

**A**

**B**  
dobrej mamy

**C**

**Połów**  
intymna  
sprawa

**KOLEKCJA  
MAŁEGO  
ŚPIOCHA**

czyli wszystko,  
co potrzebne  
w sypialni dziecka

**Kosmetyki •  
ACIAZA**

CO WARTO STOSOWAĆ, A CZEGO KONIECZNIE UNIKAĆ

**Delikatne**

produkty  
dla  
maluszka

**KARMIENIE  
NATURALNE**  
bez tajemnic

**ROTAWIRUSY**  
szczepić czy nie?

*polecamy!*



# 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 Maleństwa 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](http://www.amy.com.pl) oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 [www.facebook.com/poscielAMY](http://www.facebook.com/poscielAMY). Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.

CHCESZ ZAPREZENTOWAĆ **SWOJĄ OFERTĘ** SETKOM RODZICÓW?  
POTRZEBUJESZ **SKUTECZNEJ PROMOCJI**?  
SZUKASZ DYSTRYBUTORÓW **SWOICH PRODUKTÓW**?

[ T A R G I ]  
**dobra** **MAMA**  
D A Y S

**POKAŻ SIĘ Z NAJLEPSZEJ STRONY PODCZAS WYDARZEŃ  
ORGANIZOWANYCH PRZEZ  
PORADNIK DOBRA MAMA:**

*XIII edycja*

WARSZTATY  
„SPOTKANIA  
Z DOBRĄ MAMĄ”

3.04.2017

*XIV edycja*

WARSZTATY  
„SPOTKANIA  
Z DOBRĄ MAMĄ”

22.06.2017

*II edycja*

TARGI  
„DOBRA MAMA DAYS”

21-22.10.2017



SZCZEGÓŁY: [WWW.DOBRA-MAMA.PL/TARGI](http://WWW.DOBRA-MAMA.PL/TARGI) | [WWW.DOBRA-MAMA.PL/SPOTKANIE](http://WWW.DOBRA-MAMA.PL/SPOTKANIE)

# Co w numerze?



## Must have

- 6 DO WYBORU, DO KOLORU**  
Barwne gadżety dla malucha.
- 8 DELIKATNE DLA MALUCHA**  
Produkty przeznaczone dla najmłodszych.
- 10 NIE TYLKO DO PRZYTULANIA**  
Zabawki do zadań specjalnych.
- 60 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty, które warto mieć.



## Mamą być

- 20 KARMIENTE NATURALNE**  
Problemy z laktacją.
- 42 POŁÓG**  
Szczególny czas po porodzie.



## Moda i uroda

- 12 KOSMETYKI DLA MAMY**  
Co jest dobre, a czego lepiej unikać?
- 30 MODA NA SPORTOWO**  
Wygoda przede wszystkim.



## Ciąża i poród

- 14 DOLEGLIWOŚCI W CIAŻY**  
Problemy ciężarnych.
- 36 PIERWSZE ZAKUPY**  
Kompletujemy wyprawkę.
- 40 PORÓD PRZEZ CC**  
Niezbędne informacje.



## Mama poleca mamie

- 18 STWORZONE DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY**  
Delikatne kosmetyki.
- 46 KOLEKCJA MAŁEGO ŚPIOCHA**  
Wszystko, co pozwoli na spokojny sen.
- 54 ABC WAKACYJNEGO EKWIPUNKU**  
Co zabrać na wyprawę z dzieckiem.



## Świat dziecka

- 26 SPOSÓB NA SUCHĄ SKÓRĘ**  
Pielęgnacja skóry maluszka.
- 34 ROTAWIRUSY**  
Możesz im zapobiec.
- 44 PRZEWIJANIE KROK PO KROKU**  
Trudna sztuka pieluchowania.
- 50 SPOSÓB NA KATAR**  
Jak dbać o noskę maluszka.
- 52 POMAGAMY DZIECKU ZASNAĆ**  
Mały poradnik dla rodziców.
- 56 JAK ZAMONTOWAĆ FOTELIK**  
Ważne wskazówki przed podróżą.



## Newsy

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



**14** Ciążowe dolegliwości i jak je łagodzić



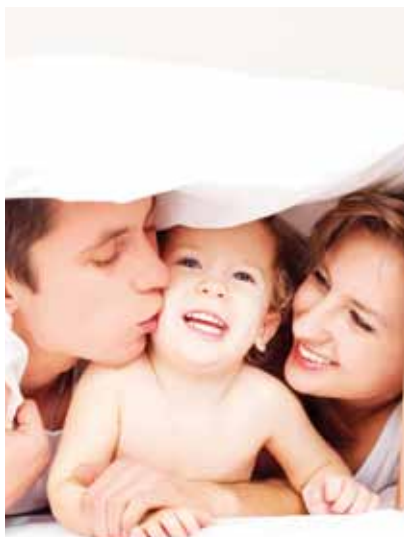
**26** Pielęgnacja niemowlęcej skóry



**36** Co kupić przed narodzinami dziecka



40 Poród przez cesarskie cięcie  
i wszystko, co się z nim wiąże



52 Co zrobić, aby ułatwić  
dziecku zasypianie



56 Montaż fotelika –  
praktyczny poradnik

REKLAMA

  
**Bellamy**

by ANNA  
MUCHA

**MEBLE DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE**



odwiedź nas na [www.bellamy.pl](http://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](http://www.bellamy.pl), [biuro@bellamy.pl](mailto:biuro@bellamy.pl)

DO WYBORU, DO KOLORU

WIOSNA W PEŁNI ROZKWIĘTA WIELOMA BARWAMI, DODAJE ENERGII I WPŁYWA POZYTYWNE NA SAMOPOCZUCIE ZARÓWNO DOROSŁYCH, JAK I DZIECI.



1.

Zabawka wspomaga rozwój zmysłu wzroku, słuchu, rozwija manualną koordynację i rozbudza ciekawość. Żółwik zwierzątko z piszczalką, 24,90 zł, CHICCO [www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)

2.

Stylowe i bardzo praktyczne rozwiązanie na uporządkowanie dziecięcych zabawek i akcesoriów. Zaprojektowane tak, aby mieć łatwy i szybki dostęp do wszystkich potrzebnych rzeczy. StoreMyStuff™, 187 zł, ELODIE DETAILS [www.scandinavianbaby.pl](http://www.scandinavianbaby.pl)

3.

Megazestaw dla dzieciaczka zawierający: baldachim, dwustronny ochraniacz minky-tkanina, poszewki na podusie i kołderkę, podusie i kołderkę, prześcieradło z gumką, falbanę pod materacyk, dwustronny becik-rożek minky-tkanina z usztywnieniem kokosowym, dwustronny koczek minky-tkanina z sensorkami, dwustronną kołderkę do wózka minky-tkanina z podusią, otulacz niemowlęcy. Kolekcja Glamour, linia Aztec-Minky Raindrops peach – minky peach, ok. 600 zł, AMY [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)



4.

Bezpieczne zestawy jedzeniowe dla maluszków wykonane z włókna bambusowego. Ponieważ wykonane zostały z włókien bambusowych, nie wchodzi w reakcję z pożywieniem. Zestawy jedzeniowe, 95,99 zł, MARKA PURE KIDS [www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)



Myszka Meiya



REKLAMA

organiczny

mięciutki GRYZAK na czas ząbkowania

WYŁĄCZNIE ROŚLINNE BARWNIKI

MIĘCIUTKIE USZKA ABY PRZYNIEŚĆ UKOJENIE OPUCHNIĘTYM DZIĄSEŁKOM

NATURALNY ROŚLINNY KAUCZUK ORGANICZNY

DELIKATNE POPISKIWANIE PODCZAS ŚCISKANIA POBUDZA SŁUCH

RÓŻOWE KROPECZKI STYMULUJĄ WZROK

NÓŻKI & RĄCZKA ABY ŻUĆ CAŁYMI DZIĄSEŁKAMI

ŁATWO CHWYCIĆ MAŁYMI PALUSZKAMI



Ulga dla Maluszka - Odpoczynek dla Rodzica

5.



Antyalergiczne i antykolkowe szwedzkie butelki dla noworodków i niemowląt firmy Eco Viking w silikonowej rękawiczce ochronnej koloru Orange i Blue z biokompatybilnym oddychającym smoczkiem silikonowym. 59,99 zł/120ml i 79,99 zł/240ml, ECO VIKING [www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)

6.



Praktyczny woreczek z mnóstwem zastosowań. Schowasz w nim wszystkie skarby, jakie tylko przyjdą ci do głowy: zdrową przekąskę, kolorowe landrynki, kredki i flamastry, nożyczki i klej, słoiczek z jedzeniem dla niemowląt, śliniak i łyżeczkę, telefon i dokumenty, mokry ręcznik i kąpielówkę, kosmetyki, pieluchę i mokre chusteczki lub zapasowe śpiochy lub dres na podróż samochodem. Dostępne w czterech rozmiarach. Multi Use Bag, od 24,99 zł, MOTHERHOOD [www.mpbleu.pl](http://www.mpbleu.pl)



## ♥ RADOSNE WZORKI

7.



Ze względu na wysoką jakość materiałów, kocyk może być używany już od narodzin. Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na letni okres. Kocyk obszyty został bawełnianą wypustką, która wzmacnia szycie, dodając jednocześnie elegancji. 100 % bawełny. Kocyk dziecięcy, 79 zł, SUPERMAMI

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

8.



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](http://www.mommymouse.pl)

9.



Piękny, kolorowy kosz na zabawki – idealny do każdego dziecięcego pokoju. Jest bardzo pojemny i wszechstronny – bez trudu można w nim przechowywać zarówno zabawki, jak i akcesoria czy wyposażenie do łóżeczka.

Bajkowy kosz na zabawki – pióra + gwiazdki, 89 zł, HEP!

[www.gifts-for-kids.pl](http://www.gifts-for-kids.pl)



10.

Hurrra! 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, dokąd tylko zechcesz! Szyte w Polsce torby Funny Bunny Bag wyróżnia wysoka jakość wykonania i oryginalny design.

Torba Alilo, 49 zł, ALILO by FUNNY BUNNY BAG

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

11.



Elegancja i bezpieczeństwo. Silikonowa, asymetryczna główka – idealnie uspokaja, wzbudzając odruch ssania. Smoczek Classic – miś, 23,73 zł, ESSKA

[www.esska.com.pl](http://www.esska.com.pl)

REKLAMA

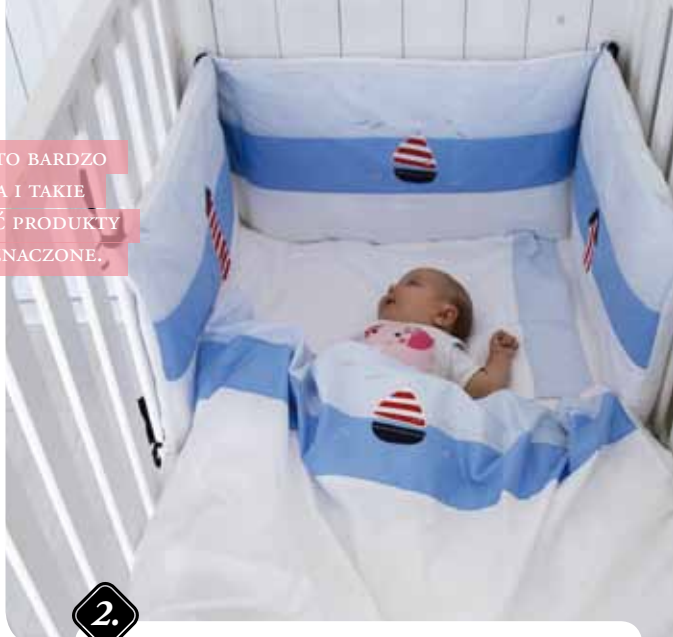


MUZ PONY  
CHILDREN ROOMS

[WWW.MUZPONY.PL](http://WWW.MUZPONY.PL)

## ♡ DELIKATNE DLA MALUCHA

TWOJE DZIECKO TO BARDZO DELIKATNA ISTOTA I TAKIE TEŻ POWINNY BYĆ PRODUKTY DLA NIEGO PRZEZNACZONE.



1.

Po zanurzeniu termometru w wodzie pojawiają się bąbelki, co z pewnością sprawi dziecku dużo radości. Nie zawiera rtęci. Termometr do kąpeli, 23,90 zł, SUAVINEX

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



3.

Miękka, puszysta i miła w dotyku, o delikatnym i aksamitnym chwycie myjka z tkaniny bambusowej, obszyta bambusową lamówką w paseczki. Doskonale chłonie wodę. Ma właściwości samosterylizujące, antygrzybiczne i antybakteryjne. Produkt ekologiczny, prozdrowotny i naturalny. Idealny dla alergików. Myjka z pięknym haftem Pandy, 11 zł, SUPERMAMI

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



4.

Dodany do kąpeli natychmiast łagodzi uczucie podrażnienia i ściągnięcia skóry, pomaga uzupełnić niedobory lipidów. Zawiera olej ze słodkich migdałów i rumianku rzymskiego. Do skóry bardzo suchej, skłonnej do atopii. Od 1. dnia życia. MUSTELA Stelotopia Olejek mleczny do kąpeli ok. 39 zł/200 ml, MUSTELA

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

2.

Poszewka na kołderkę i poduszkę oraz ochraniacz na boki łóżeczka. Komplet pościeli w stylistyce marynistycznej. Pepe (light) - poszewka 100 x 135, 40 x 60 + ochraniacz, 309 zł, MUZPONY

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



5.

Hipoalergiczna emulsja Dzidzius Hydrooil do mycia i kąpeli niemowląt, dzieci i osób o bardzo suchej skórze z objawami AZS to specjalnie opracowana, bogata w oleje roślinne formuła, która delikatnie myje, pozostawiając jednocześnie naturalną barierę lipidową naskórka.

Dzidzius Hydrooil, 18,22 zł/ 300 ml, POLLENA OSTRZESZÓW

[www.sklep.pollena.com.pl](http://www.sklep.pollena.com.pl)

## ♡ DO PLUSKANIA



6.

Polecany do codziennej pielęgnacji skóry głowy oraz włosów dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących oraz oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6. LINOMAG® szampon, 9,61 zł, ZIOŁOLEK

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

Dzięki kąpielowemu motylkowi-księżeczce zarówno kąpiel, jak i proces uczenia się będzie o wiele przyjemniejszy! Dzięki dwóm przewracanym stronom z cyferkami maluch rozwine swoje zdolności motoryczne i nauczy się liczyć od 1 do 4! Kąpielowy Motyl księżeczka, ok. 33 zł, FISHER PRICE

[www.fisher-price.com](http://www.fisher-price.com)

7.



8.



Sprawdza się podczas kąpeli niemowląt, jak również starszych dzieci. Wykonany jest z bawełny organicznej, co sprawia, że jest niezwykle mięciutki. Ręcznik z kapturkiem 3 Sprouts, 157 zł, BABY DECO

[www.babydeco.eu](http://www.babydeco.eu)





## ♡ PUSZYZSTE OTULENIE

*Wrażliwa skóra niemowląt potrzebuje nie tylko delikatnych kosmetyków, lecz także tkanin, które ją otulą, nie drapiąc i nie podrażniając. Ważne, aby były naturalne, oddychające, antyalergiczne i miały odpowiednie atesty.*

9.



Przepiękny komplet pościeli z kolekcji Myszka! Wykonana w całości w Polsce i z polskich materiałów – 100% bawełna. Poszewka na podusię 30x40cm i kołderka 100x135cm, 159 zł, TRILLI  
[www.trilli.pl](http://www.trilli.pl)

10.



Eleganckie prześcieradło z gumką wykonane z najwyższej jakości tkaniny posiadającej atest Oeko-Tex. Cyrk (kolorowe trójkąty) - prześcieradło 140 x 70, 89 zł, MUZPONY

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

11.



Ochraniacz pikowany to hit sezonu! Funkcjonalny i nowoczesny. Pasuje do każdego łóżeczka. Można prać w pralce. Ochraniacz pikowany 30x180cm, 30x360 cm, 30x420 cm, od 125 zł, TRILLI

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

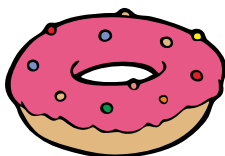
12.



Piękny dziany kocyk z kapturkiem o splecie ryżowym w trójkąty w rozmiarze 80 x 100 cm wykonany w 50% z bawełny i 50% z bambusa doskonale otuli Twoje dziecko podczas snu lub spaceru w wiosenne dni... Sprawdzi się już od pierwszych chwil życia dziecka, ponieważ jego wykonanie z naturalnych tkanin gwarantuje, że nie podrażni delikatnej skóry dziecka i pozwoli jej oddychać, a kapturek przyda się do otulenia dziecka po kąpiel. Dostępny w trzech kolorach. Kocyk bambusowy z kapturkiem, 129 zł, LE PAMPUCH

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

REKLAMA



Le Pampuch

Tworzymy  
by cieszyć



**Le Pampuch** to artykuły przygotowane z myślą o dzieciach, uszyte z najlepszych jakościowo, certyfikowanych tkanin zapewnią maluchom komfort i bezpieczeństwo. Dla maluszka nie ma nic przyjemniejszego niż poczucie bycia otulonym czymś puszystym i ciepłym, co sprawia, że nadal czuje się jak w brzuszku u Mamy. Kocyki stanowią niezbędną bazę wyprawki, bywają także pięknym dodatkiem stanowiącym dopełnienie kącika naszego maleństwa.

KOD RABATOWY -10% na hasło ABCLEPAMPUCH

promocja trwa do 11.06.17r

NIE TYLKO DO PRZYTULANIA

NIEKTÓRE ZABAWKI NIE TYLKO UMILAJĄ CZAS MALUCHOWI. DODATKOWO PEŁNIĄ TAKŻE WAŻNĄ FUNKCJĘ EDUKACYJNĄ.



1.

Pozytywka nie tylko umili zasypianie, lecz także pięknie udekoruje dziecięcy kąpiel. Pozytywkę wyróżnia grana przez nią melodia – utwór Beatlesów oraz możliwość prania w pralce w całości. Pozytywka, 159 zł, LA MILLOU [www.mamagama.pl](http://www.mamagama.pl)



2.

Gwarantuje świetną zabawę oraz rozwój motoryczny u najmłodszych. Zabawka obszyta jest materiałem niezwykle miłym w dotyku oraz w pięknych pastelowych kolorach. Pluszowy sorter, 59,90 zł, MALINOWY SŁON [www.malinowyslon.pl](http://www.malinowyslon.pl)



3.

Miękka przytulanka dla dzieci w kształcie sówki. Wykonana z najmiłszego minky, wypełniona antyalergicznym puchem. Sówka Milla Lawendowa, 59 zł, MAYLILY [www.maylily.pl](http://www.maylily.pl)



4.

Jest świetną przytulanką. Wydawany szelest przykuwa uwagę dziecka, a supełki na nóżkach prowokują do chwytania. Biało-czarne, kontrastowe kolory pobudzają rozwój intelektualny dziecka. KOT Czarno-biały Mom's Care, 19,99 zł, LITTLE BIG SHOP [www.littlebigshop.pl](http://www.littlebigshop.pl)



5.

[www.smyk.com](http://www.smyk.com)



6.

Miękka, materiałowa książeczka firmy kryje w sobie mnóstwo interesujących niespodzianek Szeleszczące elementy, zaskakujący w kształcie gryzak czy bezpieczne lusteczko. Książeczka Alfabet, 85,99 zł, SKIP HOP, [www.smyk.com](http://www.smyk.com)



7.

Dziecko poznaje różne kształty i wielkości. Zabawa jest świetnym ćwiczeniem dla rączek. Rozwijają się koordynacja wzrokowo-ruchowa i słuchowa. Zajęczek - piramida edukacyjna dla dzieci, 89 zł, MUZPONY [www.muzpony.com.pl](http://www.muzpony.com.pl)

♡ ĆWICZENIA NA WESOŁO



8.

Rekomendowana przez pediatrów poduszka towarzyszy dziecku na etapie ćwiczeń na brzuszku i sprawia, że czas ten jest bezpieczny i pełen frajdy. Pomaga rozciągać mięśnie i rozwija zmysły podczas zabawy z zabawkami. Poduszka, 79 zł, CHICCO [www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)



9.

Króliczek Alilo zaśpiewa kołysanki, zagra klasyczne melodie, opowie bajki na dobranoc, rozświetli mrok swoimi świecącymi uszkami w pokoju maluszka. Rodzice mogą nagrać na niego odczytaną przez siebie książeczkę, tworząc tym samym niepowtarzalnego audiobooka dla swojego dziecka. Króliczek Alilo, od 189 zł, ALILO [www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)

10.



Bawełniany kocik Milusie to najnowsza propozycja dla dzieci i niemowląt. Miękki i jedwabisty w dotyku, wykonany ze 100% bawełny zapewni wyjątkowy komfort codziennego użytkowania. Kocik doskonale przepuszcza powietrze, z uwagi na swoją lekkość może być również przeznaczony dla wcześniaków. Do wyboru dwa rozmiary: 80/80 cm oraz 125/175cm. Dostępny w subtelnych pastelowych odcieniach. Produkt polski! niany HEVEA Milusie, Od 89 zł, HEVEA [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)

11.

Wykonana z delikatnej bawełny, bez nadruków, przytulanka Cuski® gwarantuje komfort nawet dla niezwykle wrażliwej skóry noworodka. Jej prosty krój stymuluje i pobudza wyobraźnię dziecka. Owalny kształt głowy Cuski® jest idealny dla małych paluszków uczących się odkrywać i chwytać. „Cuski Original” przytulanka, 75 zł, DLA WCZEŚNIAKA [www.dlawczesniaka.pl](http://www.dlawczesniaka.pl)



12.

Innowacyjny projektor i lampka do pokoju dziecięcego. 8 kolorów projekcji w 3 różnych kierunkach. Tęczowa Kostka Chicco, 130 zł, CHICCO [www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)



13.

Kontrastowa książeczka dla najmłodszych dzieci wykonana w 100% z bawełny. Specjalnie zaprojektowane wzory, waga oraz długość książeczki, odpowiadają możliwościom motorycznym i potrzebom rozwojowym niemowląt. Kontrastowa książeczka MRB, 39 zł, LULLALOVE [www.lullalove.com](http://www.lullalove.com)

alilo®

Rosnę z Tobą

ZABAWKA EDUKACYJNA,  
KTÓRA ROŚNIE  
RAZEM Z TWOIM DZIECKIEM

Dotyk



Zabawa



Słuch



Nauka



## 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](http://www.alilo.pl)



# Jakie kosmetyki dla mamy?

9 MIESIĘCY CIĄŻY TO ZARÓWNO PIĘKNY, JAK I TRUDNY CZAS. ZACHODZI WTEDY SZEREG ZMIAN FIZYCZNYCH I PSYCHICZNYCH W NASZYM CIELE. GŁÓWNĄ PRZYCZYNĄ TAKIEGO STANU RZECZY SĄ HORMONY CIĄŻOWE, A CO ZA TYM IDZIE, ROZWÓJ DZIECKA W NASZYM ŁONIE. WIELE KOBIEC W TROSCE O SWOJE JESZCZE NIENARODZONE DZIECKO ZASTANAWIA SIĘ, JAK W ODPOWIEDNI SPOSÓB PIELEGNOWAĆ SWOJĄ SKÓRĘ I JAKICH KOSMETYKÓW UŻYWAĆ, ABY BYŁY BEZPIECZNE I NIE SZKODZIŁY ROZWIJAJĄCEMU SIĘ DZIECKU.

## Wielkie zmiany

Ciąża to piękny czas, bo cieszymy się z faktu bycia w ciąży i zazwyczaj piękniejemy, a trudny, gdyż biochemia organizmu zmienia się do tego stopnia, że wcześniej stosowane kosmetyki przestają być tolerowane przez naszą skórę lub są niewskazane. Niekiedy zdarza się tak, że kobiety, które wcześniej nie były zbyt zadowolone ze stanu swojej skóry, podczas ciąży cieszą się nieskazitelną, gładką cerą. Bywa też odwrotnie - do tej pory skóra była bezproblemowa, a w momencie zajścia w ciążę pojawiają się problemy, np. trądzik, przetłuszczanie skóry, nadmierna suchość.

Tak naprawdę wszystko jest możliwe i nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć, jak ciąża wpłynie na kondycję naszej skóry. Ponieważ podczas ciąży skóra może diametralnie zmienić swoje właściwości, trzeba wybierać kosmetyki najbardziej odpowiednie dla obecnego jej stanu. Dlatego też nie ma kosmetyków, właściwych dla każdej przyszłej mamy – wszystko zależy od osobistych predyspozycji.

## Co jest odpowiednie dla mamy?

Ciąża nie oznacza, że musimy wyrzucać do kosza wszystkie stosowane do tej pory kosmetyki i kupować nowe przeznaczone specjalnie dla kobiet w ciąży. Wystarczy wiedzieć, jakie składniki zawarte w produktach mogą zaszkodzić rozwijającemu się dziecku i zrobić racjonalną selekcję.

Przed wszystkim kosmetyki powinny być o niezbyt intensywnym zapachu lub nawet bezzapachowe, szczególnie w pierwszym tryestrze, kiedy to jesteśmy bardzo wyczulone na zapachy. Również ze względu na wrażliwszą skórę w ciąży nie powinny uczulać i podrażniać. Warto więc wybierać te hypoalergiczne i niezawierające alkoholu. Alkohol dodatkowo wysusza skórę, która i tak podczas ciąży jest bardziej narażona na przesuszenie, może być nawet swędząca i podrażniona ze względu na działanie estrogenów.

Istnieje wiele domowych sposobów do walki z nadmiernie wysuszoną i napiętą skórą. Dobre rezultaty przynoszą kąpiele w oliwie z oliwek lub innym naturalnym oleju, maseczki ziołowe lub owocowe, peelingi własnej roboty, więc może warto je wypróbować w tym szczególnym czasie.

## Winne hormony

Pod wpływem działania hormonów zwiększa się też pigmentacja skóry, ponieważ następuje wzmożona produkcja melanocytów, dlatego kosmetyki stosowane szczególnie latem powinny zawierać w swoim składzie wysokie filtry mineralne UV chroniące skórę przed przebarwieniami. W ciąży należy unikać promieniowania UV (intensywnego działania słońca i solarium), samoopalaczy, kremów brązujących, kosmetyków do opalania gdyż mogą skutkować pojawieniem się na skórze nieestetycznych brązowych plam, trudnych do usunięcia i często pozostających na zawsze.

## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Kosmetyki stosowane w trakcie ciąży powinny być na bazie naturalnych ekstraktów roślinnych np. z wyciągiem z ogórecznika lub wiesiołka (dostarczają one skórze nienasyconych kwasów tłuszczowych), kremy nawilżające z lipidami, preparaty ujędrniające. Bezpiecznie możemy stosować produkty zawierające kwas hialuronowy, pantenol, glicerynę, witaminę C,E, kwas foliowy, alantoinę również dostępne w aptece preparaty zawierające emolienty (natłuszczają i nawilżają nadmiernie wysuszoną skórę oraz zmniejszają przez naskórkową utratę wody oraz świetnie działają w przypadku podrażnień i świądu).

Można również stosować kosmetyki specjalnie stworzone dla kobiet w ciąży przebadane dermatologicznie i posiadające atest odpowiednich instytucji tj. Instytut Matki i Dziecka, ale mimo tego zawsze przed zastosowaniem nowego kosmetyku należy sprawdzić na fragmencie skóry czy nie wywoła reakcji alergicznej lub podrażnienia.

*Tekst: Magdalena Hryciuk, położna, masażystka, kosmetyczka, instruktor masażu niemowląt. Na co dzień pracuje w szpitalu św. Zofii w Warszawie, prowadzi swoją szkołę rodzenia [www.beautymama.com.pl](http://www.beautymama.com.pl)*



## PRZED ZASTOSOWANIEM NOWEGO KOSMETYKU NALEŻY SPRAWDZIĆ NA FRAGMENTIE SKÓRY, CZY NIE WYWOŁA REAKCJI ALERGICZNEJ LUB PODRAŻNIENIA.

### Składniki zakazane

Podczas ciąży bezwzględnie nie należy stosować takich substancji chemicznych, jak:

- tetracykliny zawarte w kosmetykach przeciwtrądzikowych – uszkadzają płód i działają toksycznie na czynność wątroby kobiety ciężarnej,
- triklosan zawarty w mydłach przeciwbakteryjnych i niektórych żelach pod prysznic – ma działanie rakotwórcze, wyjątkiem jest Skinoren,
- przy pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej nie należy stosować preparatów z kwasem azelainowym (Acne-Derm, Aknefug, Aknemycin Plus, Akneroxid L5),
- preparatów z retinolem, jak i preparatów podawanych doustnie z tretinoiną, isotretinoiną - mają one zdolność przenikania do warstw skóry właściwej i mogą uszkodzić płód. Całkowicie bezpieczna jest za to forma estrowa witaminy A – palmitynian retinylu czy prowitamina beta-karoten, notabene świetny antyutleniacz,
- kwasy owocowe AHA. BHA w dużym stężeniu (40-50%) zawarte w kremach do twarzy i peelingach złuszczających naskórek – sprzyjają występowaniu podrażnień skóry i przebarwień,
- kwas salicylowy i jego pochodne zawarte w peelingach, kosmetykach na trądzik, wyciągu z wierzby i olejku wintergreen – powodują wady wrodzone płodu, powikłania ciąży i zaburzenia krzepliwości krwi u noworodka,
- olejek rozmarynowy stanowiący substancję zapachową niektórych kosmetyków – po podaniu doustnym ma działanie poronne, wykazuje też właściwości rakotwórcze,
- olejek bergamotowy stanowiący substancję zapachową niektórych kosmetyków – nasila występowanie plam pigmentacyjnych, ma działanie fototoksyczne.

### Składniki niezalecane

Niektóre składniki chemiczne kosmetyków mogą być wręcz szkodliwe lub niezalecane do stosowania w ciąży. Należą do nich:

- substancje o działaniu estrogenym mogą wywoływać przebarwienia skórne, np. olej sojowy, wyciąg z soi (zawarte w preparatach do demakijażu, mleczkach, płynach do kąpieli, kremach) stosowanie tych substancji nie jest bezwzględnie zabronione, ale ich stosowanie jest dyskusyjne w środowisku lekarzy i toksykologów,
- ftalany mają negatywny wpływ na rozwój płodu - zawarte są w lakierach, piankach, szamponach do włosów, lakierach do paznokci, dezodorantach i perfumach - nie należy stosować ich w nadmiarze,
- syntetyczne antyutleniacze BHT, BHA oraz parabeny mogą działać rakotwórczo i toksycznie,
- kofeina, L-karnityna zawarta w preparatach wyszczuplających i antycellulitowych,
- kontrolą warto również objąć nutrikosmetyki stosowane w celu wzmocnienia włosów, skóry i paznokci, ponieważ ich przedawkowanie może skutkować zbyt dużą podażą witaminy A.

**KOSMETYKI STOSOWANE W TRAKCIE CIĄŻY POWINNY BYĆ NA BAZIE NATURALNYCH EKSTRAKTÓW ROŚLINNYCH.**





# DOLEGLIWOŚCI *w ciąży*

.....

CIĄŻA DLA WIĘKSZOŚCI KOBIEC jest cudownym i wyjątkowym czasem oczekiwania na dziecko. Czasami jednak pewne dolegliwości ciążowe mogą sprawić, że nie każdy dzień będzie radosny. Każda ciąża jest inna, ale każda kobieta odczuwa dolegliwości z nią związane. Mogą być one różne, tak jak różne może być ich nasilenie i mogą one dotyczyć całego okresu trwania ciąży. Należy pamiętać, że część z nich jest normalna, a innych nie można bagatelizować i należy udać się do lekarza.

## Bóle pleców

Jedną z dolegliwości często wymienianych przez kobiety w ciąży jest ból kręgosłupa, a dokładnie odcinka krzyżowo-łędźwiowego i miednicy. Ból nasila się w trzecim tryestrze ciąży, a spowodowany jest zmianą środka ciężkości ciała czy wzrostem masy ciała. Zmiana środka ciężkości ciała pogłębia lordozę łędźwiową, co powoduje ból tych okolic. Medycyna niesie pomoc, proponując kilka sposobów: zabiegi fizykalne i ćwiczenia, kinezyterapię czy leczenie farmakologiczne, ale tylko po konsultacji z lekarzem. Przede wszystkim należy pamiętać, że aktywność fizyczna, prawidłowy przyrost masy ciała i utrzymanie prawidłowej postawy ciała ma istotne znaczenie. Jeśli nie ma przeciwwskazań, można pływać na basenie i wykonywać ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające kręgosłup.

## Infekcje intymne

W pierwszych tygodniach ciąży wydzielina z pochwy zwykle staje się obfitsza. Dodatkowo ciąża powoduje obniżenie odporności, a pochwa staje się rozpułchniona. To wszystko powoduje, że infekcje w ciąży są dosyć częste. Należy dbać o higienę miejsc intymnych, radząc się swojego lekarza, w jaki sposób to robić. Pewne zachowania, jak np. irygacje pochwy czy stosowanie tamponów dopochwowych, są zabronione. Zwiększona ilość wydzieliny z pochwy jest normalna, dopóki nie dzieje się to nagle, nie zmienia zapachu czy zabarwienia lub gdy nie pojawi się świąd. Wszelkie niepokojące objawy skonsultuj z lekarzem.



## Creście parcie na mocz

To objaw wczesnej ciąży, jak i zaawansowanej. W pierwszym przypadku jest spowodowane powiększającą się macicą, zaś w drugim przyczyną tej dolegliwości jest wstawianie się główki do kanału rodowego. Jeśli nie odczuwasz objawów, które towarzyszą zapaleniu układu moczowego, nie należy się niepokoić.

## Obrzęki

Obejmują stopy i dłonie, powstają z powodu zwiększonej ilości krwi krążącej w organizmie, nieprawidłowej diety obfitującej w sól czy upałów, a więc przegrzanie. Należy pamiętać, że są one normalne jeśli ustępują po nocy. Należy więcej odpoczywać z nogami w górze, nosić skarpetki z luźnym ściągaczem i przewiewne buty.

## Rozstępy

Rozstępy pojawiają się głównie w okolicy brzucha, piersi i nóg. Należy dbać o prawidłowy przyrost masy ciała i dietę oraz nawilżenie ciała.

## Nudności i wymioty

Pojawiają się w I trymestrze ciąży i dotyczą prawie połowy kobiet w ciąży. Mimo że są męczące dla kobiety, są dobrym objawem, świadczącym, że kobieta wytwarza hormony ciążyowe. Najczęściej ustępują pod koniec I trymestru bądź na początku drugiego. Jeśli są zbyt intensywne, zgłoś się do lekarza. Kobiety mogą złagodzić te objawy poprzez zmianę diety i trybu życia. Należy więcej czasu przeznaczyć na odpoczynek, ale nie tylko ten na kanapie, ale również na świeżym powietrzu, np. spacer. W kwestii sposobu odżywiania, należy stosować dietę urozmaiconą i lekkostrawną. Posiłki powinny być małe i należy spożywać co najmniej 2 litry płynów. Unikanie słodczy, ciężkostrawnych i mocno przyprawionych dań również powinno zmniejszyć dolegliwości. Szybka zmiana pozycji może pobudzić wymioty, dlatego zanim wstaniesz, zjedz coś delikatnego i napij się najlepiej ciepłej herbaty. Nudności, zgaga i niestrawność w zaawansowanej ciąży spowodowane są uciskiem powiększającej się macicy na żołądek i rozluźnieniem wpustu żołądka. Należy stosować dietę lekkostrawną, bez tłustych, ostro przyprawionych potraw, napojów gazowanych czy słodczy. Nie należy kłaść się zaraz po posiłku. Można również wspomóc się herbatką z kopru włoskiego i melisy. Jeśli objawy są zbyt uporczywe, udaj się do swojego lekarza po poradę.

.....  
Tekst: Anna Przechodzka położna, Centrum Medyczne CMP



## Zaparcia i hemoroidy

Spowodowane są spowolnieniem perystaltyki jelit, zmniejszoną aktywnością czy przyjmowaniem preparatów żelaza. Do sposobów zapobiegających zaparciom należą: dieta bogata w błonnik, spożywanie dużej ilości płynów, aktywny tryb życia (spacery, gimnastyka) i dbanie o regularne wypróżnienia. Jeśli nie jesteś w stanie sama sobie pomóc, poradź się lekarza. W przypadku żylaków odbytu, czyli hemoroidów najważniejsze są: regularne wypróżnienia, aktywność fizyczna, dieta bez ostrych przypraw. Można stosować maści i czopki, ale po konsultacji z lekarzem.

## NA NUDNOŚCI



Blisko 80% kobiet w ciąży (I trymestr) skarży się na poranne mdłości. Doskonałym rozwiązaniem są oryginalne angielskie opaski akupresurowe SEA-BAND. Opaska zakłada się na oba nadgarstki. Znajdujący się na nich plastikowy guzik stymuluje punkt P6 skutecznie niwelując mdłości i nudności. Ponieważ opaski SEA-BAND nie mają w sobie lekarstw, mogą być przez ciężarne bezpiecznie stosowane. Skuteczność SEA-BAND potwierdzona licznymi testami klinicznymi. Opaski SEA-BAND są wielokrotnego użytku!  
Sea-Band, SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O.  
[www.opaskinanudnosci.pl](http://www.opaskinanudnosci.pl)

# Mustela®

## MATERNITÉ

# ZACHOWAJ PIĘKNO SWOJEJ SKÓRY w sposób bezpieczny dla twojego dziecka

**100%\***  
BEZPIECZNE  
PODCZAS  
KARMienia PIERSIĄ  
BEZPIECZNE  
DLA MAMY I DZIECKA

### 7 specjalistycznych produktów do pielęgnacji skóry w okresie ciąży i macierzyństwa z myślą o Tobie

Bezpieczeństwo dla mamy i dziecka dzięki hipoalergicznej recepturze  
zapewniającej w 100% bezpieczne stosowanie w okresie laktacji.

Dostępne tylko w aptekach.



Pobierz aplikację Mustela® & Ja z Google Play  
lub ze strony [www.mustela.pl](http://www.mustela.pl)



UJĘDRNIANIE

LEKKIE  
NOGI

KOMFORT

ROZSTĘPY

#### NASZE GWARANCJE

PRIORYTET DLA SKŁADNIKÓW  
POCHODZENIA NATURALNEGO

0% PARABENÓW - FTALANÓW  
FENOKSYETANOLU



ZAPROJEKTOWANO,  
ABY ZMINIMALIZOWAĆ  
WPŁYW NA ŚRODOWISKO

\*Ocena dokonana na wszystkich produktach w gamie.

MUSTELA®, WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD SKÓRY

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES





# 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, ponie-

waż 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.



**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.

**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.



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](http://www.mustela.pl))

\* opracowane z myślą o zminimalizowaniu ryzyka reakcji alergicznej.



Mama poleca mamie

## Wrażliwość intymna

Preparaty przeznaczone do higieny intymnej o formule łagodzącej i niwelującej podrażnienia przyniosą ulgę i pomogą zachować odpowiednią ochronę okolic intymnych.

### NA PODRAŻNIENIA

Specjalistyczna, niskopieniąca się emulsja do codziennej higieny, pielęgnacji i ochrony okolic intymnych w okresie ciąży (od ósmego tygodnia), po porodzie i w czasie laktacji. Rekomendowana szczególnie przy skłonności do podrażnień i/lub infekcji okolic intymnych.

Oillan Intima Mama - Ginekologiczna emulsja do higieny intymnej, ok. 20 zł/200 ml, OILLAN  
[www.oillan.pl](http://www.oillan.pl)



### ŁAGODZĄCY

Produkt dla przyszłych mam szczególnie narażonych na podrażnienia oraz infekcje stref intymnych. Dodatkowo łagodzi uczucie obrzmienia. Iladian pregna, ok. 15 zł, AFLOFARM

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



### TRUSKAWKOWY KUSICIEL

Balsam do ciała z unikalną formułą odżywiająca oraz nawilżająca. Skład produktu jest skomponowany z 93% składników naturalnych, co wpływa na jego niesamowitą skuteczność.

Balsam do ciała BodyBoom, 59 zł, BODYBOOM  
[www.bodyboom.pl](http://www.bodyboom.pl)



# MAMA poleca MAMIE

Stworzone dla wrażliwej skóry

.....  
TEN RODZAJ SKÓRY JEST NIEZWYKLE WYMAGAJĄCY, JEŚLI CHODZI O PIELĘGNACJĘ.



### OLIWKA W ŻELU

Oliwka intensywnie nawilża, doskonale regeneruje i wzmacnia wysuszoną i podrażnioną skórę kobiet w ciąży, zwiększa jej elastyczność, jędrność oraz odporność na rozciąganie. Bielenda Sexi Mama, ok. 16 zł, BIELENDA  
[www.bielenda.pl](http://www.bielenda.pl)



### Z DBAŁOŚCI O PIERSI

Pielęgnacja brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia. Łagodzi podrażnienia brodawek sutkowych występujące w okresie karmienia piersią. Skutecznie nawilża, natłuszcza i zmiękcza naskórek. Lano Maść Mamma Mia, ok. 12,5 zł/15 g, ZIAJA  
[www.ziaja.pl](http://www.ziaja.pl)

### UKOJENIE DLA CERY

Kojąco-łagodzący żel do mycia twarzy, wzmacnia próg tolerancji wrażliwej skóry. Preparat ma właściwości nawilżające i przywracające skórze równowagę hydrolipidową. Sensibio Gel Moussant, 45 zł/250 ml, BIODERMA  
[www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)



## Do twarzy

*Pieczolowicie dobrane kosmetyki zapewnią odpowiednie nawilżenie i komfort wrażliwej cerze.*



### NA PODRAŻNIENIA

Krem to dermokosmetyk mający właściwości silnie natłuszczające, kojące i łagodzące podrażnienia. Przeznaczony jest dla dorosłych, dzieci i niemowląt od 1. dnia życia.

LINODERM® Plus z Pantolem, 10,55 zł, ZIOŁOLEK

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



### Z KWASAMI OMEGA

Nawilżająco - ochronny krem na dzień BeautyOil z dużą zawartością oleju marula, z wyciągiem bogatym w likopen chroniącym przed szkodliwym działaniem promieni UV, naturalna witamina E oraz kompleksem olejów bogatych w kwasy OMEGA przeznaczony do codziennej pielęgnacji skóry.

Krem na dzień BeautyOil, 38,50 zł/ 50 ml, BEAUTY OIL

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

## Dla mamy i malucha

*Właściwe natłuszczenie i nawilżenie naskórka to podstawowa zasada pielęgnacji skóry nie tylko niemowlaka, ale i jego mamy.*



### DO KĄPIELI

Wzmacnia naturalny płaszcz hydrolipidowy skóry wrażliwej, suchej, szorstkiej, z tendencją do swędzenia, podrażnień oraz rozwoju alergii kontaktowych.

Dla dzieci i niemowląt od 1. dnia życia.

Emotopic Emulsja do codziennej kąpieli, 26,80 zł/200 ml, 42,90 zł/400 ml, PHARMACERIS

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

### NAWILŻA I ŁAGODZI

Nawilża skórę, redukuje swędzenie i łagodzi podrażnienia. Sterylny system zamknięcia D.E.F.I gwarantuje brak ryzyka wtórnego nadkażenia produktu oraz wystąpienia alergii skórnej. Do skóry suchej, swędzącej i atopowej. Dla niemowląt, dzieci i dorosłych.

Exomega D.E.F.I Krem nawilżająco-zmiękczejący, ok. 50 zł/ 200 ml, A-DERMA

[www.aderma.com](http://www.aderma.com)



### JĘDRNA SKÓRA

Poprawia jędrność i elastyczność skóry po porodzie, pomaga przywrócić sylwetkę sprzed ciąży. Zawiera peptydy awokado, perełkowiec japoński i wąkrotkę azjatycką. Może być stosowany od początku ciąży i w okresie laktacji.

Mustela Maternité Żel ujędrniający do ciała ok. 79 zł/200 ml, MUSTELA, [www.mustela.pl](http://www.mustela.pl)



### NATURALNE OCZYSZCZENIE

Glinka do twarzy i ciała, bogata w minerały. Wygładza, oczyszcza i delikatnie złuszcza. W 100% naturalna, pochodzi z najdalszych zakątków Syberii.

Niebieska Glinka BodyBoom Czarująca dama, 45 zł, BODY BOOM

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



### DO DEMAKIJAŻU

Płyn micelarny do oczyszczania twarzy i demakijażu to pierwszy płyn micelarny na świecie w pełni zgodny z biologią skóry, pomaga odbudować jej warstwę hydrolipidową.

Sensibio H2O, 45 zł/ 200 ml, BIODERMA

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

## Delikatna pielęgnacja

*Do pielęgnacji wrażliwej skóry najlepiej sprawdzą się delikatne kosmetyki bazujące na naturalnych składnikach, o niezbyt intensywnym zapachu lub całkowicie bezzapachowe.*



# Karmienie NATURALNE

WYDAWAĆ BY SIĘ MOGŁO, ŻE KARMIENIE NOWORODKA PIERSIĄ TO NAJBARDZIEJ INSTYKTYWNA CZYNNOŚĆ DLA MŁODEJ MAMY. PO PROSTU PRZYSTAWIAMY DZIECKO, A ONO SSIE. JEDNAK POJAWIA SIĘ PYTANIE: JAK PRAWIDŁOWO PRZYSTAWIAĆ DZIECKO? KARMIENIE PIERSIĄ JEST SZTUKĄ, KTÓREJ NALEŻY NAUCZYĆ SIĘ WSPÓLNIE Z MALEŃSTWEM.

**W** trakcie nauki napotkamy przeszkody i trudności. Pamiętajmy, że mleko mamy to najcenniejszy dla dziecka skarb i właśnie dlatego nie warto się poddawać. Zanim urodzisz malucha, dobrze jest nabyć podstawową wiedzę na temat karmienia, przede wszystkim po to, by przygotować się na możliwe wyzwania, ale i odróżnić mądre rady od kłamliwych, bojących stwierdzeń, np. o tym, że masz za mało mleka lub kształt twoich sutków uniemożliwia naturalne karmienie.

## INSTYKNT KONTRA NOWOŚĆ

– Noworodek ma odruch szukania, ssania oraz polykania, ale w trakcie pierwszego karmienia to, co instynktowne, spotyka się z tym, co nowe. Maluch musi nauczyć się, jak uchwyć pierś i jak skuteczniessać. Z kolei mama uczy się prawidłowego przystawienia do piersi, by ułatwić maleństwu ssanie. Warto poznać anatomię swoich piersi i mechanizm ssania dziecka, a wiedza ta nie jest jeszcze powszechna. Dzięki tym informacjom możliwe było obalenie wielu mitów – wyjaśnia Beata Sikorska, ekspert ds. laktacji firmy Medela.

## Dla rodziców

### NATURALNIE I EKOLOGICZNIE

Wyjątkowa poduszka ułatwiająca karmienie piersią. Optymalny, ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku maksymalną wygodę, jednocześnie odciąża plecy matki, redukując napięcie szyi i karku. Wypełniona naturalną łuską (plewą) orkiszową, słynącą ze swego działania przeciwbakteryjnego i przeciwgrzybiczego, przy tym pięknie pachnącą świeżo skoszoną łąką, posiadającą certyfikat ekologiczny. Orkiszowa faszolka Motherhood, ok. 79 zł, MOTHERHOOD

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



### PIĘKNA KORONKA

Miękki biustonosz z fiszbinami wykonany z bawełny i elastycznej koronki. Miśeczka dopasowuje się do wielkości biustu. System Quick-Click umożliwia łatwe odpięcie i zapięcie, a szersza wewnętrzna listwa podtrzymuje pierś podczas karmienia. Ma 4-stopniowe zapięcie. Rozmiary: 70-95 B-F, 70-90 F, w kolorach: białym, czarnym i beżowym. Biustonosz do karmienia model 87703, ok. 49 zł; NATURANA

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



**MALUCH MUSI NAUCZYĆ SIĘ,  
JAK UCHWYCIĆ PIERŚ I JAK  
SKUTECZNIE SSAĆ. Z KOLEI  
MAMA UCZY SIĘ PRAWIDŁOWE-  
GO PRZYSTAWIENIA DO PIERSI,  
BY UŁATWIĆ MALEŃSTWU  
SSANIE.**

### WYGODNE KARMIENIE

Ułatwia prawidłowe ułożenie dziecka podczas karmienia, mamie pozwala na rozluźnienie ramion, pleców i karku, odciążając kręgosłup. Poduszka bawełniana do karmienia, 32 zł, SUPERMAMI  
[www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)



# 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](http://www.ziololek.pl)



**Ziololek™**

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



## Poduszka do karmienia



Przy wyborze poduszki do karmienia warto zwrócić uwagę na kilka elementów: ergonomię i funkcjonalność, bezpieczeństwo użytych materiałów oraz oczywiście estetykę i trwałość wykonania. Warto wybrać produkt dobrej jakości, bo będzie nam towarzyszył przez wiele miesięcy, niemal non stop. Zwracajmy w

obec tego uwagę na atesty, jakie dany produkt posiada, możliwość zdejmowania poszewki i prania zarówno jej, jak i całej poduszki. Pamiętajmy, że poduszka do karmienia to nie gadżet tylko produkt, który pomoże nam przetrwać godziny spędzone na karmieniu bez nadmiernego obciążania kręgosłupa i pozwoli w pełni cieszyć się tymi wyjątkowymi chwilami.

*Tekst: Justyna Garstecka, założycielka MOTHERHOOD, mama trójki dzieci*

Przełomowe fakty odkrył w 2000 roku zespół prof. Petera Hartmanna z Uniwersytetu Zachodniej Australii. Wiemy już, że kluczowym elementem udanego karmienia jest wytworzenie przez dziecko odpowiedniego podciśnienia, a ssanie przebiega w dwóch fazach. Jeśli zaś chodzi o anatomię piersi, nie ma czegoś takiego jak „zatoki mleczne”, a kształt brodawki sutkowej nie powinien mieć wpływu na udane karmienie.

Jeśli masz płaskie lub wklęsłe brodawki sutkowe, to w czasie ciąży możesz nosić specjalne wkładki formujące, ale wszelkie manipula-

## MALUSZEK NIE MA ZAKODOWANEGO IDEALNEGO OBRAZU KOBIECEJ PIERSI, WIĘC KAŻDY SUTEK TRAKTUJE JAKO ODPOWIEDNI, BEZ WZGLĘDU NA KSZTAŁT I ROZMIAR.

cje z brodawkami (masaże, wyciąganie itp.) nie są wskazane z uwagi na możliwość wywołania przedwczesnego porodu. Udowodniono, że o wiele skuteczniejsze jest noszenie wkładek formujących po porodzie. Wtedy wszystkie tkanki są jeszcze rozmiękczone przez hormony przygotowujące ciało do porodu i w krótszym czasie można osiągnąć lepsze efekty. Zwykle, jeśli brodawka nie należy do łatwych, ale da się prawidłowo przystawić dziecko, to ono samo, poprzez częste ssanie, wyciąga brodawkę tak, że trudności w przystawianiu mijają. Bywa i tak, że dziecko jest malutkie, ma małą buzię i nie obejmuje wystarczająco dużego fragmentu piersi. Wtedy konieczna jest stymulacja laktacji laktatorem i podawanie dziecku mleka metodą niezaburzającą mechanizmu ssania. Laktator znakomicie formuje brodawki i przystawianie dziecka staje się łatwiejsze. Maluszek nie ma zakodowanego idealne-

## Prawidłowe postępowanie w przypadku dziecka do 6 tygodnia

Karmiąc maluszka, pamiętaj o przestrzeganiu poniższych wskazówek:

- o prawidłowa technika karmienia,
- o niepodawanie smoczka uspokajacza aż do karmienia,
- o niepodawanie wody, herbatek,
- o niedokarmianie bez wyraźnego zalecenia lekarza,
- o karmienie co najmniej 8 razy na dobę wedle potrzeby matki i dziecka,
- o maksymalna przerwa między karmieniami to 4 godziny.

go obrazu kobiecej piersi, więc każdy sutek traktuje jako odpowiedni, bez względu np. na rozmiar.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ PRZED URODZENIEM MALEŃSTWA?

Zanim urodzisz, poświęć chwilę na teoretyczne przygotowanie się do karmienia. Dowiesz się, czego się spodziewać, jakie są najpopularniejsze problemy związane z karmieniem. Poznasz pozycje, w których możesz karmić dziecko i zobaczysz, jak prawidłowo przystawiać malucha do piersi. Istotny jest wybór odpowiedniego szpitala. – Każda rodząca kobieta ma prawo do poradnictwa laktacyjnego, opieki w tym zakresie i pomocy w rozwiązywaniu problemów. Obowiązkiem pracowników szpitala jest prowadzenie edukacji w zakresie przystawienia dziecka do piersi. Warto zwrócić uwagę na to, kto świadczy ową pomoc i czy na terenie szpitala zawsze dostępny jest konsultant laktacyjny posiadający certyfikat CDL albo IBCLC. Jeśli jest taka możliwość, to na miejsce porodu wybierzmy Szpital Przyjazny Dziecku, w którym realizowany jest program „10 Kroków do Udanego Karmienia Piersią” – dodaje Beata Sikorska. Przed porodem warto znaleźć poradnię laktacyjną, żeby w razie problemów nie panikować, ale od razu zadzwonić w celu konsultacji. Wsparcie ma ogromne znaczenie dla młodej mamy i od niego może zależeć powodzenie karmienia piersią.

Dziecku łatwiej chwycić wypukłą brodawkę sutkową, ale jeśli umiejętnie obejmuje pierś podczas ssania, to płaskie lub wklęsłe sutki nie będą mu w tym przeszkadzały.

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



pościelenie  
z ochraniaczem na rzepy



otulacze muślinowe



antyprzysusowe  
wkładki do wózków



otulaczki



rożki



podkłady bawełniane



gniazda niemowlęce





## ZA MAŁO LUB ZA DUŻO POKARMU?

Około 3 doby po porodzie możesz spodziewać się nawału mlecznego. Piersi staną się pełne, ciepłe oraz wrażliwe, co będzie oznaką tego, że siara zmienia się w mleko dojrzałe. U niektórych pań nawał trwa ok. 24 godziny, a u innych utrzymuje się przez 3-4 dni. W jaki sposób możemy zmniejszyć ten dyskomfort? Nawał mleczny jest okresem, gdy organizm rusza z produkcją pokarmu w ilości znacznie przewyższającej potrzeby dziecka. By zmniejszyć obrzęk, konieczne jest częste karmienie noworodka, nawet 12 razy w ciągu doby. Może to nie wystarczyć, dlatego warto skorzystać z lak-

## PRODUKCJA MLEKA UZALEŻNIONA JEST OD TEGO, ILE UBYWA GO Z PIERSI.

tatora. W przypadku nawału pokarmu, jeśli maluch naje się z jednej piersi, to z drugiej możemy odciągnąć mleko, aż pocujemy ulgę. Bardzo ważne jest, by nie opróżnić całkowicie piersi, ponieważ przyzwyczajamy organizm do większej produkcji mleka. Po odciążeniu nadmiaru pokarmu warto zrobić bardzo zimny okład na pierś i pozostawić go na ok. 20 minut. Odciąganie może być także przydatne przed karmieniem malucha, ponieważ zbyt pełne piersi mogą stanowić trudność w ssaniu – tłumaczy Beata Sikorska. Kiedy nawał pokarmu minie, możemy mieć inne zmartwienia, formułowane najczęściej jako pytania: czy moje dziecko się najada, czy mam wystarczającą ilość pokarmu? Te obawy najczęściej są bezpodstawne, szczególnie jeśli mama prawidłowo postępuje w laktacji. Pamiętaj, że produkcja mleka uzależniona jest od tego, ile ubywa go z piersi. By pobudzić laktację, możesz zwiększyć częstotliwość karmienia lub stosować odciągacz. Warto zwrócić się także do specjalisty, by ocenił, czy dziecko jest prawidłowo przystawiane do piersi. Przede wszystkim powinnaś spróbować zrelaksować się podczas karmienia i zapomnieć o problemach. Bardzo rzadko zdarza się, żeby karmiąca mama miała za mało pokarmu, choć obniżenie laktacji może być wynikiem separacji z dzieckiem, np. w czasie choroby. Produkcję mleka można w takim przypadku dosyć łatwo pobudzić, dzięki stosowaniu laktatora.

*Tekst: Katarzyna Asztabska, doradca laktacyjny IBCLC*

## Pomoc w *karmieniu*



### >ANTYALERGICZNA<

Bardzo dobre rozwiązanie dla mamy oraz taty. Daje wsparcie dla niemowlęcej główki podczas karmienia piersią lub butelką. Dzięki poduszce główka umieszczona jest w dogodnej pozycji. Zapewnia komfort rodzicom i bezpieczeństwo dziecku. Poduszka wypełniona jest atestowaną antyalergiczną kulką sylikonową, obszyta 100% bawełną.

**Poduszka na rękę**, 59 zł,  
SANGOTRADE

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

### WYGODNY I SKUTECZNY

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, 299 zł, PHILIPS AVENT

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



### NATURALNA

Herbatka pomaga pokryć zwiększone podczas karmienia piersią zapotrzebowanie na płyny. Wspiera proces tworzenia się kobiecego mleka, poprawia trawienie.

Herbatka dla matek karmiących, ok. 5 zł, ELANDA

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



### KWITNĄCY OGRÓD

Usztywniany biustonosz do karmienia, polecany dla szerokiej grupy klientek. Miseczki usztywnione, od wewnątrz podszycie 100% bawełny. Biustonosz, dzięki pionowemu cięciu, stabilizuje i modeluje biust, zapewniając komfortowe ułożenie w miseczce. MAMA SPRING U, 116,95 zł, ALLES

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



## NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ!

W razie innych problemów warto zasięgnąć porady u specjalisty. Karmienie piersią jest jednym z najwspanialszych doświadczeń w życiu kobiety, ale nie oznacza to, że zawsze przebiega idealnie. Problemy mogą leżeć zarówno po stronie mamy, jak i dziecka, ale pozytywną wiadomością jest fakt, że niemal wszystkie można skutecznie rozwiązać.





# DZIECKO

## Zmienia się życie, ciało i bielizna

PIERSI KOBIECY SĄ NIEWĄTPLIWIE ATRYBUTEM KOBIECOŚCI I NALEŻY O NIE DBAĆ CAŁE ŻYCIE. SZCZEGÓLNEJ TROSKI WYMAGAJĄ W OKRESIE CIĄŻY I KARMIEŃ PIERSIĄ. POD WPLYWEM HORMONÓW ULEGAJĄ ZNACZNYM ZMIANOM, PRZYGOTOWUJĄC KOBIECĘ DO BYCIA MAMĄ. STAJĄ SIĘ BARDZIEJ WRAŻLIWE, POWIĘKSZAJĄ SIĘ I ZAKRĄGLAJĄ. ZBYT NAPIĘTA SKÓRA ZACZYNA SWĘDZIEĆ I CZĘSTO NIE NADAŻA ZA GRĄ HORMONÓW, CO W KONSEKWENCJI MOŻE PROWADZIĆ DO POWSTAWANIA ROZSTĘPÓW. DUŻO KOBIEC OBAWIA SIĘ, ŻE ICH PIERSI PO CIĄŻY ZWIOTCZEJĄ I ZMIENIĄ KSZTAŁT.

**A**by uchronić nasze piersi przed deformacjami i na długo zachować ich piękny wygląd, należy pomyśleć o dobrze dopasowanym biustonoszu. W poszukiwaniach odpowiedniej bielizny warto skorzystać z wiedzy i doświadczenia tzw. brafitterki i udać się do salonu, gdzie świadczone są usługi brafittingowe. Brafitterka w fachowy sposób dokona pomiaru, oceni kondycję piersi, ich kształt, wielkość i zaproponuje odpowiednią konstrukcję. Należy pamiętać, że każda z nas jest inna, dlatego też bielizna powinna być dobrana ze szczególną starannością, uwzględniając anatomię kobiety. Dobrze dopasowany biustonosz powinien być komfortowy, wygodny, nie powinien krępować ruchów ani uciskać. Ważne, aby idealnie podtrzymywał gruczoł piersiowy, zapobiegając nadmiernemu rozciąganiu i obwisaniu piersi. O dobry biustonosz należy zadbać już od początku ciąży. Nawet jeśli piersi się nie powiększyły, warto sprawdzić, czy stanik, w którym obecnie chodzimy jest odpowiedni. Źle dobrany biustonosz może bardzo zaszkodzić naszym piersiom i spowodować ich nieodwracalne deformacje oraz wpłynąć na ich zdrowie.

Podstawową zasadą brafittingu jest dobranie odpowiedniego obwodu pod biustem tak, aby obejmował on 80% ciężaru piersi. Nie można też zapominać o dobraniu odpowiedniej miseczki w taki sposób, aby okalała całą pierś, nie podcinała jej, tworząc tzw. bułeczkę. Koniec fiszbiny powinien sięgać do połowy długości pachy. Zbyt mała miska może spowodować ucisk gruczołu piersiowego i zablokować przepływ krwi oraz limfy. Jeśli chodzi o kobiety karmiące, może doprowadzić to w konsekwencji do zastoju pokarmu i zablokowania laktacji. W przypadku, gdy obwód pod biustem jest zbyt luźny, stanik zaczyna podjeżdżać do góry, nie podtrzymuje piersi, a cały ciężar zostaje przeniesiony na ramiączka. Może to skutkować bólami pleców, kręgosłupa, a nawet bólami migrenowymi. Skracanie ramiączek w takim przypadku niestety nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, a biust kobiety karmiącej zacznie brzydko obwisać. Piersi w widoczny sposób będą wysuwać się spod miseczek, a fiszbiny zamiast na żebrach zaczynają układać się na piersiach, deformując je. Długość ramiączek powinna być dobierana indywidualnie tak, aby dźwigać tylko 20% ciężaru piersi.

Zdecydowanie odradzam kupowanie w okresie ciąży bielizny na zapas,

ponieważ nie możemy przewidzieć zmian, jakie zajdą w naszych piersiach. Biustonosz powinien być zmieniany tak często, jak zmienia się rozmiar naszego biustu. W okresie ciąży nie warto także kupować biustonoszy reklamowanych przez producentów jako tzw. bezszwowe, czyli rosnące razem z biustem. Jedynym elementem, który się zmienia w takim produkcie jest obwód, niestety miseczka pozostaje bez zmian. Biustonosze takie nie dają odpowiedniego podtrzymania i często ulegają zbyt nadmiernemu rozciąganiu, co skutkuje obwisaniem piersi. Najbardziej polecam na okres ciąży biustonosze miękkie z fiszbiniami.

Podczas karmienia mama karmiąca powinna się zaopatrzyć w specjalny biustonosz zwany karmnikiem. Najrozsądniej zakupić go w końcówce 8 lub w 9 miesiącu ciąży. Obwód należy dobrać dość ciasno, ponieważ brzuch po porodzie opadnie i zejść obrzęki. Miseczkę dobieramy o rozmiar lub dwa większą niż ta, którą kobieta nosiła przed ciążą. Jeśli zdecydujemy się jednak na zakup po urodzeniu dziecka, najlepiej na zakupy udać się przed karmieniem maluszka, gdyż piersi są wtedy największe (wypełnione pokarmem). Biustonosz do karmienia jest najczęściej rozpiany z przodu. Powinny być wygodny, dobrze dopasowany i wykonany z materiałów najwyższej jakości tak, aby zapewnić bezpieczeństwo użytkowania. Na początku karmienia, kiedy piersi są nadmiernie wrażliwe, a laktacja jest jeszcze niestabilizowana, warto zaopatrzyć się w miękkie biustonosze bez fiszbini. Kiedy laktacja się unormuje, polecam biustonosze usztywniane, semisofty i miękkie z fiszbinią.

Podstawową zasadą podczas zakupu odpowiedniej bielizny jest fakt, że nie należy dopasowywać siebie do biustonosza, tylko biustonosz do piersi. Młoda mama powinna czuć się w bieliznie spełniona nie tylko jako mama, ale i kobieta. Ubieranie piersi w dobrą jakościowo bieliznę powinno być dla każdej kobiety czymś bardzo naturalnym i oczywistym. Nie powinnyśmy również zapominać, że piersi mamy na całe życie i to od nas zależy, jak o nie zadamy. Kobieta w dobrym, pięknym staniku czuje się atrakcyjna, zmysłowa i szczęśliwa.

Warto o tym pamiętać.

*Tekst: Monika Bardian, mgr fizjoterapii, dyplomowana brafitterka – właścicielka salonu bielizny Paryżanka w Rzeszowie*  
[www.paryzanka.eu](http://www.paryzanka.eu)



*Na straży*  
**DZIECIĘCEJ  
SKÓRY**

.....  
O KONDYCJĘ SWOJEJ SKÓRY POWINIŚMY DBAĆ NIEZALEŻNIE OD WIEKU. W PRZYPADKU DZIECI JEST TO JEDNAK SZCZEGÓLNIE ISTOTNE – ICH SKÓRA ZNACZĄCO RÓŻNI SIĘ OD SKÓRY DOROSŁEGO. CHOĆ NA SKLEPOWYCH PÓLKACH MOŻEMY ZNALEŹĆ MNÓSTWO PREPARATÓW MAJĄCYCH NA CELU ZAPEWNIENIE MALUCHOWI ODPOWIEDNIEJ PIELĘGNACJI, TO JEDNAK KILKA ZASAD DOTYCZĄCYCH OCHRONY CIAŁA NASZEGO DZIECKA POZOSTAJE NIEZMIENNYCH OD LAT, NIEZALEŻNIE OD POJAWIAJĄCYCH SIĘ NA RYNKU PRODUKTÓW CZY TRENDÓW.

## JASNA SKÓRA U NOWORODKÓW I NIEMOWLĄT WYNIKA ZE SŁABEJ PRODUKCJI BARWNIKA, DLATEGO TAK ISTOTNA JEST OCHRONA PRZED SŁOŃCEM OD NAJWCZEŚNIEJSZYCH DNI ŻYCIA.

### PODSTAWA TO POZNAĆ RÓŻNICE

Istnieje szereg reguł dotyczących odpowiedniej pielęgnacji dziecięcej skóry. By ich przestrzegać w sposób prawidłowy, należy przede wszystkim poznać różnice pomiędzy skórą dziecka, a osoby dorosłej. Naskórek noworodka i niemowlęcia jest cieńszy i delikatniejszy niż u osoby dorosłej. Skóra jest również mniej elastyczna. Kolejną istotną różnicą jest mniej kwaśny odczyn. Wartość pH typową dla dorosłego (pH 5,4-5,9) dziecko osiąga dopiero po ukończeniu kilku miesięcy. Nawet najdelikatniejsze kosmetyki z drogerijnych półek najczęściej mają wartość pH odpowiednią dla dojrzałej skóry. W przypadku najmniejszych dzieci, w tym niemowląt, najlepszym środkiem do mycia pozostaje woda. – Przemywanie twarzy letnią wodą, a w przypadku niemowląt zwilżonym wacikiem kosmetycznym, stanowi podstawę higieny skóry. Wiele preparatów, w tym mydeł, wysusza skórę, podczas gdy w młodym wieku powinna być ona szczególnie nawilżona – mówi dr n. med. Maria Buczyńska-Górna, pediatra z poznańskiej przychodni MedPolonia.

Wraz z rozwojem dziecka zmienia się struktura skóry – pojawia się więcej gruczołów potowych, staje się ona bardziej elastyczna i ciemniejsza. Jasna skóra u noworodków i niemowląt wynika ze słabej produkcji barwnika, dlatego tak istotna jest ochrona przed słońcem od najwcześniejszych dni życia. W tym celu stosujemy kremy z filtrem UV, zarówno w czasie lata, jak i zimy, kiedy środek ten stanowić będzie dodatkową barierę przed mrozem.

Warto pamiętać również, że stosunek powierzchni skóry do masy ciała małego dziecka jest większy niż u osoby dorosłej. Konsekwencją tego jest większa

## Ulga dla skóry

*W pielęgnacji skóry suchej bardzo ważny jest dobór odpowiednich kosmetyków i preparatów leczniczych, które odpowiednio wpłyną na nawilżenie i poprawę kondycji skóry.*



### NA PODRAŻNIENIA

Kojący balsam emolientowy wzbogacony o działanie przeciwświądowe, odbudowujące ochronną barierę skóry i zapobiegające podrażnieniom. Atoderm Intensive Baume, 75 zł/ 500 ml, BIODERMA [www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)

### OCHRONA DLA SKÓRY

Odżywczy krem wzmacniający ochronną barierę skóry. Zawarty w nim wyjątkowy kompleks Lipigenium™ tworzą niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3 i -6) oraz biolipidy (ceramidy), których niedobór obserwuje się u niemowląt z przesuszoną skórą. Atoderm Préventive, ok. 45 zł, BIODERMA



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

## UWAGA NA ALERGENY!

Silnie wysuszona skóra u niemowląt i małych dzieci może mieć podłoże w alergii pokarmowej. Warto skonsultować dietę malucha z lekarzem i wyeliminować alergeny z pokarmu.

## Skłonność do atopii

Sucha skóra u dzieci bardzo często ma cechy atopowej. Na powierzchni naskórka mogą pojawić się łuski, zaczerwienienia i swędzenie oraz szczególnie wrażliwość na czynniki zewnętrzne. Szybka i prawidłowa ocena stanu skóry pozwoli na zastosowanie skutecznej metody leczenia.



OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA CHROMA

## ŚRODKI STOSOWANE DO HIGIENY DZIECI POWINNY ZAWIE- RAĆ EMOLIENTY, DZIĘKI KTÓRYM SKÓRA MALUCHÓW BĘDZIE NAWILŻONA.

szukajmy dermokosmetyków dla dzieci. Ich skład jest najbezpieczniejszy, gdyż zawiera możliwie najwięcej naturalnych, delikatnych dla niedojrzałej skóry dziecka składników – tłumaczy dr n. med. Maria Buczyńska-Górna, pediatra z MedPolonii.

### WE WŁAŚCIWYCH PROPORCJACH

Oprócz doboru kosmetyków ważny jest sam sposób dbania o higienę dziecka. Nie ma przeciwwskazań do codziennych kąpieli, lecz nie powinny trwać one dłużej niż kilka minut. Nie pozwalajmy na zbyt częste godzinne zabawy w wannie. Podczas mycia dziecka nie stosujmy nadmiernej ilości preparatów – jeśli zdecydowaliśmy się na płyn do kąpieli, który rozpuściliśmy w wannie, nie myjmy dziecka dodatkowo mydłem. Środki stosowane do higieny dzieci powinny zawierać emolienty, dzięki którym skóra maluchów będzie nawilżona. Jeśli dziecko ma suchą skórę lub cierpi na atopowe zapalenie skóry po kąpieli możemy stosować delikatne balsamy czy kremy nawilżające. Unikamy oliwki, która może zatykać pory oraz wysuszać skórę.

utrata wody ustrojowej w wyniku parowania przez skórę. Poza tym dzieci pochłaniają więcej ciepła – co może skutkować przegrzaniem, ale też szybciej to ciepło mogą tracić w przypadku wychłodzenia. Pamiętajmy także, że leki, kosmetyki, substancje chemiczne stosowane na skórę małego dziecka wchłaniają się w znacznie większym stopniu niż u osób dorosłych.

### ZAKUPOWE PUŁAPKI

Przed kupnem konkretnego preparatu kosmetycznego należy dokładnie zapoznać się z jego składem i przeznaczeniem. Wiele szamponów czy płynów do kąpieli kusi słodkim zapachem, kolorem czy konsystencją, które mają sprawić dziecku radość – tymczasem zazwyczaj jest to efekt zastosowania w produkcji sztucznych składników i barwników. Kosmetyki, które wykorzystujemy w pielęgnacji dzieci, powinny być bezzapachowe i antyalergiczne. Informacje o tym bez trudu znajdziemy na opakowaniu produktu. Wiele preparatów reklamowanych jest jako przeciwbakteryjne. To kolejna pułapka – w praktyce oznacza to często, iż produkty te zawierają środki antyseptyczne, mogące wywoływać reakcje alergiczne lub podrażnienia. To ważny element, na który należy zwrócić uwagę przy wyborze kosmetyków do pielęgnacji dziecka. – Będąc w drogerii lub aptece,

### SZTUKA WŁAŚCIWEGO UBIORU

Skóra dziecka inaczej reaguje na zmiany temperatury niż u dorosłego człowieka. Z racji słabiej wykształconych gruczołów potowych najmłodszy są bardziej podatni na przegrzanie lub wychłodzenie. Dlatego istotnym elementem jest odpowiedni dobór ubrań do warunków panujących wokół oraz materiałów, z których odzież została wykonana. Przy zakupie ubrań dla dziecka często największą uwagę zwracamy na fason czy kolor. Najistotniejszym jednak czynnikiem, od którego powinniśmy rozpocząć poszukiwanie ubrania dla dziecka, jest materiał z jakiego zostało wykonane. – Unikajmy materiałów syntetycznych, które nie przepuszczają powietrza oraz wełnianych, które w opinii wielu są właściwe dla dziecka, lecz w istocie mogą poważnie podrażnić jego skórę – wyjaśnia dr n. med. Maria Buczyńska-Górna, pediatra z MedPolonii. Co zrobić, gdy podrażnienia już się pojawiły? – Niezależnie czy podrażnienia spowodowane są przez ubrania czy fizjologię malucha rodzice powinni być zaopatrzeni w środek przeciw podrażnieniom w formie kremu lub maści. Pamiętajmy, by stosować je z umiarem – dodaje.

.....  
Tekst: dr n. med. Maria Buczyńska-Górna, pediatra,  
poznąńska przychodnia MedPolonia.

# SUCHA SKÓRA DZIECKA

## Czy jesteś gotowa podjąć wyzwanie dla skóry?

ZRÓB  
#WIECEJDLASKORY

36% matek dzieci do 5 r.ż. przyznaje, że skóra ich dzieci jest szorstka w dotyku\*. Konsekwencje suchej skóry są widoczne nie tylko na ciele, ale wpływają też na ogólne samopoczucie. Tymczasem badania przeprowadzone przez Biodermę pokazują, że nie wszystkie mamy smarują skórę swoich dzieci codziennie – co 4. mama dziecka do 5 r.ż. tego nie robi!\*

DLA  
36%

matek dzieci do 5. roku życia pielęgnacja skóry ich dziecka jest skomplikowana\*

Podstawą pielęgnacji suchej skóry dziecka jest regularne stosowanie bezpiecznych, polecanych przez dermatologów emolientów. Takich, które zahamują proces wysuszenia skóry już od urodzenia i zapobiegną rozwojowi atopowego zapalenia skóry, na które choruje już co 5. dziecko.

Należy przy tym pamiętać, że odżywienie skóry zaczyna się już podczas kąpieli, dlatego warto zwrócić uwagę zarówno na wzbogacony skład balsamu, jak i na nawilżające działanie kosmetyku używanego do mycia.

Kampania „Więcej dla skóry” to wyzwanie rzucone Polkom. Bioderma dba o to, aby kobiety wyrobiły sobie dobry nawyk systematycznego dbania o skórę i zwróciły uwagę na to, jakich kosmetyków do ciała używają – zarówno dla siebie, jak i dla dziecka.

Każde wyzwanie marki Bioderma to 21 dni dla skóry, podczas których możesz nauczyć się systematyczności i poznać bezpieczne dermokosmetyki do niej dopasowane. Odpowiednia pielęgnacja skóry ciała nie tylko sprawi, że jej bariera ochronna zostanie odbudowana, ale i wpłynie na Twoje samopoczucie. Więcej dla skóry to więcej dla Ciebie i więcej dla Twojego dziecka.

Zestawów w promocyjnej cenie szukaj również w wybranych aptekach – ich lista dostępna jest na [www.wiecejdlaskory.pl/wiecej-niz-emolient](http://www.wiecejdlaskory.pl/wiecej-niz-emolient)

Kupując zestaw, oszczędzisz nawet 38 zł!

## ZESTAW

KOMPLEKSOWO ODPOWIADAJĄCY  
NA POTRZEBY SUCHEJ SKÓRY DZIECKA



Atoderm Huile de douche + Atoderm Préventive

Kompleks SKIN BARRIER THERAPY™

- ✓ odbudowuje barierę ochronną skóry
- ✓ hamuje procesy wysuszenia skóry już od urodzenia
- ✓ głęboko nawilża
- ✓ od 1. dnia życia

## DOŁĄCZ DO NAS I ZRÓB #WIECEJDLASKORY

Przetestuj 1 z 400 zestawów Atoderm dla suchej skóry dziecka: Atoderm Huile de douche i Atoderm Préventive. Używaj ich codziennie przez 21 dni i zobacz różnicę!

Wejdź na [www.wiecejdlaskory.pl](http://www.wiecejdlaskory.pl) i podejmij wyzwanie!

\*Wyniki badania korekcyjnego dotyczącego zwyczajów pielęgnacji skóry Pałek na reprezentatywnej próbie 567 osób przeprowadzonego przez Instytut Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego w 2017 roku



1.



2.



3.



# Sportowy luz

LUŻNE T-SHIRTY, WYGODNE BUTY I MODNE AKCESORIA, CZYLI WSZYSTKO TO, CZEGO POTRZEBUJEMY, ABY CZUĆ SIĘ KOMFORTOWO I WYGODNIE, SZCZEGÓLNIIE W CZASIE CIĄŻY. SPORTOWY SZNYT MOŻNA DOPRAWIĆ SZCZYPĄ ELEGANCJI W POSTACI STYLÓWYCH DODATKÓW.

5.



7.



4.



6.



/ 1. Kombinezon ciążowy bardzo lekki i przewiewny. Uszyty z myślą o kobietach w ciąży oraz o mamach karmiących piersią. Kombinezon Zebra. 69 zł, LIMONE, [www.limone.pl](http://www.limone.pl) / 2. Szorty z lycellu. 79,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 3. Sportowe buty damskie Graceland. 89,90 zł, DEICHMANN, [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com) / 4. Plecak z nadrukiem. 199 zł, ZARA, [www.zara.com](http://www.zara.com) / 5. Bawełniany top z nadrukiem. 39,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 6. Tenisówki damskie 5th Avenue. 159,90 zł, DEICHMANN, [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com) / 7. Funny shorts. Szorty ciążowe z panelem na brzuszku. Doapsowują się do sylwetki od pierwszych do ostatnich dni ciąży. 99 zł, HAPPY MUM, [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)



/ 8. Bluzka model 1151. 73 zł, spodnie model 2557. 76 zł, BRANCO, [www.branco.pl](http://www.branco.pl) / 9. Czapka z daszkiem. 39,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 10. Bluzka model 1167. 73 zł, spodnie model 2276. 119 zł, BRANCO, [www.branco.pl](http://www.branco.pl) / 11. Zawieszka. 199,00 zł, DIESEL, [www.fotomoda.eu](http://www.fotomoda.eu) / 12. Dwuwarstwowy top do jogi. 55,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 13. Okulary przeciwsłoneczne. 59,99 zł, DECATHLON, [www.decathlon.pl](http://www.decathlon.pl) / 14. Skarpety sportowe 3-pak. 29,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 15. Shadow shorts. Superwygodne i supermodne shorty ciężowe z modnym printem. 129 zł, HAPPY MUM, [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl) /



/ 16. Torba marki CARGO by OWEE. 329 zł, PAKAMERA, [www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl) / 17. Szorty Mika i Bluzka Nela. Bawełniane szorty z elastycznym panelem ciążowym, wygodne i praktyczne na letnią porę, do tego cieniutka bluzka wiskozowa Nela. 35 zł (szorty), 59,90 zł (Bluzka Nela), LIMONE, [www.limone.pl](http://www.limone.pl) / 18. Kapelusze. 49,99 zł, RESERVED, [www.reserved.com](http://www.reserved.com) / 19. Short leggins. Legginsy ciążowe z panelem na brzuszku wykonane z miękkiej, miłej dzianiny. 89 zł, HAPPY MUM, [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl) / 20. Bidon z nakrętką. 29,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 21. Szorty ciążowe z elastycznego jeansu wyposażone w szeroki panel na brzuch. Spodnie z przodu posiadają imitację rozporka oraz dwie kieszonki. 39,90 zł, LIMONE, [www.limone.pl](http://www.limone.pl) / 22. Plecak z apaszką. 89,90 zł, ZARA, [www.zara.com](http://www.zara.com) / 23. Okulary przeciwsłoneczne. 29,90 zł, H&M, [www.hm.com](http://www.hm.com) / 24. Bluzka model 1223. 73 zł. Spodnie model 2247. 114 zł, BRANCO, [www.branco.pl](http://www.branco.pl) / 25. Pasek. 19,99 zł, RESERVED, [www.reserved.com](http://www.reserved.com) / 26. Sportowe buty damskie Graceland. 99,90 zł, DEICHMANN, [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com)





# Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



**limone.pl**  
bądź piękna w ciąży...

Zakupy online: [www.limone.pl](http://www.limone.pl)

# Szczepienia na ROTAWIRUSY

SZCZEPIONKA NA ROTAWIRUSY TO SZCZEPIONKA ZALECANA, A WIĘC NIE JEST FINANSOWANA PRZEZ PAŃSTWO, JAK WSZYSTKIE SZCZEPIONKI OBOWIĄZKOWE. TAKA DOUSTNA SZCZEPIONKA PRZECIW ROTAWIRUSOM JEST PODAWANA W DWÓCH LUB TRZECH DAWKACH. CHRONI ONA PRZED INFEKcją ROTAWIRUSOWĄ, WYWOŁUJĄCĄ, SZCZEGÓLNIIE U DZIECI, OSTRĄ BIEGUNKĘ I WYMIOTY, KTÓRE MIMO OPIEKI MOGĄ DOPROWADZIĆ DO ODWODNIENIA. SZCZEPIONKA NIE MOŻNA PRZEPROWADZIĆ W 2. MIESIĄCU ŻYCIA DZIECKA.

## *Dlaczego szczepienie na rotawirusy jest ważne?*

Rotawirusy to rodzaj wirusów wywołujących biegunkę rotawirusową. U osoby dorosłej taka biegunka nie musi być poważną sprawą. Jednak u dziecka ma ona często ostry przebieg i bardzo łatwo doprowadzić w czasie tej infekcji do odwodnienia. A to już wymaga interwencji lekarza. U dzieci biegunka może mieć ostry przebieg, a ponadto maluch waży bardzo niewiele, co sprawia, że wyjątkowo łatwo doprowadzić do odwodnienia, które wymaga hospitalizacji. Ostra biegunka rotawirusowa to nagle pojawiające się objawy, najpierw wymioty przez 1-2 dni (dziecko może wymiotować nawet 4 razy dziennie), później biegunka przez 4-8 dni (dziecko wydała wodnisty stolec nawet do 10 razy dziennie). Dziecko może też mieć gorączkę – może być niewielka lub wysoka. Przy ostrych objawach najlepiej jest pójść do lekarza.

### **Szczepienie na rotawirusy można przeprowadzić już w 6. tygodniu życia dziecka.**

Przy każdym wymiotach i bieguncie trzeba pamiętać, aby nie dopuścić do odwodnienia, czyli poić dziecko niewielkimi porcjami wody (około 1-2 łyżeczki co kilka minut). Można także karmić dziecko piersią.

Profilaktyka biegunki rotawirusowej to przede wszystkim szczepienia małych dzieci. Według badań skuteczność szczepień jest wyjątkowo duża. Szczepienie chroni dziecko w okresie, w którym jest najbardziej narażone na odwodnienie i hospitalizację.

## *Jak wygląda szczepionka przeciw rotawirusom?*

Szczepienie na rotawirusy można przeprowadzić już w 6. tygodniu życia dziecka. W zależności od wybranego rodzaju, trzeba dziecku podać dwie lub trzy dawki w odstępach czterotygodniowych. W przypadku dwóch dawek pierwsza dawka może być podana między 6. a 12. tygodniem życia. Ważne, aby ostatnia dawka szczepionki była podana do 24. tygodnia życia, po czterech tygodniach od pierwszej dawki. Szczepionka trzydawkowa musi zostać zakończona do 28. tygodnia życia dziecka, a między każdą dawką trzeba zachować 4 tygodnie odstępu. Dzieci ponad półroczne nie mogą być szczepione przeciw rotawirusom, tak jak dorośli.

Istnieją tylko szczepienia doustne przeciw rotawirusom. Nie trzeba się więc obawiać, że dziecko będzie dodatkowo klute i narażone na ból. Możliwe powikłania poszczepienne po szczepieniu na rotawirusy to problemy żołądkowe, rozdrażnienie i podniesiona temperatura ciała. Lepiej także pilnować przy szczepionkach doustnych, by dziecko je połknęło. Chociaż współczesne szczepionki nawet przy ulaniu się lub niecałkowitym połknięciu, potrafią się namnażać i dziecko jest chronione.

Tekst: Anna Szozda

 parenting



### FILM „FRANEK I ROTAWIRUSY”

Wśród bieżących działań edukacyjnych dedykowanych tematyce zakażeń rotawirusowych i ich profilaktyce zwraca uwagę premierowy film „FraneK i Rotawirusy”, opracowany przez GSK. Dzięki zastosowanej innowacyjnej technologii rzeczywistości wirtualnej (VR) naocznie przybliża rodzicom problem rotawirusów z perspektywy małych dzieci, tj. grupy bezpośrednio zagrożonej na „działania wirusowe”.

Film do obejrzenia na stronie: [www.powstrzymajrotawirusy.pl](http://www.powstrzymajrotawirusy.pl)



# Träumeland

the breathing mattress

## MATERACE DLA NIEMOWŁĄT NOWEJ GENERACJI



### PŁATEK ŚNIEGU SAFETY



- dwuczęściowy, antyalergiczny pokrowiec z olejkami z lawendy i melisy,
- w 100% oddychające z ochroną wnętrza przed zamoczeniem,
- komfort snu dzięki maksymalnej elastyczności,
- odpowiednie dla alergików,
- certyfikaty bezpieczeństwa,
- dla dzieci do 4-5 roku życia lub 25 kg.

### Kotłderki i poduszki

zapewniają zdrowy sen Twojemu dziecku:

- w 100% z naturalnych włókien Tencel Triobal, 0% poliestru
- w naturalny sposób regulują temperaturę w łóżeczku
- przeciwdziałają przegrzewaniu i poceniu się dziecka
- antybakteryjne
- polecane dla alergików



Listę sklepów partnerskich znajdziesz na stronie [www.traumeland.pl](http://www.traumeland.pl)

Sprawdź też materace Junior dla dzieci od 3 do 15 roku życia!



Prześcieradka z włókien Tencel o unikalnych właściwościach w bogatej kolorystyce



Nowe pokrowce bez antymonu



[www.traumeland.pl](http://www.traumeland.pl) e-mail: [info@traumeland.pl](mailto:info@traumeland.pl)



# Pierwsze zakupy

POJAWIENIE SIĘ DZIECKA Z PEWNOŚCIĄ ODMIENI WASZE ŻYCIE ZA-  
RÓWNO W SFERZE EMOCJONALNEJ, JAK I W SPRAWACH DOTYCZĄCYCH  
CODZIENNOŚCI. POWIĘKSZENIE RODZINY WYMAGA ODPOWIEDNIE-  
GO PRZYGOTOWANIA NIE TYLKO SAMEGO DOMU, ALE TAKŻE ZDOBYCIA  
NIEZBĘDNEJ WIEDZY NA TEMAT OPIEKI NAD NOWORODKIEM. DZIĘKI  
TEMU PRZYJŚCIE NA ŚWIAT DZIECKA BĘDZIE DLA RODZICÓW MOMEN-  
TEM CUDOWNYM I NIEZAPOMNIANYM.

## Zakupy dla malucha

Zostało już tylko kilka tygodni do spotkania z twoim maleństwem. Brzuszek rośnie z dnia na dzień i poruszanie staje się coraz bardziej męczące, dlatego nie czekaj do ostatniego momentu z przygotowaniem wyprawki i wybierz się na zakupy wcześniej. Pod koniec drugiego trymestru zacznij rozglądać się za fotelikiem, nosidełkiem, wanienką – najlepiej ze stojakiem, wózkami i mebelkami do pokoju dziecka. Sprawdź, czy ktoś z najbliższego otoczenia chce oddać lub odsprzedać wyposażenie dla malucha.

Warto pomyśleć o miejscu dla waszego dziecka. Jeśli chcesz pomalować pokój, wy-

**KOMPLETOWANIE  
WYPRAWKI ZAPLANUJ  
NA KONIEC DRUGIEGO  
TRYMESTRU, PONIEWAŻ  
PORUSZANIE SIĘ BĘDZIE  
Z KAŻDYM DNIEM CORAZ  
TRUDNIEJSZE**

**FIKI&MIKI**

materace dla Twojej rodziny



poduszka Fikuszka



## ›Dwa w jednym‹

Nasilający się ból pleców i problemy ze znalezieniem wygodnej pozycji podczas wypoczynku, to sytuacja z którą spotyka się praktycznie każda kobieta w ciąży. Powiększający się brzuszec obciąża kręgosłup i uniemożliwia wypoczynek w ulubionej dotychczas pozycji. Doskonałym rozwiązaniem jest zakup poduszki, która dając się swobodnie kształtować, ułatwi wygodne ułożenie ciała. Zapewni komfort podczas snu i wypoczynku. Będzie bardzo pomocna podczas karmienia i łatwo zamieni się w pierwszy „bezpieczny leżaczek” dla ukochanego maluszka. Aby poduszka sprawdziła się i służyła długo, wszystkie surowce użyte do jej produkcji powinny być bardzo wysokiej jakości. Odpowiednie wypełnienie długo zachowa sprężystość i nie straci swojej objętości, a możliwość prania poduszki oraz wymiany poszewki ułatwi utrzymanie poduszki w czystości.

Tekst: Damian Czarniecki, ekspert FIKI MIKI,  
www.materacyk.pl

bierz stonowane kolory i bezpieczne farby, które będą miały czas spokojnie wywietrzeć. Łóżeczko najlepiej kupić drewniane ze szczebelkami, z regulacją wysokości. Pomyśl też o ochraniaczu do łóżeczka i bocznych zabezpieczeniach, które będą chronić, gdy dziecko nauczy się przewracać i siadać. Możesz też zaopatrzyć się w urządzenie do monitorowania dziecka. Elektryczna niania pozwoli na kontrolowanie snu i oddechu twojego dziecka z innego pomieszczenia w domu. Pamiętaj, że nowo narodzone dziecko nie potrzebuje wielu zabawek, warto jednak kupić karuzelę do łóżeczka, która spokojną melodyjką i kolorowymi zwierzątkami ukołysz do snu. Pamiętaj też, że maluch szybko rośnie, zwłaszcza na początku, dlatego nie kupuj ogromnych ilości śpioszków i pajacyków. Znajomi i rodzina, którzy przyjdą was odwiedzić po narodzinach, na pewno przyniosą ze sobą mnóstwo ubranek.

## Nie daj się zwariować

Rosnący brzuszec każdego dnia przypomina, że już niedługo nastąpi pierwsze spotkanie z maleństwem. Przygotowując się do tej ważnej chwili, zrób listę potrzebnych rzeczy i staraj się nie ulegać chwilowej modzie. Dzieci szybko rosną i możesz nie zdążyć ubrać maluszka w te wszystkie, piękne ciuszki.

... aby każda chwila była wyjątkowa ...



boliące plecy



chwila relaksu



zciergnięte ramiona



komfort karmienia

- ✓ Delikatny i twardy pokrowiec wykonany jest ze 100% bawełny.
- ✓ Kiedy poduszka się zabrudzi, możesz łatwo zdjąć i wyprać pokrowiec.
- ✓ Dodatkowy pokrowiec możesz kupić oddzielnie i Twoja Fikuszka będzie zawsze czysta.

Tysiące delikatnych włókienek silikonowych tworzących kuleczki nadają poduszkę Fikuszka niezwykłej puszystości.



stabilne podparcie główki

Poduszka Fikuszka posiada dodatkowe sznurówki, które umożliwiają ułożenie jej i bezpieczne związanie w „pierwszej leżaczek” dla maluszka.



komfort siedzenia



bezpieczny leżaczek

www.materacyk.pl



## Z ATESTEM

Poduszka uszyta z delikatnych i trwałych dzianin bawełnianych, świetnie dopasowuje się do wybranej pozycji. Posiada atesty PZH, OKO TEX Standard oraz Bezpieczny dla Dziecka. Pokrowiec wyposażony jest w – tzw. „bezpieczny zamek”. W przypadku zbrudzenia łatwo go zdejmąć i wyprać. Może służyć także jako poduszka do karmienia.

**Poduszka Fikuszka, FIKI MIKI**  
[www.materacyk.pl](http://www.materacyk.pl)



## NA ODPORNOŚĆ

Wspieraj odporność swojego dziecka – NATURALNIE! Laktoferyna wzbogaca dietę w składnik NATURALNIE występujący w mleku mamy. Można ją podawać już od pierwszych dni życia maleństwa. Porcja dzienna dla niemowląt i dzieci: 1 saaszka (100 mg laktoferyny z mleka krowiego bLF). Stosować przez okres minimum 3-6 miesięcy.

**Laktoferyna, PHARMABEST**  
[www.pharmabest.pl](http://www.pharmabest.pl)



**KOMPLETOWANIE WYPRAWKI MOŻE WYWOŁAĆ ZAWRÓT GŁOWY. PRZED ZAKUPAMI, ZERKNIJCIE NA NASZĄ LISTĘ PRZYDATNYCH AKCESORIÓW**

## Pomocnicy mamy

### Ubranka

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

### KĄPIELOWE FIGLE

Zestaw 3 myjek z gąbką WELUR jest niezastąpiony już od pierwszej kąpieli. Zestaw sprawdzi się podczas kąpieli maluszka, a także w codziennej pielęgnacji m.in. do przemywania rączek i buzi w trakcie dnia.

Zestaw 3 myjek, 27,42 zł, **BABYONO**  
[www.babyono.com](http://www.babyono.com)



### PUSZYSTE OTULENIE

Kocyk dla niemowlaczka. Idealnie nadaje się do łóżeczka, jak i do wózek na spacerki. Produkt uszyty ręcznie z najwyższej jakości materiałów. Przyjemny w dotyku.

Kocyk Little Star Turkus, 89 zł, **TRILLI**  
[www.trilli.pl](http://www.trilli.pl)

### 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

### DOTYK NATURY

Wykonane z dzianiny z naturalnych włókien Tencel delikatniejszych w dotyku od bawełny, a także szybciej odprowadzających wilgoć do otoczenia, dzięki czemu nie gromadzi się pot i związane z nim drobnoustroje. Prześcieradło do łóżeczka Tencel, 42,90 zł/ 120 x 60 i 140 x 70 cm, **TRAUMELAND**

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



## 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, zasyпка, płyn do kąpieli, delikatne mydło
- Ręczniczek z kapturkiem
- Termometr do wody, ciężki
- Miękką szczoteczka do włosów
- Wata, gaziki/ płatki kosmetyczne, patyczki bezpieczne



**sprężyste, stabilne, bezpieczne  
i zdrowe  
materace dla dzieci**



### ANTYKOLKOWY

Smoczek okrągły o wolnym przepływie. Smoczki są wykonane z bezpiecznych atestowanych materiałów: silikonu lub lateksu (naturalny kauczuk). Dodatkowo mają system antykolkowy. Zestaw zawiera 2 szt.  
Smoczek do butelek, od 16,90 zł, SUAVINEX  
[www.suavinexpolska.pl](http://www.suavinexpolska.pl)

### Z ALOESEM

Produkt zawiera wyciąg z aloesu i pantenol, które pielęgnują i regenerują naskórek, a także koją i łagodzą podrażnienia. Pantenol dodatkowo chroni i utrzymuje odpowiedni stopień nawilżenia skóry. Oktenidyna, zawarta w preparacie, wykazuje działanie antybakteryjne, co pomaga zachować czystość. Produkt nie zawiera alkoholu, nie szczypie i nie podrażnia skóry.  
Płyn Octedin mini 0+, PHYTOPHARM KLĘKA S.A.

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



## Nierzbędne do karmienia:

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





# Poród przez CC

NIE ZAWSZE MOŻNA PRZEWIDZIEĆ PRZEBIEG PORODU. CZASEM OKAZUJE SIĘ, ŻE PORÓD TRZEBA UKOŃCZYĆ ZA POMOCĄ CIĘCIA CESARSKIEGO. CHOĆ W OSTATNIM CZASIE MÓWI SIĘ WIELE O TZW. CIĘCIACH NA ŻYCZENIE, NALEŻY PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE TO BARDZO POWAŻNA OPERACJA CHIRURGICZNA, A CO ZA TYM IDZIE, ISTNIEJE ZAWSZE RYZYKO POWIKŁAŃ. NIE JEST TO TEŻ IDEALNA DRÓGA NARODZIN DLA DZIECKA.

Wykonanie cięcia cesarskiego wiąże się z zaangażowaniem zespołu operacyjnego. Oprócz lekarzy położników konieczna jest obecność: anestezjologa, lekarza neonatologa, pielęgniarki-instrumentariuszki neonatologicznej oraz położnej.

## Radzaje znieczulenia

Operacja cięcia cesarskiego odbywa się na bloku operacyjnym. Od kilkunastu lat odchodzi się od znieczulenia ogólnego i preferuje się tzw. znieczulenie przewodowe, które polega na ukłuciu i podaniu leku „do kręgosłupa”. W zależności od sytuacji rodzaj znieczulenia omawia z kobietą lekarz anestezjolog.

PO OPERACJI PRZEZ KILKA GODZIN KONIECZNE JEST LEŻENIE W ŁÓŻKU, PONIEWAŻ KOBIETA NIE MA CZUCIA W NOGACH, A MOCZ JEST ODPROWADZANY ZA POMOCĄ CEWNIKA.





## PRZED CC NALEŻY:

1. *Wyrazić pisemną zgodę na cięcie cesarskie (lekarz musi uzyskać taką zgodę).*
2. *Mieć ogolone pole operacyjne, czyli wzgórek łonowy, ewentualnie brzuch.*
3. *Mieć założony cewnik do pęcherza moczowego.*
4. *Mieć założone wkłucie dożylnie, czyli wkłutą igłę wenflon i podłączoną kroplówkę.*
5. *Usunąć ewentualne protezy zębowe.*
6. *Zmyć lakier z paznokci.*

## WSKAZANIA DO CC

1. *Nieprawidłowe położenie dziecka (miednicowe, poprzeczne).*
2. *Łożysko przodujące czy przedwcześnie oddzielające się.*
3. *Zatrucie ciążowe, zagrażające niedotlenieniem dziecka.*
4. *Nieprawidłowa budowa miednicy.*
5. *Przewidywana duża masa urodzeniowa dziecka.*
6. *Brak postępu porodu.*
7. *Czasem wskazaniami są zalecenia okulistyczne, internistyczne i ortopedyczne.*

Znieczulenie przewodowe (od piersi w dół) ma wiele zalet: podawane leki nie przechodzą do mleka, kobieta jest przytomna, sama oddycha, zachowuje świadomość, może być świadkiem narodzin i przywitać dziecko. Od pasa w dół rodzica nie czuje bólu, ale może odczuwać pociąganie. Znieczulenie działa około 4–6 godzin.

W Polsce w większości szpitali przy cięciu cesarskim nie jest możliwy udział ojca dziecka.

Bezpośrednio po operacji działa znieczulenie, więc nie jest odczuwany ból i choć istnieją pewne ograniczenia, chociażby z powodu podłączonej kroplówki, korzystając z pomocy medycznej, można próbować przystawić dziecko do piersi. Kiedy znieczulenie mija, podawane są leki przeciwbólowe. Gdy kobieta odzyskuje czucie w nogach, z pęcherza moczowego usuwa się cewnik.

### Co dalej po cesarskim cięciu

W pierwszej dobie po cięciu cesarskim podawane są kroplówki, a przyjmowanie stałych pokarmów zależy od procedur przyjętych w danej placówce. Po około 8–12 godzinach po operacji, w zależności od samopoczucia, zachęca się kobietę do pierwszej próby wstania, jako profilaktyki powikłań pooperacyjnych. W miarę upływu czasu dolegliwości bólowe są mniejsze i jeżeli połóg przebiega prawidłowo, gojenie rany nie budzi zastrzeżeń, najczęściej po 3–5 dniach możliwy jest powrót do domu.

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



# POŁÓG

## intymnie

.....

KAŻDA CIĘŻARNA KOBIETA ZASTANAWIA SIĘ, JAK ZMIENI SIĘ JEJ WYGLĄD, CIAŁO I ODCZUCIA PO CIĄŻY I PORODZIE. DLACZEGO JEDNE DZIEWCZYZNY WYGLĄDAJĄ, JAKBY NIGDY NIE RODZIŁY, NAWET JEŚLI MAJĄ ZA SOBĄ DWA LUB WIĘCEJ PORODÓW, A INNE NAWET PO JEDNEJ CIĄŻY SĄ TAK ZDESPEROWANE, ŻE REZYGNUJĄ ZE SWOICH PLANÓW NA NASTĘPNE CIĄŻE?

### *Pomoc naturze*

Natura wymyśliła sposób rodzenia poprzez przejście noworodka przez kanał rodny kobiety. Jeśli dziecko jest duże, a podatność tkanek na rozciąganie mała, może dochodzić do pęknięcia i nadmiernego rozciągnięcia włókien, które przez okres poporodowy nie ulegną całkowitemu powrotowi do stanu pierwotnego. Fizjologicznie pochwa i mięśnie miednicy w optymalnych warunkach powracają do optymalnego kształtu, jednak jeśli dysproporcje są zbyt duże, a poród jest powikłany, może dojść do zmian, które wymagają naprawy. Nadmiernie rozciągnięta warstwa mięśni krocza i pochwy czasami nie wracają do pierwotnego kształtu. Efektem jest przesunięcie przedniej i tylnej ściany pochwy, co w przyszło-

ści może przyczynić się do nasilenia dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu czy wypadaniem macicy. Aby tego uniknąć, wykonuje się profilaktycznie minimalne nacięcie – „zaznaczenie” skóry krocza, aby ewentualne pęknięcie było wyprzedzone, a jeśli już nastąpi, to by odbyło się właśnie w kierunku tego nacięcia. Jest to o tyle bezpieczniejsze, że pozostawia pod kontrolą to, co mogłoby się wydarzyć, kiedy nadmiernie rozciągnięta i napięta skóra, mięśnie i śluzówka pękają. Po porodzie rana jest zszywana i goi się w ciągu kilku dni. Obniżeniu przedniej i tylnej ściany pochwy można również przeciwdziałać poprzez regularne ćwiczenia napinania mięśni dna miednicy małej oraz napinanie mięśni Kegla.



## Baby Blues

**Tuż po porodzie duża część kobiet doświadcza stanu emocjonalnego, nazywanego popularnie baby blues. Jest to stan nieco zbliżony do depresji poporodowej, jednak w swoim przebiegu i przede wszystkim czasie trwania jest znacznie łagodniejszy.**

*W tym trudnym okresie kobieta odczuwa smutek i przygnębienie. Tym odczuciom towarzyszy rozkojarzenie i rozdrażnienie. Płaczliwość i kłopoty ze snem to również bardzo częste objawy baby blues.*

*Nie warto wtedy wpadać w panikę. Zwykle ten czas mija stosunkowo szybko i po ok. 2 tygodniach wszystko wraca do normy. Jednak w trudnych chwilach nieocenione jest wsparcie najbliższych. Ciepłe słowa, pomoc w codziennych czynnościach i zaangażowanie ze strony partnera to niezwykle ważne czynniki, które pozwalają świeżo upieczonej mamie czuć się dobrze i bezpiecznie, szczególnie w nowej roli, jaką jest macierzyństwo.*

### Higiena to podstawa!

Cały okres poporodowy powrotu narządu rodowego do fizjologicznych kształtów trwa do sześciu tygodni. Po tym okresie lekarz ocenia przebieg całego procesu. Jeśli rana krocza zostanie zainfekowana, gojenie przebiega trudniej. Dlatego tak wielkie znaczenie ma utrzymanie prawidłowej higieny w okresie poporodowym i wczesne rozpoznanie zagrożenia infekcją. Nadmierny ból, obrzęk i zaczerwienienie sugerują początek stanu zapalnego. Jedynie odpowiednie postępowanie pozwala szybko zapobiec dalszemu rozwojowi infekcji bakteryjnej. Nadwaga, wysoki poziom glukozy we krwi, anemia, przebyta infekcja pochwy, osłabienie odporności, ograniczony dostęp powietrza – wszystkie te stany predysponują do rozwoju infekcji i utrudnionego gojenia. Generalnie rany po nacięciu krocza goją się szybko i nie pozostają po nich ślad. Duże znaczenie ma prawidłowe przygotowanie się do porodu, czyli wcześniejsze badanie USG określające wagę noworodka, cały przebieg ciąży, zapobieganie anemii, leczenie infekcji, przeciwdziałanie nadwadze, przeciwdziałanie w trakcie porodu jego postępowi i przeciwdziałanie ewentualnym powikłaniom.

### Cesarka pod kontrolą

Cięcie cesarskie z kolei pozwala szybko zakończyć poród, a droga wydobywania noworodka pozostawia w nienaruszonym stanie kanał rodny. Przecięcie skóry podbrzusza i rozsuniecie mięśni brzucha umożliwia dotarcie do macicy i wydobywanie dziecka. Ryzyko powikłań cięcia cesarskiego jest takie jak po zabiegu operacyjnym. Nadwaga, anemia, odwodnienie, brak dostatecznej higieny, nieprawidłowa dieta, stres, spadek odporności mają wpływ na powrót do zdrowia. Gojenie powłok jamy brzusznej następuje w ciągu kilku dni. Liczy się wczesne „uruchamianie” mamy. Poprawia to perystaltykę jelit i ogólną kondycję zdrowotną, co ułatwia mamie funkcjonowanie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie. Prawidłowe nawodnienie, odpoczynek, dieta bogata w warzywa i owoce, unikanie stresu.

.....  
*Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,  
 ginekolog-położnik*



# Sprostaj nowym wyzwaniom, CZYLI JAK KROK PO KROKU PRZEWINAĆ NIEMOWLĘ?

SKÓRA NOWORODKA TUŻ PO PORODZIE JEST KILKUKROTNIENIE CIEŃSZA OD SKÓRY DOROSŁEGO CZŁOWIEKA, DLATEGO JEST DELIKATNIEJSZA, WRAŻLIWA I SKŁONNA DO PODRAŻNIENI, SZCZEGÓLNIENIE W STREFACH INTYMNYCH. NIEZWYKLE ISTOTNE JEST WIĘC WŁAŚCIWE PRZEWIJANIE MALUSZKA. PODPOWIADAMY, JAK ZROBIĆ TO SPRAWNIE I DOBRZE.

## 4 kroki do czystej pupy

1

By zmiana pieluszki przebiegła sprawnie, dobrze jest wyznaczyć stałe miejsce, w którym dziecko czuje się komfortowo i bezpiecznie, a rodzicowi jest wygodnie. Miejmy pod ręką potrzebne produkty: miseczki, chusteczki, płatki, kremy itp. Należy pamiętać, by nie zostawiać dziecka samego na przewijaku, gdyż może ono z niego spaść.

2

Odpinamy pieluszkę i przystępujemy do umycia. Zmywanie skóry wykonujemy delikatnie, ale dokładnie. U dziewczynki nie rozchylamy warg sromowych, tylko zmywamy nieczystości w kierunku od spojenia łonowego do odbytu i zawsze tylko w tej kolejności, by zapobiec zakażeniom układu moczowego.

3

Kiedy dziecko jest czyste, należy wsunąć pod pupę świeżą pieluszkę, podnosząc delikatnie biodra dziecka na niedużą wysokość. Nie ciągniemy dziecka za nóżki w górę, ponieważ może to uszkodzić stawy biodrowe maluszka. Pieluszka powinna znaleźć się dość wysoko na plecach dziecka, bo założona zbyt płytko może nie spełnić dobrze swojego zadania i przeciekać. Przód pieluchy naciągamy delikatnie, wysoko na brzuch bobasa, dbając, by falbanki przy udach były wywinięte na zewnątrz i zapinamy rzepy/napy na tyle ciasno, by pielucha dobrze przylegała, ale tak, by dziecko nie czuło ucisku.

4

Jeśli noworodek ma jeszcze kikut pępowiny, przód pieluszki wywijamy na zewnątrz do czasu, aż kikut nie odpadnie. Dobre wietrzenie tego miejsca sprzyja wysuszeniu go i szybkiemu odпадnięciu.

Nasze ruchy podczas przewijania dziecka powinny być delikatne, ale i pewne, zdecydowane. Nie zapominajmy także, że jest to codziennie powtarzająca się czynność, przy której spędzamy wraz z dzieckiem mnóstwo czasu. Zadbajmy, by był to czas przyjemny, rozmawiajmy z maluchem, uśmiechajmy się, dając dziecku poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

## Pieluszka jest ważna

Bardzo istotne jest zwrócenie uwagi, z jakiego materiału jest wykonana pieluszka – w końcu będzie ona towarzyszyć dziecku całą dobę przez kilkadziesiąt pierwszych miesięcy życia. Sprawą kluczową jest, aby materiał zapewnił odpowiednią cyrkulację powietrza, gdyż wówczas skóra maluszka będzie mogła swobodnie „oddychać”, co może zapobiegać odparzeniom.

Nie zawsze jednak mimo ogromnych starań rodziców, by produkt dotykający skóry dziecka był najwyższej jakości, uda się zapobiec podrażnieniu skóry noworodka lub niemowlęcia.

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

## UWAGA! ODPARZENIA

Zdarza się, że mimo prawidłowej pielęgnacji, dziecko ma podrażnioną skórę. Pieluszkę zmieniamy wtedy częściej niż zwykle, wszelkie ruchy wykonując niezwykle ostrożnie. Do zmywania należy używać wtedy delikatnych środków, w celu przyspieszenia gojenia zaczerwienienia skóry możemy zastosować krem pielęgnacyjny lub lanolinę, a w przypadku wystąpienia pęcherzyków można użyć kremu z cynkiem, który ma właściwości antybakteryjne, ściągające i wysuszające. Powinniśmy także zadbać, by dziecko mogło swobodnie położyć kilka chwil bez okrycia. Powietrze zasuszy zmiany i wyciszy zaojgnione miejsca.



### DLA NOWORODKA

szczególne wymagania dziecka od pierwszych chwil życia. Otulacz Newborn ma specjalne wycięcia na niezagojony pępek noworodka, aby zapewnić mu dopływ powietrza i bezpieczne gojenie. Wewnątrz otulacza są owalne wycięcia wykończone siateczką (airflow), które zapewniają optymalną cyrkulację powietrza i termoregulację w pieluszce. Otulacz Newborn, 59 zł, MOMMY MOUSE [www.mommymouse.pl](http://www.mommymouse.pl)



**Mommy Mouse**  
Od niemowlaka do przedszkolaka



pieluszka  
wielorazowa S10  
[ 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  
= 2700 zł \*

\* komplet pieluszek  
wielorazowych na cały  
okres pieluszkowania  
od 750 zł  
Średni koszt pieluszek  
jednorazowych:  
ok. 3500 zł

Rabat 10% na zakupy w sklepie [www.mommymouse.pl](http://www.mommymouse.pl),  
kod: DOBRA MAMA 42, ważny do 31.08.2017,  
rabaty nie łączą się ze sobą

# pieluszki wielorazowe dla matych sportowców

**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



Mama poleca mamie



### MAGICZNE GWIAZDKI

Obraz jest wyświetlany jednocześnie na karuzeli i na suficie pokoju, tworząc magiczny klimat dla dziecka, mamy i taty. Karuzela Magic Stars z wyświetlaczem, 29 zł, CHICCO [www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)

# MAMA poleca MAMIE

## Kolekcja małego śpiaccha

PRAKTYCZNE I ŁADNE PRZEDMIOTY POMOŻĄ W USYPIANIU NASZEGO MAŁEŃSTWA I ZADBAJĄ O JEGO SPOKOJNY SEN.



### DWUSTRONNA

Piękny i przydatny element dekoracyjny pokoju dziecięcego, który łatwo odmieni pokój. Ozdobna poduszka dwustronna Bajkowy las, 89 zł, LAMPS & CO.

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

### GLAMOUR

Magazestaw dla dzieciaczka zawierający: baldachim, ochraniacz z aplikacją i systemem Real Wash, poszewki na poduszkę i kolderkę z aplikacją, poduszkę i kolderkę, prześcieradło z gumką, faldanę pod materacyk, przybory, becik-rozek z usztywnieniem kokosowym, poduchę do karmienia, kocyk, śpiworek, komplet do wózka, kosz wczesnoniemowlęcy Sissi z wyposażeniem tekstylnym biały na białym podwoziu.

Kolekcja Glamour, linia MyLittleBunny - dots on blue, ok. 1400 zł, AMY

[www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)



### Z DREWNA BRZOWOWEGO

Wykonane z litego drewna brzoźowego, ma płaskie, wyjmowane szczebelki. Może też mieć opuszczany bok. Dodatkowym atutem są bezpieczne dla dziecka osłonki górnej krawędzi łóżeczka, a także regulowana, 3-stopniowa wysokość podstawy materaca. Łóżeczko Nicole 120 x 60, 669 zł, TROLL NURSERY

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



### ANTYALERGICZNY

W celu zwiększenia działania ograniczającego ekspozycję na alergeny roztoczy kurzu domowego, materac Sensitive MS1 został wyposażony we wkład z pianki lateksowej, który można poddać okresowemu działaniu niskich temperatur (zamrażaniu) oraz pokrowiec zabezpieczony protektorem ochronnym SANITIZED, który w łatwy sposób można zdjąć i założyć ponownie.

Materac Sensitive MS1, od 275 zł, FIKI MIKI

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



### Sprytne rozwiązania

Usypianie niemowlaka to nie lada wyzwanie, w którym mogą pomóc nowatorskie zabawki.

### WYCISZENIE

Przetestowany pod względem bezpieczeństwa. Łatwe przyciemnianie po naciśnięciu przycisku, twoje dziecko będzie więc miało idealne oświetlenie czytania lub odpoczynku.

Lampa stołowa Skojig, IKEA

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



### WYGODA

Trwały, wysokiej jakości materac z lateksem. Materac niemowlęcy z płytą lateksową i wkładem piankowym. Unikalny pokrowiec z dzianiny dystansowej gwarantuje trwałość, elastyczność, przewiewność i właściwości antyalergiczne oraz antybakteryjne produktu. Materac dostępny w pokrowcu Happy z dzianiny 3D. Produkt polski.

Materac z lateksem Hevea Happy Baby Max, od 270 zł, HEVEA

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



## Miękkie otulenie

W sypialni malucha musi być przytulnie, a każda tkanka powinna zachęcać do wtulenia się w nią.



### DELIKATNY MUSZLIN

Wyjątkowo delikatny kocik muszlinowy. Dwie warstwy delikatnej bawełny muszlinowej optymalnie dobranej dla niezirowanej lekkości kocyka, obzycie kontrastującą bawełnianą lamówką. Pre-Washed, czyli dodatkowo zmiękczonej podczas specjalnego procesu prania i suszenia, dzięki czemu zyskuje niewiarygodną miękkość. Idealny jako lekki kocik na cieplejsze dni i noce. Skład: 100% bawełny. Wymiary: 95 x 110 cm. Produkt z Atestem Oeko-Tex Standard 100. Dwuwarstwowy muszlinowy kocik bawełniany Pre-Washed, 59 zł, MOTHERHOOD

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



### BAŃNIOWE SNY

Stanowi idealne, higieniczne uzupełnienie materaca. Wykonany ze 100% mięsistej bawełny frotte i paroprzepuszczalnej, wodoodpornej membrany. Wspomaga codzienną pielęgnację niemowlaka oraz wspiera okres przejściowy odczucia od pieluszek, zabezpieczając łóżeczko dziecka przed zabrudzeniem czy zmożeniem. Produkt Opiniowany przez IMiDz, wyrób medyczny kl. I. Ochraniacz HEVEA Milusie 2 w 1, od 59 zł, HEVEA

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

## Wygoda i bezpieczeństwo snu

Dobór odpowiedniego łóżeczka to pierwszy krok w tworzeniu kąjki do nocnego odpoczynku dla dziecka.



### DLA WYMAGAJĄCYCH

Praktyczne połączenie elegancji i klasycznego stylu. Szykowny design zaprojektowany specjalnie dla wymagających rodziców, aby długo służyło dziecku. Mebel w odpowiedniej stylizacji doskonale sprawdzi się w pokoju małego chłopca, jak i dziewczynki.

Łóżeczko Good Night Mint, 1395 zł, BELAMY

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

AMY® *z drzewa Polska*  
Pościel dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



Informacje o produktach i adresach sklepów: [www.belleamy.pl](http://www.belleamy.pl)  
lub pod numerami telefonów: 22 363 26 25, 22 266 35 19  
[www.facebook.com/belleamy](http://www.facebook.com/belleamy)

Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.



## Mama poleca mamie



### WYCISZENIE

Uspokoi, wyciszy i pokaże całą swoją rodzinę na suficie lub ścianie przy delikatnych dźwiękach muzyki lub odgłosie bicia serca mamy. 12 funkcji dźwiękowych + wielokolorowy projektor. Idealna do usypiania oraz pomocna podczas nocnego karmienia.

Gwiazdka z Nieba, 129,99 zł, LITTLE CHICK LONDON

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



### ELASTYCZNY

Doskonała elastyczność i wentylacja. Materac Bryza, 879 zł/120 x 60 cm, TRAUMELAND

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

### MIĘCIUTKO

Rożek z wypełnieniem, z zewnątrz wykonany z weluru bawełnianego w kolorze ecru z szarymi gwiazdkami.

Rożek LittleStar turkus, 95 zł, TRILLI

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



### STYLOWO

Wykonanie łóżeczka nawiązuje do sztuki klasycznej utrzymanej w wyrafinowanym, delikatnym stylu art deco.

Łóżeczko Good Night by Anna Mucha, 1395 zł, BELLAMY

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

### BAWI I ROZWIJA

Multisensoryczna karuzela to rozwojowa zabawka dla najmłodszych, stanowiąca wspaniałą dekorację dziecięcego pokoju. Karuzela z projektorem i pozytywką Chmurka, 434 zł, SKIP HOP

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

### NATURALNA

Pieluszka posiada kieszeń z atlasu bambusowego, tkaniny z naturalnych włókien (100% bambus), do której wsuwa się wkłady chłonne. Zewnętrzna, kolorowa dzianina PUL chroni ubranko dziecka przed przemoczeniem. To oddychająca i wodoodporna dzianina, minimalizująca ryzyko odparzeń. Bubble Gum (Pieluszka Kieszonka Bamboo), 68 zł, MOMMY MOUSE

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



### NAJLEPSZY PRZYJACIEL

Miękki, delikatny i miły w dotyku pluszak z ukrytym w brzuszku mechanizmem, dzięki któremu czas, który dziecko spędza z maskotką, wpływa przy akompaniamentem przyjemnej muzyki i efektów świetlnych.

Miś z projektorem, 109 zł, CHICCO

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



## Przytulanki

*Każdy maluch potrzebuje swojego towarzysza snu. Ulubiona przytulanka pozwoli czuć się bezpiecznie.*

### PLASTYCZNY

Dwustronny, trzywarstwowy materac o wymiarach 120 x 60 x 14 cm. Doskonale dopasowuje się do kształtu ciała dziecka. Wyróżnia go pokrowiec wykonany z opatentowanej tkaniny zawierającej aktywne minerały.

Sensillo Supreme Genius, ok. 300 zł, SENSILLO

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







# SANGO

TRADE



## SANGO TRADE NA WAKACJE

IDEALNA W PODRÓŻY TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK 3W1



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

# SPOSOB na katar

DROŻNY NOSEK U MALUCHA TO PODSTAWA. ZAPCHANY UTRUDNIA MU ODDYCHANIE, SSANIE ORAZ SEN. DROŻNY NOSEK NATURALNIE NAWILŻA WDYCHANE POWIETRZE I JE OGRZEWA, A TAKŻE ZABEZPIECZA ORGANIZM DZIECKA PRZED ZANIECZYSZCZENIAMI. CO JEDNAK ZROBIĆ KIEDY U BOBASA POJAWI SIĘ KATAREK?

## ROZWIĄZANIE: ODSYSANIE

Ponieważ maluszek sam nie umie wydmuchiwać wydzieliny lub kataru gromadzącego się w nosku, trzeba mu pomóc w jego usunięciu. Przy katarze nosek należy oczyszczać często, aby spływająca wydzielina nie spływała do gardła i ucha, ponieważ infekcja może się rozszerzyć i wywołać zapalenie ucha. Do odsysania najlepiej sprawdza się aspirator, ponieważ jest bezpieczniejszy niż gruszka. Wystarczy włożyć końcówkę aspiratora płytko w dziurki noska, a on skutecznie i głęboko usunie zalegającą wydzielinę. Można użyć również gruszki, ale tylko takiej z szeroką końcówką. Odsysanie gruszką jest mniej delikatne i może uszkodzić naczynia włosowate śluzówki nosa.

## LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ

Śluzówka noska małego dziecka jest bardzo delikatna i cienka podatna na wysychanie i podrażnienia, do których dochodzi najczęściej z powodu zbyt suchego powietrza oraz zbyt wysokiej temperatury otoczenia. Przesuszona jest podatna na infekcje bakteryjne i wirusowe, co może doprowadzić do jej obrzęku lub kataru.

Jak więc postępować by nie dochodziło do podrażnień noska?

- Nie dopuścić do przesuszenia

Pokój, w którym przebywa dziecko powinien być odpowiednio nawilżony - zwłaszcza w okresie grzew-

czym (wilgotność optymalna to ok. 50%), a temperatura w nim panująca nie powinna być zbyt wysoka (19 - 21°C). Pokój dziecka należy wietrzyć oraz nawilżać powietrze używając nawilżaczy lub mokrych ręczników niepranych w detergentach.

- Używać odpowiednich preparatów

W aptekach można kupić preparaty do nawilżania i codziennej higieny małego nosa. Charakteryzują się one delikatną aplikacją i łagodną dawką. Najczęściej zalecane to 0,9% chlorek sodu (sól fizjologiczna) w ampułkach lub roztwór wody morskiej najlepiej w kroplach lub w aerozolu. W infekcjach wirusowych warto sięgnąć po roztwory izotoniczne z naturalnymi wyciągami roślinnymi.

- Pomagać w naturalnym oczyszczaniu

W okresie zimowym śluzówki noska dobrze jest nawilżać i oczyszczać kilka razy w ciągu dnia, szczególnie przed i po karmieniu oraz przed snem. Do każdego otworu nosowego podajemy 1-2 krople soli fizjologicznej lub roztworu wody morskiej. W przypadku niemowląt dobrze jest położyć dziecko na boku lub na brzuszku, by z noska wypłynęły zanieczyszczenia. Można je wtedy usunąć gazikiem lub chusteczką higieniczną.

*Tekst: Dorota Dąbek, położna*

## DO NOSKA

Szybko i skutecznie usuwa wydzielinę z nosków dzięki czemu zapobiega lub ogranicza infekcje w górnych i dolnych drogach oddechowych. Posiada rekomendację Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego. Wyrób medyczny. Odciągacz kataru dla niemowląt i dzieci Sopelek, od 19 zł, SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O. [www.sopelek.info.pl](http://www.sopelek.info.pl)



# SOPELEK

małego noska  
przyjacielem

tani, skuteczny  
i bezpieczny  
odciągacz  
kataru

Produkt  
w dobrej cenie  
dostępny w aptekach  
i sklepach dziecięcych



Stowarzyszenie  
Farmaceutów Polskich  
Sejkiwskie



Wytwórca: Salus International Sp. z o.o.  
ul. Pułaskiego 9, 40-273 Katowice  
tel. (+48 32) 788 00 45  
sopelek@salusint.com.pl

[www.sopelek.info.pl](http://www.sopelek.info.pl)

# POMAGAMY DZIECKU ZASNAĆ

PRZECIĘTNY NOWORODEK PRZESYPIA OD 16 DO NAWET 21 GODZIN W CIĄGU DOBY. CZAS TEN WYKORZYSTUJE NA INTENSYWNE TWORZENIE I ROZWÓJ KOMÓREK MÓZGOWYCH. WARTO WIĘC ZADBAĆ, ABY SEN MALUCHA NIE ZOSTAŁ NICZYM ZAKŁÓCONY, A PROCES ZASYPIANIA PRZEBIEGAŁ ŁAGODNIE I BEZPROBLEMOWO.

## Zadbaj o odpowiednie miejsce

Dla noworodka najważniejsza jest bliskość rodziców, dlatego najlepszym miejscem na usytuowanie łóżeczka jest sypialnia mamy i taty. Dzięki temu rodzice mogą szybko reagować na płacz malucha, a karmiąca mama będzie mieć dzidziusia blisko siebie. Uniknie w ten sposób częstego chodzenia do jego pokoju. Kiedy dziecko skończy 6 miesięcy, można je przenieść do jego własnego pokoiku. Ważne są też warunki, w jakich dziecko zasypia.

Materacyk niemowlaka nie może być zbyt twardy ani zapadający się pod wpływem ciężaru małego ciała. Najlepiej, jeśli pokrowiec jest wykonany z naturalnych materiałów, które można w razie potrzeby zdjąć i wyprać. Nie umieszczaj na materacu zbyt dużo zabawek, pluszaków, zbędnych, dodatkowych poduszek

## Zadbaj o właściwą pościel i pizamkę

To, w czym śpi dziecko, ma bezpośredni wpływ na jego komfort. Niewłaściwie dobrane tekstylia mogą przyczynić się do kłopotów z zasypianiem i spokojnym snem malucha. Na co więc zwracać uwagę? Do snu najlepiej ubierać dziecko w przewiewne, naturalne materiały, które nie będą krępowały jego ruchów. Ocieplany śpiworek. Nie wolno też przesadzać z ilością ubrań i przegrzewaniem dziecka! Pościel dla dziecka również powinna być wykonana z naturalnych, przewiewnych materiałów. W pierwszych miesiącach życia dziecko nie potrzebuje poduszki – nawet minimalne podniesienie główki zmienia jej naturalne ułożenie i może wpływać na późniejsze problemy z kręgosłupem. Dobrym rozwiązaniem są za to ochraniacze na łóżeczko, montowane przy szczebelkach, które ochronią wrażliwą główkę przed ewentualnymi przeciągami czy uderzeniami o szczebelki.

## Zadbaj o rutynę dnia i bezpieczeństwo

Spokojny sen, jak i sam proces zasypiania maluszka powinien odbywać się w odpowiedniej, niczym niezakłóconej atmosferze. Jak stworzyć taki klimat?

Dzieci uwielbiają powtarzalność. Dobrze jest więc przestrzegać codziennej rutyny, szczególnie podczas wieczornych rytuałów. Najlepiej wypracować schemat poszczególnych czynności związanych z przygotowaniem do snu (kąpiel, pielęgnacja, wyciszający masaż, pieszczoty, ubieranie, karmienie itp.) Również stłumione oświetlenie pozwoli dzidziusiowi poczuć się bezpieczniej i łatwiej zasnąć, a rodzicom ułatwi kontrolowanie snu malucha.



OBRAZ I LICENCJONOWANY PRZEZ FOTOSHOP/STOCK/DRUKARNIA CHROMA

Regularnie wietrz i nawilżaj pomieszczenie, w którym śpi maluch. Świeże, nieprzesuszone i niezbyt gorące powietrze ułatwi dziecku nie tylko zasypianie, ale pozwoli też na jego spokojny i zdrowy sen. Temperatura nocna w sypialni bobasa nie powinna przekraczać 18–19°C. Wybierając łóżeczko, warto zwrócić uwagę na materiał, z jakiego jest wykonane, oraz sprawdzić, czy farby, którymi jest pomalowane, spełniają atesty dopuszczające je do użytku w pomieszczeniach dla dzieci. Łóżeczko powinno mieć też ciasno rozstawione szczebelki (maksymalna odległość między szczebelkami nie powinna przekraczać 6 cm). Jeśli ma ruchome boki lub wyjmowane szczebelki, warto sprawdzić, czy są solidnie zabezpieczone. Dobrze jest też wybrać model z dwoma lub trzema poziomami spania – dzięki temu wraz z rokowiem i dorastaniem malucha będzie można go obniżyć.

### > SUCHO W NOCY <

Prawdopodobnie jedyny wkład chłonny, które zatrzymuje mleczne kupki niemowląt. W swojej budowie nie ma gumek. Przy nóżkach ma burty no-crush system, które delikatnie otulają i uszczelniają nóżkę dziecka, nie pozwalając wyostać się zawartości na pieluszkę i na ubranko.

**Wkład Newborn (noworodkowy),**  
23 zł, MOMMY MOUSE

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



Naturalnie od narodzin

HEVEA MILUSIE  
HEVEA HAPPY BABY

NOWA LINIA  
TEKSTYLÓW I MATERACY  
DLA DZIECI



prześcieradła 100% bawełna



dwustronny kocyk 100% bawełna



mata higieniczna Happy Baby



materac Happy Baby z klinem



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

Hevea®



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

Fabryka Materaców HEVEA, Ogrodowa 28, 62-561 Ślesin tel. 63 220 89 12

Obsługa klienta: 730 230 730, 730 330 730, 733 003 300



Odwiedź nasze salony firmowe:

Kraków - Zakopiańska 56A, PAWILON 15, tel. 573 054 573

Ślesin - Kłaczewska 24, Galeria Ślesin, tel. 731 51 51 51

Warszawa - Sklep w Mrowisku, Żuławskiego 4/6 lok.3, tel. 511 390 100

Lublin - Diamentowa 2, tel. 81 307 00 17

Rzeszów - Rejtana 67 - Galeria Nowa - I piętro, tel. 887 272 183



POLSKI PRODUCENT





# ABC

## wakacyjnego ekwipunku

WAKACJE ZBLIŻAJĄ SIĘ WIELKIMI KROKAMI,  
CZAS ZATEM NA LETNIE ESKAPADY.



### SUCHUTKO

Wkład chłonny mikrofibrowy, wykończony miękkim mikropolarciem. Chłonność 100% natychmiast po pierwszym praniu. Wyjątkowo elastyczny i miękki jak pieluszki jednorazowe. Przy nóżkach posiada no-crush system, zabezpieczające wodoodporne „burty”, które zapobiegają wyciekaniu zawartości wkładu na pieluszkę. Wkład SIO Travel Polar (Wkład + Booster), 29,90 zł, MOMMY MOUSE

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

### Pamiętaj o apteczce!

Podczas wakacyjnych wojaży o uraz nietrudno. Przygotowując się do wyprawy z dzieckiem, koniecznie trzeba zabrać ze sobą kompletną apteczkę. Preparaty na ewentualne skaleczenia i rany to podstawowy punkt wyjazdowego ekwipunku.

### DYSKRETNE

Woreczki na zużyte pieluchy, które powstrzymują nieprzyjemny zapach. Wyciągasz je jednym szybkim ruchem, wkładasz do nich pieluchę, zamykasz i problem znika. Paklanki - worki na pieluszki, 5 zł, PACLAN

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



### PRAWDZIWY NAWODNIENIE

Doustny płyn nawadniający o zmniejszonej osmolarności. Stosowanie doustnych płynów nawadniających jest zalecane do uzupełniania płynów i składników mineralnych, głównie podczas biegunki lub wymiotów. Może być stosowany przez dzieci od 6 miesiąca życia. ORSALIT®

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

### DLA MAMY

Modna miejska torba dla mamy. Ma aż 11 kieszeni, a boczne paski umożliwiają mocowanie do dowolnego modelu wózka.

W komplecie mata do przewijania. Torba SO City!, 110,43 zł, BABYONO

[www.babyono.com](http://www.babyono.com)



### SKUTECZNA OCHRONA

Odstraszacz kleszczy dla dzieci to ultradźwiękowe urządzenie. Uchroni twoje dziecko przed złapaniem kleszcza. Idealne rozwiązanie na rodzinne spacerki i wycieczki. Odstraszacz kleszczy dla dzieci, 99 zł, TICKLESS BABY

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

### NA DŁUGIE WYPRAWY

Smukły kształt czyni go idealnym do przechowywania w każdej torbie. Dzięki podwójnej warstwie stali nierdzewnej napój gorący lub zimny utrzyma swoją temperaturę przez ok. 10 godzin. Twistshake - Termos, turkusowy 420 ml, 97 zł, SCANDINAVIAN BABY

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



### ANTYBAKTERYJNY

Zawarty w preparacie wyciąg z nagietka pielęgnuje i regeneruje naskórek. Mentol pozostawia na skórze przyjemne uczucie chłodu oraz zapewnia ochronę skóry przed bakteriami. Płyn zawiera również oktenidynę, która wykazuje działanie antybakteryjne. Octedin - spray do pielęgnacji skóry o właściwościach antybakteryjnych, PHYTOPHARM KŁĘKA S.A.

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



### UWAGA NA SŁOŃCE

Kosmetyki zapewniające wysoką ochronę przeciwsłoneczną powinny znaleźć się w każdej torbie podróżnej.

### PO OPALANIU

Spray po opalaniu: intensywnie nawilża i koi, łagodzi skórę po ekspozycji na słońce. Lekka konsystencja błyskawicznie się wchłania. Zawiera olejek jojoba i masło cupuaçu. Od 1. dnia życia.

MUSTELA Sun Care Spray po opalaniu ok. 45 zł/125 ml, MUSTELA

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

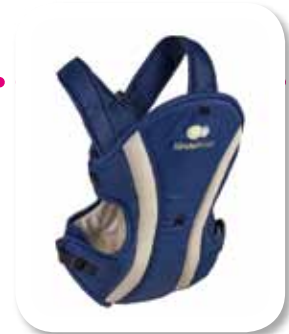


### NA PIESZE WĘDRÓWKI

Może przydać się w czasie postojów, bo ręce pozostają wolne.

Nosidełko Comfort, 59 zł, KINDERKRAFT

[www.kinderkraft.com](http://www.kinderkraft.com)



# Octedin

Chroni i pielęgnuje,  
a z bakteriami się nie szczypie!



OCT/006/2017/1/3

## SPRAY DO PIELĘGNACJI I OCHRONY SKÓRY ANTYBAKTERYJNY

- ▶ CHRONI I OCZYSZCZA SKÓRĘ
- ▶ PIELĘGNUJE I REGENERUJE NASKÓREK
- ▶ ŁAGODZI PODRAŻNIENIA



**Phyto**  
**Pharm**

Status: środek higieniczno-kosmetyczny  
Producent: Phytopharm Kłęka S.A.

Więcej na: [www.octedin.pl](http://www.octedin.pl)

**Ingredients:** Aqua, Propylene Glycol, Calendula Officinalis Flower Extract, Ethylhexylglycerin, Octenidine HCl, Sodium Lauroyl Sarcosinate, PEG-35 Castor Oil, Menthol. **Dostępne opakowania:** butelka z atomizerem o pojemności 30 ml, 50 ml i 100 ml.



Jak zamontować

# FOTELIK?

.....

PRAWIDŁOWY MONTAŻ FOTELIKA W SAMOCHODZIE JEST BARDZO WAŻNYM ELEMENTEM WPŁYWAJĄCYM NA BEZPIECZEŃSTWO MAŁEGO PODRÓŻNIKA. CHCĄC ZAPEWNIĆ DZIECKU BEZPIECZEŃSTWO POWINIŃMY ZADBAĆ NIE TYLKO O FOTELIK, DOBRANY DO WIEKU, WZROSTU I WAGI DZIECKA, ALE RÓWNIEŻ POŚWIĘCIĆ CHWILĘ CZASU NA PRAWIDŁOWY MONTAŻ FOTELIKA W SAMOCHODZIE ORAZ CODZIENNIE STARANNIE PRZYPIŃAĆ DZIECKO W TYM FOTELIKU.

## **PRAWIDŁOWY MONTAŻ - DLACZEGO JEST WAŻNY?**

Tylko prawidłowo zamontowany fotelik spełnia swoją rolę w 100%. Montując fotelik bezwzględnie musimy zastosować się do zaleceń producenta fotelika. Sposób montażu znajduje się w instrukcji obsługi fotelika, jak również jest umieszczony w skróconej formie obrazkowej w widocznym miejscu fotelika.

## **PASY CZY ISOFIX?**

Montaż fotelików samochodowych może odbywać się na dwa sposoby: przy pomocy pasów lub systemu ISOFIX. W praktyce montaż fotelika przy użyciu systemu ISOFIX (z zastosowaniem bazy lub wmontowanych w fotelik łączników) jest zdecydowanie łatwiejszy i szybszy oraz pozwala wyeliminować błędy montażowe.





KINDERKRAFT

**NAJLEPSZYM MIEJSCEM DO MONTAŻU FOTELIKA JEST ŚRODKOWE MIEJSCE NA TYLNEJ KANAPIE. W TYM MIEJSCU DZIECKO W FOTELIKU JEST NAJBEZPIECZNIEJSZE.**

### STABILNA POZYCJA I ZERO LUZÓW

Fotelik po zamontowaniu powinien mieć stabilną pozycję. Ważne jest, żeby fotelik miał jak największą powierzchnię styku z siedziskiem i oparciem kanapy na której go montujemy. Jeżeli montujemy fotelik wyposażony w system ISOFIX wszystkie znaczniki określające prawidłowe wpięcie powinny wskazywać zapięcie. Fotelik powinien być jak najmocniej dociśnięty do kanapy samochodu. W przypadku montażu fotelika pasami samochodowymi powinniśmy starać się maksymalnie mocno naciągnąć pasy bezwładnościowe, postępując krok po kroku zgodnie z instrukcją montażu. Przy montowaniu fotelika pasami, zawsze powinny one przechodzić w miejscach do tego przeznaczonych. W praktyce miejsca te są wyróżnione odpowiednim kolorem.

REKLAMA

# Wszystko oznaczone!

Dzięki naszym naklejkom imiennym i naprasowanekom.



## Skończ z gubieniem rzeczy!

Nasze naklejki imienne i personalizowane etykiety na ubrania to świetny sposób oznaczenia **butelek, kubków** oraz **innych rzeczy i ubrań** Twojej pociechy. Nasze naklejki imienne są **odporne na działanie kuchenki mikrofalowej i zmywarki**, a naklejki i naprasowaneki na ubrania **można prać w pralce i suszyć w suszarce**. Idealne rozwiązanie, jak Twoja pociecha idzie do **żłobka, przedszkola, czy szkoły!** Na naszej stronie możesz sama zaprojektować etykiety, wybrać rozmiar i rodzaj liter oraz symbol, dzięki któremu Twoja pociecha łatwo rozpozna swoje rzeczy.

**15% zniżki!**

kod: **OZN-MAMA-17**  
ważny do: 31.12.2018



- Wodoodporne
- Bez toksycznych barwników
- Można używać w zmywarce
- Można używać w mikrofalówce
- Szybka dostawa

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

★ **oznaczone.**

## PRZYDATNE W PODRÓŻY

*Planując podróż z dzieckiem warto mieć przy sobie kilka drobiazgów!*



### PRAKTYCZNIE

Baby Travel to pojemna torba, która pomieści wszystkie rzeczy i akcesoria potrzebne podczas podróży z niemowlakiem, wyposażona jest w 4 duże kieszenie, gdzie pomieścisz wszystkie niezbędne produkty do pielęgnacji dziecka (pieluszki, chusteczki, butelki).

Torba, przewijak, łóżeczko turystyczne 3w1, 229 zł, SANGOTRADE

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



### NOWY STANDARD BEZPIECZENSTWA

Wielokrotnie nagradzany fotelik z wysokim oparciem, który wykracza ponad wszystkie normy prawne w zakresie bezpieczeństwa. System XP-PAD zapewnia starszym dzieciom wyjątkową ochronę przed zderzeniem czołowym. Opatentowany uchwyt SecureGuard zapewnia optymalną pozycję pasa biodrowego. Fotelik w testach ADAC otrzymał 4 gwiazdki!

Kidfix II XP SICT Black Series, 899 zł, BRITAX RÖMER

[www.britax-roemer.pl](http://www.britax-roemer.pl)

### BEZ KOMPROMISÓW

Pierwsze nosidełko BRITAX RÖMER zgodne z najnowszą regulacją dla fotelików samochodowych ECE R129 (i-Size). Fotelik ten zapewnia bezpieczeństwo i wygodę od urodzenia aż do 15 miesiąca życia, pozwalając dostosować pozycję dziecka i chronić go w miarę, jak rośnie, aż do 83 cm wzrostu. Fotelik posiada opatentowaną technologię regulacji zagłówka i pozycji leżącej, ochronę przed uderzeniem bocznym (SICTinside), wkładkę dla niemowlaka oraz 5-punktowe pasy bezpieczeństwa. Fotelik w testach ADAC 2017 otrzymał 4 gwiazdki!

BABY-SAFE i-SIZE, 799 zł, BRITAX RÖMER

[www.britax-roemer.pl](http://www.britax-roemer.pl)



### NA WSZELKI WYPADEK

Szczególnie rekomendowany dla małych pacjentów z zaparciami, w zaburzeniach mikroflory jelit, przy dolegliwościach ze strony końcowego odcinka przewodu pokarmowego, w trakcie i po stosowaniu antybiotyków, w trakcie podróży, podczas biegunek, w tym biegunek podróży.

ProctoLact-M<sup>®</sup>, ok. 22 zł, MIRALEX

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



### MATERAC TURYSTYCZNY

Składany w kostkę, łatwy do przechowywania, i wygodny w transporcie. Doskonała cyrkulacja powietrza, komfortowe i sprężyste podparcie pleców podczas ćwiczeń, snu oraz wypoczynku. Ze względu na swoją konstrukcję i rozmiar, jest bardzo pomocny podczas krótkich wyjazdów do łóżek turystycznych oraz kojców. Pokrowiec można bardzo łatwo zdjąć i założyć po praniu. Materac do ćwiczeń ruchowych (Model: MRR1), 72,89 zł, FIKI MIKI

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



### BY NIE ZGUBIĆ

Dzięki imiennym naklejkom na ubrania od Oznaczone.pl oznaczysz szybko i łatwo ubrania Twojej pociechy. Tych praktycznych etykiet nie musisz naszywać, ani wprasowywać, bo przykleja je się do metki. Ubrania wraz z etykietami można prać w pralce i suszyć w suszarce, a barwniki są bezpieczne dla dzieci!

Naklejki imienne na ubrania, od 29,95 zł (cena zestawu), OZNACZONE.PL

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

### NAJLEPSZE MIEJSCE DLA FOTELIKA

Najbezpieczniejszym miejscem do montażu fotelika jest środkowe miejsce na tylnej kanapie. W tym miejscu dziecko w foteliku jest najbezpieczniejsze przez to, że między fotelikiem a strefami zgniotu jest zapewniony dystans. W praktyce zdarza się, że na środkowym miejscu tylnej kanapy fotelika nie da się zamontować. Nie ma tam ISOFIX, często jest tylko pas biodrowy, a ukształtowanie siedziska kanapy i jej oparcia nie zapewniają stabilnej pozycji fotelika. Kolejnym miejscem jest prawa strona tylnej kanapy. To miejsce zapewnia rodzicom bezpieczny dostęp do dziecka po zatrzymaniu pojazdu na prawym skraju drogi. Praktyczna rada jest taka, że mając dwoje dzieci, fotelik młodszego wymagającego więcej czasu przy przypinaniu w foteliku, montujemy po prawej stronie. Fote-

lik starszego dziecka montujemy zaś po lewej stronie tylnej kanapy blokując drzwi przed możliwością otwarcia od wewnątrz samochodu.

### FOTELIK A PODUSZKA POWIETRZNA

Bez względu na zasadą jest wyłączenie czołowej poduszki bezpieczeństwa pasażera (AIRBAG) podczas przewożenia dziecka na fotelu pasażera (przednie prawe siedzenie) w foteliku montowanym tyłem do kierunku. Jeśli samochód nie ma funkcji dezaktywacji/wyłączenia poduszki pasażera, nie wolno na tym miejscu przewozić dzieci w foteliku montowanym tyłem do kierunku jazdy.

*Tekst: Lukasz Konarski, ekspert marki BabySafe*



## LIFE IS A JOURNEY. START SAFELY.

Dla rodziców nowa podróż zaczyna się wraz z pojawieniem się maleństwa na świecie. Każdy dzień to inna wyprawa. W sytuacji przewożenia dziecka w samochodzie najlepszym rozwiązaniem jest pozycja tyłem do kierunku jazdy. Nowy fotelik BABY-SAFE i-SIZE spełnia najwyższe standardy bezpieczeństwa i jest idealnie dopasowany do rozwijającego się ciała dziecka, od urodzenia aż do 15 miesięcy. Dokądkolwiek wybieriecie się w swoją podróż, jedno jest pewne: Twoje dziecko jest bezpieczne.

[www.britax.com](http://www.britax.com)



3600 g, 51 cm



Rozpocznij  
wspólną podróż



Wspólne wycieczki  
są najlepsze



Witaj, Babeiu!

**britax** **britax**  
**römer**

Świętujemy 50 lat fotelików samochodowych Britax Römer

# MAMA na zakupach

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



Hipoalergiczny balsam dla dzieci i osób o wrażliwej skórze DZIDZIUSZ kolor. Balsam do prania białej bielizny oraz odzieży niemowlęcej i dziecięcej DZIDZIUSZ Kolor to unikalna formuła opracowana z myślą o wrażliwej skórze dziecka. Receptura oparta na delikatnych środkach piorących zawiera cząsteczki lipidów oraz ekstrakt z bawełny, dzięki czemu dba nie tylko o tkaniny, ale i skórę dziecka.

Pojemność: 1,5 l.  
16,88 zł, **POLLENA OSTRZESZÓW**, [www.sklep.pollena.com.pl](http://www.sklep.pollena.com.pl)



Antywstrząsowa, piankowa wkładka do wózka. Zapewnia maksymalny komfort i bezpieczeństwo dzięki funkcji zapamiętywania kształtu. Absorbując mikrowstrząsy, dzięki czemu mały pasażer będzie mógł zawsze cieszyć się nieograniczoną wygodą podczas spacerów, w szczególności podczas drzemki na świeżym powietrzu. Dwustronna: do wyboru ciepła i miła w dotyku strona welurowa (bawełniany welur wyłaczany charakterystycznym dla marki wzorem w liście) lub chłodniejsza strona z bawełny o gęstym, odpornym na zużycie splotcie, idealna na ciepłe dni.  
89 zł, **MOTHERHOOD**, [www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)



Poduszka ciążowa bawełniana typu 7. 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.  
123 zł, **SUPERMAMI**, [www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)



Capricare® 2. Wyjątkowej jakości mleko następne dla niemowląt powyżej 6. miesiąca życia, stworzone w oparciu o naturalne walory pełnego mleka koziego. Stanowi ono naturalną alternatywę dla popularnych, wysokoprzetworzonych mieszanek na bazie mleka krowiego. Mleko następne Capricare® zapewnia niemowlętom bezpieczeństwo i komfort – łatwe i szybkie trawienie, bogaty skład, a do tego przyjemny zapach i wyjątkowy smak.

Produkowany w Nowej Zelandii.  
ok. 45 zł, **MIRALEX**, [www.capricare.pl](http://www.capricare.pl)



Materac lateksowy Hevea Baby+. Dwustronny trwały, antyalergiczny materac niemowlęcy. Podwyższona warstwa lateksu gwarantuje jeszcze większy komfort użytkowania i zwiększa trwałość oraz odporność na utlenianie i uszkodzenia mechaniczne. W ofercie 3 podstawowe rozmiary i pokrowiec Aegis Microbe Shield. Zmniejsza ryzyko występowania potówek. Produkt polski.  
od 284 zł, **HEVEA**, [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)



Materac Heaven. Nowość 2017. Materac jest całkowicie antyalergiczny i antybakteryjny. Materac jest dwustronny i może być używany do 4-5 roku życia lub wagi dziecka ok. 25 kg.  
479 zł/ 120 x 60 cm, **TRAUMELAND**, [www.traumeland.pl](http://www.traumeland.pl)



Britax GO BIG. Więcej swobody i wygody w codziennych przygodach. Bycie rodzicem to codzienne stawianie czoła wyzwaniom. Z wózkiem Britax GO BIG jesteś gotów na wszystko co przyniesie nowy dzień – czy podczas miejskich spacerów, czy przystąpi do łonie natury. Wyjątkowy system składania, wytrzymałe koła, siedzisko z możliwością ustawienia tyłem lub przodem do kierunku jazdy oraz podwyższona gondola, aby dziecko jechało bliżej Ciebie. Wózek uzyskał tytuł najlepszego wózka w testach niemieckiej organizacji STIWA.

**BRITAX**, [www.britax-roemerpl](http://www.britax-roemerpl)



LoGGic+®. Probiotyczne krople doustne z najlepiej przebadanym szczepem LGG oraz z witaminami D i E. Technologia MICROBAC zwiększa skuteczność kolonizacji jelit aż 5-krotnie! Niezastąpione w biegunkach (np. rotawirusowych), w trakcie i po antybiotykoterapii, we wspomaganiu odporności, alergii i nadwrażliwości pokarmowej, a przy tym uczelniająca jelita. Od pierwszych dni życia.  
**PHARMABEST**, [www.pharmabest.pl](http://www.pharmabest.pl)



Jurajska z Jodem. Woda funkcjonalna z jodem jest bezwzględnie zalecana kobietom w ciąży, karmiącym, a nawet planującym ciążę. Jurajska Sp. z o.o. to firma z bogatym doświadczeniem w produkcji naturalnej wody mineralnej. Posiada jedną z najnowocześniejszych technologii produkcyjnych i aspiruje do miana liderów branży wodno-napojowej na polskim rynku.  
ok. 1,99 zł/1,5 l, **JURAJSKA**, [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)



Woda różana. Naturalna woda powstała z destylacji płatków róży damasceńskiej. Sprawdza się w pielęgnacji cery suchej, wrażliwej, zmęczonej, starzejącej się i w rozszerzonych naczynek. Nadaje się do terapii dojrzałej i zniszczonej skóry, gdyż olejek różany zawarty w wodzie ożywia, łagodzi podrażnienia i wygładza. Zalecana do przemywania skóry twarzy i całego ciała.  
44,50 zł/ 100 ml, **DR BETA**, [www.drbeta.pl](http://www.drbeta.pl)

## POWSTRZYMAJ ROTAWIRUSY

Film „Frank i Rotawirusy”. Idea, koncepcja oraz realizacja to autorskie dzieło GSK, współpracującej z profesjonalnym studio produkcyjnym. U podstaw filmu leżała promocja świadomości okolorotawirusowej w formule odpowiadającej postępowi technologicznemu XXI w. Do przekazania rodzicom treści edukacyjnych wybrano innowacyjną metodę VR (virtual reality) – obraz sztucznej rzeczywistości stworzony przy wykorzystaniu technologii informatycznej. Technologia ta pozwala uzyskać efekt świata widzianego „oczami” dziecka, tytułowego Franka (w roli dubbingowej wystąpił Cezary Pazura) – poznajemy obszary radości w eksplorowaniu świata, ale również jego sytuacje zagrożenia, jakimi są zakażenia rotawirusowe. Wykorzystanie technologii VR miało także na celu zachowanie spójności komunikacyjnej. Odbiorcą jest bowiem nowoczesna mama, która otrzymuje wiedzę za pomocą interesującego, innowacyjnego narzędzia. Dzięki temu film „Frank i Rotawirusy” może zrealizować swoją misję zwiększania świadomości dorosłych w obszarze wiedzy nt. Zakażeń rotawirusowych i ich profilaktyki.

Film do obejrzenia na stronie: [www.powstrzymajrotawirusy.pl](http://www.powstrzymajrotawirusy.pl)

# CZAS WSPANIAŁYCH PODRÓŻY

PRZYGOTOWALIŚMY DUŻO NOWOŚCI:  
FOTELIKI SAMOCHODOWE, KOJCE,  
HUŚTAWKI ELEKTRYCZNE I WIELE WIĘCEJ...



Najważniejsze cechy fotelika: **CHAMPION**

- Przeznaczony dla dzieci o wadze 0-18kg (grupa 0+, I)
- Baza wyposażona w zaczepy Isofix oraz nogę montażową
- Instalacja tyłem do kierunku jazdy za pomocą pasów 3-punktowych lub systemu Isofix (0-13 kg)
- Instalacja przodem do kierunku jazdy za pomocą zaczepów ISOFIX lub pasów 3-punktowych (9-18 kg)
- 3-stopniowa regulacja oparcia
- Solidny zagłówek z regulacją wysokości
- System 5-punktowych pasów z klamrą marki Holmbergs®
- Pochłaniacze energii umieszczone na obu bokach fotelika
- Głębokie ścianki fotelika zapewniające dodatkową ochronę boczną
- Homologacja ECE R44/04



# Adresy szkół rodzenia

## Zapraszamy do współpracy!

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

Na maila czekamy pod adresem:

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

### BIĄŁYSTOK

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tymińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, [www.szkoLARodzeniaDar.pl](http://www.szkoLARodzeniaDar.pl), [info@szkoLARodzeniaDar.pl](mailto:info@szkoLARodzeniaDar.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. Wojtyły, ul. Wyspiańskiego 26, Bielsko-Biała, tel.: 503 010 980, 602 262 206, [www.szkoLARodzeniaBielsko.pl](http://www.szkoLARodzeniaBielsko.pl)

Szkoła rodzenia „Dzidzius”, Krokusów 18, Wilkowice, tel. 724 533 555, [kontakt@szkoLARodzeniaBielsko.pl](mailto:kontakt@szkoLARodzeniaBielsko.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](mailto:m.trojanowska@szpitalbrzeziny.pl)

### BYDGOSZCZ

Szkoła Rodzenia „Brdąc”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. (52) 372 30 25, 601 499 747, [www.brdzac.bydgoszcz.eu](http://www.brdzac.bydgoszcz.eu)

Szkoła Rodzenia „VITA” Anna Appelt, ul. Unii Lubelskiej 1 m. 5, Bydgoszcz, tel. 607 329 426, [anna.appelt@vita.edu.pl](mailto:anna.appelt@vita.edu.pl), [www.vita.edu.pl](http://www.vita.edu.pl)

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

### CHEŁMNO

Szkoła Rodzenia Zespół Opieki Zdrowotnej, Beata Durawa – oddział ginekologiczno-położniczy, 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](http://www.babi-med.eu)

### CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

### DZIERŻONIÓW

Dzierżonowska Szkoła Rodzenia przy NZOZ Szpitalu Powiatowym w Dzierżonowie, 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](mailto:pozmedik.biuro@gmail.com)

Szkoła Rodzenia MagMed, ul. Łanowa 66 b, Gdańsk, tel. 603 912 151, [kontakt@magmed.eu](mailto: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](mailto:szkoLARodzeniaMajka@gmail.com)

### GDYNIA

Szkoła Rodzenia „Och Mamó”, ul. Oliwkowa 29, Gdynia, tel. 501 854 923, [irzykowska.agnieszka@gmail.com](mailto: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](http://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. Kościuszki 15, Głogów, tel. 502 232 979, [www.bocian.glogow.pl](http://www.bocian.glogow.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. Wyszynskiego 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](mailto:strywald.baby@gwm.net.pl)

### JABŁONNA

Szkoła Rodzenia Szczęśliwa Rodzinka, ul. Modlińska 102, 05-110 Jabłonna, tel. 515 234 513, [polozna@szczesliwarodzinka.pl](mailto: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. Szczęsnyriego, ul. Raciborska 27 (szpital) Katowice, tel. 601 558 953

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

### KĘDZIERZYN-KOŹLE

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. 692 194 991, [www.malinowerodzenie.pl](http://www.malinowerodzenie.pl)

### KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków Katarzyna Białek, tel. 600 420 674, [www.szkoLARodzenia.ujastek.pl](http://www.szkoLARodzenia.ujastek.pl), [szkoLA@ujastek.pl](mailto:szkoLA@ujastek.pl)

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Lea 22/7, Kraków, tel. 883 608 832, [biuro@picolino.pl](mailto:biuro@picolino.pl)

Szkoła Rodzenia Bobaskowo, ul. Grzegorzeczka 12/VIII, Kraków, tel. 791-557-767, [kontakt@bobaskowo.com.pl](mailto:kontakt@bobaskowo.com.pl)

Centrum Opieki Okoloporodowej Położniczo-Ginekologicznej, ul. Strzelców 15, Kraków, tel. 604 175 518, [bmarzec@poczta.onet.pl](mailto:bmarzec@poczta.onet.pl)

### KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu im. Troczewskiego, ul. Kościuszki 52, Kutno, tel. (24) 355 81 00 wew. 297, 609 089 862, [www.szpital.kutno.pl](http://www.szpital.kutno.pl)

### LEGIONOWO

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

### LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwackiewicza 5, Legnica, tel. 516076737, [szkoLARodzenia@szpitallegnica.pl](mailto:szkoLARodzenia@szpitallegnica.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@poloznaLublin.pl](mailto:info@poloznaLublin.pl)

Szkoła Rodzenia „Lidia”, ul. Żulińskiego 8, Lublin, tel. 607 217 417, [lidia@szkoLARodzeniaLublin.pl](mailto:lidia@szkoLARodzeniaLublin.pl)

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Zbożowa 71, Lublin, tel. 502 104 461, 530 235 292, [agabrzezinska@wp.pl](mailto:agabrzezinska@wp.pl)

Szkoła Rodzenia „Gravi MED”, ul. Rzemieślnicza 19, Lublin, 692 491 036, [info@gravimed.pl](mailto:info@gravimed.pl)

Szkoła Rodzenia – Szkoła dla Przyszłych Rodziców Bajbus, ul. Paganiniego 17, Lublin, tel. 603 130 850, [szkoLABajbus@op.pl](mailto:szkoLABajbus@op.pl)

Szkoła Rodzenia przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym, ul. Jaczewskiego 8, SPSK, tel. (81) 724 47 71, [posturzynska@gmail.com](mailto:posturzynska@gmail.com)

Praktyka Położnej z Poradnią Laktacyjną, Lublin, Al. Spółdzielczości Pracy 36, Galeria Olimp, HopSala, [www.poloznalublin.pl](http://www.poloznalublin.pl), 504-267-218



## ŁOMŻA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w Łomży im. Kard. Stefana Wyszyńskiego, ul. Piłsudskiego 11, Łomża, tel. (86) 473 36 61, 602 460 478, [szkola@szpitalhomza.pl](mailto:szkola@szpitalhomza.pl), [www.szpitalhomza.pl](http://www.szpitalhomza.pl)

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

## ŁÓDŹ

Szkoła Rodzenia „NAS TROJĘ”, ul. Sterlinga 16/18, Łódź, tel. 797-422-408, [www.nas-troje.ipt.pl](http://www.nas-troje.ipt.pl), [sborowska@ipt.pl](mailto:sborowska@ipt.pl)

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

Akademia Rodzenia Malinowa, ul. Kilińskiego 21, Łódź, tel. 731 189 069, [rejestracja@przychodniamalinowa.pl](mailto:rejestracja@przychodniamalinowa.pl)

Centrum Okoloporodowe Wesola Rodzinka, ul. Przelajowa 22b/12, Łódź, tel. 730 011 722, [kontakt@wesola-rodzinka.pl](mailto:kontakt@wesola-rodzinka.pl)

Szkoła Rodzenia „Medin”, ul. Nawrot 82, Łódź, tel. 608 42 82 82, [rejestracja@medin.med.pl](mailto: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](mailto:wew.5)

## OLSZTYN

Szkoła Rodzenia przy Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie, ul. Niepodległości 44, Olsztyn, tel. 609 230 318, [www.szpital.olsztyn.pl](http://www.szpital.olsztyn.pl), [wiesia213@op.pl](mailto:wiesia213@op.pl)

Szkoła Rodzenia Grażyny Łaganowskiej, ul. Warlikowicza 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 Ostrów Wielkopolski, [kontakt@centrumusmiech.pl](mailto:kontakt@centrumusmiech.pl), tel. 698 699 564

SZKOŁA RODZENIA, Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Limanowskiego 20-22, Ostrów 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](http://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

## PIŁA

Szkoła Rodzenia Aliny Wasilewskiej, ul. Kobego 20 b, 64-920 Piła, tel. 606 228 715, [alina@szkola-rodzenia.pl](mailto:alina@szkola-rodzenia.pl)

## PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia Jolanty Dedeckiej, ul. Grota-Roweckiego 7/17, Piotrków Trybunalski, tel. 501 299 476, [www.szkolajolofi.info](http://www.szkolajolofi.info)

Szkoła Rodzenia Ewy Czopior 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](mailto:kontakt@zbrzuskiem.pl)

Bezpłatna szkoła rodzenia „Polożna z Sercem”, ul. Mickiewicza 5/2, Poznań, tel. 511 963 979, [biuro@poloznazsercem.pl](mailto:biuro@poloznazsercem.pl)

Bezpłatna szkoła rodzenia „Bambino”, ul. Górki 17A/5, Poznań, tel. 730-701-378, [kontakt@szkola-bambino.pl](mailto:kontakt@szkola-bambino.pl)

Centrum Opieki Okoloporodowej Mamutek, ul. Ratajczaka 35, Poznań, tel. 533 515 515, [mamutek@mamutek.eu](mailto:mamutek@mamutek.eu)

Bezpłatna Szkoła Rodzenia DzieciOK, ul. Katowicka 67b/104, Poznań, tel. 600-912-769, [info@dzieciok.pl](mailto: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@szkolarodzeniaipoznan.pl](mailto:info@szkolarodzeniaipoznan.pl)

Q-MED, ul. Poznańska 37/8, Poznań

## PRUDNIK

Szkoła Rodzenia w PCM SA, oddziałowa, ul. Szpitalna 14, 48-200 Prudnik, tel. 77 406 78 57, [pcm@pcm.prudnik.pl](mailto: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. Jagiełłońska 36, 97-500 Radomsko, tel. 44-685-47-20, [ginekologia@szpital.biz.pl](mailto:ginekologia@szpital.biz.pl)

## RYBNIK

Szkoła Rodzenia NZOZ „PRO FEMINA” S.C., ul. Reymonta 60, 44-200 Rybnik, tel. 324226582, 607677320, [szkolarodzenia.rybnik@poczta.onet.pl](mailto:szkolarodzenia.rybnik@poczta.onet.pl)

## RZESZÓW

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

Coachingowa szkoła rodzenia i karmienia Lakta Vita, ul. Zagłoby 8 lok. 8, Rzeszów, tel. 664 156 366, [www.laktavitapl](http://www.laktavitapl)

Szkoła Rodzenia - Aktywna w Cięży 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, Il 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](mailto: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](mailto:marga692@wp.pl)

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

Szkoła Taty i Mamy przy Fundacji Edukacji Zdrowotnej STIM, ul. Bohaterów Monte Cassino 44, 41-219 Sosnowiec, 796113723, [szkola@fundacjaestim.pl](mailto:szkola@fundacjaestim.pl)

## STALOWA WOLA

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym w Stalowej Woli, ul. Staszica 4, Stalowa Wola, tel. (15) 843 33 38, 843 33 58, [www.szpital-stw.com](http://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. Włocławskiego 1/5 (l p.), Szczecin, tel. 509 508 109, [info@szkolarodzenia-ceo.pl](mailto:info@szkolarodzenia-ceo.pl)

Indywidualna Praktyka Położnicza Katarzyna Zamiela, ul. Bolesława Śmiałego 14 c., Szczecin, tel. 662-272-282, [olliwka230204@wp.pl](mailto:olliwka230204@wp.pl)

Polożna / 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](http://www.zoz.net.pl)

## TORUŃ

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

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

## WARSZAWA

PRO-GYM Agnieszka Świątek, Masaż Shantala, gimnastyka dla niemowląt, gimnastyka korekcyjna, tel. 608 38 38 83, [www.pro-gym.pl](http://www.pro-gym.pl)

Szkoła Rodzenia w Centrum Medycznym CMP, ul. Berensona 11, Białoleka, Warszawa, tel. 801 412 414, [www.cmp.med.pl](http://www.cmp.med.pl)

Bajkowa Szkoła Rodzenia, ul. Ciszewskiego 15, Warszawa, tel. (22) 737 50 50, [www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl](http://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, [beataszol@o2.pl](mailto:beataszol@o2.pl)

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

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

Szkoła Rodzenia Centrum Dydaktycznego IPS, ul. Polecicki 40 a, Warszawa, tel. 501 380 424 (zapisy), 663 805 824 (zapisy), [k.wasilewska@ips.pl](mailto:k.wasilewska@ips.pl)

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna, mgr Małgorzata Tymińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. +48 501 675 997, +48 506 616 999, [info@szkolarodzenia-dar.pl](mailto:info@szkolarodzenia-dar.pl)

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

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

Szkoła Rodzenia Alina Rumowska, ul. Czerniakowska 231, Warszawa, tel. 605 304 657

Szkoła Rodzenia Bogumily Wiśniewskiej, ul. Kleszczowa 19/3, 02-485 Warszawa, tel. 502 618 775

Szkoła Rodzenia „ANNA”, ul. Zielonych traw 7, Warszawa, tel. (22) 614 87 40

## WROCŁAW

Bezpłatna Szkoła Rodzenia „Świadomi Rodzice”, ul. Partynicka 34c/2u, Wrocław, tel. 607 855 212, [mar.olib@interia.pl](mailto:mar.olib@interia.pl), [www.fizjomedicum.pl](http://www.fizjomedicum.pl)

Szkoła rodzenia - Ewa Kusiak, Centrum Diagnostyczno - Rehabilitacyjne, Szkoła Rodzenia, ul. Swobodna 8a, Wrocław, tel. 606 78 22 84, [ewa@szkolarodzeniaiwroclaw.com.pl](mailto:ewa@szkolarodzeniaiwroclaw.com.pl)

Szkoła Rodzenia przy CE Mama, ul. Tomaszowska 6/1, Wrocław, tel. 605 197 972, [polozna.wroc@wp.pl](mailto:polozna.wroc@wp.pl)

Szkoła Rodzenia „Sage femme”, ul. Macedońska 29, Wrocław, tel. 607-625-177, [joannasyrek@interia.pl](mailto:joannasyrek@interia.pl)

Centrum Rodzieliństwa Bliskości Joanna Paluchiewicz, ul. Podwale 36 a/1, Wrocław, tel. 662-130-197, [kontakt@centrumrodzieliństwa.pl](mailto:kontakt@centrumrodzieliństwa.pl)

## ZABRZE

Szkoła rodzenia przy CZ kobiety i dziecka im. Prof. Wojciecha Starzewskiego szpital miejski, ul. Zamkowa 4, Zabrze, tel. 783 918 101

## ZAMOŚĆ

Szkoła Rodzenia przy Woj. Szpitalu im. Jana Pawła II, Kazimiera Rogucka, al. Jana Pawła II 10, Zamość, tel. 513 042 690

Akademia Rodzenia, ul. Peowiaków 1, 22-400 Zamość, tel. 504 576 003, 660 753 342



# DOBRE adresy

ALILO [www.alilo.pl](http://www.alilo.pl)  
 AMY [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)  
 BABY DECO [www.babydeco.eu](http://www.babydeco.eu)  
 BABY ONO [www.babyono.com](http://www.babyono.com)  
 BBTB [www.bbtb.pl](http://www.bbtb.pl)  
 BELLAMY [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)  
 BIELENDĄ [www.bielenda.pl](http://www.bielenda.pl)  
 BIODERMA [www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)  
 BRANCO [www.branco.pl](http://www.branco.pl)  
 BRITAX [www.britax-roemer.pl](http://www.britax-roemer.pl)  
 CARETERO [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)  
 CHICCO [www.chiccopolaska.pl](http://www.chiccopolaska.pl)  
 DR BETA [www.drbeta.pl](http://www.drbeta.pl)  
 DEUMAVAN [www.deumavan.com/pl](http://www.deumavan.com/pl)  
 ELANDA [www.elanda.pl](http://www.elanda.pl)  
 FIKI MIKI [www.materacyk.pl](http://www.materacyk.pl)  
 HAPPY MUM [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)  
 HEVEA [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)  
 JURAJSKA [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)  
 KINDERKRAFT [www.kinderkraft.com](http://www.kinderkraft.com)  
 LAMPS & CO. [www.lampsandco.pl](http://www.lampsandco.pl)  
 LE PAMPUCH [www.lepampuch.pl](http://www.lepampuch.pl)  
 LIMONE [www.limone.pl](http://www.limone.pl)  
 LULUBABY [www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl)  
 MIRALEX [www.miralex.pl](http://www.miralex.pl)  
 MOMMY MOUSE [www.mommymouse.pl](http://www.mommymouse.pl)  
 MOTHER & BABY [www.motherandbaby.pl](http://www.motherandbaby.pl)  
 MOTHERHOOD [www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)  
 MUSTELA [www.mustela.pl](http://www.mustela.pl)  
 MUZPONY [www.muzpony.com.pl](http://www.muzpony.com.pl)  
 NESLING [www.nesling.pl](http://www.nesling.pl)  
 OCTEDIN [www.octedin.pl](http://www.octedin.pl)  
 OZNACZONE.PL [www.oznaczone.pl](http://www.oznaczone.pl)  
 PALMERS [www.palmers.com.pl](http://www.palmers.com.pl)  
 PARYZANKA [www.paryzanka.eu](http://www.paryzanka.eu)  
 PHARMABEST [www.pharmabest.pl](http://www.pharmabest.pl)  
 PHARMACERIS [www.emotopic.pl](http://www.emotopic.pl)  
 PACLAN [www.paclan.pl](http://www.paclan.pl)  
 POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH [www.pbkm.pl](http://www.pbkm.pl)  
 POLLENA [www.pollena.com.pl](http://www.pollena.com.pl)  
 ROTARIX [www.powstrzymajrotawirusy.pl](http://www.powstrzymajrotawirusy.pl)  
 SANGO TRADE [www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)  
 SCANDINAVIAN BABY [www.scandinavianbaby.pl](http://www.scandinavianbaby.pl)  
 SMYK [www.smyk.com](http://www.smyk.com)  
 STOKKIDS [www.stokkids.pl](http://www.stokkids.pl)  
 SUPERMAMI [www.supermami.pl](http://www.supermami.pl)  
 TOYZ [www.toyz.pl](http://www.toyz.pl)  
 TRAUMELAND [www.traumeland.pl](http://www.traumeland.pl)  
 TRILLI [www.trilli.pl](http://www.trilli.pl)  
 VIANEK [www.vianek.pl](http://www.vianek.pl)  
 ZIOŁOLEK [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)

# RABAT 20%

\*na wszystkie produkty  
marki Trilli

KUPON WAŻNY DO  
31 STYCZNIA 2017 R.

HASŁO: #DZIECKO



**alilo**  
Rosnę z Tobą



POZNAJ CAŁĄ RODZINĘ KRÓLICZKÓW NA **ALILO.PL**



## Mommy Mouse

*Od niemowlaka do przedszkolaka*

### PIELUSZKI WIELORAZOWE

NR 1 WŚRÓD PIELUSZEK  
WIELORAZOWYCH W POLSCE



[WWW.MOMMYMOUSE.PL](http://WWW.MOMMYMOUSE.PL)

**Mustela**

**Ich skóra w sercu  
wszystkich  
naszych starań**



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

**PHARMABEST**



**LoGGic+**

**NIEZASTĄPIONE W BIEGUNKACH!**  
PROBIOTYCZNE KROPLE DOUSTNE Z NAJLEPIEJ PRZEBADANYM  
SZCZEPEM LGG ORAZ Z WITAMINAMI D I E.  
[WWW.PHARMABEST.PL](http://WWW.PHARMABEST.PL)





**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.



ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE  
**COOLFIT®**



ŻAGLE WODOODPORNE  
**DREAMSAIL®**



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



ROLETY PIONOWE  
**COOLFIT®**



RAMY REGULOWANE  
**FLEX FRAME®** DO MARKIZ  
BALKONOWYCH

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

infolinia: 530 509 110

Supercena!  
tylko 3,99 zł

kup bez wychodzenia z domu

zamów prenumeratę  
za jedyne 19 zł

wysyłka gratis!

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

 [facebook.com/dobra.mama](https://facebook.com/dobra.mama)

 [instagram.com/dobramama](https://instagram.com/dobramama)



# Spodziewasz się dziecka?

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

# ABC

dobrej mamy

Zajrzyj na portal:  
[www.ABCdobrejmamy.pl](http://www.ABCdobrejmamy.pl)



 Szukaj nas także na fb: [www.facebook.com/dobra.mama](https://www.facebook.com/dobra.mama)

# ABC

dobrej mamy

NR 2 (14) 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](http://www.dobra-mama.pl) [www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)  
[www.ABCdobrejmamy.pl](http://www.ABCdobrejmamy.pl)

**REDAKTOR NACZELNA**  
Dominika Wiewiórska

**REDAKTOR PROWADZĄCA**  
Joanna Kelman

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
Agnieszka Karnas | Joanna Lubiniecka  
Agnieszka Rejment | Agata Schiffer  
[redakcja@grupadobrydom.pl](mailto:redakcja@grupadobrydom.pl)  
tel. 17 852 52 20 wew. 4

**BIURO REKLAMY**

Krzysztof Babiarz | Dorota Prokopiak | Dominika Wiewiórska  
[reklama@grupadobrydom.pl](mailto:reklama@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 5

**ASYSTENT DS. MARKETINGU**

Małgorzata Lomper | [malgorzata.lomper@grupadobrydom.pl](mailto:malgorzata.lomper@grupadobrydom.pl)  
tel. 17 852 52 20 wew. 3

**KOLPORTAŻ**

Mirosław Trawka  
[mt@grupadobrydom.pl](mailto:mt@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 2

AUTOPROMOCJA

**OPRACOWANIE GRAFICZNE**

Grzegorz Piwko | Rafał Koziaż | Marek Koszuta | Katarzyna Nazimek

**DZIAŁ IT**

Anna Zirmych

**FOTOGRAFIA NA OKŁADCE**

Obraz licencjonowany przez Depositphotos.com/Drukarnia Chroma

**PRENUMERATA**

[prenumerata@dobre-produkty.pl](mailto:prenumerata@dobre-produkty.pl)  
tel. 17 852 52 30, 601 213 376

© 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 (maj 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 problemu 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.





## Maleństwo *mamy* pod najlepszą ochroną

Mikroflora (mikrobiota) zasiedlając jelita we wczesnym okresie rozwoju programuje organizm dziecka, wpływając na jego zdrowie. Nieprawidłowy skład, opóźnienia w jej tworzeniu, mogą być związane z powstawaniem dolegliwości np. ze strony układu pokarmowego czy immunologicznego. **Probiotyki to skuteczna strategia postępowania w odbudowie mikrobioty jelit i wsparcie w:** kolkach, bólach brzucha, wzdęciach, zaparciach, to również zabezpieczenie organizmu dziecka przed infekcjami.

**Vivomixx® Krople** to kompozycja **8 szczepów bakterii probiotycznych**, wyselekcjonowanych z fizjologicznej mikroflory jelitowej, wybranych ze względu na ich aktywną współpracę w działaniu biologicznym (synergia). Ich skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w setkach publikacji naukowych z całego świata, a także przez ponad 15 lat stosowania.

### **Vivomixx® Krople to:**

- suplement diety do stosowania już od pierwszego dnia życia dziecka,
- aż 2 buteleczki z precyzyjnym kroplomierzem i ochronną nakrętką, zawierającą delikatne szczepy dobroczynnych bakterii,
- suplementacja ≥ 6 tygodni.



■ **Ilość** ■ **Różnorodność** ■ **Synergia** ■ **Skuteczność**