię) oraz skutecznego aplikatora lekarstwa. Siła Krioaplikatora najlepsza z maścią natłuszczającą. Maść na bazie obojętnej parafiny i witaminy E – naturalna i z lawendy.
Brak parabenów.
DEUMAVAN, www.deumavan.com



Kolekcja „Glamour”, linia Indian Summer grey. Nowość 2017. Beckrozek z uszywnieniem kokosowym idealny do karmienia, spania, noszenia i ukochania szkraba. Posłuży on maluszkowi przez pierwsze 2-3 miesiące życia, potem nada się jako kołderka do wózka, a w późniejszym okresie jako mata do zabawy na podłodze. Rożek wykonany jest z tkaniny gładkiej w środku, pikowanej na zewnątrz. Wewnątrz jest hipoalergiczne wypełnienie Baby Soft. Rożek ma kieszeń na kokosową matę uszywniającą.
ok. 90 zł, **AMY**, www.amy.com.pl



Dzidzius żel do mycia butelek i art. dla niemowląt. Posiada neutralne pH. Skutecznie usuwa osady z mleka oraz soków. Łatwo się wypłukuje i nie pozostawia smug oraz zapachu. Dzięki zawartości ekologicznych substancji, łatwo ulega biodegradacji. Nie zawiera alergenów, parabenów, barwników, SLS, SLES, Cocamide DEA.
9,70 zł/500 ml, **POLLENA OSTRZESZÓW**, www.sklep.pollena.com.pl



Piankowa wkładka do wózka. Maksymalny komfort i bezpieczeństwo dzięki funkcji zapamiętywania kształtu; absorbuje mikrostrzęsy. Uniwersalna – pasuje do większości wózków. Łatwa do utrzymania czystości – nadaje się do prania w pralce. Wyprodukowano w Polsce. Skład: 100% bawełna, welur: 80% bawełna, 20% poliester, pianka: 100% poliuretan.
ok. 89 zł, **MOTHERHOOD**, www.motherhood.pl



Kocyc sztydekowy bambus. Kocyc w stylu skandynawskim. Można go najprościej określić mianem pięknego minimalizmu. Nie ma w nim miejsca na czystą, kłującą w oczy kolorystykę i przesadzone detale. Liczy się prostota osadzona w jasnej kolorystyce.
122 zł, **SUPERMAMI**, www.supermami.pl

BEZPIECZEŃSTWO NA WYŻSZYM POZIOMIE



ISOFIX

TOP TETHER



Znajdź nas na
Facebook

www.facebook.com/CareteroBrand

VOLANTE Fix

Najważniejsze cechy fotelika:

- przeznaczony dla dzieci o wadze 9-36kg (grupa I, II, III)
- instalacja przodem do kierunku jazdy za pomocą zaczepów **ISOFIX** oraz **TopTether** dla grupy wagowej 9-18kg
- instalacja przodem do kierunku jazdy za pomocą 3-punktowych pasów samochodowych dla grupy wagowej 9-36kg
- 4-stopniowa regulacja oparcia pozwala na przewożenie dziecka w pozycji półleżącej
- precyzyjnie regulowany zagłówek, sprzężony z regulacją wysokości pasów naramiennych
- system 5-punktowych pasów z klamrą szwedzkiej marki Holmbergs®, których można używać aż do 25kg (przy instalacji pasami 3-punktowymi i TopTether)
- wkładka redukcyjna dla najmniejszych dzieci wykonana z miękkiej tkaniny
- delikatne nakładki na pasy eliminujące ryzyko otarć i podrażnień skóry dziecka
- estetyczna zdejmowana tapicerka wykonana z połączenia dwóch tkanin
- solidna skorupa wykonana z wysokiej jakości materiałów
- nowoczesne wzornictwo łączące estetykę z wysoką funkcjonalnością
- homologacja **ECE R44/04**



www.caretero.pl



CARETERO
best for babies



Adresy szkół rodzenia

BIĄŁYSTOK

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim im.PCK, ul.Bema 89D, tel. 85 741 58 95

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tymiriska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, www.szkołarodzenia.dar.pl, info@szkołarodzeniadar.pl

Centrum Medyczne Ryska sp. z o. o. – bezpłatna szkoła rodzenia, ul. Sobieskiego 13 lok. 8, Białystok, tel. (85) 733 32 22

BIELSKO-BIAŁA

Szkoła Rodzenia Marek Chrzanowski przy Szpitalu Ogólnym im. dr. E. Wołżyły, ul. Wyspiańskiego 26, Białsko-Biała, tel.: 503 010 980, 602 262 206, www.szkołarodzenia.bielsko.pl

Szkoła rodzenia „Dzidzius”, Krokusów 18, Wilkowiec, tel. 724 533 555, kontakt@szkołarodzeniabielsko.pl

BRZEZINY

Szkoła Rodzenia przy Powiatowym Centrum Zdrowia w Brzezinach Sp. z o.o., ul. Marii Skłodowskiej-Curie 6, Brzeziny, tel. 506 008 861, m.trojanowska@szpitalbrzeziny.pl

BYDGOSZCZ

Szkoła Rodzenia „Brzdąc”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. (52) 372 30 25, 601 499 747, www.brzdac.bydgoszcz.eu

Szkoła Rodzenia „VITA” Anna Appelt, ul. Unii Lubelskiej 1 m. 5, Bydgoszcz, tel. 607 329 426, anna.appelt@vita.edu.pl, www.vita.edu.pl

Weekendowa Szkoła Rodzenia przy Centrum Medycznym Białe Błota, ul. Szubińska 67, Białe Błota, tel. (52) 320 37 80, recepcja@cm-bb.pl

CHEŁMNO

Szkoła Rodzenia Zespół Opieki Zdrowotnej, Beata Durawa – oddział ginekologiczno-polożniczy, pl. Rydygiera 1, Chełmno, tel. (56) 677 26 45

CHORZÓW

Szkoła Rodzenia BabiMed, ul. Sobieskiego 19, Chorzów, tel. (32) 241 28 31, 505 051 410, 505 051 411, www.babi-med.eu

CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia – Bożena Węglarz-Kwarcirńska, ul. Kochanowskiego 4, Czechowice-Dziedzice, tel. 606 124 737

DZIERŻONIÓW

Dzierżoniowska Szkoła Rodzenia przy NZOZ Szpitalu Powiatowym w Dzierżoniowie, ul. Cicha 1, tel. 72 401 00 08

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Królewiecka 146, Elbląg, tel. 55 23 95 606

Szkoła Rodzenia przy SPSZOZ Szpital Miejski im. Jana Pawła II, ul. Żeromskiego 22, Elbląg, tel. (55) 230 42 54

GDAŃSK

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym nr 2, ul. Kliniczna 1 A, Gdańsk, tel. 502 156 827, (58) 341 18 03

POZ-Medik Mama i Ja, ul. Hynka 30, Gdańsk, tel. 535 911 195, pozmedik.biuro@gmail.com

Szkoła Rodzenia MagMed, ul. Łanowa 66 b, Gdańsk, tel. 603 912 151, kontakt@magmed.eu

Pielęgniarki i położne środowiskowe PULS MEDIC, Przychodnia Suchanino, ul. Otwarta 4, Gdańsk, tel. 697 376 045

Szkoła Rodzenia „Majka”, Gdańsk Żabianka, ul. Gospody 3b, Szkoła Językowa Well, tel. 501 262 980, szkolarodzeniamajka@gmail.com, irzykowska.agnieszka@gmail.com

GDYNIA

Szkoła Rodzenia „Och Mammo”, ul. Oliwkowa 29, Gdynia, tel. 501 854 923, irzykowska.agnieszka@gmail.com

Szkoła Rodzenia Iwony Guć, ul. Romualda Traugutta 2, Gdynia, tel. 602 122 672

GIŻYCKO

Indywidualna Szkoła Rodzenia Ewa Chabas, ul. Żeglarska 1/2 Giżycko, tel. 600 924 875, www.ewachabas.pl

Szkoła Rodzenia przy SP ZOZ Giżycko ul. Warszawska 41, Giżycko, tel. 87 429 67 15

GLIWICE

Szkoła Rodzenia „Blżej dziecka – bliżej siebie”, Ośrodek Terapii Rodzin i Par, ul. Zwycięstwa 31, Gliwice, tel. 517 494 641

GŁOGÓW

Szkoła Rodzenia „BOCIAN”, ul. Kościuszk 15, Głogów, tel. 502 232 979, www.bocian.glogow.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:

redakcja@grupadobrydom.pl

GOĆLAW

Szkoła Rodzenia „Oleńka”, ul. Tadeusza Bora-Komorowskiego 56C lokal U13, Warszawa, tel. 606 982 778

GORZÓW WIELKOPOLSKI

Prywatna Szkoła Rodzenia przy Wojciechowska Dent, ul. Wyszyńskiego 106/1, Gorzów Wlkp., tel. 693 295 075

Szkoła Rodzenia Strywald Baby, ul. Matejki 45 A, Gorzów Wlkp., tel. 501-873-070, strywald.baby@gwm.net.pl

JABŁONNA

Szkoła Rodzenia Szczęśliwa Rodzinka, ul. Modlińska 102, 05-110 Jabłonna, tel. 515 234 513, polozna@szczesliwarodzinka.pl

KALISZ

„Wspaniały początek” Estera Michalak, ul. Legionów 52, Kalisz, tel. 608 666 909

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Toruńska 7, Kalisz, tel. (62) 757 90 17

KATOWICE

Szkoła Rodzenia „Będziemy Rodzicami” – Helena Fluk, ul. Zawiszy Czarnego 7a, Katowice, tel. 608 195 456

Fundacja Edukacji Zdrowotnej STIM, plac Tadeusza Kościuszki 5, Sosnowiec, tel. 692 689 391

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu im. St. Leszczyńskiego, ul. Raciborska 27 (szpital) Katowice, tel. 601 558 953

Szkoła rodzenia SISMED, ul. Dworcowa 3, Katowice, tel. 504 383 840, 690 308 12

KĘDZIERZYN-KOZŁE

Szkoła Rodzenia w Szpitalu nr 1, ul. Roosvelta 4, Kędzierzyn-Koźle, tel. (77) 406 24 12

KÓRNIK

RUBUS Malinowa Szkoła Rodzenia Iwona Marczak, ul. Wyspiańskiego 13, Kórnik, tel. 692 194 491, www.malinowerodzenie.pl

KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków Katarzyna Bialek, tel. 600 420 674, www.szkoła-rodzenia.ujastek.pl, szkoła@ujastek.pl

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Lea 22/7, Kraków, tel. 883 608 832, biuro@picolino.pl

Szkoła Rodzenia Bobaskowo, ul. Grzegórzecka 12/VIII, Kraków, tel. 791-557-767, kontakt@bobaskowo.com.pl

Centrum Opieki Okoloporodowej Położniczo-Ginekologicznej, ul. Strzelców 15, Kraków, tel. 604 175 518, bmarzec@poczta.onet.pl

KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu im. Troczewskiego, ul. Kościuszk 52, Kutno, tel. (24) 355 81 00 wew. 297, 609 089 862, www.szpital.kutno.pl

LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatliMami, ul. Sowińskiego 15A (na piętrze), 05-120 Legionowo, tel. 502 307 967

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwaszkiewicza 5, Legnica, tel. 516076737, szkolarodzenia@szpital.legnica.pl

SZKOŁA RODZENIA, ul. Chojnowska 112, Legnica, tel. 609571842

LUBLIN

„Twoja Położna” Bezpłatna Szkoła Rodzenia, ul. Jana Kiepury 5, Lublin, tel. 571 328 477, info@polozna.lublin.pl

Szkoła Rodzenia „Lidia”, ul. Żulińskiego 8, Lublin, tel. 607 217 417, lidia@szkołarodzenia.lublin.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Zbożowa 71, Lublin, tel. 502 104 461, 530 235 292, agabrzezscinska@wp.pl

Szkoła Rodzenia „Gravi MED”, ul. Rzemieślnicza 19, Lublin, 692 491 036, info@gravimed.pl

Szkoła Rodzenia – Szkoła dla Przyszłych Rodziców Bajbus, ul. Paganiniego 17, Lublin, tel. 603 130 850, skolabajbus@op.pl

Szkoła Rodzenia przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym, ul. Jacewskiego 8, SPSK, tel. (81) 724 47 71, posturzynska@gmail.com

Praktyka Położnej z Poradnią Laktacyjną, Lublin, Al. Spółdzielczości Pracy 36, Galeria Olimp, HopSala, www.poloznalublin.pl, 504-267-218

ŁOMŻA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w Łomży im. Kard. Stefana Wyszyńskiego, ul. Piskuskiego 11, Łomża, tel. (86) 473 36 61, 602 460 478, szkoła@szpitalhomza.pl, www.szpitalhomza.pl

Szkoła rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w Łomży, ul. Wyszyńskiego 9, tel. 86 4733432, 602 460 478

ŁÓDŹ

Szkoła Rodzenia „NAS TROJIE”, ul. Sterlinga 16/18, Łódź, tel. 797-422-408, www.nas-troje.ipt.pl, sborowska@ipt.pl

Centrum Wsparcia Przystych Mam, Kosodrzewiny 88 A, Łódź, tel. 502 206 577

Akademia Rodzenia Malinowa, ul. Kilińskiego 21, Łódź, tel. 731 189 069, rejestracja@przychodniamalinowa.pl

Centrum okoloporodowe Wesola Rodzinka, ul. Przelajowa 22b/12, Łódź, tel. 730 011 722, kontakt@wesola-rodzinka.pl

Szkoła Rodzenia „Medin”, ul. Nawrot 82, Łódź, tel. 608 42 82 82, rejestracja@medin.med.pl

MIASTKO

Szkoła rodzenia przy oddziale położniczo-ginekologicznym szpitala miejskiego w Miastku, ul. gen. Wybickiego 30, Miastko, tel. 59 857 09 00, wew. 5

OLSZTYN

Szkoła Rodzenia przy Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie, ul. Niepodległości 44, Olsztyn, tel. 609 230 318, www.szpital.olsztyn.pl, wiesia213@op.pl

Szkoła Rodzenia Grażyna Łaganowskiej, ul. Wańkowicza 5 p. 29, Olsztyn, tel. 89 542 97 66, 501 243 256

OSTROŁĘKA

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego, Al. Jana Pawła II 120 A Ostrołęka, Szkoła Rodzenia, tel. 502597127

OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Centrum Rozwoju i Terapii "Uśmiech Dziecka", ul. Wybickiego 35, 63-400 Ostrow Wielkopolski kontakt@centrumusmiech.pl, tel. 698 699 564

SZKOŁA RODZENIA, Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Limanowskiego 20-22, Ostrow Wielkopolski, tel. 62-595 12 62

PIASECZNO

Bajkowa Szkoła Rodzenia, ul. Puławska 49, Piaseczno, tel. (22) 737 50 50, www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl

PIEKARY ŚLĄSKIE

SZKOŁA RODZENIA przy Medicare, ul. Bytomska 64, Piekary Śląskie, tel. 797405024

Szkoła Rodzenia przy Piekarskim Centrum Medycznym, ul. Piłsudskiego 5, Piekary Śląskie, tel. 693-867-521

Edukacja przedporodowa ciężarnych w ramach gabinetu położnej POZ, ul. Tarnogórska 46a, Piekary Śląskie, tel. 509-951-180

PILA

Szkoła Rodzenia Aliny Wasilewskiej, ul. Kobego 20 b, 64-920 Pila, tel. 606 228 715, aina@szkołarodzenia.pl

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia Jolanty Dedeł, ul. Grota-Roweckiego 7/17, Piotrków Trybunalski, tel. 501 299 476, www.szkołajolinfo

Szkoła Rodzenia Ewy Czopor i Elżbiety Nowak, Poradnia Sante, ul. Garbarska 10/12, Piotrków Trybunalski, tel. 608 611 114

Szkoła Rodzenia „Świadome Narodziny” / Poradnictwo laktacyjne, ul. Rakowska 15, 97-300, tel. 607 221 590

POZNAŃ

Szkoła Rodzenia „z brzuskiem” w Poznaniu, ul. Sarmacka 9, Poznań, tel. 665 499 975, kontakt@zbrzuskiem.pl

Bezpłatna szkoła rodzenia „Położna z Sercem”, ul. Mickiewicza 5/2, Poznań, tel. 511 963 979, biuro@poloznazsercem.pl

Bezpłatna szkoła rodzenia „Bambino”, ul. Górki 17A/5, Poznań, tel. 730-701-378, kontakt@szkoła-bambino.pl

Centrum Opieki Okoloporodowej Mamutek, ul. Ratajczaka 35, Poznań, tel. 533 515 515, mamutek@mamutek.eu

Bezpłatna Szkoła Rodzenia DzieciOK, ul. Katowicka 67b/104, Poznań, tel. 600-912-769, info@dzieciok.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia HEGET, ul. Kancierska 2, Poznań, tel. 795 88 44 22

Bezpłatna Naramowicka Szkoła Rodzenia, ul. Boranta 15, Poznań, tel. 530-603-862, info@szkołarodzenia.poznan.pl

Q-MED, ul. Poznańska 37/8, Poznań

PRUDNIK

Szkoła Rodzenia w PCM SA, oddziałowa, ul. Szpitalna 14, 48-200 Prudnik, Szkoła Rodzenia, tel. 77 406 78 57, pcm@pcm.prudnik.pl

PRUSZKÓW

Szkoła Rodzenia „Powitajmy Je Razem”, ul. Armii Krajowej 2/4, Pruszków, tel. 603 099 771

RADOMSKO

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Powiatowym, ul. Jagiellońska 36, 97-500 Radomsko, tel. 44-685-47-20, ginekologia@szpital.biz.pl

RYBNIK

Szkoła Rodzenia NZOZ „PRO FEMINAE” S.C., ul. Reymonta 60,44-200 Rybnik, tel. 324226582, 607677320, szkolarodzenia.rybnik@poczta.onet.pl

RZESZÓW

Szpital Pro-Familia, ul. Witolda 6b, Rzeszów, tel. (17) 773 57 00, www.pro-familia.pl

Coachingowa szkoła rodzenia i karmienia Lakta Vita, ul. Zagłoby 8 lok. 8, Rzeszów, tel. 664 156 366, www.laktavita.pl

Szkoła Rodzenia - Aktywna w Ciąży, Tutmed Rzeszów, Langiewicza 13 a, Rzeszów, tel. 662 273 989

Szkoła rodzenia przy CM MEDYK, ul. Leska 2, Rzeszów, tel. 505 583 988

Szkoła Rodzenia przy szpitalu miejskim, ul. Czackiego 2, Rzeszów, tel. 17 861-10-31 do 37 i 39 w. 356

SZKOŁA RODZENIA NZOZ Homo Homini, ul. Marszałkowska 9, II piętro, Rzeszów, tel. 608 367 129

Szkoła Rodzenia przy szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie, ul. Lwowska 60, Rzeszów, tel. (17) 866 40 07, www.szpital2.rzeszow.pl

Szkoła Rodzenia Nasz Skarb, ul. Reformacka 4, Rzeszów, tel. 601 31 65 46, 506 43 63 23

SOSNOWIEC

Centrum pomocy rodzinie i życiu, Sosnowiec, ul. Skautów 1, tel. 692 974 618, marga692@wp.pl

Indywidualna Szkoła Rodzenia, Poliklinika Doktora Bessera, ul. Sucha 7a, Sosnowiec, tel. (32) 294-51-77, biuro@poliklinika-besser.pl

STAŁOWA WOLA

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym w Stałowej Woli, ul. Staszica 4, Stałowa Wola, tel. (15) 843 33 38, 843 33 58, www.szpital-stw.com

SUPRAŚL

Szkoła Rodzenia BOBAS, Beata Bogusz, ul. Krasny Las 2/2 – Gajówka, Supraśl, tel. 609 265 551

SZCZECIN

C.E.O. – Centrum Edukacji Okoloporodowej Szkoła Rodzenia „Nowe Życie”, ul. Więckowskiego 1/5 (I p.), Szczecin, tel. 509 508 109, info@szkołarodzenia-ceo.pl

Indywidualna Praktyka Położnicza Katarzyna Zamiela, ul. Bolesława Śmiałego 14 c., Szczecin, tel. 662-272-282, oliwka230204@wp.pl

Położna / Doradca Laktacyjny / Szkoła Rodzenia, al. Powstańców Wielkopolskich 72, Szczecin, tel. 739 203 614

ŚRODA WIELKOPOLSKA

Przyszpitalna Szkoła Rodzenia „BAJBUS”, ul. Prądyńskiego 16/3, Środa Wielkopolska, tel. 609 618 434

ŚWIĘTOCHŁOWICE

Szkoła Rodzenia w Świętochłowicach, ul. Zubrzyckiego 36, Świętochłowice, tel. 694 626 831, www.zoz.net.pl

TORUŃ

NZOZ Twoja Położna, ul. Olsztyńska 18 b, Toruń, tel. 508-115-961

Szkoła Rodzenia Marta Kokorzycka, ul. Na Skarpie 10 c, Toruń, tel. 515 108 215

WARSZAWA

PRO-GYM Agnieszka Świętek, Masaż Shantala, gimnastyka dla niemowląt, gimnastyka korekcyjna, tel. 608 38 38 83, www.pro-gym.pl

Szkoła Rodzenia w Centrum Medycznym CMP, ul. Berensona 11, Białołęka, Warszawa, tel. 801 412 414, www.cmp.med.pl

Bajkowa Szkoła Rodzenia, ul. Ciszewskiego 15, Warszawa, tel. (22) 737 50 50, www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl

Szkoła Rodzenia Beaty Szol, ul. Banderii 4 lok. 127, Warszawa, tel. 601 234 367, (0-22) 403 48 65, beata.szol@o2.pl

Szkoła Rodzenia przy Centrum mamy i dziecka, ul. Hubala 7 a lokal U1, Pruszków, +48 606-517-379, biuro@beautymama.com.pl

Szkoła Rodzenia Przy Infanckiej, Małgorzata Stefaniani, ul. Infancka 6, 00-189 Warszawa, tel. 508 066 787

Szkoła Rodzenia Centrum Dydaktycznego IPS, ul. Poleczki 40 a, Warszawa, tel. 501 380 424 (zapisy), 663 805 824 (zapisy), k.walawska@ips.pl

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna, mgr Małgorzata Tymiriska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. +48 501 675 997, +48 506 616 999, info@szkołarodzeniadar.pl

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej, ul. Karowa 2, Warszawa, tel. (22) 596 61 00

Szkoła Narodzin Jeannette, Jeannette Kalyta, ul. Grupy AK Póhnc 2/33, 00-713 Warszawa, tel. (22) 402 24 03

Szkoła Rodzenia Alina Rumowska, ul. Czern



DOBRE adresy

AFLOFARM www.aflofarm.com.pl
 ALILO www.alilo.pl
 AMY www.amy.com.pl
 ANITA www.anita.com
 BABYDECO www.babydeco.eu
 BABYSENSE www.babysenses.pl
 BALNEUM www.almirall.pl
 BBTB www.bbtb.pl
 BEBETTO www.bebetto.eu
 BELLAMY www.bellamy.pl
 BONA www.bona.com.pl
 BRANCO www.branco.pl
 CARETERO www.caretero.pl
 CHICCO www.chiccopolska.pl
 DEUMAVAN www.deumavan.com
 DLA WCZEŚNIAKA www.dlawczesniaka.pl
 ELANDA www.elanda.pl
 ESSKA www.esska.com.pl
 FIKI MIKI www.materacyk.pl
 GSK www.gsk.com
 HAPPY MUM www.happymum.pl
 HEMOROSAN www.hemorosan.pl
 HEVEA www.heveamaterace.pl
 ISIS PHARMA www.isis-pharma.pl
 LIMONE www.limone.pl
 LULUBABY www.lulubaby.pl
 MOMMY MOUSE www.mommymouse.pl
 MOTHERHOOD www.motherhood.pl
 MOTHERLYLOVE www.motherlylove.pl
 MUSTELA www.mustela.pl
 MUZPONY www.muzpony.com.pl
 NESLING www.nesling.pl
 PHARMACERIS www.emotopic.pl
 PINK NO MORE www.pinknomore.pl
 POLLENA www.pollena.pl
 POL-SKONE www.pol-skone.pl
 SANGO TRADE www.sangotrade.pl
 SUPERMAMI www.supermami.pl
 SYLVECO www.sylveco.pl
 TRILLI www.trilli.pl
 VIANEK www.vianek.pl
 ZAZU www.sklep.zazu-kids.pl
 ZIOŁOLEK www.ziololek.pl



Mommy Mouse
Od niemowlaka do przedszkolaka

PIELUSZKI WIELORAZOWE
NR 1 WŚRÓD PIELUSZEK
WIELORAZOWYCH W POLSCE



WWW.MOMMYMOUSE.PL



alilo[®]
Alilo. Rosną z Tobą

POZNAJ CAŁĄ RODZINĘ KRÓLICZKÓW NA ALILO.PL

MOTHERLYLOVE
POLSKA
www.motherlylove.pl

Naturalne olejki do pielęgnacji ciała dla kobiet w ciąży i młodych mam



Motherlylove Polska

NESLING
THE PERFECT SHADOW

STERUJ CIENIEM!

Światowy lider w produkcji wysokiej jakości żagli przeciwsłonecznych, wodoodpornych, pergoli, rolet na tarasy i do ogrodów oraz markiz i parawanów balkonowych.



ZAGLE PRZECIWSŁONECZNE
COOLFIT[®]



ZAGLE WODOODPORNE
DREAMSAIL[®]



ROLETY RZYMSKIE POZIOME
COOLFIT[®] HARMONICA
ORAZ PERGOLE **NESLING**[®]



ROLETY PIONOWE
COOLFIT[®]



RAMY REGULOWANE
FLEX FRAME DO MARKIZ
BALKONOWYCH

www.nesling.pl
infolinia: 530 509 110

RABAT
20%

*na wszystkie produkty
marki Trilli

KUPON WAŻNY DO
KOŃCA MAJA 2017R.

HASŁO: #DZIECKO



WWW.TRILLI.PL

DLA WCZEŚNIAKA[®]

Akcesoria i odzież dla
WCZEŚNIAKÓW

www.dlawczesniaka.pl +48 506 206 204

Nowy numer już w kioskach!

Supercena!
tylko **3,99 zł**

kup bez wychodzenia z domu

zamów prenumeratę
za jedyne **19 zł**

wszystka gratis!

www.dobra-mama.pl

 facebook.com/dobra.mama

 instagram.com/dobramama



Spodziewasz się dziecka?

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

ABC

dobrej mamy

Zajrzyj na portal:
www.ABCdobrejmamy.pl



 Szukaj nas także na fb: www.facebook.com/dobra.mama



NR 1 (13) 2017

 dobrydom

DOBRY DOM Sp. z o.o. Sp. Komandytowa
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10
tel.: (17) 852 52 20
www.dobra-mama.pl
www.grupadobrydom.pl
www.ABCdobrejmamy.pl

REDAKTOR NACZELNA
Dominika Wiewiórska

REDAKTOR PROWADZĄCA
Joanna Kelman

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Agata Schiffer | Joanna Lubiniecka
Agnieszka Karnas | Agnieszka Rejment
redakcja@grupadobrydom.pl
tel. 17 852 52 20 wew. 4

BIURO REKLAMY
Krzysztof Babiarz | Dorota Prokopiak | Dominika Wiewiórska
reklama@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 5

ASYSTENT DS. MARKETINGU
Małgorzata Lomper | malgorzata.lomper@grupadobrydom.pl
tel. 17 852 52 20 wew. 3

KOLPORTAŻ
Mirosław Trawka
zeszow@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 2

OPRACOWANIE GRAFICZNE
Grzegorz Piwko | Rafał Koziarz | Marek Koszuta

DZIAŁ IT
Anna Zimych

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

PRENUMERATA
prenumerata@dobre-produkty.pl
tel. 17 852 52 30, 601 213 376

AUTOPROMOCJA

© Copyright by DOBRY DOM 2017 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 luty/marzec 2017).

Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-educacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zastąpienie problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezwzględnie 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.

AMY®

Zdrowa
Polska
pościel
dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



Naszą pościel wykonujemy w Polsce z czystej, miękkiej i gęstej 100% bawełny, która nie powoduje zaczerwienień, odparzeń ani reakcji alergicznych.

Specjalne wykończenie tkaniny ułatwia pranie i prasowanie.

Oddychające i hipoalergiczne wypełnienie *BabySoft*® utrzymuje optymalną temperaturę ciała Malenstwa w trakcie snu.

Wzmocnione szwy i utrwalone kolory zapewniają niezmienny stan pościeli nawet po wielokrotnym praniu.

Dobre przez specjalistów barwy, kroje i rozmiary pozwalają na wyjątkową wygodę użytkowania dla Mamusi i Bobasa.

Informacja o produktach i sieci sprzedaży na stronie www.amy.com.pl oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 www.facebook.com/poscielAMY. Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.

