

# A B C

dobrej mamy

Wiosenna moda **Pin-up**

8 faktów na temat **AZS**

Pierwsza kąpiel **MALUSZKA**

Zadbaj o odporność w czasie **CIAŻY**

**Laktacja**  
trudne początki

Jak pielęgnować **RANĘ PO CC?**



Polecamy!



# AMY®

Zdrówka  
Polska  
pościel  
dla dzieci

## Idealna pościel dla dziecka



Aplikacja która pomaga maluszkowi zasnąć:

Pobierz na telefon:



iAMYsleep®



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.







# Spis treści

NUMER 17 / MARZEC 2018

## Niezbędnik

- 8 OŻYWICZA ZIELEŃ**  
Niech kolor włosów zagości w otoczeniu malucha.
- 11 W ZGODZIE Z NATURĄ**  
Naturalne materiały i barwy zachwycą ciebie i dziecko.
- 12 W MAŁYM OGRODZIE**  
Zabierz dziecko w świat zabawy na świeżym powietrzu.

## Mamą być

- 6 DOBRA MAMA NIE LUKRUJE**  
Nagrodzony tekst miesiąca.
- 28 KARMIEŃ PIERŚCIĄ**  
Problemy z laktacją da się pokonać!
- 50 DZIEŃ MAMY**  
Prezenty dla ciebie.
- 56 CZAS NA PORZĄDKI**  
Zamiast chemii użyj... pary.

## Moda i uroda

- 20 WIOSENNA PIN-UP MAMA**  
Ubrania w kropki oraz kokardy na poprawę humoru.
- 32 ROZKWITAJ PO CIĄŻY**  
Odzyskaj sylwetkę i zdrową cerę sprzed ciąży.

## Sprawdzone przez mamy

- 40 DELIKATNE KOSMETYKI**  
Łagodna pielęgnacja dla mamy i dziecka.
- 60 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty, które warto mieć.

## Ciąża i poród

- 14 CIĄŻA. JAK SIĘ DO NIEJ PRZYGOTOWAĆ?**  
Zacznij, zanim zobaczysz dwie kreski na teście.
- 16 STOP WIRUSOM W CIĄŻY**  
Wzmocnij swój system odpornościowy.
- 18 ZADBAJ O SWOJE CIAŁO**  
Jak się zmienia ciało i jak pielęgnować rosnący brzuszek?
- 24 RANA PO CESARSKIM CIĘCIU**  
Odpowiedzi na najważniejsze pytania.
- 30 INTYMNA SFERA POŁOGU**  
Jak pomóc organizmowi w powrocie do formy?

## Strefa taty

- 44 POKOIK UNIWERSAŁNY**  
Jak go urządzać bez względu na płeć dziecka?



34

## Strefa dziecka

- 26 AZS – CO MUSISZ WIEDZIEĆ**  
Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba. Poznaj ją.
- 34 KĄPIEL NOWORODKA**  
Czas nawiazywania silnej więzi z dzieckiem.
- 38 JAK UDROŹNIĆ ZATKANY NOSEK?**  
Najlepsze sposoby na dziecięcy katar.
- 42 KOLKA NIEMOWLĘCA**  
Czy to już kolka? I jak ją łagodzić?
- 52 DOBRE BUTY. CZYLI JAKIE?**  
Zadbaj o zdrowe stopy twojego dziecka.
- 54 SPOSOBY NA ALERGIĘ**  
Zminimalizuj ilość alergenów w swoim domu.
- 58 ZASYPIANIE BEZ LĘKU**  
Przeгон dziecięce nocne koszmary.

## Polecamy

- 62 ADRESY SZKÓŁ RODZENIA**  
Lista najlepszych placówek w całym kraju.
- 64 DOBRE ADRESY**  
Najpopularniejsze sklepy dla mamy i dziecka.



16



HappyMum



2018  
Spring  
Summer

*W butikach  
Happy Mum  
znajdziesz:*

- ♥ Kolekcje dla kobiet w ciąży i mam karmiących
- ♥ Wspólne kolekcje dla mam i dzieci
- ♥ Akcesoria dziecięce
- ♥ Wyprawkę dla maluszka



SANGO  
TRADE



tatot  
BABY FRIENDS

whisbear  
SLEEP FRIENDS

LULU+LOVE  
THE BEST CHILDHOOD MOMENTS

*Znajdziesz nas*

KRAKÓW  
Bonarka

ŁÓDŹ  
Manufaktura

OLSZTYN  
Aura

POZNAŃ  
Malta

WROCLAW  
Arkady

WARSZAWA  
Wola Park





# Mamnezja – tak, ona naprawdę istnieje!

*Czy myślenie można ot tak zwolnić? Jak to się dzieje, że dzieciaki dosłownie „porywają” nam mózg, a nam, mamom, pozostaje jedynie śmiech?*

Jednego dnia kontrolujesz swoje życie: wstajesz rano, toaleta, praca, dom, rodzina, sen, a w następnej chwili jest już zupełnie inaczej. Twój dzień staje się całkowicie podporządkowany utrzymaniu przy życiu małej słodkiej istoty. Najczęściej to pyzowate stworzenie wrzeszczy wniebogłosy i bez ceregieli staje się właścicielem twoich piersi. Przed posiadaniem dzieci potrafiłam robić takie niezwykle rzeczy, jak: pamiętać, dlaczego akurat weszłam do łazienki, a nie do salonu, kojarzyć znajomych z imienia i nazwiska albo prowadzić sensowne rozmowy ze swoim partnerem. Podczas trwania samej ciąży straciłam już część swoich mocy mózgowych. Po porodzie było tylko gorzej. Mój stan przerodził się w prawdziwą mamnezję. Jeśli kiedykolwiek łudziłam się, że urodzenie dziecka w sposób automatyczny przywróci mój umysł do poprzedniego stanu, byłam w błędzie! „Mózg ciążowy i poporodowy” to nie science fiction. One naprawdę istnieją! Przez większość ostatnich dni zastanawiam się, czy urodzenie dziecka może doprowadzić do jakiejś formy udaru mózgu. Nie jestem lekarzem, więc oczywiście wygooglowałam moje symptomy. Oto czego się dowiedziałam.

## JAKA JEST PRZYCZYNA?

Wielu ekspertów przypisuje powolność myślenia wstrząsowi hormonalnemu, który nieuchronnie następuje po urodzeniu dziecka. Moje osobiste doświadczenie wskazuje na kolejną przyczynę – permanentne niewyspanie. Podobno prawie połowa młodych mam deklaruje, że nigdy się nie wysypia lub robi to bardzo rzadko. Skądś to znam... Następną przyczyną jest krzywa uczenia się opieki nad noworodkiem, która wyrzeliwuje w kosmos. Bobas wcale w tej nauce nie pomaga, bo jego wymagania i potrzeby zmieniają się za szybko. Powtarzam sobie w myślach dla otuchy: „Jest OK, mój mózg na pewno działa. Zbiera teraz bardzo dużo nowych informacji. Poznajemy się z Nadią, oswajamy. Jestem całkowicie skupiona na małości. Reszta świata się nie liczy!”. Ten proces wydaje się dosłownie zużywać mój mózg! Istnieje również hipoteza, że mamnezja jest elementem mechanizmu ułatwiającego nam, mamom, zapomnienie trudów i bólu porodu, które mogłyby trochę zniechęcić nas do kolejnej ciąży. Przyznaję – coś w tym jest.



dobra **MAMA**  
nie lukruje

Nagrodę dla autorki opublikowanego tekstu ufundowała firma INSIGHT.

**INSIGHT**

## OTO KILKA PRZYKŁADÓW MAMNEZJI Z MOJEGO ŻYCIA

Mogłabym zliczyć, ile razy w ciągu dnia wchodzę do pokoju i nie mam bladego pojęcia, po co do niego weszłam. Na szczęście zapomniałam również policzyć te wszystkie razy!

Jeśli czegoś nie spieszę, prawdopodobnie się to nie wydarzy. Niestety, moje przypominajki już się nie sprawdzają.

Trzymanie płatków owsianych w lodówce, a otwartego mleka w szafce jest czymś normalnym, prawda?

Więcej niż kilkakrotnie poszłam do sklepu po jakąś konkretną rzecz. Wróciłam z pełnymi siatkami, oczywiście bez tej niezbędnej rzeczy.

Nie jestem w stanie przypomnieć sobie, od której piersi zaczęłam ostatnie karmienie.

Ładnych kilka razy zdarzyło mi się zwrócić do męża imieniem kolegi z pracy – Dawid i Łukasz nie brzmią podobnie, więc wytłumaczenie mam żadne.

## JAK DŁUGO TO JESZCZE POTRWA?

Badania wskazują, że ta „mglistość” mamowego mózgu może trwać nawet do roku od momentu urodzenia dziecka. Ja sama już po ponad 3 miesiącach dostrzegam pewną poprawę. Pełna optymizmu, codzienność z pokorą to akceptuję i dostosowuję się do nowego sposobu życia.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ W TYM CZASIE?

Poza tym, że najczęściej dużo się z siebie śmieję i moim ulubionym słowem jest „wihajster”, odnajduję pocieszenie w małych triumfach.

Czuję się dumna, że:

- pamiętam imiona córek, choć czasem używam ich wymiennie,
- potrafię już powiedzieć, jaki mamy dzisiaj dzień tygodnia – jestem właśnie w trakcie opanowywania dat
- i chyba najważniejszy punkt – w ciągu nocy potrafię sobie ściągnąć pokarm pompką ręczną, i to z zamkniętymi oczami.

**Natalia Janiczak-Liput**, współautorka bloga [www.mamychwile.pl](http://www.mamychwile.pl)

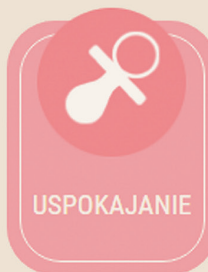
*Pisz o blaskach, sukcesach, porażkach, marzeniach – o wszystkim, co jest dla Ciebie ważne i o czym chcesz opowiedzieć światu. Czy są to więc kroniki chaosu, czy pełna wyzwani twórcza przystań – pisz i inspiruj innych. Warunek jest jeden – NIE LUKRUJ!*

Zapraszamy w nasze szeregi blogujące mamy i nie tylko:  
[www.dobra-mama.pl/mama-nie-lukruje](http://www.dobra-mama.pl/mama-nie-lukruje)





Wszystko  
dla mam  
i maluszków



Kupując w naszym e-sklepie *BabyBoom.Net.Pl*

Masz największy wybór produktów, gwarancje najniższej ceny  
oraz bony rabatowe i liczne promocje

[www.babyboom.net.pl](http://www.babyboom.net.pl)

tel. 887-600-100 / e-mail [sklep@babyboom.net.pl](mailto:sklep@babyboom.net.pl)

Kupon rabatowy ważny do 30.06.2018 r.  
DOBRAMAMA2018 - 5% rabatu na wszystkie zamówienia.  
Wysyłka Poczta Polska gratis przy zamówieniu za ponad 200 zł.





**CIEPLUTKI**

Piękny dziany kocyc o splocie kurydyza w rozmiarze 80 x 100 cm, wykonany w 100% z bawełny doskonale otuli twoje dziecko podczas snu lub spaceru. Kocyc dziany bawetniany, **LE PAMPUCH** [www.lepampuch.pl](http://www.lepampuch.pl)

**Z NATURY**

Hit i najmodniejszy dodatek w dziecięcych pokojach ostatnich miesięcy. Dywan można prać w pralce. Dywan Monstera Leaf, 550 zł, **LAMPS & COMPANY** [www.lampsandco.pl](http://www.lampsandco.pl)



**DELIKATNY**

Delikatny otulacz bambusowy otuli maluszka, sprawdzi się do okrycia wózka w słoneczne dni, jako lekki kocyc, prześcieradło, ręcznik lub chusta karmiącej mamy. Tkanina oddycha, chłodzi i chłonie wodę. Otulacz 100% bambus, 139 zł, **PINK NO MORE** [www.pinknomore.pl](http://www.pinknomore.pl)

# Ożywcza ZIELEŃ

W KOLORZE WIOSNY

*Ta soczysta barwa wprowadzi do waszego otoczenia nieposkromioną wiosenną radość.*



**MAŁA DŻUNGLA**

Tapeta o bardzo nowoczesnym wzorze w wielkie zielone liście. Drukowana specjalną technologią do druku ekologicznego. Powierzchnia tapety jest zmywalna. Tapeta Monstera Leaf, 112 zł/m<sup>2</sup>, **TRILLI** [www.trilli.pl](http://www.trilli.pl)

**WYGODNY**

Idealny strój wierzchni na wiosenny spacer. Wersja rozpi-nana na całej długości – aby ułatwić ubieranie i rozbieranie malucha. Uszyty w Polsce w 100% z najwyższej jakości bawełny organicznej. Rampers Hoodie, **COODO** [www.coodo.pl](http://www.coodo.pl)



**LAS W POKOJU**

Niezwykle oryginalny, ręcznie malowany wzór zwierzątek wprowadzi ciepłą atmosferę do pokoju. Lampa Przyjaciele z Lasu, 299 zł, **LAMPS & COMPANY** [www.lampsandco.pl](http://www.lampsandco.pl)



**WIELOFUNKCYJNE**

Z trzema poziomami regulacji wysokości leżyska, dwoma wymiowanymi lamelkami w jednej z ramek łóżeczka, dzięki którym starsze dziecko może samodzielnie wchodzić do łóżeczka i wychodzić z niego. Sherwood łóżeczko 70 x 140 cm, 1095 zł, **BELLAMY** [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)

## Na zielonej trawce

**UROCZA**

Mimi jest pełna gracji, uwielbia spędzać czas z przyjaciółkami i uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. To przytulanka, która szybko podbije serce twojego dziecka i wywoła na jego twarzy uśmiech. Lucky Mimi Słodka Różyczka, 135 zł, **ORANGE TOYZ** [www.neneko.pl](http://www.neneko.pl)



**DO NAUKI CHODZENIA**

Attipasyc wspierają dziecko w nauce chodzenia, dbając jednocześnie o prawidłowy rozwój małych stóp. Świetnie sprawdzają się jako obuwie domowe / żłobkowe, a w suche i ciepłe dni można również korzystać z nich na zewnątrz. Attipasyc, 79,90 zł, **ATTIPAS** [www.attipas.pl](http://www.attipas.pl)



**SOLIDNY**

Idealny towarzysz podczas spacerów. Solidna stalowa rama jest jednocześnie bardzo lekka, dzięki czemu wózek prowadzi się wygodnie i stabilnie. Ochronę zapewniją: pokrowiec na nogi, dwustopniowy daszek, folia przeciwdeszczowa i moskitiera. Wózek Elia, 179 zł, **LIONELO** [www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)



**WYPRAWKA  
DLA OSZCZĘDNYCH**

Produkty marki Dyduś pomogą rodzicom zadbać o zdrowie fizyczne i prawidłowy rozwój maluszka. Wykonane są z bezpiecznego tworzywa, które spełnia rygorystyczne normy bezpieczeństwa, a jego kolorowy design podoba się dzieciom.

Butelka, 7,39 zł,

**DYDUŚ**  
www.pureo.pl

**POJEMNA**

Stanowi uzupełnienie nowej kolekcji o tej samej nazwie szwedzko-toteńskiego producenta mebli dziecięcych. Ma trzy pojemne szuflady na cichych prowadnicach z samodemokaczami oraz praktyczny, demontowany przewijak.

**LULUBABY**  
www.lulubaby.pl

**BEZPIECZNA**

Piękny, 2-elementowy zestaw pościeli do łóżeczka dla dziecka, wykonany w 100% z wysokiej jakości bawełny o gęstym splocie nitki.

Poszewka na poduszkę zapinana jest na suwak bez uchwyty, aby małemu nie mogło włożyć go do buzi.

Pościel 2-elementowa – Ananasowy raj, 89 zł,

**SANGO TRADE**  
www.sangotrade.pl



*Ciepłe dni  
skłaniają do  
podróży i czerpania  
pełnymi garściami  
z dobrodziejstw tej  
pory roku.*

**KOLOROWO**

Koszulka z nadrukiem będącym odzwierciedleniem wyobraźni dziecka, uszyta z miękkiej dzianiny z bawełny organicznej.

T-shirt Draco zielony, 119 zł.

**MINI RODINI**

www.tulituli.pl

**OCHRONNE**

Rekomendowane przez lekarzy – filtr UV400, gwarantuje 100% ochrony przed promieniowaniem UVA/UVB dla oczu dzieci. Wykonane z elastycznego i bezpiecznego plastiku idealnie przylegają do twarzy, a odpinana gumka pomaga utrzymać je na właściwym miejscu.

Real Kids Shades, ok. 79 zł,

**REAL KIDS**

www.realkids.com.pl

**STYLOWY**

Funkcja obrotu o 360°, możliwość podróży tyłem lub przodem do kierunku jazdy. Najwyższe standardy bezpieczeństwa i stylowy wygląd nagrodzony IF Design Award.

**DUALFIX i-SIZE,**

**BRITAX RÖMER**

www.britax-roemer.pl

**W PODRÓŻY**

Baby Travel to pojemna torba, która pomieści 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 3 w 1, 229 zł,

**SANGO TRADE**

www.sangotrade.pl

**BAJKOWY**

Ten niezwykle popularny w ostatnich latach produkt został wykonany z niezwykle starannością w Polsce z atestowanych materiałów. Niezwykły, dwustronny rożek niemowlęcy – z jednej strony pokryty został wysokiej jakości kolorową bawełną o ciekawych wzorach, z drugiej zaś strony niewiarygodnie miłym w dotyku pluszem MINKY.

Becik Minky, **BABY BOOM**

www.babyboom.net.pl

# Baby Travel

od **SANGO**  
TRADE

**BABY TRAVEL 3 W 1!**

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).



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





### ŁATWE OTULANIE

W łatwy sposób możesz otulić Maleństwo zapewniając mu ciepło i poczucie bezpieczeństwa.

### PROSTE PODNOSZENIE

Za pomocą wygodnych uchwytów możesz przenieść/podnieść swoje Maleństwo bez obawy, że się obudzi.



### DYSKRETNE KARMIENIE

Podczas karmienia pierśią stworzysz dyskretne i komfortowe warunki dla siebie i dziecka.



### POMOC W USYPIANIU

Delikatnie kołyszac ułatwiz zaśnięcie Malucha.

### PIERWSZY PRZYJACIEL

Idealny do przytulania i wspólnego zasypiania. Wykonany z doskonałej jakości bawełny i super miękkiego minky, wypełniony antyalergiczną kulką silikonową.



# Otuloczyk – jeden koczyk, wiele możliwości

Zobacz więcej produktów na:  
[www.pikababy.pl](http://www.pikababy.pl)

### STABILNE ZAPIĘCIA

Stabilne i mocne sprzączki spinające paski.





**Sailor Style.** Marynarski styl – to elegancja, która idealnie sprawdzi się podczas wiosenno-lętnich spacerów. Poczuć klimat jak z nadmorskiego kurortu. 199,90 zł, **Bartek**, [www.bartek.com.pl](http://www.bartek.com.pl)



*Lekko chropowate drewno i miękka bawełna będą idealne do stymulacji zmysłu dotyku dziecka.*



## W zgodzie z naturą

*Naturalne materiały i barwy ziemi działają uspokajająco.*

2.



5.

4.



## Polecamy

### 1. Szczotka do włosów z naturalnego włosa „Newborn baby”

Pierwsza szczotka do włosów przeznaczona dla najmłodszych dzieci. Wykonana z naturalnego koźiego włosa, nie elektryzuje delikatnych włosów. Delikatnie wymasuje główkę malucha. 15 zł, **CANPOL**, [www.canpol.com.pl](http://www.canpol.com.pl)

### 2. Drewniane sztućce

Ekologiczne i eleganckie, świetnie się sprawdzają podczas baby shower, urodzin albo domowego przyjęcia. W opakowaniu 30 sztuk. **SEAHORSE**, [www.pantaleryk.pl](http://www.pantaleryk.pl)

### 3. Welurowy różek z kolekcji Royal baby

Otuli malucha już od pierwszych chwil życia! Wykonany z najwyższej jakości certyfikowanych materiałów. Z zewnątrz z mięciutkiego weluru, a w środku ze 100% bawełny. 139 zł, **SLEEPEE**, [www.sleepee.pl](http://www.sleepee.pl)

### 4. Lampa Miś

Wykonana ręcznie z naturalnego drewna. Wymiary: 30 x 34,5 x 7,5 cm. Możliwość zamówienia lampy wg własnego projektu. 329 zł, **LITTLE LIGHTS**, [www.tulituli.pl](http://www.tulituli.pl)

### 5. Śliniaki ceratkowo-bawełniane 3 szt. „Bunny&Company”

Skutecznie chronią ubranie dziecka przed zabrudzeniem w trakcie jedzenia. Wykonane z bawełny podszytej folią PEVA. Trzy wersje kolorystyczne. 9,63 zł, **CANPOL**, [www.canpol.com.pl](http://www.canpol.com.pl)

### 6. Rampers osiołki

Uszyty z miękkiej dresowej dzianiny z bawełną ogranicznej. Rękawy i nogawki wykończone długimi mankietami. 289 zł, **MINI RODINI**, [www.tulituli.pl](http://www.tulituli.pl)

### 7. Otulacz

Maksymalny komfort dzięki połączeniu dzianiny polarowej z czystą bawełną oraz funkcyjną tkaniną soft-shell. łatwy w montażu – pasuje do większości fotelików samochodowych. Otulacz idealnie sprawdzi się także jako wiosenno-jesienny śpiworek do wózka lub przyczepki rowerowej. Maluchy uwielbiają także spać w nim w łóżeczku! Ok. 139 zł, **MOTHERHOOD**, [www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)

7.



**AmyTipi** w zestawie z podłogą i 4 poduszkami (linia Rozeta DWS szary-róż). Dzięki niemu możemy dać naszym dzieciaczkom estetyczną i bezpieczną kryjówkę do zabawy, w której grupka dzieci znajdzie miejsce do kreatywnych harców. Ok 390 zł, **Amy**, [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)

*Styl naturalny może przybrać różną formę, lecz zawsze wyróżnia się subtelnym designem.*





**KREATYWNE ZOO**

Pięć zwierzątek do zbudowania: stoń ze zjeżdżalnią zamiast trąby, krokodyl z ruchomą szczęką, lew z otwieraną paszczą, żyrafa ze zginaną szyją oraz ptak. Pociąg ze zwierzątkami, 129,99 zł, **LEGO® DUPLO®** www.lego.com

**Świat pełen atrakcji**

*Każdy ma swoje zadania. Rodzic dba o odpowiedni ubiór, wygodę i nawodnienie swoich pociec, a zadaniem dzieci jest odkrywanie świata i jak najlepsza zabawa.*



**WYGODNA**

Komfortowy zagłówek niezbędny podczas długotrwałej jazdy samochodem lub wózkiem. Zabezpiecza dziecko przed opadaniem głowy podczas snu w czasie podróży. Dodatkowo poduszka wyposażona jest w zawieszki do smocka. Poduszka Mały Podróżnik, 34,50 zł, **FIKI MIKI** www.materacyk.pl

**PROSTO Z NATURY**

Średnio zmineralizowana naturalna woda mineralna dostarcza niezbędnych minerałów i jest całkowicie bezpieczna. Dzięki temu ma atest Instytutu Matki i Dziecka, jako właściwa do nawadniania dzieci po 1 roku życia. Nakrętka niekapek chroni dziecko przed oblaniem się, a wygodna butelka ułatwia użytkowanie. Jurajska Junior, ok. 1,49 zł/ 0,33 l, **JURAJSKA** www.jurajska.pl



**AKTYWNOŚĆ NA POWIETRZU**

**W MAŁYM OGRODZIE**

*Słoneczne dni wyzwalają w dzieciach nową energię i chęć do zabawy. Korzystajcie z pięknej pogody!*



**NADMORSKA PRZYGODA**

Dmuchany plac zabaw z fontanną, zjeżdżalnią i kolorowymi zwierzątkami to superfajda na upalne dni. Rybki, rozgwiazdy, ośmiornica i delfinek gwarantują świetną zabawę i uśmiech na buzi każdego dziecka. Dmuchany plac zabaw – model 53052, **BESTWAY** www.dmuchane.pl



**ZAKĄTEK MALUCHA**

Ogrodowy namiot o wyglądzie sklepu zapewni dzieciom mnóstwo pomysłowej i kreatywnej zabawy oraz będzie idealnym schronieniem przed słońcem podczas zbliżających się wiosennych i letnich dni. Ogrodowy Domek Namiot Sklep ZA1026, 90,71 zł, **JOKOMISIADA** www.jokomisiada.pl

**DLA ZABAWY**

Huśtawka z wieżą znajdzie zastosowanie na przydomowym placu zabaw. Budowla została wyprodukowana z trwałych materiałów, w tym drewna sosnowego impregnowanego ciśnieniowo. Dzięki temu huśtawka charakteryzuje się wysoką wytrzymałością. Huśtawka z wieżą Janek, 798 zł, **CASTORAMA** www.castorama.pl



**TECZOWY ZAWRÓT GŁOWY**

Zabawa w basenie lub w namiocie ogrodowym wypełnionym kolorowymi piłeczkami zapewni niesamowitą radość najmłodszym dzieciom. Piłeczki wykonane są z miękkiego materiału, odpornego na odkształcenia. Multikolorowe piłki kulki do basenu namiotu ZA2158, 18,22 zł, **JOKOMISIADA** www.jokomisiada.pl



*Zabawa w basenie będzie dla dziecka nie lada frajdą! I w tym wypełnionym wodą, i w tym z kulkami.*

**NA NIEPOGODĘ**

Jony srebra wprowadzone w strukturę obuwia zapewniają: właściwości antybakteryjne i przeciwwgrzybiczne, pochłanianie wilgoci, utrzymanie ciepła, neutralizację nieprzyjemnego zapachu, wysoką jakość i standard użytkowania. Kałosze wzbogacone jonami srebra, od 54,90 zł **BARTEK** www.bartek.com.pl





## Z wyobraźnią

Huśtawka zanieśe was pod chmury, sklep w namiocie wypełni się drogocennymi towarami, a w pojemniku z wodą pojawią się złote rybki. Dziecięca wyobraźnia nie zna granic!

### BEZPIECZNY RELAKS

Huśtawka uszyta jest z mocnego wodoodpornego „plecakowego” materiału, odpornego na promieniowanie słoneczne, deszcz i wiatr, dzięki czemu może być pozostawiona na zewnątrz. Dla dzieci od 3 do 6 roku życia.

Huśtawka Kid's Swinger,

**AMAZONAS**

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



### BEZPIECZNIE I HIGIENICZNIE

Ponad połowa wypadków na basenie jest wynikiem poślizgnięcia. Skarpetki SWEAKERS posiadają antypoślizgowy bieżnik, dzięki czemu pomagają zapewnić bezpieczeństwo na basenie, chroniąc przed poślizgnięciem na mokrej powierzchni.

Skarpetki SWEAKERS, ok. 79 zł,

**SWEAKERS**, [www.swimsocks.pl](http://www.swimsocks.pl)



Chłapanie wodą, przesypanie piasku, spacer boso po mokrej trawie – rozwijaj zmysły dziecka.

### ROZWÓJ ZMYŚLÓW

Uniwersalny pojemnik na wodę i piasek stymulujący rozwój zmysłu dotyku. Uczy współpracy i pobudza kreatywność. Wielofunkcyjna przykrywką może być używana jako piaskownica lub dodatkowa półka pod zbiornikiem.

Wodny stolik, 900 zł, **CORNERS FOR KIDS**

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



**Artur Woźniak**

Specjalista Tickless  
[www.tick-less.pl](http://www.tick-less.pl)

## Uwaga, kleszcze!

Kleszcze przenoszą wiele groźnych chorób (m.in. boreliozę, wirusowe zapalenie mózgu), dlatego warto być świadomym zagrożeń z ich strony. Lżejsze zimy sprawiają, że okres aktywności kleszczy wydłuża się, trwa nawet od lutego aż do grudnia. Kleszcze znajdujemy na łąkach, w lasach, ale nawet w miejskich parkach.

Możemy jednak chronić siebie i swoich bliskich przed kleszczami. Stosuj ubiór zakrywający ciało. Stosuj środki przeciw kleszczom – polecam ultradźwiękowe repelenty renomowanych producentów, które charakteryzują się wysoką skutecznością, jednak nie mają negatywnych skutków na zdrowie. Po powrocie ze spaceru dokładnie sprawdź ciało, wytrzep odzież (np. nad wanną, aby skutecznie pozbyć się kleszcza) i jeśli to możliwe, weź kąpiel.

REKLAMA

## PRZECIWKLESZCZOM – bez chemii

**TickLess zapewnia skuteczną ochronę przed kleszczami, bez chemii.**

Urządzenie emituje ultradźwięki o odpowiedniej częstotliwości, które blokują główny narząd zmysłowy kleszczy - narząd Hallera. Kleszcz będący w zasięgu urządzenia nie wyczuwa żywiciela, taki kleszcz nie wkluje się w swoją ofiarę.

**TickLess** jest całkowicie neutralny dla człowieka i zwierząt domowych. Skuteczność **TickLess** została potwierdzona badaniami laboratoryjnymi na Uniwersytecie Camerino we Włoszech.

Z urządzenia korzysta m.in. Polska Straż Graniczna, pracownicy Lasów Państwowych, leśnicy oraz myśliwi.

[www.tick-less.pl](http://www.tick-less.pl)



**TICKLESS**  
PRZECIWKLESZCZOM, BEZ CHEMII





# CIAŻA

## Jak się do niej przygotować?

*Ciąża – piękne oczekiwanie na nowe życie. Warto więc zrobić wszystko, aby był to czas przyjemny, bezpieczny i zakończony szczęśliwym porodem. Na to wszystko jest już pora, zanim zatrzyma się krwawienie miesięczne, a test pokaże dwie kreski.*

### BADANIA

Dobrze jest wykonać podstawowe badania krwi, aby wcześniej wyprowadzić w granice bezpiecznych norm wszelkie parametry. Podstawowy to oczywiście morfologia. Ważne, aby jej wartość, zanim pojawi się ciąża, była powyżej 13g%. Trudno bowiem walczyć się z anemią, kiedy ciężarna ma niedobory żelaza w organizmie, a to podawane bardzo słabo się wchłania. Często anemia pojawia się już wiele miesięcy wcześniej, a jej przyczyną może być przewlekły stan zapalny śluzówki jelit i niedobory białka w diecie, a w konsekwencji w surowicy krwi. Anemia może być przyczyną nawracających infekcji, ale też przedwczesnych skurczów macicy i zwiększonego ryzyka poronień. Kolejnym badaniem jest określenie ogólnego stanu zdrowia. Wykonanie badania ogólnego mo-

czu, określenie poziomu glukozy w surowicy krwi, grupy krwi, poziomu TSH i fT4 oraz przeciwciał w klasie IgG i IgM różyczki, cytomegalii, toksoplazmozy oraz oznaczenie obecności przeciwciał anti-Hbs czy HIV. Większość badań wykonujemy, zakładając, że dziewczyna jest zdrowa. Jednak jeśli obecnie choruje na: nadciśnienie, cukrzycę, tarczycę, nerki lub inne choroby, to w każdym przypadku należy wykonać określone testy wydolności i stanu ogólnego zdrowia. O zakresie badań decyduje lekarz prowadzący aktualne leczenie oraz ginekolog-położnik, który będzie w przyszłości czuwał nad prawidłowym przebiegiem ciąży. W tych bowiem przypadkach podczas wizyt kontrolnych wykonuje się jeszcze inne badania, wynikające z choroby podstawowej, mającej wpływ na przebieg ciąży.

### Postaw na wygodę

Nawet najbardziej elegancka kobieta musi czasami zrzucić z nóg szpilki i wskoczyć w miękkie, przytulne domowe ciuszki. Właśnie na takie okazje firma Happy Mum stworzyła nową linię homewear. Swobodne ubrania z najlepszej jakości supermiękkiej dzianiny, idealnie nadają się do leniuchowania z książką na kanapie albo domowej sesji jogi. Świetnie sprawdzą się jako modna alternatywa dla piżamy i klasycznego szlafroka w szpitalu. A jeśli twój maluch jest już na świecie, docenisz ich wygodę podczas wspólnych zabaw.





# Pomocne dla mam

## ANALIZA DIETY

Przygotować się do ciąży można już kilka miesięcy wcześniej, zmieniając nawyki żywieniowe oraz zwiększając zawartość surowych warzyw w diecie, eliminując alkohol, używki i nadmiar słodyczy lub tłuste czerwone mięso poddane długotrwałej obróbce technologicznej. Warto zadbać w ten sposób o masę ciała i ogólną kondycję. Zrezygnować z konserwowanej żywności na rzecz surowych warzyw i owoców. Sama kobieta ma największy wpływ na to, jak przygotowuje się do ciąży. Zadbaj o odpowiednią suplementację witaminową i mineralną w zgodzie z osobistymi uwarunkowaniami i oceną specjalisty. Ogólny stan zdrowia w dużej mierze wpływa na zajście w ciążę, jak i na jej przebieg. Zaniedbanie jakichkolwiek elementów przygotowania bardzo trudno jest wyrównać w trakcie ciąży. Stosowanie większości leków w ciąży jest zakazane, a przyjmować można tylko te, które w danym momencie stanowią ratunek, a korzyść z ich przyjęcia jest większa niż ryzyko powikłań. Pozostaje więc przygotować się na spokojnie kilka miesięcy wcześniej i zadbać o dobre parametry zdrowia potwierdzone odpowiednimi badaniami. Najlepiej jednak planować ciążę spontanicznie, bo natura nie lubi, jak się ją pogania.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik



## PRZECHOWYWANIE MLEKA

Specjalna pompka próżniowa pozwala odpompować powietrze – tak przechowywane mleko zachowuje swoje wszystkie wartości odżywcze i swój naturalny smak. Manualna pompka jest łatwa w użytkowaniu i nie ma wymagań dużej siły. Zamknięte próżniowo mleko jest idealne do przechowywania w lodówce lub zamrażarce.

Pur MilkSafe System, 59,99 zł, **PUREO**  
www.pureo.pl

## NA MDŁOŚCI I NUDNOŚCI

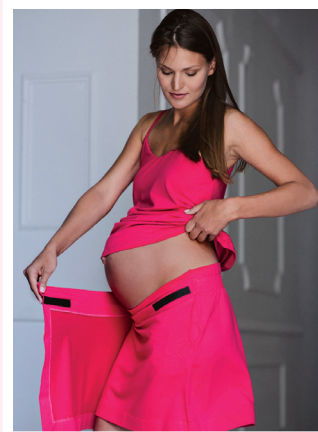
Oryginalne angielskie opaski akupresurowe wielokrotnego użytku, z guzikiem stymulującym punkt P6. Niwelują poranne mdłości i nudności. Skuteczność potwierdzona testami. Pożądane dla przyszłych mam do wyprawki niemowlaka. Z gwarancją skuteczności 100% lub zwrot gotówki.

Opaski Sea-Band, ok. 39 zł, **SALUS INTERNATIONAL** (dystrybutor)  
www.opaskinanutności.pl

## PRAKTYCZNY

Komplet porodOVY to spódniczka z kieszenią zapinana na rzep, dopasowująca się do rosnącego brzuszka oraz dobrze skrojony top z wewnętrznym stanikiem, który utrzyma biust kobiety w ciąży i mamy karmiącej. Komplet ułatwi badania, KTG i podanie znieczulenia. Wygodny i funkcjonalny, a do tego piękny!

Komplet porodOVY, **GRANATOVO**  
www.granatovo.com



REKLAMA



## WYPRAWKA - NAJPRZYJEMNIEJSZE ZAKUPY



Muślinowe pieluszki



Otulacz bambusowy



Kocyc tkan

Mamy dla Ciebie 5% zniżki na kod rabatowy: PINK

www.pinknomore.pl



## ZDROWE BAKTERIE

Żywność wspomagającą rozwój pożytecznych jelitowych mikroorganizmów nazywa się prebiotykami, a same dobroczynne drobnoustroje probiotykami.

**D**uże wartości amplitud temperatur i wilgotności powietrza stwarzają idealne warunki do namnażania się patogennych bakterii i wirusów. Każda infekcja u ciężarnej kobiety niesie ze sobą ryzyko powikłań, dlatego zamiast leczyć skutki, warto postawić na fundamentalną profilaktykę żywieniową.

## PODSTAWY

Efektywne działanie układu odpornościowego ciężarnej możliwe jest wyłącznie przy prawidłowym stanie odżywienia jej organizmu. Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia w II trymestrze ciąży należy zwiększyć kaloryczność dobowej diety ciężarnej o 360 kcal, natomiast w III trymestrze o 475 kcal. W przypadku ciężarnych z nadwagą lub otyłością kaloryczność diety powinna być konsultowana przez lekarza prowadzącego ciążę oraz wykwalifikowanego dietetyka. Oprócz wartości energetycznej diety, należy zwrócić uwagę na stosunek poszczególnych makroskładników: węglowodanów, białek i tłuszczów. W kontekście odporności szczególnie ważna jest optymalna podaż białka pokarmowego. Już niewielkie niedobory protein w diecie powodują zmiany destrukcyjne w narządach produkujących komórki odpornościowe, co oczy-

KOBIECYMOKIEM.COM

# STOP wirusom w ciąży

*Wzmocnij swój system odpornościowy*

*Pogoda podczas przedwiosnia nas nie rozpieszcza, mijające dni często moglibyśmy opisać wyłącznie jako deszczowe, pochmurne czy nawet mroźne. W pomieszczeniach zdarza się nam jeszcze ustawiać wysokie temperatury na termostatach grzejników.*



wiście przekłada się na obniżenie odporności i „otwarcie wrót” dla chorobotwórczych patogenów. Przyszła mama powinna także pamiętać o wybieraniu jak najmniej przetworzonej żywności, regularnym jedzeniu 5 (lub więcej) zbilansowanych posiłków, wypijaniu odpowiedniej ilości wody oraz eliminacji używek. Im większa różnorodność w diecie (oczywiście w obrębie zalecanych produktów), tym mniejsze prawdopodobieństwo niedoborów składników odżywczych.

### ODPORNOŚĆ JEST W JELITACH

Za odporność przyszłej mamy w głównej mierze odpowiada specjalny układ tkanek limfatycznych związanych z błonami śluzowymi jelita, tzw. GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue). Okazuje się, że do prawidłowego funkcjonowania tych wyspecjalizowanych tkanek układu odpornościowego niezbędna jest obecność mikroflory (mikroflory) jelitowej. Żywność wspomagającą rozwój pożytecznych jelitowych mikroorganizmów nazywa się probiotykami, a same dobroczynne drobnoustroje – probiotykami. Podstawowym probiotykiem jest błonnik pokarmowy obecny w: produktach zbożowych z pełnego przemiału, grzybach, kaszach, nasionach roślin strączkowych, orzechach, warzywach i owocach. Przykładami doskonałych probiotyków są uwielbiane przez ciężarne kobiety kiszony ogórek i kapusta (uwaga na dużą zawartość soli!) oraz fermentowane produkty mleczne, takie jak: jogurty naturalne, kefir, maślanka. Na rynku obecne są także bardzo modne w ostatnim czasie preparaty probiotyczne. Stosowanie tego typu suplementów diety powinno być poprzedzone dokładnym wywiadem żywieniowo-zdrowotnym u specjalisty, który wykaże, czy istnieje konieczność uzupełniania nimi diety.

### WITAMINY

Wśród witamin wpływających na układ immunologiczny na szczególną uwagę zasługują witamina D oraz C. Kobiety w ciąży stanowią grupę ryzyka szczególnie zagrożoną niedoborami witaminy D. Dlatego Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca profilaktyczną suplementację witaminą D wynoszącą 2000 IU na dobę. W przypadku podej-

rzeń niedoborów witaminy D wskazana jest diagnostyka laboratoryjna poziomu metabolitów witaminy w organizmie oraz kontrolowana przez lekarza suplementacja. Wpływ witaminy C na zapobieganie i walkę z infekcjami ciągle jest dyskutowany wśród naukowców. Rekomendacje nie wskazują na konieczność profilaktycznej suplementacji witaminy C, zalecana jest jej podaż z naturalnych źródeł. Szczególnie bogate w witaminę C są: owoce porzeczek, dzikiej róży, rokitnika, truskawki, kiwi, cytrusy, papryka, natka pietruszki, jarmuż. W okresie jesienno-zimowym, przy mniejszej dostępności do świeżych warzyw i owoców, warto korzystać również z mrożonek.

### SKŁADNIKI MINERALNE

Cynk, selen i żelazo to mikroelementy wywierające największy wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego i równocześnie dość często o niskim poziomie w organizmach kobiet ciężarnych (zwłaszcza żelazo). Deficyt tych pierwiastków w organizmie jest skorelowany z częstszymi infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Źródła żelaza w diecie to: mięso, podroby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, produkty zbożowe, natka pietruszki. Przyswajalność żelaza zwiększa obecność witaminy C (cenna informacja zwłaszcza dla ciężarnych stosujących diety wegetariańskie). Selen i cynk dostarczymy, spożywając: ryby i owoce morza, orzechy brazylijskie, nasiona roślin strączkowych, pestki dyni, mięso i podroby.

### KROPKA NAD .I'

Pamiętajmy, że produkty takie jak imbir, czosnek czy zioła, wykazujące działanie aseptyczne i immunomodulujące, powinny stanowić wyłącznie dodatek do diety w niewielkich ilościach. Regularne spożywanie małych ilości przyniesie organizmowi więcej korzyści niż jednorazowe ogromne dawki.

**Barbara Laskus**, dietetyk, Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej SANVITA  
www.institutysanvita.pl



**Krystyna Pluta**  
szef kontroli jakości, Jurajska Sp. z o.o.,  
www.jurajska.pl

## SPOSÓB NA PRZEZIĘBIENIE? WODA MINERALNA!

Zmienna aura wyjątkowo sprzyja wirusom i bakteriom, które wywołują u nas infekcje. Oczywiście najlepiej zapobiegać niż leczyć, ale kto przynajmniej raz w roku nie ma do czynienia z przeziębieniem, ręką w górę. Lekceważenie grypy czy nawet zwykłego przeziębienia może przynieść przykre konsekwencje (nawet zagrażające życiu), dlatego należy właściwie postępować, gdy dopadnie nas choroba.

Najważniejsze to bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarzy. A wśród nich jak mantra pojawia się stwierdzenie, że należy „pić dużo płynów”. Dlaczego? Gdy dopada nas infekcja, organizm zaczyna się bronić na wszystkie możliwe sposoby. Jednym z nich jest gorączka, która skutkuje zwiększonym wydzielaniem wody przez nasze ciało. Niewysoka gorączka to normalny mechanizm obronny, dlatego nie należy z nią walczyć. Wystarczy pamiętać o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości płynów, bo niedobór wody tylko nasili nieprzyjemne objawy. Woda zapobiega również wysuszeniu śluzówek, dzięki czemu ataki kaszlu są mniej dolegliwe, wydzielina z nosa jest łatwiejsza do usunięcia, a gruczoły śluzowe szybciej się oczyszczają. Oczywiście nie musimy ograniczać się tylko do czystej wody. Możemy (i powinniśmy) dostarczać ją organizmowi w różnych postaciach – herbaty z sokiem albo rosół. Ciepłe napoje na pewno zadziałają kojąco na podrażnione gardło.

Podczas gorączki pocimy się bardziej niż zwykle, a wraz z potem pozbywamy się toksyn. Niestety, pozbywamy się także minerałów i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego nie możemy dopuścić do zaburzenia równowagi mineralnej, bo skutkiem mogą być nasilone negatywne objawy, jak: ból głowy, osłabienie lub rozdrażnienie. Szklanka niegazowanej wody mineralnej co jakiś czas wspomaga usuwanie z organizmu szkodliwych elementów, bez utraty cennych składników mineralnych, kluczowych dla naszego zdrowia.

*Regularne spożywanie małych ilości czosnku, imbiru i ziół przyniesie organizmowi więcej korzyści niż jednorazowe ogromne dawki.*



# ZADBAJ O SWOJE CIAŁO

*Ciąża to naturalny biologicznie stan dla kobiety. Nasze ciała są gotowe, by zająć w ciąży, donosić ją i urodzić dziecko. Jednak nie wszystko, co naturalne, fizjologiczne i oczekiwane, musi być przyjemne. W ciągu 40 tygodni nasze ciało wyda na świat nowego człowieka. Nic dziwnego, że dokona się w nim wiele zmian.*

## CZAS WIELKICH ZMIAN

Niemal wszystkie układy w organizmie kobiety: pokarmowy, oddechowy, krwionośny, moczowy i kostny podczas ciąży przechodzą zmiany. Układ pokarmowy funduje nam: nudności, wymioty, wzdęcia, zgagę czy zaparcia, by ciążę zakończyć lekką biegunką. Układ oddechowy reaguje zmianą pojemności płuc i wydolności organizmu matki. Rozwijające się życie wyraźnie zmniejsza pojemność jej płuc, co skutkuje szybkim męczeniem się. Układ krwionośny natomiast pod wpływem hormonów (progesteron) zmienia napięcie mięśniówki ścian żył, przez co stają się one wiotkie i mogą spowodować pojawienie się żylaków. Z uwagi na rozwijający się płód może dojść do ucisku na żyły miednicy i żyłę główną dolną. Sprawia to, że matka ma utrudniony odpływ krwi z kończyn dolnych, co może objawiać się ten-

dencją do omdleń, kołataniem serca, a nawet zasłabnięciem matki. W układzie kostnym także dochodzi do zmian fizjologicznych, spowodowanych zwiększeniem masy ciała i działaniem hormonu relaksyna, który powoduje, że rozluźniają się mięśnie, stawy i więzadła. Może pojawić się ból i zmęczenie, niestabilność stóp. Warto zrezygnować z butów na wysokim obcasie, dbać o właściwy przyrost masy ciała, ćwiczenia fizyczne, właściwą pozycję ciała.

## PIELĘGNACJA SKÓRY

Jednak chyba największą troską ciężarnych kobiet jest ich skóra. Jako jedyna ze wszystkich fizjologicznych zmian w ciąży może zostawić widoczne ślady do końca życia kobiety w postaci rozstępów. Skóra jest naszą wizytówką, nic dziwnego, że chcemy, by pozostała piękna. Jest bardzo elastyczna i świetnie dopasowuje się do naszego rozmiaru, jednak gdy zmiany są zbyt duże albo za szybkie, skóra w takich wypadkach reaguje pojawieniem się rozstępów. Te wrzecionowate trwałe blizny pojawiają się wszędzie tam, gdzie doszło do gwałtownego rozciągnięcia skóry: na brzuchu, udach, pośladkach, piersiach, a nawet ramionach. Najprostszym sposobem walki z rozstępami jest zapobieganie im poprzez utrzymanie właściwej masy ciała (BMI), ćwiczenia i dużo ruchu oraz właściwa pielęgnacja dobrymi, naturalnymi

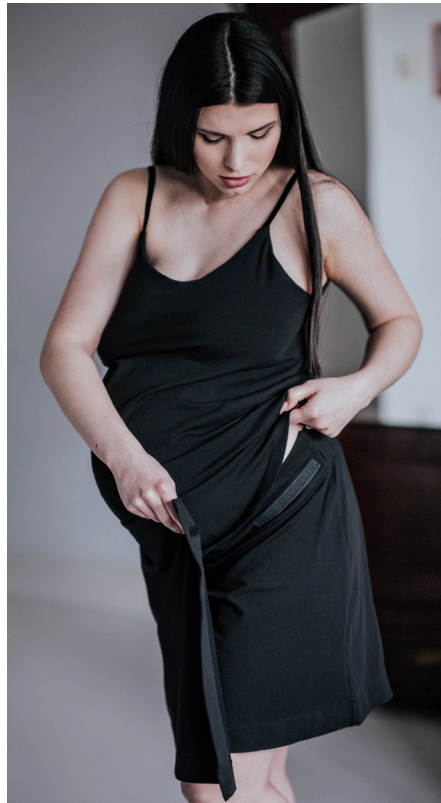
*Skóra jest naszą wizytówką, nic dziwnego, że chcemy, by pozostała piękna.*

kosmetykami. Warto zwrócić uwagę na skład preparatu oraz datę ważności produktu. Składniki, na które warto postawić, to te naturalne, bez szkodliwych substancji. Istotną sprawą jest aplikacja kosmetyku. Stosujemy go systematycznie, co najmniej 2 razy na dobę, niewielką ilość, by nie zaburzać naturalnych czynności skóry. Rozgrzanym w dłoni produktem masujemy delikatnie skórę w miejscach, gdzie pojawiły się już rozstępy lub narażonych na powstanie zmian. Takie działanie pozwoli uniknąć powstania rozstępów lub zminimalizować ich ilość, ale także zrelaksować się. Zapach kosmetyku może poprawić nastrój, pomoże się odprężyć i poczuć dobrze.

Niezależnie od ilości trudów i trosk, ciąża jest najpiękniejszym stanem kobiety. Zmianom podlega nasze ciało, ale przede wszystkim wnętrze. Czujemy się bardziej dojrzałe, odpowiedzialne i szczęśliwe. Choć mieszają się nastroje, szwankuje pamięć i koncentracja, zmieniają się proporcje, to jednak mając u boku odpowiedniego, kochającego mężczyznę, przyszłego ojca naszego dziecka, jesteśmy w stanie przejść przez ciążę z uśmiechem i niczym niezachwianą pewnością, że oto trwa największa przyгода naszego życia, której owocem będziemy cieszyć się już zawsze.

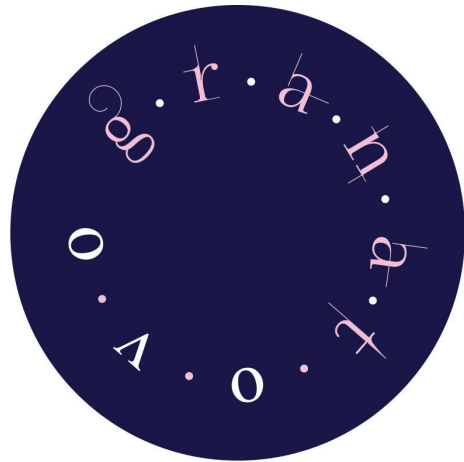
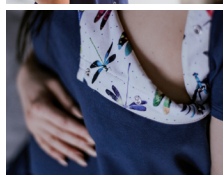
**Natasza Dajewska**, położna w szkole rodzenia „Położna z Sercem”





GRANATOVO. dla kobiet. dla mam.

— Funkcjonalne ubrania do porodu i karmienia —



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

[info@granatovo.com](mailto:info@granatovo.com)

[#granatovo](https://www.instagram.com/granatovo)





**KROPKI I KOKARDKI**

Opaska. Reka Production, 20 zł, [www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl)

*Pewnym krokiem w stronę wiosny.*



Buty sportowe, 399 zł, Adidas, [www.eobuwie.pl](http://www.eobuwie.pl)



Balerinki w kratkę, 69 zł, Dolcemoda, [www.dolcemoda.pl](http://www.dolcemoda.pl)



Szpilki Love, 79 zł, Lovet, [www.lovet.pl](http://www.lovet.pl)



Sandałki na szpilce, 109 zł, Dolce Moda, [www.dolcemoda.pl](http://www.dolcemoda.pl)



Pikowana kurtka w serduszka  
LITTLE PRINCESS  
119,99 zł,  
Mohito,  
[www.mohito.com](http://www.mohito.com)



Lettie, 39 zł,  
Betterlook, [www.betterlook.pl](http://www.betterlook.pl)

*Soczyste barwy, zwierne tkaniny,  
dynamiczne wzory – wiosenne trio,  
które pokocha każda kobieta.*

**WIOSENNA**  
*pin-up*  
**MAMA**



Komplet Polka Dot od Anita  
maternity: biustonosz do  
karmienia model 5034  
(70-95 B-G, 195 zł)  
i figi model 1434  
(36-46, 75 zł)  
Anita, [www.anita.com](http://www.anita.com)

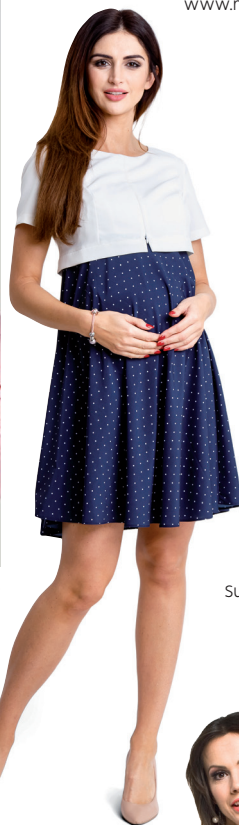


Kolczyki KC0508,  
42 zł,  
By Dziubeka,  
[www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl)

Lulu – parasolka przezroczysta  
w kropki, 45 zł, Soake,  
[www.miadora.pl](http://www.miadora.pl)



Jackie dress – sukienka ciążowa  
i do karmienia w stylu lat 60.,  
249 zł, Happy Mum,  
[www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)



Sukienka model (1531),  
114 zł,  
Branco,  
[www.branco.pl](http://www.branco.pl)



Sukienka Ripi,  
186 zł,  
Torelle,  
[www.torelle.pl](http://www.torelle.pl)



Torebka Arco Beżowa,  
99,99 zł, Roseboutique,  
[www.roseboutique.pl](http://www.roseboutique.pl)



Lejdi torebka  
w kropki, 139 zł,  
Lejdi,  
www.lejdi.pl



Lejdi biała  
w kropki,  
169,90 zł, Lejdi,  
www.lejdi.pl

Sukienka, model 4491.  
Branco, 130 zł,  
www.branco.pl



Bransoletka BC2325, 123 zł,  
By Dziubeka, www.bydziubeka.pl

Sukienka Hanna. Pełna wdzięku,  
kobieca, w odcieniu szarości.  
Z wszystkimi zamkami, które pozwolą  
ci na dyskretne karmienie dziecka.  
79 zł, Limone,  
www.limone.pl



Bluzka ciążowa To ciastko  
to nie dla mnie - ramiączka, 89 zł,  
Piękna Mama, www.pieknamama.pl



Bluzeczka Lenka  
creamy birds, 49 zł,  
Cangaroo,  
www.cangaroo.pl

REKLAMA

BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA WIOSENNO-LETNIA 2018 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

BRANCO

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

www.branco.pl





**POWIEW  
WIOSNY**

Lejdi pomarańczowa w kropki,  
229,90 zł, Lejdi,  
[www.lejdi.pl](http://www.lejdi.pl)



Sevilla dress - letnia  
sukienka ciążowa  
z miękkiej dzianiny  
z kwiatowym motywem,  
229 zł, Happy Mum,  
[www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)



Bluzka w groszki  
z wiazaniem,  
239 zł, Pretty One,  
[www.shop.prettyone.pl](http://www.shop.prettyone.pl)



Sukienka Santa Maria  
w kolorze białym, 259 zł,  
Sugarfree, [www.sugarfree.pl](http://www.sugarfree.pl)



Mucha w kropki,  
65 zł, La Litu,  
[www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl)

*Elegancja  
na ciepłe dni.*



Sukienka, model 4409,  
138 zł, Branco,  
[www.branco.pl](http://www.branco.pl)

*Pin-up to nie tylko groszki,  
lecz w głównej mierze to one  
kojarzą się z tym stylem.*



Zegarek, 125 zł,  
Yenoo,  
[www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl)

Ogrodniczki  
ciążowe, proste  
nogawki.  
Od 149,99 zł,  
Bonprix,  
[www.bonprix.pl](http://www.bonprix.pl)



Pierścionek  
PBR0009, 54 zł,  
By Dziubeka,  
[www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl)

Elegancka rozklo-  
szowana sukienka  
ciążowa, 129,90 zł,  
Fashionata,  
[www.fashionata.pl](http://www.fashionata.pl)



Naszyjnik  
NC2652, 189 zł,  
By Dziubeka,  
[www.bydziubeka.pl](http://www.bydziubeka.pl)

Narzutka Carmen. Bardzo ciekawy,  
lekko asymetryczny fason.  
Wygodny i elegancki. Zdobiony  
drobnym, oryginalnym wzorkiem,  
65 zł, Setin,  
[www.limone.pl](http://www.limone.pl)







# Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



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

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



# Rana po cesarskim cięciu

*Poród fizjologiczny jest najlepszym sposobem przyjścia człowieka na świat ze względu na idealną stymulację procesów adaptacyjnych organizmu do nowych warunków. Jednak nie zawsze takie ukończenie ciąży jest możliwe. Czasem jedynym korzystnym rozwiązaniem dla mamy i dziecka jest ukończenie ciąży poprzez cięcie cesarskie.*

## CZYM JEST CC?

CC to operacyjne zakończenie ciąży ze wskazań lekarskich. Taki poród polega na chirurgicznym rozcięciu powłok brzusznych, a następnie mięśnia macicy i wyjęciu dziecka. Powszechnie wykonuje się cięcie przezotrzewnowo, poprzecznie w dolnym odcinku na około 10–15 cm.

## CO PO PORODZIE?

Na ranę zostaje założony opatrunek i rozpoczyna się proces gojenia. W jego wyniku tworzy się blizna. Zastępuje uszkodzoną tkankę, co pozwala zachować ciągłość. Blizna jest jednak gorzej ukrwiona i mniej elastyczna. Tak jak o każdą ranę, tak i o tę po cięciu cesarskim trzeba zadbać. Warunkiem koniecznym prawidłowego gojenia rany jest zapewnienie podstawowej higieny, czyli czystości i suchości, a także dostępu świeżego powietrza, czyli wentrowanie.

## JAK DBAĆ O RANĘ?

W pierwszych dniach po operacji w trakcie kąpieli należy osłonić ranę przed zamoczeniem. Do mycia najlepiej użyć delikatnych środków myjących lub szarego mydła. Ranę należy osuszyć najlepiej papierowym ręcznikiem lub czystym, świeżo wypranym. W tym czasie bardzo pomocna będzie wygodna, luźna bielizna. Powinna być ona wykonana z naturalnych materiałów, lekka i przewiewna i nie powinna uciskać rany. Jak najczęściej trzeba wietrzyć ranę, pozostawiając ją bez przykrycia. Warto pamiętać o dokładnym i częstym myciu rąk, gdyż w odchodach połogowych są bakterie – bardzo łatwo można je przenieść i zainfekować ranę po cięciu cesarskim.

## POMOC Z APTEKI

Kiedy rana będzie zupełnie sucha, można zastosować preparaty, które spowodują wyglądanie brzegów rany i jej zblednięcie. Najbardziej skuteczne są żele lub plastry zawierające silikon. Silikon tworzy na skórze powłokę ochronną zabezpieczającą przed utratą wody. Tak zabezpieczona blizna staje się bardziej elastyczna i miękka. Dodatkowo jest chroniona przed działaniem czynników zewnętrznych. Plastry z silikonem skutecznie zmniejszają widoczność blizn i poprawiają ich wygląd. Przed ich zastosowaniem bliznę należy dokładnie umyć i osuszyć. Najlepszy efekt uzyskuje się przy zmianie plastra co 24 godziny.

**Anna Appelt**, mgr położnictwa, Szkoła Rodzenia Vita w Bydgoszczy



## To powinno niepokoić

Podczas cięcia cesarskiego zostają przerwane nerwy, więc można odczuwać drżenie, swędzenie, a czasem niewielki ból. To nie wymaga żadnej interwencji. Natomiast zdecydowanie powinno zaniepokoić: zaczerwienienie, obrzęk, ropny wyciek albo gorączka. To będzie znaczyło, że rana została zakażona. Wymaz bakteriologiczny z rany odpowie na pytanie, jakiego rodzaju bakterie wywołały stan zapalny i na jaki antybiotyk są wrażliwe. Trzeba koniecznie skontaktować się z lekarzem, który obejrzy ranę i zastosuje odpowiednie leczenie.

## NA PODRAŻNIENIA

Świetnie sprawdza się przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie i początkach infekcji w okolicy kobiecych narządów rodnych. Zawarty w globulkach Vagical wyciąg z nagietka lekarskiego działa przyczynowo – przeciwgrzybicznie i przeciwbakteryjnie oraz objawowo – przeciwzapalnie, wspomagając gojenie i proces regeneracji. Vagical działa ściśle w miejscu podania, co sprawia, że nie wywołuje interakcji z innymi lekami oraz antykoncepcją doustną.

Vagical, 18 zł, **FARMINA**  
www.vagical.pl



## NA BLIZNY

Skuteczność potwierdzona klinicznie w leczeniu wszystkich rodzajów blizn, np. po cesarskim cięciu, oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostej i bliznowca. Łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgjęć oraz szybko wysycha, pozostawiając niewidoczny film, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. Plaster silikonowy w sprayu do leczenia blizn, ok. 299 zł.

**KELO-COTE**  
www.kelo-cote.pl







Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%  
**Unitone 4** - likwidacja przebarwień, plam, alfa-arbutyna  
**neOTONE serum** - melasma, hiperpigmentacja, przebarwienia, pieg  
**LIGHT EYES** - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa  
**RUBORIL EXPERT M,S,50+** - trądzik różowaty, rozacea, rumień stały  
**SENSYLIA 24h** - skóra odwodniona, intensywne nawilżenie  
**Urelia 50** - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczykowa, pękająca  
**Secalia** - skóra atopowa, bardzo sucha, wrażliwa, emolienty  
**UVEBLOCK** - EKTOINA - odmładzanie, ochrona UVA/UVB 50+  
**NeoRETIN (retinoidy)** - odmładzanie, usuwanie przebarwień  
**VITISKIN** - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)



[www.ekopharm.pl](http://www.ekopharm.pl) - dystrybutor  
**INFOLINIA 600 41 7585**

**RUBORIL® Krem do skóry naczynkowej, rumień napadowy 30ml**  
**RUBORIL® Expert 50+ Krem ochronny z filtrami UVA/UVB 40ml**



Krem wzmacnia, uszczelnia i udrażnia naczynka, usprawniając mikrokrążenie oraz zmniejszając stopień i powierzchnię zaczerwienienia skóry, działa kojąco.

**Badania medyczne:** skuteczność potwierdzona klinicznie pod kontrolą dermatologiczną.  
**Badanie: 441 pacjentów, przy współpracy 152 dermatologów.**  
**Rumień** zmniejszył się w znacznym stopniu u **88%** pacjentów.  
**Teleangiektazje** zmniejszyły się o **-69%**.



bez parabenów,  
fenoksytanolu,

## PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry

**Dostępne w aptekach bez recepty**



**NOWOCZESNE RETINOIDY (witamina A)**

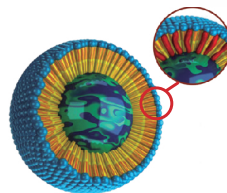
**RetinSphere Technology**

- 1% stabilnego Retinolu o doskonałej tolerancji
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- zwielokrotniona biodostępność i efektywność
- brak fototoksyczności (można używać latem)

**BIOPEP-15** polipeptyd, innowacyjny kompleks roślinny o szerokim spektrum działania antybakteryjnego i doskonałej tolerancji

- działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

**Witamina E**  
**Kwas Salicylowy**



**RETINOL zamknięty w LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH**

## BiRetix



dystrybutor: [www.ekopharm.pl](http://www.ekopharm.pl)  
**INFOLINIA 600 41 7585**

Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

**BiRetix Duo** żel złuszcząco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml

**BiRetix Cleanser** żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml

Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu **BiRetix Mask** maseczka 25ml i **BiRetix Micropeel** piling 50ml

## Bio-technologie - 100% silikonu - plaster w postaci żelu i sprayu



po 12 tygodniowym leczeniu



**Kelo-cote®**  
**- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn**

(starych i nowopowstałych)

**Skuteczny** w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

**Efektywny** w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

**Wygodny** w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

**Bezpieczny** - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

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



**Żel 6g. 15g. 60g. Spray 100 ml.**  
**Żel SOLAIRE 15g.**

**Kelo-cote** - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

**produkty dostępne w APTEKACH** [www.kelo-cote.pl](http://www.kelo-cote.pl) **INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585**

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

# AZS

## Co musisz wiedzieć?

*Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba z nasilonym świądem, która zmusza chorego do uporczywego drapania i utrudnia mu codzienne funkcjonowanie. Szacuje się, że choroba ta dotyczy ok. 15–25% dzieci, a częstość jej występowania na przełomie ostatnich lat notorycznie wzrasta. Co warto wiedzieć na jej temat?*

# 1

### KIEDY MOGĄ POJAWIĆ SIĘ PIERWSZE OBJAWY?

U 60% dzieci najczęściej pojawiają się przed 1. rokiem życia, lecz mogą również wystąpić w każdym wieku. Przebieg choroby jest nieobliczalny. W każdym okresie atopowego zapalenia skóry obserwujemy suchą, odwodnioną skórę, uporczywy świąd oraz liczne nadkażenia skóry pod postacią widocznych nadżerek i strupów, a przebieg choroby jest przewlekły i nawrotny. Dziecko wygląda na starsze niż rówieśnicy – jest „zmęczone życiem”.

# 2

### JAKIE SĄ NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY?

Powodem zachorowania na atopowe zapalenie skóry są czynniki: genetyczne, immunologiczne, środowiskowe, psychosomatyczne oraz defekty bariery naskórkowej.

# 3

### CZY WYJĄTKOWA DBAŁOŚĆ O CZYSTOŚĆ MOŻE POMÓC?

Nie. Ważną rolę w zachorowaniu na atopowe zapalenie skóry odgrywa tzw. teoria higieniczna, która udowadnia, że im więcej chronimy nasze dziecko przed alergenami, tym gorsze skutki to za sobą niesie. Dobrym argumentem potwierdzającym tę teorię jest fakt, iż dzieci dorastające w środowisku więksim, mające liczne rodzeństwo, uczęszczające do żłobka, mają obniżone ryzyko zachorowania na atopowe zapalenie skóry.

# 4

### CO MOŻE ZAOSTRZYĆ AZS?

Stres, infekcja, ząbkowanie, niewłaściwa dieta, kontakt z alergenami powietrzno-pochodnymi, częste kąpiele, niewłaściwy ubiór (np. wełna, materiały syntetyczne), przesuszone powietrze oraz agresywne środki piorące.

# 5

### JAK PRAWIDŁOWO KĄPAĆ DZIECKO Z AZS?

U osób chorych na atopowe zapalenie skóry ważne są ściśle zasady pielęgnacji skóry w trakcie kąpieli. Należy zapamiętać, że kąpiel powinna być krótka (ok. 5 minut), woda nie powinna być ciepła (temp. ok. 36–37°C), o pH 5,5, a do kąpieli należy używać emolientów, np.: nadmanganianu potasu, tianiny, mąki ziemniaczanej. Nie należy używać do kąpieli środków perfumowanych, detergentów. Po kąpieli należy osuszyć ciało, delikatnie dotykając je ręcznikiem (nie pocierając), a następnie zastosować emolient.

### WIĘCEJ NIŻ EMOLIENT

Odbudowuje barierę ochronną skóry bardzo suchej, podrażnionej i atopowej – bityskawicznie ją odżywia, koi i łagodzi swędzenie. Jeden dermokosmetyk dla całej rodziny – od 1. dnia życia.

Balsam emolientowy Atoderm Intensive Baume, 40 zł/200 ml, 77 zł/500 ml,

**BIODERMA**  
www.bioderma.pl,



### ŁAGODZA

Linia kosmetyków skierowana do osób cierpiących z powodu nadwrażliwości skóry, alergii bądź AZS. Składa się z: szamponu, odżywki i maski. Insight Sensitive,

**INSIGHT**  
www.sklep.bioar.pl





6

**CZY OBJAWY AZS MOŻNA KONTROLOWAĆ?**

Nie jesteśmy obecnie w stanie wyleczyć atopowego zapalenia skóry, możemy jednak kontrolować tę chorobę i zmniejszyć nasilenie dolegliwości. Wiemy już, że powodem zgłaszanych objawów jest sucha, odwodniona i odtłuszczona skóra. Dlatego tak duży nacisk kładzie się na emolienty, czyli preparaty nawilżające i natłuszczające skórę.

7

**CZY MOŻNA ZAPOBIEC ROZWOJOWI AZS?**

Postępowanie zapobiegawcze rozwoju choroby jest takie jak w innych chorobach atopowych, dlatego duży nacisk kładzie się na: karmienie piersią, właściwe rozszerzanie diety dziecka (4–6 m-c życia), unikanie alergenów środowiskowych (dym tytoniowy, roztocza, detergenty) oraz zapobieganie infekcjom. Również zmiana klimatu powoduje zmniejszenie nasilenia zmian, stąd korzystny wpływ w leczeniu mają leczenia sanatoryjne.

8

**JAKIE ETAPY CHOROBY MOŻNA WYRÓŻNIĆ?**

*Okres niemowlęcy (niemowlęta i dzieci do 2. roku życia)*

Obserwujemy wówczas zmiany skórne o charakterze rumieniowo-wysiękowym z obecnością drobnych grudek i pęcherzyków. Objawy pojawiają się głównie na twarzy (przede wszystkim na policzkach i czole), płatkach usznych, owłosionej skórze głowy oraz wyprostnych częściach kończyn. Warto zapamiętać, że okolica pieluszkowa zazwyczaj nie jest zajęta.

*Okres dzieciństwa (dzieci pomiędzy 2. a 12. rokiem życia)*

Obserwujemy wówczas zmiany skórne rumieniowo-grudkowe o charakterze wypryskowym. Zmiany najczęściej lokalizują się symetrycznie w obrębie zgięć stawowych – głównie na stawach łokciowych i stawach podkolanowych, na nadgarstkach oraz na powierzchniach grzbietowych rąk i stóp. Na skórze szyi, powiekach i wokół ust (rzadziej na policzkach). Może również wystąpić złuszczenie opuszków palców rąk i podszew stóp oraz towarzysząca zmianom lichenizacja (pogrubienie, ściemnienie naskórka).

*Okres młodzieńczy (powyżej 12. roku życia)*

Obserwujemy wówczas zmiany skórne o charakterze wyprysku z tendencją do lichenizacji (pogrubienie, ściemnienie naskórka). Zmiany mogą występować w każdej okolicy ciała, jednak najczęściej lokalizują się na: twarzy (wokół ust, na czole, powiekach), szyi, górnej części tułowia, w okolicach zgięć stawów łokciowych i stawów podkolanowych, na grzbietowych powierzchniach rąk.

lekarka **Bogumiła Górczewska**,  
autorka bloga [www.poradypediatry.blogspot.com](http://www.poradypediatry.blogspot.com)

REKLAMA

**Mediderm®****BABY**

- **OLEJEK DO KĄPIELI**
- **KREM PIELĘGNACYJNY**
- **KREM NA ODPARZENIA PIELUSZKOWE**

**GWARANCJA  
DELIKATNOŚCI**



• **Mediderm BABY olejek do kąpieli** delikatnie oczyszcza i nawilża skórę nie wywołując podrażnień. Zaspokaja potrzeby delikatnej skóry Twojego maleństwa, tworząc na powierzchni powłokę chroniącą przed utratą wody. Wskazany do codziennej pielęgnacji delikatnej, suchej skóry niemowląt. Odpowiedni dla skóry podrażnionej i atopowej.

**Składniki:** Paraffinum Liquidum, Isopropyl Myristate, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil, Laureth-4, PEG-40 Sorbitan Perisostearate, Tocopheryl Acetate (Vitamin E).

• **Mediderm BABY krem pielęgnacyjny** jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę niemowlęcia. Szybko się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało. Wskazany do codziennej pielęgnacji delikatnej, suchej skóry niemowląt. Odpowiedni dla skóry podrażnionej i atopowej.

**Składniki:** Aqua Purificata, Petrolatum, Cetearyl Alcohol, Cetearth-20, Paraffinum Liquidum, Phenethyl Alcohol, Caprylyl Glycol.

• **Mediderm BABY krem na odparzenia pieluszkowe** wskazany w odparzeniach i w pieluszkowym zapaleniu skóry. Działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Tworzy na skórze delikatny film, który zabezpiecza ją przed wilgocią, podrażnieniami i przynosi ulgę w pieluszkowym zapaleniu skóry.

**Składniki:** Aqua Purificata, Paraffinum Liquidum, Zinc Oxide, Glycerin, Paraffin, Lanolin, Polyglyceryl-3 Polyricinoleate, Cera Alba, Tocopheryl Acetate, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Caprylyl Glycol, Phenethyl Alcohol, Lactic Acid.

**Dostępne tylko w aptekach!**

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

# KARMIENIE PIERSIĄ

## Najczęstsze problemy

*Pragniesz karmić swoje dziecko piersią, ale nie wiesz, czy sobie poradzisz? Zapisz się do szkoły rodzenia – tam uzyskasz informacje na temat zalet pokarmu kobiecego, sposobu przystawiania malucha do piersi oraz problemów, które mogą się pojawić w czasie laktacji.*

**B**ezpośrednio po porodzie maleństwo zostanie położone na twojej piersi w kontakcie „skóra do skóry”. Położna towarzysząca ci przy porodzie udzieli instruktażu, jak powinnaś prawidłowo przystawić noworodka do piersi. Pomimo pozytywnego nastawienia do karmienia piersią możesz doświadczyć typowych trudności: nawał pokarmu, bolesne lub poranione brodawki, płaskie brodawki, niedostateczna ilość pokarmu, zastój pokarmu, zapalenie piersi.

### MAŁA ILOŚĆ POKARMU

Masz wrażenie, że dziecko się nie najada, jest ciągle niespokojne. Bardzo rzadko się zdarza, aby kobieta nie mogła wytworzyć wystarczającej ilości pokarmu. W powodzeniu karmienia najważniejsze jest dobre przystawienie malucha do piersi oraz twoja wiara, że możesz wykarmić swoje dziecko. Aby zwiększyć ilość pokarmu, popraw ułożenie dziecka przy piersi. Układaj dziecko w różnych pozycjach. Karm częściej, co 2 godziny z obu piersi w czasie jednego karmienia. Dodatkowo możesz stymulować wytwarzanie pokarmu za

pomocą laktatora. Możesz pić herbatki pobudzające laktację. Preparaty zawierające słód jęczmienny również korzystnie wpływają na zwiększenie ilości pokarmu. Dużo odpoczywaj, zadbaj o dobre odżywianie i skup się tylko na karmieniu.

### PŁASKIE BRODAWKI

Kształt brodawki nie decyduje o karmieniu piersią. Dziecko ssie otoczkę, a nie brodawkę. Niektóre maluchy mają jednak problem z uchwyceniem nietypowej brodawki. Warto próbować karmienia w różnych pozycjach. Bardzo korzystna jest pozycja „spod pachy”. Przystawiaj dziecko do piersi, jeśli jest spokojne i niezbyt głodne. Możesz spróbować karmić przez kapturek – nakładkę na brodawkę. Jest to rozwiązanie przejściowe, po pewnym czasie spróbuj ponownie przystawić maluszka bezpośrednio do piersi. Między karmieniami stosuj nakładki korekcyjne. Aby pomóc dziecku w nauce ssania, pobudzaj piersi do wytwarzania pokarmu poprzez odciąganie mleka. Dopóki dziecko nie nauczy się ssania piersi, karm je odciągniętym pokarmem przy pomocy kieliszka lub łyżeczki.



### FUNKCJONALNY

9 trybów pracy laktatora Twee pozwoli dowolnie dobrać intensywność zbierania mleka. Możliwość odciągania pokarmu z jednej lub dwóch piersi jednocześnie. Funkcjonalne dodatki: smoczek i wieczko.

Twee, 249 zł, **LIONELO**  
www.lionelo.com



### KOMFORTOWE UŻYCIĘ

Innowacyjny laktator, który wyróżnia się niezwykłą wygodą użycia. Opatentowana technologia jednokierunkowego przepływu powietrza (od piersi) zapobiega przedostawaniu się bakterii z otoczenia do piersi matki. Laktator wyposażono w regulowaną siłę ssania.

Pur MilkSafe, 144,99 zł, **PUREO**  
www.pureo.pl



### MEDYCZNY

Dzięki technologii 2-fazowej odciągniesz więcej pokarmu w krótszym czasie, a możliwość dopasowania lejka sprawi, że korzystanie z laktatora będzie komfortowe. Zasilanie sieciowo-baterijne pozwoli ci zawsze mieć go ze sobą.

Elektryczny laktator Swing, 650 zł, **MEDELA**  
www.medela.pl



**BOLESNE LUB PORANIONE BRODAWKI**

Problemy te występują najczęściej w początkowych dniach karmienia piersią. Odczuwasz ból przy każdej próbie przystawienia maluszka do piersi. W pierwszych dniach po porodzie przyczyną bólu brodawek są dwie.

- *Bolesność fizjologiczna. Dziecko ssie intensywnie i często, brodawka i otoczka przyzwyczajają się do ssania. Ból pojawia się jedynie na początku karmienia i ustępuje wraz z wypływem pokarmu.*
- *Nieprawidłowa technika przystawienia noworodka do piersi lub zaburzenia funkcji ssania u dziecka – smoczek uspokajacz.*

Przy uszkodzonych brodawkach w pierwszej kolejności należy poprawić pozycję i sposób przystawienia dziecka do piersi. Przed karmieniem możesz spróbować odciągnąć niewielką ilość pokarmu w celu zmiękczenia otoczki. Postępowaniem wspomagającym jest smarowanie piersi pokarmem oraz ich wietrzenie. Mleko kobiece ma właściwości nawilżające i przeciwbakteryjne. Łagodzące działanie na brodawki mają również maści i kremy o właściwościach natłuszczających, nawilżających oraz przyspieszających regenerację naskórka. Możesz zrobić 10-minutowe okłady z wilgotnych ciepłych kompresów z nagietka, szalwii lub rumianku. Pomoc mogą ci nakładki, które ochronią poranione brodawki przed podrażnieniami. Po każdym karmieniu przemyj brodawki solą fizjologiczną lub przegotowaną wodą, a raz dziennie umyj piersi wodą z mydłem. Często zmieniaj wkładki laktacyjne. Przed karmieniem i przed nałożeniem na brodawki jakichkolwiek preparatów powinnaś umyć ręce.

**ZAPALENIE PIERSI**

Obejmuje pierś częściowo lub w całości. Temperatura ciała wzrasta powyżej 38°C. Możesz mieć: dreszcze, uczucie rozbicia, ból głowy, ból mięśni. Piersi są bolesne, obrzęknięte, zaczerwienione i gorące. Najważniejsze, żebyś nie przerywała karmienia piersią. Głównym elementem leczenia jest częste przystawianie malucha do piersi, zwłaszcza tej chorej. Układaj dziecko w takiej pozycji, aby nos lub broda były po stronie, gdzie jest stan zapalny. Jeśli pokarm nie chce wypływać z piersi, zrób ciepły okład. Po karmieniu możesz zastosować zimny kompres lub zgniecioną białą kapustę. Jeśli po 24 godzinach nie ma poprawy, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli podczas laktacji będziesz miała problemy lub ogarną cię wątpliwości, czy postępujesz właściwie, warto wówczas się skonsultować z kimś, kto posiada doświadczenie w karmieniu piersią. Dobrym wsparciem jest ktoś z rodziny lub koleżanka, która niedawno urodziła. **Jeśli problemy są poważne, poszukaj profesjonalnego wsparcia w poradni laktacyjnej lub konsultanta laktacyjnego.**

Irena Sienkiewicz-Jabłońska,  
Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny

**AMY**

zdrowa  
Polska  
Pościel  
dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



Pobierz na telefon:



Aplikacja która pomaga maluszkowi zasnąć:

iAMYsleep



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.

**Pomoc w karmieniu****INTUICYJNY**

Dzięki zastosowaniu technologii 2-fazowej laktator naśladuje naturalny rytm ssania dziecka. Pięć trybów pracy, łatwa intuicyjna obsługa za pomocą panelu LCD. Uniwersalne zasilanie: zasilacz, baterie, USB. Atest NIZP-PZH. Lakta electric LE-01. 166 zł, **SIMED PPH** [www.simed.pl](http://www.simed.pl)





## Intymna SFERA POŁOGU

*Połów jest czasem intensywnych przemian w ciele kobiety. Macica, która w czasie ciąży może zwiększyć swoją masę dwudziestokrotnie, obkurcza się i oczyszcza. Goją się rany poporodowe (rana macicy po oddzieleniu łożyska, rana krocza czy rana po cięciu cesarskim), pracę wznowiają jajniki, rozpoczyna się także wydzielanie mleka przez gruczoły piersiowe, czyli laktacja. Jak pomóc organizmowi w powrocie do normy?*

**O**wo „przywracanie organizmu do normy” często niestety wiąże się z różnymi, nieprzyjemnymi dolegliwościami. Kobiety najczęściej skarżą się na: odchody połogowe, problemy z raną po nacięciu krocza, trudności w oddawaniu moczu, hemoroidy, ogólne zmęczenie. Jak więc przejść przez ten okres w miarę możliwości „bezsstresowo” i bez większych problemów?

### PROBLEMY INTYMNE

Odchody połogowe są efektem oczyszczania się macicy. Mają postać wydzieliny z dróg rodnych, początkowo krwistej, następnie różowawej i brązowej, po kilkunastu dniach śluzowej. Używaj bawełnianych podasek i zmieniaj je jak najczęściej. Nie używaj tamponów! Proces oczyszczania macicy przyspiesza także naturalne karmienie i aktywność ruchowa.

### HIGIENA, HIGIENA I JESZCZE RAZ HIGIENA

U większości kobiet rodzących siłami natury dokonuje się nacięcia krocza. Gojenie rany trwa dość długo, ponieważ znajduje się ona w okolicach pochwy i odbytu – miejscach wilgotnych oraz stale narażonych na działanie wielu drobnoustrojów. Zalecenia higieniczne są w tym przypadku banalnie proste – myj krocze regularnie, koniecznie po każdej wymianie podpaski i wizycie w toalecie. Do podmywania można stosować żele i płyny do higieny intymnej, szare mydło w płynie bądź przegotowaną wodę z dodatkiem środka antyseptycznego. Tak długo jak występują krwawienia i odchody połogowe, należy unikać kąpieli w wannie (kąpiel zwiększa ryzyko zakażenia rany, rozszerza także naczynia krwionośne, co może nasilać krwawienia), a podmywać się pod prysznicem, w bidencie lub w misce z przegotowaną wodą. Należy zwrócić uwagę także na odpowiednie wietrzenie krocza, a więc nie stosuj rajstop, a zamiast ciasnej bielizny wybieraj przewiewną, tę z naturalnych włókien (np. bawełny). W pierwszych dniach po porodzie ze względu na świeżą ranę wskazana jest także zmiana sposobu wstawania z łóżka – najpierw kłęknij na łóżku w pozycji podparte, zestaw nogi z łóżka i dopiero później wyprostuj się.

*Jak pomóc  
organizmowi  
w powrocie do  
normy?*



# Oszczędzaj się!

*A co z banalnym problemem zmęczenia? To nic innego jak reakcja na trudy porodu i emocje związane z pojawieniem się dziecka. Szczególnie w pierwszych tygodniach staraj się często odpoczywać, śpij wtedy, kiedy śpi twoje dziecko. W miarę możliwości unikaj wykonywania prac domowych, zwłaszcza tych wymagających dźwignia lub długiego pochylania się. Taki stan nie będzie trwał długo!*

## W WALCIE Z HEMOROIDAMI

Niejedną młodą mamę dotyka także problem hemoroidów. Czasem pojawiają się już w ciąży (u ok. 20% kobiet), jednak najczęstsze są po porodzie. Przyczyn tej przypadłości jest wiele: powiększająca się macica, zaparcia i zmiany hormonalne związane z ciążą zaburzą krążenie krwi w okolicach odbytu i nadmiernie obciążają naczynia krwionośne. Pierwszą linią obrony przed hemoroidami powinna być właściwa dieta zapobiegająca zaparciom, a więc przede wszystkim bogata w błonnik i wodę: owoce (śliwki, jabłka, maliny), żywność pełnoziarnista, otręby, orzechy, nasiona (dyni, słonecznika, sezamu). Hemoroidy po porodzie można leczyć środkami dostępnymi w aptece bez recepty. Są to głównie naturalne preparaty w postaci czopków, maści i żeli zawierające wyciągi roślinne: z nagietka lekarskiego, kasztanowca lub ruszczyka, bezpieczne dla kobiet karmiących. Leki te regularnie stosowane powinny w ciągu kilku tygodni rozwiązać problem hemoroidów po porodzie.

Anna Świątek-Brzezińska, Farmina, [www.farmina.pl](http://www.farmina.pl)

## Przydatne

### ŁAGODZI BÓL

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłkom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty.

Hemocal, ok. 8 zł, **FARMINA**  
[www.farmina.pl](http://www.farmina.pl)



### FUNKCJONALNA

Funkcjonalna i piękna GranatOVA sukienka do porodu i karmienia piersią. Rozpięcie na plecach ułatwia badania i podanie znieczulenia. Głębokie rozcięcia z przodu zapinane na napy i magnes ułatwiają karmienie i kangurowanie maluszka już od pierwszych chwil. Długa, w ciemnym kolorze zapewnia intymność i wygodę w połogu. GranatOVA – sukienka do porodu, **GRANATOVO**  
[www.granatovo.com](http://www.granatovo.com)



REKLAMA

## Spotkania z DOBRĄ MAMĄ



## Warsztaty dla kobiet w ciąży

11 kwietnia 2018 r.  
25 czerwca 2018 r.  
18 października 2018 r.

Hotel Rzeszów  
Rzeszów, al. J. Piłsudskiego 44

ORGANIZATOR

dobra **MAMA**

PARTNER STRATEGICZNY



PATRONAT HONOROWY



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



*Bardzo wiele mam ma po porodzie problem z odzyskaniem dawnej sylwetki i ładnej skóry. Po ciąży często zostają: dodatkowe kilogramy, rozstępy, cellulit, przebarwienia, trądzik. Jednak to nie powód, aby załamywać się z powodu swojego wyglądu, a raczej przeznaczyć trochę czasu dla siebie i zadbać o dobre samopoczucie.*

CHROMA STOCK

# ROZKWIATAJ po ciąży!

**J**uż podczas ciąży dobrze dbać o skórę, stosując specjalne kremy lub biooleje i masując podatne na zmiany okolice, pobudzając krążenie. Jeżeli jednak po ciąży zostały nam rozstępy i cellulit na piersiach, brzuchu, udach oraz nadmiar tkanki tłuszczowej, to najlepiej działać szybko.

## KOSMETYKI, AKTYWNOŚĆ I DIETA

Rynek usług kosmetyczno-estetycznych proponuje wiele zabiegów będących odpowiedzią na te problemy. Odpowiednie procedury najlepiej dobierze specjalista. On też zwróci uwagę na przeciwwskazania, ponieważ nie wszystkie zabiegi i kosmetyki nadają się dla kobiet karmiących. Intensywne serie zabiegów przynoszą bardzo dobre efekty.



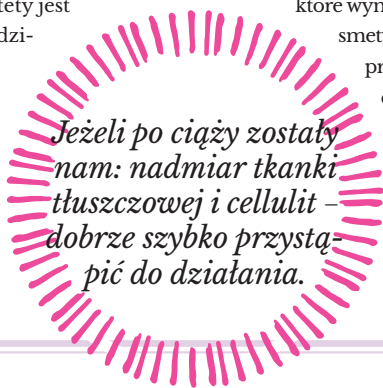
W domu powinno się je wspomagać automasażem oraz odpowiednimi kosmetykami z kwasami owocowymi, retinolem, peptydami. Bardzo ważne, szczególnie w przypadku cellulitu, są ruch i odpowiednia dieta. Skórce nie służą słodycze i biała mąka. Mają one udowodnione działanie uszkadzające kolagen, czyli sprzyjają powstawaniu rozstępów i zmarszczek. Nabiał niestety jest śluzotwórczy i niewskazany przy cellulicie i trądziku. Najlepszą dietę stanowią: warzywa, kasze, zdrowe tłuszcze, owoce, niewielka ilość mięsa i jajek, a także picie większej ilości wody.

**CERA BEZ PRZEBARWIEŃ**

Po ciąży częstym defektem skóry są przebarwienia. Przyjmuje się, że mogą utrzymywać się nawet wiele miesięcy po porodzie.

**POMOC OD KOSMETYCZKI**

Kolejną niechcianą pozostałością po ciąży może być trądzik. Jest on związany głównie ze zmianami hormonalnymi, a zaostrza go niewłaściwa dieta: słodycze, nabiał, fast foody, alkohol i papierosy. Jeżeli skóra jest zanieczyszczona, ale nie ma dużych stanów zapalnych, które wymagają leczenia, należy wybrać się do gabinetu kosmetycznego na oczyszczenie. Po nim kosmetyczka zaproponuje odpowiednie zabiegi i doradzi pielęgnację domową. Codzienna dbałość o skórę trądzikową ma ogromne znaczenie. Należy wykluczyć wszystkie kosmetyki zawierające oleje mineralne (parafina), ponieważ nasilają one zmiany, a są częstym, bo tanim składnikiem kremów. Skóra pod nich nie oddycha prawidłowo, więc bakterie trądzikowe, które są beztlenowcami, mają świetne



# Powrót do formy

Po porodzie przeznacz trochę czasu dla siebie, zadbaj o dobre samopoczucie.



**DLA WRAZLIWEJ SKÓRY**

Likwidujące przebarwienia skóry 25 ml. Unikalne połączenie sześciu synergistycznie działających składników aktywnych neoTONE hamuje nadprodukcję melaniny i niweluje przebarwienia skórne. Krem zalecany jest dla osób z wrażliwą skórą. Isispharma neoTONE serum na noc, ok. 120 zł, **EKOPHARM** [www.ekopharm.pl](http://www.ekopharm.pl)



**WZMACNIAJĄCY**

Szampion zawiera unikalny czynnik wzrostu ROVISOME® Hair Growth Serum, który dociera do głębszych warstw skóry i do cebulki włosów. Zmniejsza wypadanie włosów i objawy łupieżu, nadaje im sprężystość i witalność, ułatwia rozczesywanie oraz nadaje połysk. Szampion wzmacniający przeciw wypadaniu włosów, 40 zł/200 ml, **WAX TRICHO** [www.pilomax.pl](http://www.pilomax.pl)

**DLA SKÓRY NACZYNKOWEJ**

Przyczynia się do poprawy stanu i wyglądu skóry dotkniętej defektami dermokosmetycznymi. Składniki produktu Niverosin (diosmina, hesperydyna, wyciąg z kasztanowca, wyciąg z ruszczyka kolczastego oraz d-pantenol) uszczelniają i wzmacniają krucho naczynka, zmniejszają widoczność „pajączków” oraz skutecznie pomagają zredukować zasinienia i przebarwienia!

Niverosin, kosmetyk (krem), 50 g.,

**AFLOFARM FARMACJA POLSKA SP. Z O.O.** [www.aflofarm.com.pl](http://www.aflofarm.com.pl)

1. Witamina C – pomaga w produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych i skóry oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.



**DO TOREBKI**

To woda średnio zmineralizowana o niskiej zawartości sodu. Wydobytą w „ekologicznie czystym” rejonie Polski ze skał Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Ma Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka. 0,33 l to idealne rozwiązanie dla kobiet. Mieści się w damskiej torebce i jest zawsze pod ręką. Naturalna Woda Mineralna Jurajska® YOU&ME, 1,29 zł, **JURAJSKA** [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)



Jednak jeżeli nie ustępują, należy zastosować odpowiednią pielęgnację. Podstawową sprawą jest ochrona przeciwsłoneczna. Panie w ciąży oraz te ze skłonnością do przebarwień powinny stosować kremy z wysokimi filtrami przeciwsłonecznymi, od SPF 30 wwyż. Uwaga, nie stosujemy kremów i zabiegów rozjaśniających w okresie letnim! Kurację przebarwień możemy przeprowadzać od jesieni do wiosny. Walka z przebarwieniami jest trudna i długa, dlatego konieczne jest połączenie zabiegów kosmetycznych z pielęgnacją domową. U profesjonalisty poddać się możemy: peelingom kwasowym i chemicznym (np. owocowym, TXA, azelainowym, ferulowym, retinolem), zabiegom laserowym, mikrodermabrazji, mikronakłuwaniami, mezoterapii. Specjalista doradzi zabieg i poleci domową pielęgnację uzupełniającą (np. kremy z kwasami, retinolem, witaminą C itp).

warunki do rozwoju. Konieczny jest też staranny demakijaż, bo głównym składnikiem środków do make-upu są właśnie oleje mineralne i silikon. W domu stosujemy produkty z kwasami, retinolem. Skóra tłusta, trądzikowa dobrze reaguje na kosmetyki ziołowe i ekologiczne (np. z łopianem, oczarem, szalwią, olejkami z drzewa herbacianego), o lekkiej formule. Częstym błędem jest stosowanie dużej ilości kosmetyków matujących, które nadmiernie wysuszają skórę, niszczą jej płaszcz lipidowy. Uzyskujemy wówczas efekt odwrotny do zamierzonego, bo wysuszona skóra zaczyna się jeszcze bardziej przetłuszczać. Gabinety kosmetyczne oferują bogatą gamę zabiegów dla cery trądzikowej, m.in.: oczyszczanie, mikrodermabrazję, kawitację, zabiegi laserowe, peelings kwasowe i chemiczne oraz akupunkturę. Pamiętajmy, że podstawą sukcesu w odzyskaniu ładnej skóry i sylwetki jest wytrwałość i systematyczność. Powodzenia!

**Kinga Pantera-Ziomek**, kosmetyczka, fizjoterapeuta, akupunkturzystka

*Kąpiel  
dziecka to dla  
malucha czas relaksu  
i wzmacniania więzi  
z rodzicami.*

# KĄPIEL *noworodka*

*Pierwsze tygodnie po porodzie bywają trudne. Musicie się poznać, pokonać swoje lęki i obawy. W ciągu pierwszego roku życia, z noworodka funkcjonującego dzięki odruchom, rozwinię się mały człowiek. Rozwój będzie prawidłowy, jeśli stworzycie mu dobre warunki do doświadczania świata.*



# LINOMAG®

Seria emolientów na bazie stabilizowanego oleju lnianego (bogatego w NNKT, w tym kwasy OMEGA-3 i OMEGA-6).



Przyspiesza regenerację skóry



Nie powoduje łzawienia oczu



Delikatnie myje, oczyszcza i odżywia

## POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

*Kąpiel to nie tylko zwykła czynność pielęgnacyjna, to czas, w którym rodzice mogą zbliżyć się ze swoim maluszkiem. Wówczas dziecko komunikuje się z mamą i tatą, baczenie ich obserwuje i odbiera emocje, dlatego tak ważne jest, aby czuło się bezpiecznie.*

wody lub po „babcinemu” – łokciem. Temperatura pomieszczenia, w którym odbędzie się kąpiel, powinna być o około 2 stopnie wyższa od pomieszczenia, w którym dziecko przebywa. Zadbajcie także o własną higienę: czyste ręce, opilowane paznokcie. Nie korzystajcie z gąbek, są miejscem gromadzenia się bakterii. Dziecko można umyć ręką lub małym ręczniczkiem. Tradycyjna waniuszka wyłożona matą lub miękkim ręcznikiem frotte doskonale zdaje egzamin podczas kąpieli.

Ważną sprawą jest dobór kosmetyków dla dziecka. Już będąc w ciąży, chętnie oglądacie zestawy kosmetyków dla niemowląt i nierzadko sugerując się ładnym opakowaniem, robicie zapasy. Kosmetyk powinien być dobrany do skóry malucha, a więc zakupu należy dokonać, gdy już poznacie swoje dziecko. Kosmetyk dla dziecka powinien zawierać jak najmniej składników, wówczas będzie bezpieczniejszy i lepiej tolerowany przez skórę. Warto zwrócić, uwagę czy został opatrzonej atestem i czy można go stosować od pierwszych dni życia. Dopiero gdy wszystko jest gotowe, czas na malucha. Wykonujcie wszystkie czynności ze spokojem, delikatnie i dokładnie. Dziecko instynktownie wyczuje wasze lęki i również będzie się bało, więc w przyszłości może odmówić współpracy. Do waniuszki włóżcie dziecko powoli, tak aby się nie wystraszyło. Ułóżcie je na swoim przedramieniu w taki sposób, żeby główka była oparta w zgięciu łokciowym, drugą ręką delikatnie polewajcie ciało dziecka ciepłą wodą, jednocześnie do niego mówiąc. Mycie główki i włosów zawsze wykonujcie od czoła w kierunku do potylicy, zwracając uwagę, żeby nic nie dostało się do oczu. Trzymajcie dziecko pewnym chwytem,



### Dostępność:

Apteka oraz e-sklep  
na stronie [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)



#linomag



LINOMAGemolienty



„Ziololek”®



tak by czuło się bezpiecznie. Po opłukaniu, delikatnie wyjmijcie malucha z wanienki, obracając lekko na bok i szybko zawińcie w ręcznik. Teraz możecie przystąpić do toalety szczególnych miejsc. Higiena oczu, uszu, noska i jamy ustnej to ważne elementy codziennej pielęgnacji. Są to narządy zmysłu, dzięki którym dziecko poznaje świat. Pamiętajcie o wszystkich fałdkach i zakamarkach małego ciała, pachach, pachwinach, za uszami, pod brodką. Buzię i oczy malucha przemyjcie płatkami kosmetycznymi. Oczy od zewnątrz do wewnątrz, używając do każdego oczka osobnego płatka. Uszy malucha wystarczy umyć wacikiem. Należy także dbać o noszek dziecka. Musi być czysty, żeby maluch nie miał trudności z oddychaniem. Noworodkom bardzo łatwo wysuszają się śluzówki, więc zwilżenie skrzydełek noska ułatwi oddychanie. Często zdarza się, że dzieci rodzą się z długimi, ostrymi paznokietkami, którymi się drapią. To stanowi problem dla wielu rodziców, ale i z tym trzeba sobie poradzić. Nożyczki dla malucha powinny być zdezynfekowane przed użyciem i nie wolno ich pożyczyc innym dzieciom ani używać do innych celów, gdyż wówczas bardzo łatwo o infekcję. Najlepiej obciąć paznokcie gdy maluch jest pogrążony w głębokim śnie, nie wykona wtedy gwałtownych ruchów. Nie wolno zapomnieć o higienie jamy ustnej. Wystarczy raz dziennie przemyć dziąsła jałowym gazikiem namocznym w przegotowanej wodzie. Tak wczesna pielęgnacja zapobiega wystąpieniu próchnicy. Pielęgnacja pępka także budzi niepokój. Starajcie się nie moczyć kikutu, jednak jeśli tak się stanie, to należy go osuszyć, najlepiej papierowym ręcznikiem. Jeśli kikut pępka powinien ulegnie zabrudzeniu można umyć go wodą z mydłem i użyć preparatu do tego przeznaczonego. Brzeg pieluszki należy wywinąć w taki sposób, aby nie przykrywał pępka. Warto zwrócić uwagę na zapach, obrzęk, zaczerwienienie, bo są to pierwsze objawy zakażenia. Wówczas należy skontaktować się z lekarzem. Narządy rodne u dziewczynek myjemy zawsze od przodu w kierunku odbytu. W ten sposób unikniemy infekcji. U większości chłopców napletek jest dość wąski i przyklejony do powierzchni żołędzi, co powoduje trudność w do-

*Małe dzieci doskonale czują się w uporządkowanym świecie, gdzie codzienne czynności są przewidywalne i powtarzalne.*



kładnym umyciu. Pielęgnacja musi być delikatna, gdyż gwałtowne odciążenie może spowodować stan zapalny ale przede wszystkim jest bardzo bolesne. Kąpiel po powrocie ze szpitala ma na celu pozbycie się drobnoustrojów, które chcąc nie chcąc dziecko przyniosło ze sobą, więc nie warto tej pierwszej kąpeli odkładać w czasie. Potem można kąpać malucha 2-3 razy w tygodniu, nie zapominając jednak o codziennej higienie twarzy, rąk i pupy. Kąpiel w wanience jest dużo lepsza niż tylko zwyczajna toaleta gdyż pozwala się zrelaksować i wyciszyć. Stała pora kąpeli pozwoli stworzyć rytuał, do którego dziecko szybko się przyzwyczai (kąpiel, masaż, karmienie, sen).

Kiedy myślicie o czynnościach pielęgnacyjnych to z reguły chodzi o prawidłową higienę i czyste ubranka. Tymczasem prawidłowa pielęgnacja to także forma regulacji mechanizmów fizjologicznych, która pomaga znieść traumę różnych dolegliwości dnia typu kolki, zaburzenia snu. Małe dzieci doskonale czują się w uporządkowanym świecie, gdzie codzienne czynności są przewidywalne i powtarzalne. To zapewnia im poczucie bezpieczeństwa. Dziecko odbiera świat wszystkimi zmysłami. Czynności pielęgnacyjne mają pomóc maluchowi odnaleźć się bezpiecznie na podłożu i w przestrzeni, a także rozpocząć naukę świadomości swojego ciała. Jednoczesna stymulacja: zapachowa, słuchowa, wzrokowa i dotykowa powoduje obniżenie poziomu stresu. Podczas kąpeli dziecko uczy się komunikacji, niewerbalnie przekazuje swoje zadowolenie, rozdrażnienie, słucha i obserwuje, uczy się relaksować. Kąpiel służy nie tylko zapewnieniu higieny, ale może dostarczać wyjątkowych doznań zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica.

Nie traktujcie kąpeli czysto technicznie. Wykorzystajcie ten czas na masaż, zabawę i czułe słówka.

**I na koniec bardzo ważne pytanie: kto będzie kąpał – mama czy tata? Proponuję tatę. To świetna okazja by spędzić czas z maluchem. Mama może zafundować sobie chwilę relaksu.**

**Anna Appelt**, mgr położnictwa, Szkoła Rodzenia Vita w Bydgoszczy

### PRZYNOŚI ULGĘ

Emulsja ta oparta jest na bogatej w oleje roślinne formule, która delikatnie myje, pozostawiając jednocześnie naturalną barierę lipidową naskórka. Starannie dobrane składniki doskonale odżywiają i natłuszczają skórę, przynosząc ulgę, likwidując objawy szorstkości, złuszczenia, świądu oraz pieczenia.

Dzidzius HydroOil hipoalergiczna emulsja do mycia i kąpeli, ok. 18 zł/300 ml.

**POLLENA OSTRZEŻÓW**  
www.pollena.com.pl



### ŁAGODNY

Do kąpeli natłuszczającej, polecany do codziennej pielęgnacji dzieci i niemowląt od 1. miesiąca życia. Substancje aktywne stanowią połączenie: łagodnych środków myjących, oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6, oraz naturalnego wyciągu z rumianku.

LINOMAG® Olejek, 10 zł/200 ml.

**ZIOŁOLEK**  
www.ziololek.pl





Paclań



**KEEP  
CALM  
AND USE**

**Paklanki**  
worki na pieluszki



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



■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ **JAK POMÓC DZIECKU** ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

# Zatkany nosek i katar

*Utrudnia oddychanie i nie pozwala zasnąć. Warto sięgnąć po preparaty, które przyspieszą powrót do zdrowia.*

## CHŁODZI

Przywraca odpowiednią wilgotność w otoczeniu pociechy, wytwarzając przyjemną chłodną mgiełkę, a cicha praca nie zakłóca snu dziecka. Nawilżacz powietrza kwiatusek, 129,90 zł, **MESMED** [www.smykoland.pl](http://www.smykoland.pl)



## DOMOWE UZDROWISKO

Oczyszcza drogi oddechowe. Gwarantuje domowy mikroklimat, bogaty w sól. Polecany dla astmatyków, alergików. Niezbędny przy częstych przeziębieniach, katarach i chorobach zatok. Generator aerozolu solnego Saltair, **ALERGIABETA** [www.alergiabeta.pl](http://www.alergiabeta.pl)



CHROMA STOCK

## Na wiosenny katar

*Dzieci źle znoszą infekcje górnych dróg oddechowych. Zatkany nosek utrudnia oddychanie i codzienne funkcjonowanie, dlatego każda mama powinna mieć pod ręką odpowiednich „pomocników”.*



PIXABAY

## NA BÓL GARDŁA

Lizaki na ból gardła o smaku truskawkowym, 8 sztuk. Wyrób medyczny. Junior-angin, 11,50 zł, **KLOSTERFRAU POLSKA** [www.neo-angin.pl](http://www.neo-angin.pl)



## ODETKANY NOS

Lek o podwójnym działaniu, który przynosi szybszą ulgę od kataru. Ten unikalny aerozol do nosa to kombinacja dwóch substancji czynnych: ksylometazoliny i pantenolu. Nasic® na katar, 16,73 zł/10 ml, **KLOSTERFRAU POLSKA** [www.nasic.pl](http://www.nasic.pl)



## NA INFEKCJE

Szybko i skutecznie usuwa wydzielinę z nosków, dzięki czemu zapobiega lub ogranicza infekcje w górnych i dolnych drogach oddechowych. Jeden z najbardziej pożądaných produktów wśród przyszłych mam.

Aspirator do nosa, od 18 zł, **SALUS INTERNATIONAL** [www.sopelek.info.pl](http://www.sopelek.info.pl)



## Ulgą dla maluszka

### PRZYJAZNY

Prosty w użyciu i przyjazny maluchom. Pracuje niezwykle cicho, zapewniając przy tym skuteczne podanie leku. Zawiera dwie maskotki, maski dla dzieci i niemowląt oraz końcówkę do nosa. Inhalator Omron C801 Comp Air dla dzieci, 205,20 zł.

**KREDOS** [www.kredos.pl](http://www.kredos.pl)



## BEZPIECZNE

Bezzapachowe i bezsmakowe, stworzone specjalnie do czyszczenia przedmiotów, które dzieci biorą do buzi. Idealnie sprawdzą się w podróży czy na spacerach.

Chusteczki do czyszczenia smoczków, 22 zł, **DIFRAX**

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





# SOPELEK

## Przyjaciół małego noska



bezpieczny  
skuteczny

## Uwalnia noski od kataru

odciąga wydzielinę  
z noska niemowlaka  
i pomaga przywrócić mu  
swobodne oddychanie  
i dobre samopoczucie

Popularny i znany od lat  
Sprawdzony przez mamy

już od  
**18zł**



WYRÓB  
MEDYCZNY  
KLASY I

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



SOPELEK doceniony  
m.in. w 2008 r.  
LAUREM KONSUMENTA



Jako jedyny tego typu  
posiada rekomendację  
POLSKIEGO TOWARZYSTWA  
PEDIATRYCZNEGO



Producent:  
SALUS INTERNATIONAL  
Pułaskiego 9, Katowice



**PRZY EGZEMIE I AZS**

Łagodzi świąd i zaczerwienienie w atopowym zapaleniu skóry, egzemie i skórnych reakcjach alergicznych. Bezpieczny do stosowania od pierwszego dnia życia nawet na tak wrażliwe obszary skóry jak twarz, powieki. Nie zawiera sterydu. Wyrób medyczny. Bepanthen Sensiderm krem, **BAYER** [www.bepanthen.pl](http://www.bepanthen.pl)



# Delikatne KOSMETYKI

DLA MAMY I DZIECKA

Skóra mamy i dziecka zasługuje na wyjątkową pielęgnację. Troszczmy się o nią każdego dnia.



**INTENSYWNIE NAWILŻA**

Emulsja do kąpieli z oliwką NIVEA Baby. Emolienty dzięki formule wzbogaconej masłem shea i lipidami Omega 6 pomagają przywrócić równowagę lipidową skóry i wzmocnić jej naturalną barierę ochronną. Dzięki wysokiej zawartości olejków, płyn długotrwale chroni przed wysuszeniem skóry. Mleczko intensywnie nawilżające Pure & Sensitive, Emolienty, 15,99 zł, **NIVEA** [www.nivea.pl](http://www.nivea.pl)

**HIGIENA USZKA**

Zestaw do usuwania nadmiaru woskowiny usznej. W 100% naturalny wyrób medyczny bez zawartości wody. Poza usuwaniem woskowiny dodatkowo nawilża kanał słuchowy, zabezpieczając uszy przed infekcjami. Higiena uszka maluszka + myjka do uszka, 15 zł/15 ml, **CAPEYPHARMA SP. Z O.O. SP. K.** [www.babycap.pl](http://www.babycap.pl)



**DELIKATNE OCZYSZCZANIE 2 w 1**

Przeznaczony jest do ciała i włosów dla skóry skłonnej do atopii u niemowląt i dzieci. Delikatnie oczyszcza, łagodzi, nawilża i chroni skórę. Włosy pozostawia jedwabście miękkie.

Zawiera fizjologiczne pH. Poj. 200 ml, 500 ml. A-DERMA EXOMEGA Żel emolient do mycia – 2 w 1, ok. 35 zł/200 ml, ok. 55 zł/500 ml, **A-DERMA** [www.aderma.com](http://www.aderma.com)



**HIPOALERGICZNE**

Do skóry wrażliwej, suchej i alergicznej. Dla dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Oparte na 100% roślinnej bazie z dodatkiem odżywczego masła shea, natłuszczającego oleju lnianego bogatego w NNNK, w tym kwasy omega-3 i omega-6, nawilżającej gliceryny oraz wygładzającej witaminy E. LINOMAG® MYDŁO, 8 zł, **ZIOŁOLEK** [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)



**CHRONI I PIELEGNUJE**

Skrobia kukurydziana, główny składnik pudru, absorbuje wilgoć, tenek cynku chroni przed otarciami, a olejek rumiankowy i alantoina łagodzą podrażnienia. Zasypek można także zastosować do łagodzącej kąpieli u dzieci z objawami AZS. Łagodząca zasyпка do ciała, 15,37 zł/100 g, **SYLVECO** [www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)



**KOI**

Nowy patent Skin Relief Technology (zawiera ekstrakty z Ambory i zielonej herbaty) połączony ze znaną z kojącego działania dermatologiczną substancją czynną (Enoxolone) blokuje biologiczny proces odpowiedzialny za swędzenie od pierwszych chwil po zastosowaniu preparatu. Atoderm SOS, 44 zł/50 ml, 70 zł/200 ml, **BIODERMA** [www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)



## Skuteczne działanie

**SPECJALISTYCZNA FORMUŁA**

Optymalnie pielęgnuje skórę piersi w okresie ciąży i po porodzie. Ekstrakt z Cantela Asiatica skutecznie regeneruje i wygładza skórę. ASM repair complex stymulując mikrokrążenie, niweluje obrzęki i bolesność piersi oraz wzmacnia i uelastycznia skórę, zwiększając jej odporność na rozciąganie. Żel pielęgnacyjny do piersi, ok. 26 zł/125 ml **OCEANIC PHARMACEUTIC** [www.oceanicpharmaceutic.pl](http://www.oceanicpharmaceutic.pl)



**WYJĄTKOWY DUET**

1. Pomaga skutecznie usunąć ciemieniuchę i zapobiega jej nawrotom zawiera ekstrakt z awkado i olej z ogórecznika, które delikatnie i skutecznie oczyszczają skórę dotkniętą ciemieniuchą. Mustela Krem na ciemieniuchę, ok 32 zł/40 ml.  
2. Zapewni ochronę i odżywienie suchej skóry twarzy niemowląt i dzieci od 1. dnia życia, szczególnie w okresie wiosennych przymrozków. Mustela Krem odżywczy z Cold Cream, ok 26 zł/40 ml, **MUSTELA** [www.mustela.pl](http://www.mustela.pl)



FOT. Z BLOGA WWW.RETROMODERNA.PL



# Mamo, dlaczego swędzi mnie skóra?

**Do 3. roku życia skóra dziecka jest cieńsza i bardziej wrażliwa** na działanie czynników zewnętrznych niż skóra osób dorosłych. Ma mniejszą zdolność wiązania wody w naskórku, przez co wykazuje skłonność do suchości. Sucha skóra jest szorstka w dotyku, napięta i ściągnięta – często swędzi, łuszczy się, pęka i piecze. Jej funkcje ochronne są zaburzone.

**Około 20% dzieci choruje na atopowe zapalenie skóry (AZS)** – przewlekłą, nawrotową chorobę, rozpoczynającą się zwykle we wczesnym dzieciństwie, z charakterystycznym rodzajem zmian oraz silnym swędzeniem. Błędne koło swędzenia i drapania utrudnia dziecku spokojne przespanie nocy, w konsekwencji powodując rozdrażnienie w ciągu dnia i wpływając na jakość życia całej rodziny. Typowymi objawami AZS są suchość skóry, zaczerwienienie, podrażnienie, ściągnięcie, świąd i skłonność do nawracających zakażeń bakteryjnych.

**Jak wspierać rozwój delikatnej skóry dziecka?** Zwróć szczególną uwagę na to, jak wygląda codzienna kąpiel i pielęgnacja.

**Laboratoire Dermatologique Bioderma w ramach kampanii „Z sercem o atopii” już trzeci rok pomaga rodzinom w walce z AZS i nadmierną suchością skóry.**

Aby pomóc dzieciom zrozumieć atopię, stworzyliśmy postaci ATODERMisiów. ATODERMisie również mają problemy ze skórą, jednak nauczyły się, jak sobie z nimi radzić. Teraz na własnym przykładzie uczą dzieci, jak właściwie dbać o skórę. Pokazują, że systematyczność potrafi znacząco zmniejszyć objawy związane z suchością skóry. Poza tym, że pełnią rolę edukacyjną, dają dzieciom wsparcie emocjonalne i bawią.

Wejdź na [www.zsercemootopii.pl](http://www.zsercemootopii.pl) i poznaj historię ATODERMisiów.



**TYLKO TERAZ!**

Podaruj swojemu dziecku ATODERMisia

Zbieraj naklejki za zakup wybranych dermokosmetyków z linii Atoderm. Uzbieraj 5 naklejek i odbierz dla swojego dziecka maskotkę, która będzie je wspierać w codziennej pielęgnacji skóry.

Regulamin akcji dostępny jest na [www.zsercemootopii.pl](http://www.zsercemootopii.pl)



Organizator akcji:

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Producent dermokosmetyków do skóry wrażliwej, suchej i atopowej od 1. dnia życia.**

Dermokosmetyki z linii Atoderm dostępne są w wybranych aptekach.

Ich lista dostępna jest na [www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)



# Kolka niemowlęca

## objawy i leczenie



SHUTTERSTOCK

*Noworodek może komunikować się z otoczeniem w jeden jedyny sposób – za pomocą płaczu. Jego przyczyn może być wiele. Doświadczone mamy twierdzą, że dziecko inaczej płacze, gdy ma mokrą pieluszkę, inaczej gdy się złości, jest głodne, znudzone, rozdrażnione, inaczej, gdy coś je boli.*

nut do 3 godzin i pojawiają się przynajmniej 3 razy w ciągu tygodnia. Zazwyczaj dzieje się to między godziną 17.00 a 22.00. W większości przypadków ataki ustępują w 3–4 miesiącu życia, nie mają wpływu na wzrost i rozwój dziecka.

Karm dziecko, gdy widzisz u niego pierwsze objawy głodu: malec szuka buzią piersi, ssie paluszki, wybudza się. Dziecko powinno jeść bez pośpiechu, spożywając odpowiednią dla siebie ilość pokarmu.

Przekarmianie powoduje tzw. błędne koło kolki.

Jeśli maluch przeży się przy karmieniu, najpierw łączywie ssie, po czym puszcza pierś lub smoczek, wygina się i zaczyna płakać, prawdopodobnie połknął za dużo powietrza. Jeśli karmisz pierś, a mleko na początku karmienia wypływa bardzo szybko, spróbuj przed karmieniem odciągnąć ręcznie nieco pokarmu. Przystawiaj dziecko tak, aby jego buzia była na wysokości piersi (nie nachylaj się nad dzieckiem) lub karm na półleżąco, gdy dziecko leży brzuszkiem na twoim brzuchu.

Jeśli karmisz butelką, zmień butelkę i smoczek na antykolkowy. Zapobiegają one polykaniu nadmiernej ilości powietrza dzięki specjalnym zaworom.

Pilnuj, by mleko wypeniało smoczek.

Karm piersią jak najdłużej. Niemowlaki karmione piersią mają mniej problemów z brzuszkiem. Mleko matki jest szybciej trawione przez maluszkę i mniej podrażnia układ pokarmowy dziecka. Noś dziecko w pozycji pionowej. Oddziaływanie grawitacji pomoże mu lepiej trawić pokarm, który nie będzie przez dłuższy czas zalegał w przewodzie pokarmowym. Mleko sztuczne nie leczy kolki. Czasami zdarza się, że malec doskonale wyczuwa nieporozumienia między rodzicami, zmęczenie, nerwowość mamy – wtedy sam się stresuje. Napięcie emocjonalne u dziecka może być przyczyną powtarzających się dolegliwości. Warto zwrócić uwagę na to, czy dziecku nie przeszkadza hałas – nadmiar bodźców jest dla niego męczący.

### JAK ROZPOZNAĆ KOLKĘ?

Na pewno martwisz się, że nie rozpoznasz przyczyny płaczu twojego małego. Nie martw się tym. Natura wyposażyla cię w czuły barometr uczuć malucha – intuicję. Z czasem zaczniesz właściwie interpretować i zauważać najdrobniejsze niuanse w nasileniu płaczu, tonie głosu i mimice dziecka.

Przyczyny napadów bólu brzucha wywołujących płacz i niepokój całkiem zdrowego niemowlęcia nie są do końca wyjaśnione. Mogą być zwiastunem infekcji – anginy, przeziębienia albo zapalenia układu moczowego.

Najczęściej jednak przyczyną jest kolka jelitowa. Kolka jest wynikiem wpływu wielu różnych czynników, zarówno natury fizjologicznej, psychologicznej, jak i środowiskowych, z którymi niedojrzały organizm maluszka nie potrafi sobie poradzić. Dolegliwości pojawiają się zwykle około 3 tygodnia życia i powtarzają cyklicznie. Objawy, które mogą wskazywać na kolkę, to: napadowy ból brzucha z towarzyszącym głośnym i długotrwałym płaczem (krzykiem), którego nie da się ukoić, podkurczanie nóżek, zaciskanie dłoni, zaczerwienienie twarzy połączone z grymasem bólu. Brzuszek jest wzdęty, twardy, z nadmierną ilością gazów i „przelewaniem” się treści jelitowej. Wiele dzieci oddaje przy tym zielonkawę stolec z domieszką śluzu i dużą ilością gazów. Ataki trwają od kilku mi-

*W przypadku gdy objawy są zbyt nasilone, postaraj się o konsultację z pediatrą, który wykluczy inne schorzenia, tj.: infekcje układu moczowego, biegunkę, alergie pokarmowe, przepuklinę, stany zapalne w organizmie.*



## CO POMAGA NA KOLKĘ?

Na każde dziecko działa coś innego. Ulgę mogą przynieść leki regulujące perystaltykę jelit. Jednak nigdy nie podawaj ich na własną rękę. Poradź się najpierw lekarza, który opiekuje się dzieckiem. Nie podawaj słodkiej koperkowej herbatki, gdyż nierzadko to ona właśnie powoduje wzdęcia brzuszka.

Po każdym karmieniu potrzymaj maluszka do odbicia. Masuj brzuszek niemowlaka. Połóż dziecko na plecach i delikatnie uciśnij brzuszki. Połóż rękę pod mostkiem i przesuwaj dłoń w dół, aż do pieluszki, potem zmień rękę. Możesz też masować brzuszki ręką, okrężnymi ruchami w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Przyspieszy to proces trawienia. Delikatnie uchwycij nóżki maluszka, zegnij je w kolankach i stawach biodrowych. Następnie przyciągnij je do klatki piersiowej, przytrzymaj kilka sekund, potem wyprostuj. Przyłóż do brzuszka dziecka ciepły okład. Przygotuj mu ciepłą kąpiel, w wodzie o temperaturze o 1–2 stopnie wyższej niż normalnie.

## CO MOŻE WYWOŁYWAĆ KOLKĘ?

Kolka częściej dotyka maluchy karmione sztucznie, choć pojawia się także u niemowląt karmionych piersią. Sposób karmienia również może wywołać lub nasilić kolkę:

- przystawianie do piersi płaczącego dziecka,
- popykanie przez nie dużej ilości powietrza,
- zbyt duży i szybki wypływ mleka,
- jeśli mama karmi niemowlę kilka minut i zaraz zmienia piersi na drugą, dziecko może wypijać jedynie mleko I fazy zawierające laktozę,
- niektóre pokarmy spożywane przez matkę, np. wzdymające.

Możesz wypróbować nietypowe sposoby, np. włączon suszarkę do włosów. Ciągły, monotonny szum wycisza dziecko. Możesz skierować ciepły strumień powietrza na brzuszki.

Czasami pomaga ciaśniejsze owinięcie kocykiem, a czasami odwrotnie. Kojąco działa dotyk rodziców, noszenie w chuście, muzyka, huśtanie. Kładź malca na brzuchu, ale przynajmniej pół godziny po jedzeniu. Jeśli nie chce leżeć na twardym podłożu, kładź go na sobie – na swoim brzuchu.

Ureguluj rytm dnia dziecka. Postaraj się ograniczyć mu bodźce: wzrokowe, słuchowe, dotykowe i emocjonalne.

Wycisz siebie i rodzinę. Przed karmieniem możesz dać dziecko do ponoszenia ojcu lub innej osobie, aby się rozluźnić. Jeśli karmisz piersią, unikaj ostrych przypraw, napojów z kofeiną i potraw wzdymających, jak np.: brokuł, kapusta, fasola. Jeśli z powodu bólu brzucha modyfikujesz swoją dietę lub dietę dziecka, odczekać parę dni. Dopiero wtedy możliwa jest ocena pozytywnego lub negatywnego wpływu nowego pokarmu.

Irena Sienkiewicz-Jabłońska,

położna, Międzynarodowy Konsultant Laktacyjny

## Kolka?

# 91% lekarzy\* wybiera Delicol

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



pozytywna ocena  
Polskiego  
Towarzystwa  
Pediatrycznego



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

**Delicol** można stosować zarówno przy karmieniu naturalnym jak i sztucznym, podając dziecku bezpośrednio lub do pokarmu.

więcej na [www.delicol.pl](http://www.delicol.pl)

\* dotyczy kolki niemowlęcej; na podstawie badania marketingowego przeprowadzonego wśród 1369 lekarzy pediatrów w okresie IX-X.2014

\*\* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez nietolerancję laktozy



Istnieje wiele inspiracji, które pomogą w urządzeniu idealnej przestrzeni.

# Pokoik uniwersalny

## Jak go urządzić bez względu na płeć dziecka?

*Chłopiec czy dziewczynka – oto jedno z najczęstszych pytań, jakie zadają sobie przyszli rodzice. Niektórzy mimo ogromnego podekscytowania wytrwale czekają aż do dnia narodzin maluszka, inni pragną znać płeć brzdąca jak najszybciej. Jeśli należysz do grupy niecierpliwców, masz nieco ułatwione zadanie.*

Oczywiście wielu rodziców zabiera się za aranżowanie dziecięcego królestwa natychmiast po potwierdzeniu ciąży. Taka niecierpliwość wynika z ogromnej radości, ekscytacji i pragnienia wykreowania przestrzeni pięknej, bezpiecznej i jak najbardziej przyjaznej maluszkowi. Wówczas oni również zaczynają stylizować wnętrze w ciemno i szukają jak najbardziej uniwersalnych rozwiązań. Na szczęście istnieje wiele modnych, stylowych i przede wszystkim neutralnych inspiracji, które mogą pomóc w urządzeniu idealnej przestrzeni zarówno dla uroczego smyka, jak i słodkiej księżniczki – mówi architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl, Anna Poprawska.

### JAKIE KOLORY WYBRAĆ?

Utarło się, że pokój dziewczynki powinien tonąć w różu, natomiast chłopca – w błękitach. Urządzając uniwersalny pokoik malucha, warto zatem zrezygnować zarówno z jednej, jak i z drugiej barwy i postawić na coś bardziej neutralnego. Świetnym wyborem będzie na przykład piękna, słoneczna żółć lub żywa, soczysta zieleń. Zarówno jedna, jak i druga barwa jest niezwykle przyjazna i wprowadza do wnętrza przyjemną, pogodną atmosferę. Co więcej, kolor żółty doskonale sprawdzi się w pokojach, do których dociera niewiele światła naturalnego – należy bowiem pamiętać, że żółcienie wizualnie wspaniale ocieplają i rozjaśniają pomieszczenia. Zieleń z kolei wpłynie na maluszka kojąco – będzie uspokajać i poprawiać samopoczucie. Inne barwy, które z powodzeniem można wykorzystać, urządzając uniwersalny pokoik dziecięcy, to na przykład rozbielony fiolet, subtelna mięta oraz cała gama szarości. Jako harmonijne tło dla kolorowych akcentów najlepiej wybrać złamaną biel lub ciepły beż – doradza ekspert z portalu Homebook.pl.



DEKORNIK



## UNIWERSALNA TAPETA

Jeśli marzy ci się urokliwa tapeta w pokoju dziecięcym, śmiało po nią sięgnij! Oczywiście, zrezygnuj ze wzorów zobowiązujących i niejako „przypisanych” do dziewczęcych bądź chłopięcych aranżacji. Wystrzegaj się serdušek, tęczowej łączki lub różnobarwnych samochodzików. W zamian postaw na desenie zupełnie neutralne, takie jak: kolorowe grochy, paski albo gwiazdy – zaznacza architekt wnętrz. Osoby, które lubią nieoczywiste ścienne wariacje, mogą iść o krok dalej i postawić na tapetę ozdobioną wzorem latających balonów, malowniczych domków, urokliwych chmur. Zapewniamy, że zarówno chłopiec, jak i dziewczynka będą się czuć doskonale w takim niebanalnym entourage'u.

## POKÓJ NIEMOWLAKA

Jeśli podczas urządzania niemowlęcego królestwa nie wiesz, na jaki styl wnętrzarski się zdecydować, podpowiadamy – wybierz scandi! To trend nie tylko modny i przyjemny dla oka, lecz także ponadczasowy i pełen „zdrowych”, naturalnych materiałów, które są idealne dla maluchów. Len, bawełna, wełna, drewno, rattan... długo można by wymieniać! Oprócz tego styl skandynawski może być zupełnie niezobowiązujący kolorystycznie – wystarczy, że postawisz na biel oraz czarne i szare elementy – doradza ekspert. Wzornictwo przeznaczone dla dzieci potrafi być dziś tak urokliwe i radosne, że intensywne kolory bywają czasem absolutnie zbędne. Oczywiście po poznaniu płci maluszka możesz uzupełnić wystrój kilkoma barwnymi kontrastami, np. poduchami, tiulowymi pomponami czy ściennymi grafikami, jednak zaprojektowanie najważniejszego, czyli bazy, będziesz mieć już za sobą.



## MEBELKI DLA KAŻDEGO

Odpowiedź jest prosta: białe i klasyczne! Pamiętaj, że w pokoju malucha powinno być przede wszystkim przytulnie i nastrojowo, zrezygnuj zatem z surowych, minimalistycznych brył. Wystrój w stylu high-tech albo loft to zdecydowanie nie ta bajka! Obojętnie zatem, czy nosisz pod sercem chłopca czy dziewczynkę, wybieraj meble drewniane, o delikatnych, lekko zaokrąglonych formach. Sprzęty mogą subtelnie nawiązywać do trendu angielskiego, francuskiego, a nawet retro. Ogromną zaletą takiego jasnego, klasycznego wnętrza jest to, że po poznaniu płci dziecka możesz zagrać wyłącznie kolorami dodatków. Na oknie może pojawić się wówczas śliczna firanka w odcieniu pudrowego różu lub rozbielonego błękitu, a z podłogi zerkać dywan ozdobiony motywem florystycznym bądź pełen barwnych, autostradowych meandrów. Nie wolno bowiem zapominać, że to meble tworzą we wnętrzu najważniejszą bazę, na której tle należy później eksponować dodatki i akcesoria – podkreśla ekspert z portalu Homebook.pl.

Anna Poprawska, ekspert marki Homebook



## Justyna Tomczak

Sango Trade  
www.sangotrade.pl

## POSTAW NA DOBRĄ ORGANIZACJĘ

Pokój dziecięcy – każdy rodzic chce, aby był piękny i zachęcał malucha do przebywania w nim. Jednak oprócz estetyki musimy zwrócić uwagę na funkcjonalność i organizację przestrzeni, która ułatwi utrzymanie porządku, co w przypadku pokoju dziecka jest nie lada wyzwaniem. Znakomicie sprawdzają się regały z półkami. Każdą z półek przeznacz na inny rodzaj zabawek. Na jednej będą więc pluszaki, na drugiej gry planszowe, na kolejnych książeczki, lalki, samochodziki itd. Im częściej używana jest dana zabawka, tym łatwiej dostępne dla dziecka miejsce powinna zajmować.

Dobrze jest zaopatrzyć się w niewielkie pudełka lub koszyki mieszczące się na półkach lub szafach. Umieść w nich posegregowane według gatunku drobne zabawki i przybory do rysowania. Koniecznie przeznacz oddzielne spore pudło lub wór na klocki. Na niewielkich przestrzeniach świetnie sprawdzą się organizery do zawieszania. Bardzo ważne są regularne przeglądy zabawek. Połamane, zdekompletowane trzeba bez sentymentów wyrzucić – nie ma co się śudzić, że będziecie się nimi bawić, a szczególnie te uszkodzone, które mogą być wręcz groźne dla dziecka.

DLA CHŁOPCA I DZIEWCZYNKI

# Stonowany pokój

Uniwersalne barwy sprawdzą się w każdym dziecięcym wnętrzu.



## POJEMNA

Trzy przestronne, głębokie, łatwe w otwieraniu i zamykaniu szuflady. Dopasowanie wysokości komody do wysokości łóżeczka tworzy bezpieczną przestrzeń do przewijania i przechowywania przyborów niezbędnych przy codziennej pielęgnacji. Hoppa Komoda 3 szuflady, 1025 zł, **BELLAMY** [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)



## ORYGINALNE

Bezpieczne, mobilne, ergonomiczne łóżko dla dziecka o wyjątkowym kształcie. Wykonane z płyty MDF. Ma perforację umożliwiającą cyrkulację powietrza pod materacem. Rekomendowane dla dzieci 3-10 lat.

Łóżko dziecięce, **LULU DESIGN** [www.luludesign.eu](http://www.luludesign.eu)



## DLA NAJMŁODSZYCH

Polski materac dziecięcy z płytą lateksową i wkładem piankowym. Unikalny pokrowiec z dzianiny dystansowej gwarantuje trwałość, elastyczność, przewietrzenie i właściwości antybakteryjne produktu. Materac dostępny w pokrowcu Happy z dzianiny 3D. Dedykowany dla niemowląt i małych dzieci. Różne rozmiary. Materac z lateksem Hevea Happy Baby Max, od 259 zł, **HEVEA** [www.polskiematerace.pl](http://www.polskiematerace.pl)



## MIECIUTKI

Wyjątkowy koc wykonany z najwyższej jakości bawełny satynowej z bajecznym nadrukiem naszej maskotki, uroczego królika Effiki z jednej strony i welurowej delikatnej tkaniny z drugiej.

Kocik Króliki Effiki, **EFFIKI** [www.effiki.com](http://www.effiki.com)



## BEZPIECZNE

Wyprodukowana w Polsce z największą dbałością o względy wizualne oraz dotykowe. Ma międzynarodowy certyfikat bezpieczeństwa CE - bezpieczna nawet dla noworodków Króliki Effiki by Małgosia Socha, **EFFIKI** [www.effiki.com](http://www.effiki.com)

## DEKORUJE

Skandynawski plakat dziecięcy w beztroskim klimacie to dodatek, którego potrzebujemy modnie urządzonego pokoju dziecka. Plakat gustownie udekoruje wnętrze i stanie się ulubionym elementem wystroju. Plakat w ramie „Dream Big”, **UBIERZ SWOJE ŚCIANY** [www.ubierzswojesciany.pl](http://www.ubierzswojesciany.pl)



## DZIELNY RUMAK

2 w 1 - bujak i jeździec z efektami dźwiękowymi. Płozy wyposażone są dodatkowo w drewniane kółka, które można szybko przekładać pod płozy i zamieniać bujak w jeździec. Zasilany dwoma bateriami AA. Jeździec Koń szary, **KINDERKRAFT** [www.kinderkraft.com](http://www.kinderkraft.com)



## NOWOŚĆ 2018

Magazestaw dla dzieciaczka zawierający: baldachim, 2-stronny ochraniacz z systemem Real Wash, 2-stronne poszewki na podusie i kołderkę, podusie i kołderkę, prześcieradło z gumką, falbanę pod materacyk, przybornik, beick-rożek z usztywnieniem kokosowym, 2-stronna poduchę do karmienia, kocik, śpiworek, 2-stronny komplet do wózka, kosz Sissi z wyposażeniem miętowym na miętowym podwoziu, 2-stronny kokon, otulacz, okrycie kąpielowe. Linia Rozeta szary - turkus, ok. 1600 zł, **AMY** [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)



## WIELOFUNKCYJNY I ELEGANCKI

Wyjątkowy gadżet 4 w 1. Może służyć jako: gondola, leżaczek, podwyższony fotel i krzesło do karmienia, aby towarzyszyć mamie i dziecku w każdej porze dnia, od urodzenia do 36 miesięcy. Dzięki 4 obrotowym kółkom i nieskończonemu systemowi regulacji wysokości jest idealnym sprzymierzeńcem mamy i dziecka.

Baby Hug 4 w 1, 799 zł, **CHICCO POLSKA** [www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)





**INTERAKTYWNE**

Kokon AMY to połączenie leżaczka z otulaczem, a aplikacja iAmysleep® emituje kołysanki i inne dźwięki, które pomagają dziecku zasnąć. Ukryta w kokonie kieszeń iAmysleep® Pocket zapewnia dodatkowe zabezpieczenie przed falami, które w minimalnej ilości może wysyłać telefon, nawet w trybie samolotowym. Kokon AMY z iAmysleep® Pocket + aplikacja na telefon iAmysleep®, ok. 289 zł, **AMY** [www.amy.com.pl/iamysleep/](http://www.amy.com.pl/iamysleep/)



Pobierz na telefon:



iAmysleep®

**KOMFORTOWY**

Może służyć jako łóżeczko dla małego dziecka. Jego owalny kształt zapewnia malcowi komfort i poczucie bezpieczeństwa. Wykonany jest ze 100% bawełny, wypełniony antyalergiczną włókniną silikonową. Możliwość regulacji obwodu kojca. Kojec, 159 zł, **SANGO TRADE**, [www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)



Otocz malucha estetycznymi przedmiotami w ciepłych barwach, które doskonale działają na wyobraźnię.

**WYJĄTKOWY**

3 warstwy: oddychająca, absorbcyjna i nieprzepuszczalna. Opatentowana struktura 3D zapewnia wentylację i zapobiega przegrzewaniu się dziecka. Idealna ochrona materaca. Ochraniacz na AeroSleep Baby Protect, od 299 zł, **AEROSLEEP** [www.aerosleep.com](http://www.aerosleep.com)

**UCZY I BAWI**

Trener snu, nocna lampka i głośnik bluetooth. Kolor światła podpowiada dziecku, czy już niebawem rozpocznie się dzień. Funkcja trenera snu pomaga w zapoznaniu się z dziennymi i wieczornymi rytuałami. Pam multifunkcyjny trener snu, **ZAZU** [www.stokkids.pl](http://www.stokkids.pl)

REKLAMA

**Bellamy**

# MEBLE DZIECIĘCE I MŁODZIEŻOWE



Hoppa

odwiedź nas na [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl) i dowiedz się więcej



Dołącz do nas

Bellamy ul. Kościuszki 27, 38-500 Sanok, kom. 533 994 698, [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl), [biuro@bellamy.pl](mailto:biuro@bellamy.pl)

*Obojętnie, czy nosisz pod sercem chłopca czy dziewczynkę, wybieraj meble drewniane, o delikatnych, lekko zaokrąglonych formach.*

### PLUSZOWY

Futerko misia jest bardzo miękkie w dotyku. Zabawka została zaprojektowana i wykonana w Polsce, z najwyższej jakości belgijskich materiałów.

Miś Teddy, 89 zł,

**MUZPONY,**

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



### NA DŁUGI SPACER

Niezwykły komplet podróży to idealne rozwiązanie na długie spacery z maluchem. Wygodny motylek antystrząsowy, ciepłutki koczek i płaska poduszka bezpieczna nawet dla noworodków to połączenie idealne.

Kołderka Motylek, 205 zł,

**BABY BOOM,**

[www.babyboom.net.pl](http://www.babyboom.net.pl)



### NIEZBĘDNIK KAŻDEGO RODZICA

Odzwierciedla warunki znane z brzucha mamy, wydłuża sen dziecka, łagodzi objawy kolki, zapobiega wybudzaniu poprzez eliminację odruchu moro, w błyskawiczny sposób uspokaja dziecko.

Otulacz First Step, 119 zł,

**SLEEPEE**

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

### MAŁY KIEROWCA

W klasycznym stylu retro, przeznaczony dla dzieci powyżej 12 miesięcy. Dzięki skrętnym kołeczkom dziecko może w łatwy sposób szybko zmienić kierunek jazdy. Idealny do przemieszczania się po mieszkaniu dla dziecka, które już pewnie chodzi.

Drewniany jeździec Jamm Scoot,

**INDIGO JAMM**

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



### PRZYDATNA

Pacuszka Maluszka to niezwykła wyprawka. Oprócz zestawu najbardziej przydatnych w pierwszych miesiącach życia dziecka akcesoriów zawiera również... tożeczko. Najważniejszym elementem Pacuszki Maluszka jest pudełko, bo to właśnie w nim maluch będzie przesypiał swoje pierwsze noce. Pudełkowe tożeczka już od wielu lat są prezentem, jaki otrzymuje każda Fińska mama.

**PACUSZKA MALUSZKA**

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



### BAJKOWY

Ochraniacz wykonany z bawełnianego weluru, wypełniony antyalergiczną włókniną silikonową. Produkt polski, wykonany ręcznie, dostępny w wielu wersjach kolorystycznych. Na zamówienie - możliwość dopasowania koloru lub rozmiaru.

Ochraniacz do tożeczka warkocz,

od 149,99 zł, **SPARROW**

[www.sparrow.sklep.pl](http://www.sparrow.sklep.pl)



### NOWOCZESNY

Lekki leżaczek bujaczek dla niemowląt. Regulowane miękkie oparcie i delikatna tapicerka zapewniają dziecku wysoki komfort. Leżaczek wyróżnia również oryginalny, nowoczesny wygląd.

Leżaczek Caretero Boom, 205 zł.

**CARETERO,**

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







# SANGO

TRADE



## SANGO TRADE W TROSCE O TWOJE DZIECKO

IDEALNA W PODRÓŻY TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK



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





1.



2.



3.



4.



Prezent, który odda hołd macierzyństwu i doda mu odrobinę humoru. Zestaw RODZINA dla mamy i dziecka MACIERZYŃSTWO, 99 zł, Crazy Shop, [www.crazyshop.pl](http://www.crazyshop.pl)



5.

Tkany koc Funky Chunky Malina. Rozmiar: 75 x 100 cm, kolor: malina, skład: 50% bawełna / 50% akryl. 159 zł, Jollein, [www.jollein.pl](http://www.jollein.pl)

**1. Poduszka dla mamy.** Ok. 39 zł, Seepoint, [www.pakamera.pl](http://www.pakamera.pl)

**2. Filizanka herbaciana** Kolekcja Maria Róża. 145 zł, Rosenthal, [www.rosenthal-online.pl](http://www.rosenthal-online.pl)

**3. Lumea Prestige BRI956** Urządzenie do domowej depilacji IPL z nasadkami dopasowanymi do różnych części ciała i czujnikiem koloru skóry pozwala zachować jedwabistą gładkość skóry nawet do 8 tygodni. 2459 zł, Philips, [www.philips.pl](http://www.philips.pl)

# Dzień Mamy

*Każda mama jest wyjątkowa i zasługuje na upominek, który sprawi jej chociaż odrobinę przyjemności.*

RF-Therapist. Moc zabiegu radiofrekwencji (RF), redukcja zmarszczek, poprawa elastyczności. 159 zł/50 ml, Dermika, [www.dermika.pl](http://www.dermika.pl)



INGLOT Pomadka w płynie HD Matte, 47 zł, Inglot, [www.inglot.pl](http://www.inglot.pl)



**4. Bielenda Glow Essence** Nawilżająca baza pod makijaż. Ok. 29 zł, Bielenda, [www.bielenda.pl](http://www.bielenda.pl)

**5. Talizman Narodzin.** Naszyjnik z pozłacanym medalionem na łańcuszku o dł. 50 cm. Osobisty grawerunek pomoże wyrazić wyjątkowe uczucia. 129 zł, Litou, [www.litou.pl](http://www.litou.pl)



Kółka z uchwytem do fotelików samochodowych 0-13 kg. Już nie musisz nosić ciężkiego fotelika! 219 zł, Rollersy, [www.rollersy.com](http://www.rollersy.com)



Wielofunkcyjny, dwustronny kocik dla niemowląt. 229 zł, Pika Baby, [www.pikababy.pl](http://www.pikababy.pl)



Nowość. Wózek dziecięcy Diamos. Model ten stanowi odpowiedź na oczekiwania rodziców poszukujących rozwiązań funkcjonalnych i zarazem stylowych, które zapewnią dziecku najwyższy poziom bezpieczeństwa w czasie spacerów. Tutek, [www.tutek.pl](http://www.tutek.pl)



## KOLEKCJA ROYAL BABY

- ROŻKI NIEMOWLĘCE
- MATA DO ZABAWY
- MISIOWE PODUSZKI



BEZPIECZNY  
SEN  
GNIAZDKO  
NIEMOWLĘCE

# MAŁE DZIECKO I DŁUGI SEN? TO MOŻLIWE!

ZAPEWNIJ DZIECKU I SOBIE DŁUGI I BEZPIECZNY SEN,  
PONIEWAŻ „GOOD SLEEP MATTERS”.

- \* W ŁÓŻKU RODZICÓW
- \* W GONDOLI, KOŁYSCE CZY KOSZU MOJESZA
- \* JAKO ŁÓŻECZKO TURYSTYCZNE
- \* NA DYWANIE

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE [WWW.SLEEPEE.PL](http://WWW.SLEEPEE.PL)





# Dobre buty

## czyli jakie?

*Badania naukowe dowodzą, że ponad 90% dzieci rodzi się ze zdrowymi stopami, a co czwarte starsze dziecko ma wady stóp i kolan. Znaczna część z nich to wady i dolegliwości nabyte w związku z noszeniem nieprawidłowego obuwia.*

**S**topa dziecka jest szczególnie podatna na wpływ niefizjologicznego obuwia. Każdy rodzic powinien zwrócić szczególną uwagę zwłaszcza na te pierwsze buty dla swojego dziecka, które kupujemy oczywiście wtedy, gdy dziecko zaczyna stawiać pierwsze kroki. Ich prawidłowe dopasowanie odgrywa ogromną rolę. Większość rodziców, wybierając buty dla swojego dziecka, kieruje się głównie ich ceną i wyglądem. Niewielu z nich podczas zakupów zastanawia się, czy buty są bezpieczne dla dziecka i zapewniają stopom odpowiednią stabilność. Często też rodzice popełniają błąd i zakładają dziecku buty po starszym rodzeństwie. Są też tacy, którzy bez względu na stan zdrowotny stóp swoich pociech poszukują obuwia z wkładkami ortopedycznymi, będąc przekonani, że takie obuwie zapewni stopom ich dzieci prawidłowy rozwój. Niestety, to również szkodliwe działanie. Dlatego temat wyboru odpowiedniego obuwia warto lepiej poznać. Dobre buty to inwestycja, która zawsze się zwraca. Profilaktyka jest dużo tańsza niż późniejsza rehabilitacja.

*Dobre buty to inwestycja, która zawsze się zwraca.*



BOBUX





# lionelo

Love&Laugh

## WAŻNY KAŻDY KROK

Buciki stworzone z myślą o dzieciach, które uczą się chodzić. Powstały we współpracy z antropologami oraz lekarzami ortopedii. Dzięki wykorzystaniu bardzo miękkich, naturalnych skór, a także specjalnej konstrukcji oraz innowacyjnemu spodowi, są wyjątkowo lekkie, miękkie i elastyczne, a jednocześnie wyjątkowo stabilne. Model posiada specjalną antyalergiczną i antygrzybiczną wkładkę, która chroni stopę przed drobnoustrojami. Rozmiary: 18-24.

Trzewiki MINI FIRST STEPS, 199,90 zł. **BARTEK**

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



## BUTY ZABEZPIEZAJĄCE PRAWIDŁOWY ROZWÓJ I FUNKCJONOWANIE STÓP DZIECI POWINNY:

- Być dłuższe od stopy o ok. 6-8 mm.
- Mieć szeroki i odpowiednio wysoki czubek buta. To umożliwi swobodę ułożenia palców i nie ogranicza ich ruchu.
- Mieć elastyczne spody, łatwo zginające się na linii stawów śródstopno-palczkowych – około 1/3 długości podeszwy, licząc od czubka buta. Elastyczne spody nie ograniczają ruchomości stawów i czynności mięśni.
- Wspomagać prawidłowe ustawienie pięty w stosunku do osi голени. Uzyskuje się to, montując sprężystą zakładkę usztywniającą tylną część buta. Można ją stosować w butach z zakrytą piętą. W wybranych modelach sandałów bez usztywnionej części piętowej występuje tzw. łoże dla pięty. Zarówno zakładka, jak i łożo zapobiegają koślawemu lub szpotawemu ustawianiu się pięty.
- Być wykonane z miękkich, higienicznych materiałów, najlepiej skór naturalnych, które łatwo dopasowują się do kształtu i wymiarów stopy oraz pochłaniają pot. Sztuczny materiał ściska stopę, zaburzając krążenie, ocierając, a nawet deformując ją. Materiał niepochłaniający potu zwiększa prawdopodobieństwo nadmiernego namnażania się mikroflory skóry stopy niebezpiecznych grzybów, bakterii i drobnoustrojów.
- Mieć odpowiednią wysokość obcasa – dla małych dzieci około 5 mm, dla starszych maksymalnie 3,5 cm.
- Mieć wkładki ortopedyczne tylko w uzasadnionym przypadku. W przypadku zdrowych stóp niekorzystne jest nawet stosowanie wkładki podpierającej sklepienie podłużne.
- Mieć odpowiednie urzeźbienie podeszwy, co dodatkowo zabezpiecza przed poślizgiem.
- Dodatkowo mogą mieć elementy odbłaskowe zwiększające bezpieczeństwo – dzięki nim dzieci są zdecydowanie bardziej widoczne na drodze po zmierzchu.

Katarzyna Gałązka, główna projektantka BARTEK,  
[www.bartek.com.pl](http://www.bartek.com.pl)



### Bastiaan

fotelik samochodowy,  
360°, Isofix, TopTether,  
449 zł



### Jasper

fotelik samochodowy,  
PIMOT, system  
Dri-Seat, sprzączka  
Holmbergs, 369 zł



### Theo

łóżeczko dostawne,  
399 zł



**Dex Plus**  
rowerek biegowy  
179 zł



### Casper

rowerek biegowy  
139 zł

Lionelo to marka tworzona z pasją i dbałością o każde dziecko.

W ofercie znajduje się 7 kategorii produktowych (m.in. foteliki samochodowe, wózki, bujaczki czy krzeselka) oraz dwie submarki: Education, skupiona wokół produktów mających walory edukacyjne i Care, stojąca na straży zdrowia maluszków.

**Pakiet gwarancyjny dla Twojego komfortu!**



**lionelo**  
assistance

- ✿ Aż do 5 lat gwarancji
- ✿ Naprawa door-to-door
- ✿ Produkt zastępczy



lionelo\_

Chcesz wiedzieć więcej o produktach Lionelo?  
Zapraszamy na stronę

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



## PAMIĘTAJ!

*Aby nie dopuścić do namnażania się alergenów, np. pleśni i grzybów, bardzo ważna jest odpowiednia wentylacja pomieszczeń, w których przebywa dziecko z alergią. W czystości trzeba utrzymywać wszystkie miejsca, gdzie może gromadzić się czynnik uczulający, szczególnie w kuchni (filtry okapu, lodówka), sypialni (pościel, materace) i łazience (ręczniki, chemia gospodarcza).*

PHOTOGENICA

# SPOSOBY *na alergię*

*Posprzątany, czysty, zadbane i uporządkowany dom decyduje o naszym zdrowiu. Ale czy na pewno? Szczególnie jeśli mamy dzieci, naszym obowiązkiem jest zadbać o bezpieczeństwo, higienę i czystość wszystkich pomieszczeń. Unikniemy tym sposobem wielu dolegliwości, przede wszystkim na podłożu alergicznym.*

**N**ależy jednak pamiętać, że nadmierna sterylność, a tym samym brak kontaktu z alergenami, mogą również być niebezpieczne dla dzieci. Dlatego zawsze należy zachować „zdrowy umiar”. Dziecko musi mieć kontakt z bakteriami, aby jego układ odpornościowy prawidłowo się rozwijał. O ile na alergeny sezonowe nie mamy wpływu, o tyle z tymi, które znajdują się w naszym najbliższym otoczeniu, możemy już skutecznie walczyć. Najwięcej alergenów gromadzi się w pościeli, wypoczynkach, dywanach, kocach i materacach.

Podstawą łagodzenia objawów alergii jest zatem właściwe utrzymanie czystości w pomieszczeniach poprzez używanie specjalnych urządzeń, utrzymanie odpowiedniego nawilżenia powietrza i kupowanie produktów, które są przeznaczone dla alergików.

Częste wietrzenie pomieszczeń, pranie oraz korzystanie z odkurzaczy z filtrem może znacznie pomóc w walce z alergią. Pamiętajmy, pościel z wypełnieniem z pierza trzeba zastąpić wersją antyalergiczną!

Niestety, alergia jest schorzeniem, które leczy się przewlekle, objawy mogą się zaostrzyć lub wygasić (być w remisji). Możliwe jest odczulanie, polegające na podawaniu dziecku spreparowanego alergenu, stopniowo w wyższych dawkach, który powinien uodpornić organizm. Odczulanie może mieć formę zastrzyku bądź podawane jest doustnie, np. podjęzykowo. Jednak nie każdy po odczulaniu będzie „zdrowy” – bez objawów alergicznych, więc nigdy nie ma pewności, czy odczulanie pomoże danej osobie. Najważniejsze jest, aby ograniczać kontakt chorego z czynnikiem wywołującym przykre objawy, np. osoby uczulone na kurze jaj-

ka nie będą jadły majonezu. Ponadto należy stosować leki zalecane przez lekarza, ponieważ jak w przypadku każdej choroby, diagnoza musi być potwierdzona przez specjalistę. Lekarz alergolog zbierze od chorego dokładny wywiad, wykona m.in. testy skórne, pobierze badania z krwi i ostatecznie potwierdzi diagnozę. Zawsze należy mieć na uwadze, że w „medycynie jak w kinie” i objawy, które na pierwszy rzut oka przypiszemy alergii, mogą okazać się inną chorobą, np. alergią w okresie jesiennym bywa często mylona z przeziębieniem, dlatego ważna jest obserwacja dziecka i notowanie wszelkich niepokojących objawów. Takie informacje na pewno przydadzą się lekarzowi. Chociaż walka z alergenami nie jest prosta i nie jest możliwe całkowite ich wyeliminowanie z otoczenia, to jednak stosując zasady dbałości o otoczenie, możemy ułatwić małemu alergikowi codzienne funkcjonowanie.

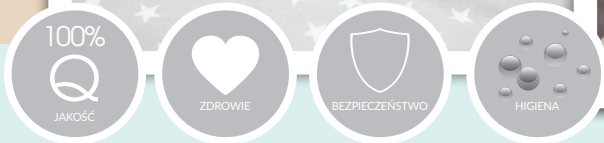
Konsultacja: **lekarz Bogumiła Górczewska**, autorka bloga [www.poradypediatry.blogspot.com](http://www.poradypediatry.blogspot.com)



## DLA WCZEŚNIAKA

Dwustronny, miękki i jedwabisty koc Milusie zapewni wyjątkowy komfort codziennego użytkowania. Wykonany ze 100% bawełny, doskonale przepuszcza powietrze. Z uwagi na swoją lekkość może być również dedykowany dla wcześniaków. Do wyboru dwa rozmiary: 80/80 (niemowlęcy) cm oraz 125/175cm. Dostępny w wielu pastelowych wzorach. Produkt polski. Kocyc bawełniany Hevea Milusie, od 89 zł, **HEVEA** [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)





# Hevea<sup>®</sup> Dzieci mamy zawsze wyspane

**Nowe salony  
na Śląsku!**



**Produkujemy w Polsce:**

- **materace niemowlęce i dziecięce**  
(90/40, 90/50, 120/60, 130/70, 130/80, 140/70, 160/70)
- **materace dla dzieci starszych**  
(80/160, 80/180, 80/190, 80/200, 90/160, 90/180, 90/190, 90/200)
- **pełną gamę produktów dla dorosłych**
- **tekstyli: kocyki, prześcieradła, poduszki, ochraniacze, kliny**
- **produkty licencyjne DISNEY**



**Potrzebujesz nietypowego rozmiaru  
- Napisz lub zadzwoń do nas!**

**marketing@heveamaterace.pl  
www.heveamaterace.pl**

**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 salony partnerskie HEVEA:**

- Bydgoszcz** - "ŚWIAT MŁODYCH" GALERIA DOM I WNĘTRZ, Szajnochy 2, tel.: 511 691 344
- Kraków** - Zakopiańska 56A, PAWILON 15, tel.: 573 054 573
- Ślesin** - Kleczewska 24, Galeria Ślesin, tel.: 731 51 51 51
- Warszawa** - Sklep w Mrowisk, 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
- Tarnowskie Góry** - My Sweet Room - Pokoje dla dzieci, tel.: 575 333 510
- Żywiec** - Firmowy Salon Meblowy QUALITY - Fabryczna 19, tel.: 33 862 21 50

**milusie**



**Hevea<sup>®</sup>**







#### PEŁNA PARA

Parownica klasy SC 4 to ergonomiczne urządzenie. Pozwala czyścić bez chemii, co sprawdza się przy dzieciach, które mogą być uczulone. Skutecznie czyści wszelkie wodoodporne powierzchnie. Ma dodatkowy zbiornik. Nowe dysze podłogowe Easy Fix wyposażone są w system łatwej wymiany ściereczek bez kontaktu z brudem.

Parownica SC 4, 1009 zł. **KÄRCHER**  
www.karcher.pl

# Czas na porządki

KÄRCHER

*Dzieci to niepohamowani mali odkrywcy. Poznają świat wokół siebie wszystkimi zmysłami. Jednak czy powinniśmy się martwić, gdy nasza pociecha bierze do ust zabawki i inne przedmioty leżące na podłodze? Na nich mogą być pozostałości środków czyszczących, które łatwo mogą wywołać alergię. Aby uniknąć tego ryzyka, warto stosować czyszczenie parowe, które nie wymaga używania środków chemicznych i zapewnia idealną czystość.*

#### BEZPIECZNE PORZĄDKI

Każdy rodzic dba o to, aby jego dziecko żyło w zdrowym i przede wszystkim bezpiecznym otoczeniu. Trzeba zatem zwrócić uwagę na codzienne czynności, które mają największy wpływ na samopoczucie i zdrowie naszej pociechy. Jedną z tego typu aktywności jest sprzątanie. Niby prozaiczna sprawa, a jednak nieobojętna dla organizmu, szczególnie jeśli zmagamy się on z nadwrażliwością na środki chemiczne.

Producenci prześcigają się w coraz to nowych preparatach podobno bezpiecznych nawet dla zdrowia dzieci – czy jednak możemy ufać takim zapewnieniom? W końcu chodzi o zdrowie nasze i naszych dzieci. Może warto zastanowić się, czy korzystanie podczas sprzątania z tzw. chemii jest konieczne dla utrzymania higieny i czystości.



## INTERAKTYWNE ZABAWKI EDUKACYJNE

Alilo powstały po to, aby wspierać dziecko w rozwoju – od kotyski aż po ławkę pierwszaka. Zapewnią spokojny sen, zachęcą do radośnej zabawy oraz pomogą w nauce. Mogą służyć jako odtwarzacz bajek i piosenek, dyktafon, lampka nocna albo grzechotka.

Króliczek Alilo, od 189 zł. **ALILO**  
www.alilo.pl



ALILO

### PARA W RUCH

Nie każdy wie, ale w odróżnieniu od tradycyjnych środków, potrafi ona dotrzeć w każdą, nawet najmniejszą szczelinę, dzięki czemu utrzymanie higieny jest dużo prostsze i bardziej skuteczne. Brak środków chemicznych, które zwykle zawierają sporo substancji mogących wywoływać objawy alergiczne, sprawia, że metoda ta jest doskonała dla osób cierpiących z tego powodu, szczególnie jeśli domownikiem jest dziecko z alergią. Parownice wykorzystują jedynie parę pod ciśnieniem.

Woda w postaci gorącej pary ma bardzo niskie napięcie powierzchniowe, co pozwala cząsteczkom wody „wśliznąć się” pod brud i usunąć go. Dodatkowo powierzchnia jest czyszczona za pomocą szczotki i ściereczki, co zwiększa skuteczność czyszczenia. Urządzenia te są również ekonomiczne, bowiem z jednego litra wody z kranu powstaje aż 1700 litrów pary wodnej. Za skuteczność czyszczenia parowego odpowiadają parametry techniczne pracy parownicy: ciśnienie, prędkość strumienia pary oraz jej temperatura. Natomiast dzięki licznym akcesoriom parownice mają niezwykle szeroki wachlarz zastosowań. Planując generalne porządki przed zimą, warto wypróbować tę metodę, tym bardziej że parownice można stosować niemal w całym domu. Nawet łazienka, jako miejsce szczególnie narażone na zabrudzenia i występowanie pleśni i grzybów wywołujących objawy alergiczne, jest miejscem, gdzie parownice doskonale się sprawdzają, można je stosować do czyszczenia twardych posadzek (kamień, lastrico etc.), armatury kuchennej i łazienkowej, fliz, okapów, płyt grzejnych, luster i okien.

*Dzięki licznym  
akcesoriom parownice  
mają szeroki wachlarz  
zastosowań.*

## Warto wiedzieć

*Alergia jest coraz częściej stawianym rozpoznaniem u naszych dzieci. Nieleczona prawidłowo, może doprowadzić do astmy, nawracających zapaleń oskrzeli oraz wielu innych chorób.*

*Przyczyna powstawania alergii nie jest do końca poznana, wyróżniamy m.in. przyczynę genetyczną lub środowiskową. Podczas styczności z alergenami, których nie toleruje nasz układ odpornościowy, pojawia się odpowiedź organizmu w postaci objawów.*

*Alergie możemy podzielić na powodowane przez alergeny pokarmowe i wziewne. Alergię wziewną z kolei możemy podzielić na dwa rodzaje:*

- sezonową – powodowaną np. przez pyłki traw lub drzew, pojawiające się o określonej porze w roku;
- całoroczną – powodowaną przez takie alergeny, z którymi chory ma kontakt niemal codziennie, w tym kurz (roztocza), sierść zwierząt, pleśń.

## Czysto i bezpiecznie



### DELIKATNY

Balsam do prania bielizny oraz odzieży niemowlęcej i dziecięcej, wzbogacony o system ochrony kolorów, który idealnie nadaje się do prania tkanin kolorowych, wzmacniając intensywność kolorów. Dzidzius balsam do prania kolor, 17 zł/1,5 l,

**POLLENA OSTRZESZÓW**  
www.pollena.com.pl



### WIELORAZOWE

Wyjątkowo delikatne pieluszki uszyte z najwyższej jakości tetry bawełnianej są niezbędne w wyposażeniu każdej mamy. Barwniki użyte podczas produkcji nie wyblakną nawet podczas długotrwałego użytkowania.

Pieluszki wielorazowe, **BABY BOOM**  
www.babyboom.net.pl



### NA WSZELKI WYPADEK

Czasami nie masz czasu, aby uzbiierać się pranie w konkretnym kolorze i wrzucasz do bębna wszystko, co jest w koszu? Ściereczka ochroni ubrania przed za-farbowaniem, wchłaniając nadmiar barwników z tkanin. Opakowanie wystarczy na 15 prań.

Ściereczka Color Absorber, **PACLAN**  
www.paclan.pl

*Nocne koszmary dziecka są zazwyczaj wynikiem stresu, jakiego doświadczyło ono w ciągu dnia.*

# ZASYPIANIE bez lęku

*Franek strasznie nie lubi wieczorów. Kiedy nadchodzi pora spania, musi sprawdzić szafy, skrzywie z zabawkami i łóżko. Wszędzie tam mogą czaić się potwory, cierpliwie czekając na zgaszenie światła i straszenie małego Franka. Ale od jakiegoś czasu, kiedy potwory kładą się spać, rozglądają się czujnie za mamą i tatą, którzy najlepiej pod słońcem wiedzą, jak wykurzyć z ich domu nękające Franka potwórki i potworzyska. Teraz wy, drodzy rodzice, możecie się tego wszystkiego nauczyć!*

## JAK SOBIE PORADZIĆ?

Rodzice powinni starać się zapewnić dziecku poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa i okazać swoje wsparcie, a tym samym pomóc zwalczyć jego niepokoje, lęki przed ciemnością, czarownicami i nocnymi potworami. Nie ma magicznych środków, które spowodują, że maluchy będą spokojnie i bez żadnych lęków zasypiać. Jedyne skuteczną bronią jest opanowane zachowanie rodziców, oparte o kilka zasad, przy wykorzystaniu sprawdzonych antylękowych technik i sztuczek.

To wyimaginowane czarownice, zmory i potwory pozwalają wam być Superrodzicem, który zawsze przybędzie na ratunek swojemu dziecku. To jest właściwy moment, by pomóc dziecku, ale też przygotować grunt do późniejszej poprawnej komunikacji, kiedy to problemy będą dużo większe niż małe stworki pod

łożkiem. Gdy będzie starsze, dziecko będzie mieć pewność, że może się zwrócić po pomoc do swoich Supertaty i Supermamy, którzy do tej pory zawsze ratowali je z opresji. Rodzice Franka, gdy kładą go do snu, w czasie tradycyjnej wieczornej rozmowy zawsze się pytają: „Co możemy zrobić, żeby dzisiaj przyjemnie ci się zasnęło?”. Dzięki temu chłopiec wie, że rodzice okazują mu wsparcie, bo są zainteresowani jego potrzebami i zapewnieniem mu pomocy.

## MÓWCIE DZIECIOM PRAWDĘ

W ciągu dnia, kiedy tylko to możliwe, mówcie dzieciom prawdę. Pamiętajcie, że lęki waszego dziecka są prawdziwe i nie wolno wam w nie wątpić, ale jako rodzice musicie nauczyć potomka odróżniać rzeczywistość od fantazji. Gdy podrośnie, dziecko samo zacznie dostrzegać różnicę między światem realnym a tym bajkowo-fantastycznym. Bycie wiarygodnymi nauczycielami wymaga też od rodziców zaprzestania niepotrzebnego straszenia malucha. Rodzice Krzysia od dziecka wzmagali jego lęki, strasząc, że jak będzie niegrzeczny, to przyjdzie Bobo i go za karę zabierze. Rozwijali w nim w ten sposób dużą lękliwość. Krzys — jak każde dziecko — wierzył swoim rodzicom, gdy opisywali różne kreatury. Jego wiara była tak silna, że nocne lęki nie zmniejszały się wraz z wiekiem, lecz przerodziły się w trudne do wyleczenia fobie.



## ROZMAWIAJCIE Z DZIECKIEM O OBAWACH

Wyciągajcie obawy dziecka na światło dzienne, zachęcając je do rozmawiania o potworze. W ten sposób oswojacie dziecko z potworem. Sami starajcie się wysledzić, co wywołuje lęki. Dobrze robić to w czasie wspólnej zabawy – można na przykład poprosić, by synek albo córeczka narysowali, czy też ulepiłi potwora z nocnych koszmarów. Jest to dobry sposób na przyjrzenie się strachom nękającym dziecko. Czasem może się okazać, że wyglądają jak bohaterowie oglądanych kreskówek i czytanych bajek albo niepokojąco przypominają panią z przedszkola. Łatwiej jest radzić sobie z lękiem, którego źródło jest znane. Zminimalizujcie straszne historie, brutalną telewizję (filmy lub wieczorne wiadomości) i nieprzyjemne bajki. Możecie też zaproponować dziecku, że jeśli w nocy się czegoś przestraszy, to niech szybko narysuje, czego się boi i przyniesie rysunek do was, a wy będziecie wiedzieć, jak sobie z nim poradzić. Od pewnego czasu Kasia ma przyzwolenie na malowanie nocnych strachów. Jeśli przebudzi się w nocy, jest w stanie szybko zasnąć z powrotem, kiedy tylko wraz z rodzicami zamkną potwora w specjalnej szufladzie. Kasia coraz rzadziej wstaje w nocy z krzykiem, a w ciągu ostatnich dwóch miesięcy zdarzyło jej się to tylko dwa razy.

## MOC DOBREGO SKOJARZENIA

Pilnujcie, by pora spania kojarzyła się dziecku z przyjemnością. Starajcie się uśmiechać, siadajcie koło łóżka, pokazując w ten sposób, że nie jest ono takie straszne, rozmawiajcie z dzieckiem i czytajcie mu bajki na dobranoc. Czytane lub opowiedane historie mają cudowną moc terapeutyczną i pomogą w walce z lękami. Istnieją specjalnie przygotowane przez terapeutów opowieści, mające działanie uspokajające, ale jeszcze lepiej się sprawdzą opowiadki stworzone przez was, wpasowujące się w przeżycia waszego dziecka. Małe dzieci są w stanie dostrzec w nich wskazówki dla siebie.

Anna Englert-Bator, psycholog

## Na dobranoc

### OWIECZKA Z SENSOREM PŁACZU

Głos mamy działa na dziecko kojąco. Nagrano i odtworzony przez Owieczkę, w momencie gdy dziecko zapłacze, pozwoli dziecku poczuć obecność mamy i uspokoić się, gdy najbardziej tego potrzebuje.

Owieczka z projektorem, 119 zł, **CHICCO**  
www.chicco.pl

### KOI PŁACZ

Wyjątkowa przytulanka z urządzeniem szumiącym, opracowana na licencji marki Whisbear®. Zaprojektowana przez mamy z myślą o najmłodszych dzieciach. Ułatwia zasypianie noworodkom i niemowlętom. Szumiący ptaszek, ok. 119 zł.

**MOTHERHOOD**  
www.motherhood.pl



### BEZPIECZNY

Zaalarmuje Cię na odległość, kiedy maluszek będzie miał problemy z oddychaniem. Urządzenie spełni również funkcje niani elektronicznej, za pomocą której możesz bezprzewodowo rozmawiać z maluszkiem.

Monitor oddechowy Babyline Angel, 299 zł,  
**OVERMAX**  
www.overmax.eu



## Magiczna atmosfera przed snem.

### PROJEKTORY I POZYTYWKI DLA NIEMOWIĄT

Zabawki z serii First Dreams pomagają dziecku w spokojnym zasypianiu. Zapadaniu w błogi sen towarzyszy muzyka klasyczna lub kojące odgłosy natury.

Delikatne efekty świetlne dają idealną widoczność w zaciemnionym pokoju, co uspokaja zarówno mamę, jak i dziecko.

Serię First Dreams tworzą: Miś z Projektorem, Owieczka z Projektorem, Miś na Dobranoc – Nowość, Projektor Next2Stars, Tęczowa Kostka i Projektor Gwiazdek.

Którą zabawkę wybierzesz dla swojego Maleństwa?



Wszystkie zabawki z linii First Dreams dostępne są w barwach odpowiednich zarówno dla chłopca, jak i dziewczynki.

# MAMA NA ZAKUPACH

*Co kupić? Co powinno być war-  
te uwagi rodziców? Co może się  
okazać szczególnie przydatne  
w opiece nad maluszkiem?  
Oto ciekawe propozycje.*



## Leżaczek Balloon do 18 kg, 329 zł

Utuli dziecko delikatnymi światłkami, spokojnymi melodiami oraz głosem mamy. Ma odpinany elektroniczny panel z zabawkami oraz funkcję wibracji.

Chicco Polska,  
[www.chicco.pl](http://www.chicco.pl)



## Monza Nova 2 Seatfix, 1049 zł

To wyjątkowy design i konstrukcja, która zapewnia dzieciom w wieku od ok. 3 do 12 lat niezawodną ochronę, wyjątkowy komfort i szereg zaawansowanych funkcji.

Recaro,  
[www.recaro-polska.pl](http://www.recaro-polska.pl)



## Aspirator do nosa, od 18 zł

Szybko i skutecznie usuwa wydzielinę z nosków, dzięki czemu zapobiega infekcjom w górnych i dolnych drogach oddechowych lub ogranicza je. Jeden z najbardziej pożądaných produktów wśród przyszłych mam.

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



## LINOMAG® krem BOBO A+E, 10 zł/50 ml

Polecany do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego bogatego w NNKT, witamin A i E oraz hipoałergicznej lanoliny.

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



## Fotelik Caretero Puma, 140 zł

Puma to fotelik typu booster (podstawa) przeznaczony dla najstarszych dzieci (gr. III). Wyróżnia go zastosowanie zaczepów Isofix, które stanowią dodatkowy punkt mocowania.

Caretero,  
[www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)



## Paracetamol Farmina 50 mg czopki dla niemowląt, 6,70 zł/50 mg

Bardzo popularny lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy w formie czopków stosowany u niemowląt. Ze względu na wysoki stopień bezpieczeństwa polecany przez Światową Organizację Zdrowia – WHO. Forma podania doodbytniczego nie wywołuje podrażnienia przewodu pokarmowego.

Farmina, [www.farmina.pl](http://www.farmina.pl)



## Barierka Tulia, 199 zł

Barierka Tulia pozwala na zabezpieczenie przejść przed dziećmi. Dzięki wytrzymałym, lecz miękkim materiałom i specjalnym krawędziom maluszkowi nie grozi żaden wypadek. Szerokość do 140 cm, możliwość zwijania.

Lionelo,  
[www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)



## Wiejska chatka XL, 339 zł

Domek to nie tylko zabawka, ale i prywatny kącik dziecka, miejsce, które można zapełnić dziecięcymi drobiazgami, zabawkami albo obrazkami. Rozwija zdolności motoryczne i twórcze dziecka.

Play Toyz,  
[www.neneko.pl](http://www.neneko.pl)



# NIEZBĘDNE akcesoria dla niemowląt



Znajdź nas na  
**Facebook**  
[www.facebook.com/Sensillopl](http://www.facebook.com/Sensillopl)

## Sen

Materace z różnorodnym  
wypełnieniem, kocyki minky



## Kąpiel

Okrycia i myjki  
kąpielowe, wkładki  
do kąpiel



## Opieka

Gniazda niemowlęce,  
przewijaki



## Higiena

poduszki poporodowe,  
podkłady higieniczne, pieluszki



## Zabawa

Spiralki i pluszaki  
edukacyjne



# Sensillo

Zobacz więcej naszych produktów.  
Sprawdź na: [www.sensillo.pl](http://www.sensillo.pl)

# Szkoły rodzenia

## Zapraszamy do współpracy!

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

### BIAŁYSTOK

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tyminińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, [www.szkoalarodzeniadar.pl](http://www.szkoalarodzeniadar.pl), [info@szkoalarodzeniadar.pl](mailto:info@szkoalarodzeniadar.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 Chranowski przy Szpitalu Ogólnym im. dr. E. Wojtyły, ul. Wyspiańskiego 26, Bielsko-Biała, tel.: 503 010 980, 602 262 206, [www.szkoalarodzenia.bielsko.pl](http://www.szkoalarodzenia.bielsko.pl)

Szkoła rodzenia „DZIDZIUSI”, Krokusów 18, Wilkowice, tel. 724 533 555, [kontakt@szkoalarodzeniabielsko.pl](mailto:kontakt@szkoalarodzeniabielsko.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@szpital-brzeziny.pl](mailto:m.trojanowska@szpital-brzeziny.pl)

### BYDGOSZCZ

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

**Szkoła Rodzenia „Vita” Anna Appelt, ul. Unii Lubelskiej 1 m. 5, Bydgoszcz, tel. 607 329 426, [anna.appelt@vita.edu.pl](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, [recepja@cm-bb.pl](mailto:recepja@cm-bb.pl)

### CHELMNO

SZKOŁA RODZENIA Zespół Opieki Zdrowotnej, Beata Durawa – oddział ginekologiczno-położniczy, pl. Rydygiera 1, Chełmno, tel. (56) 677 26 45

### CHORZÓW

Szkoła Rodzenia Babi-Med, 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-Kwarciańska, ul. Kochanowskiego 4, Czechowice-Dziedzice, tel. 606 124 737

### DZIERŻONIÓW

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

### ELBLĄG

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

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

### GDAŃSK

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

POZ-Medik Mama i Ja, ul. Hynka 30, Gdańsk, tel. 535 911 195, [pozmedik.biuro@gmail.com](mailto:pozmedik.biuro@gmail.com)

Szkoła Rodzenia MagMed, ul. tanowa 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, [szkoalarodzeniamajka@gmail.com](mailto:szkoalarodzeniamajka@gmail.com)

### GDYŃIA

Szkoła Rodzenia „Och Mamo”, ul. Oliwkowa 29, Gdynia, tel. 501 854 923, [irzykowska.agnieszka@gmail.com](mailto:irzykowska.agnieszka@gmail.com)

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

### GIŻYCKO

Indywidualna Szkoła Rodzenia Ewa Chabas, ul. Żeglarska 1/2, Giżycko, tel. 600 924 875, [www.wachabas.pl](http://www.wachabas.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. Kościuski 15, Głogów, tel. 502 232 979, [www.bocian.glogow.pl](http://www.bocian.glogow.pl)

### GOCŁAW

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

### GORZÓW WIELKOPOLSKI

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

Szkoła Rodzenia Strywałd 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 „Bedziemy Rodzicami” – Helena Fiuk, ul. Zawiszy Czarnego 7a, Katowice, tel. 608 195 456

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

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

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

### KĘDZIERZYN-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. 692 194 491, [www.malinowerodzenie.pl](http://www.malinowerodzenie.pl)

### KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków Katarzyna Biatek, tel. 600 420 674, [www.szkoła-rodzenia.ujastek.pl](http://www.szkoła-rodzenia.ujastek.pl), [szkoła@ujastek.pl](mailto:szkoła@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. Czregórzecka 12/III, Kraków, tel. 791- 557-767, [kontakt@bobaskowocom.pl](mailto:kontakt@bobaskowocom.pl)

Centrum Opieki Okooporodowej Położniczo-Ginekologicznej, ul. Strzelców 15, Kraków, tel. 604 175 518, [bmazec@poczta.onet.pl](mailto:bmazec@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 TatiMami, ul. Sowińskiego 15A (na piętrze), 05-120 Legionowo, tel. 502 307 967

### LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwaszkiewicza 5, Legnica, tel. 516076737, [szkoalarodzenia@szpital.legnica.pl](mailto:szkoalarodzenia@szpital.legnica.pl)

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

### LUBLIN

„Twoja Położna” Bezpłatna Szkoła Rodzenia, ul. Jana Kiepury 5, Lublin, tel. 571 328 477, [info@polozna.lublin.pl](mailto:info@polozna.lublin.pl)

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

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

Szkoła Rodzenia „Gravi MED”, ul. Rzemieśnicza 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

### ŁÓMŻA

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

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



## ŁÓDŹ

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

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

Szkoła Rodzenia „Medini”, ul. Nawrot 82, Łódź, tel. 608 42 82 82, [rejestracja@medini.med.pl](mailto:rejestracja@medini.med.pl)

## MIASTKO

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

## OLSZTYN

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

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

## OSTROŁĘKA

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

## OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Centrum Rozwoju i Terapii „Uśmiech Dziecka”, ul. Wybickiego 35, 63-400 Ostrow Wielkopolski, [kontakt@centrumusmiech.pl](mailto:kontakt@centrumusmiech.pl), tel. 698 699 564

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

## PIASECZNO

Bajkowa Szkoła Rodzenia, ul. Puławska 49, Piaseczno, tel. (22) 737 50 50, [www.bajkowa-szkola-rodzenia.cmp.med.pl](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 położniczej 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@szkol-rodzenia.pl](mailto:alina@szkol-rodzenia.pl)

## PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia Jolanty Dędek, ul. Grota-Rożewskiego 7/17, Piotrków Trybunalski, tel. 501 299 476, [www.szkołaoplinfo](http://www.szkołaoplinfo)

Szkoła Rodzenia Ewy Czopar 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 brzuszkiem” w Poznaniu, ul. Sarmacka 9, Poznań, tel. 665 499 975, [kontakt@zbrzuszkiem.pl](mailto:kontakt@zbrzuszkiem.pl)

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

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

Centrum Opieki Okołoporodowej 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@szkolarodzeniapoznan.pl](mailto:info@szkolarodzeniapoznan.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. Jagiellońska 36, 97-500 Radomsko, tel. 44-685-47-20, [ginekologia@szpital.biz.pl](mailto:ginekologia@szpital.biz.pl)

## RYBNIK

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

Szkoła Rodzenia – Aktywna w Ciąży, Tutimed 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 1 39 w. 356

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

Szkoła Rodzenia przy szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie, ul. Lwowska 60, Rzeszów, tel. (17) 866 40 07, [www.szpital2.rzeszow.pl](http://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-besserp.pl](mailto:biuro@poliklinika-besserp.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. Krasińskiego 2/2 – Cająwka, Supraśl, tel. 609 265 551

## SZCZECIN

C.E.O. – Centrum Edukacji Okołoporodowej Szkoła Rodzenia „Nowe Życie”, ul. Wieńkowskiego 1/5 (1 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, [olwka230204@wp.pl](mailto:olwka230204@wp.pl)

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

## ŚRODA WIELKOPOLSKA

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

## ŚWIĘTOCHŁOWICE

Szkoła Rodzenia w Świętochłowicach, ul. Zubrzyckiego 36, Świętochłowice, tel. 694 626 831, [www.zoz.net.pl](http://www.zoz.net.pl)

## TORUŃ

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

Szkoła Rodzenia Marta Kokorzycza, 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, Białołęka, 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, [beata-szol@o2.pl](mailto:beata-szol@o2.pl)

Szkoła Rodzenia przy Centrum mamy i dziecka, ul. Hubala 7 a lokal U1, Pruszków, +48 606-517-379, [biuro@beautymama.com.pl](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. Polewki 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, Białyostok, tel. +48 501 675 997, +48 506 616 999, [info@szkolarodzeniadar.pl](mailto:info@szkolarodzeniadar.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. Kleszczowa 19/3, 02-485 Warszawa, tel. 605 304 657

Szkoła Rodzenia Bogumiły 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.olb@interia.pl](mailto:mar.olb@interia.pl), [www.fizjomedicum.pl](http://www.fizjomedicum.pl)

Szkoła rodzenia – Ewa Kusiak, Centrum Diagnostyczne – 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 Rodzicielstwa Bliskości Joanna Paluchiewicz, ul. Podwale 36 a/1, Wrocław, tel. 662-130-197, [kontakt@centrumrodzicielstwa.pl](mailto:kontakt@centrumrodzicielstwa.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

Oto firmy, które WAM polecamy!

**AFLOFARM** [www.aifofarm.com.pl](http://www.aifofarm.com.pl)  
**ALILO** [www.alilopl](http://www.alilopl)  
**AMY** [www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)  
**BABY BOOM** [www.babyboom.net.pl](http://www.babyboom.net.pl)  
**BABY DECO** [www.babydeco.eu](http://www.babydeco.eu)  
**BELLAMY** [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl)  
**BERREN** [www.berren.pl](http://www.berren.pl)  
**BIODERMA** [www.bioderma.pl](http://www.bioderma.pl)  
**BRANCO** [www.branco.pl](http://www.branco.pl)

**CARETERO** [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)  
**CHICCO** [www.chiccopol.ska.pl](http://www.chiccopol.ska.pl)  
**FARMINA** [www.farina.pl](http://www.farina.pl)  
**GRANATOVO** [www.granatovo.com](http://www.granatovo.com)  
**HAPPY MUM** [www.happymum.pl](http://www.happymum.pl)  
**HEVEA** [www.heveamaterace.pl](http://www.heveamaterace.pl)  
**ISIS PHARMA** [www.ekopharm.pl](http://www.ekopharm.pl)  
**JURAJSKA** [www.jurajska.pl](http://www.jurajska.pl)  
**KÄRCHER** [www.karcher.pl](http://www.karcher.pl)

**LIMONE** [www.limone.pl](http://www.limone.pl)  
**LIONELO** [www.lionelo.com](http://www.lionelo.com)  
**LULUBABY** [www.lulubaby.pl](http://www.lulubaby.pl)  
**MOTHERHOOD** [www.motherhood.pl](http://www.motherhood.pl)  
**NESLING** [www.nesling.pl](http://www.nesling.pl)  
**PACLAN** [www.paclan.pl](http://www.paclan.pl)  
**PHARMACERIS** [www.wemotopic.pl](http://www.wemotopic.pl)  
**PIKA BABY** [www.pikababy.pl](http://www.pikababy.pl)  
**PINK NO MORE** [www.pinknomore.pl](http://www.pinknomore.pl)

**SANGO TRADE** [www.sangotrade.pl](http://www.sangotrade.pl)  
**SENSILLO** [www.sensillo.pl](http://www.sensillo.pl)  
**SLEEPEE** [www.sleeppee.pl](http://www.sleeppee.pl)  
**SOPELEK** [www.sopelek.info.pl](http://www.sopelek.info.pl)  
**SPARROW** [www.sparrow.sklep.pl](http://www.sparrow.sklep.pl)  
**TICKLESS** [www.tick-less.pl](http://www.tick-less.pl)  
**TOYZ** [www.toyz.pl](http://www.toyz.pl)  
**ZIOŁOLEK** [www.ziololek.pl](http://www.ziololek.pl)

## Profesjonalna fotografia

BYDGOSZCZ

*Kobiecym Okiem*  
STUDIO FOTOGRAFII

Studio Fotografii

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

RZESZÓW

*Magdalena  
Tobiasz Dawidowicz*  
fotografia

Magdalena Tobiasz-Dawidowicz

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

WARSZAWA

*Najka* photography

Ilona Szymańska

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

WARSZAWA

Agnieszka Gulczyńska

[www.fotogulczynska.wordpress.com](http://www.fotogulczynska.wordpress.com)

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

KUP ATODERM ... OTRZYMAJ NAKLEJKĘ ... UZBIERAJ 5 NAKLEJEK ... ODBIERZ ATODERMisa

Regulamin akcji na [www.zsercemoatopii.pl](http://www.zsercemoatopii.pl)

Z sercem o atopii

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

Dbamy o słodkie sny, także w podróży

**CARETERO**  
World First Features

**NESLING**  
THE PERFECT SHADOW

ZABAWA W CIENIU  
ŚWIATOWY LIDER W PRODUKCJI ŻAGLI, ROLET I PERGOLI

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

Infolinia: 530 509 110

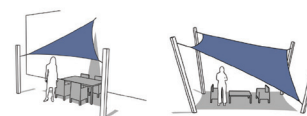




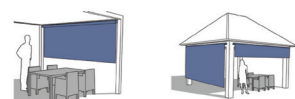
**NESLING**  
THE PERFECT SHADOW



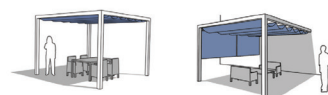
ŻAGLE PRZECIWSŁONECZNE **COOLFIT®**



ŻAGLE PRZECIWDDESZCZOWE **DREAMSAIL®**



ROLETY PIONOWE **COOLFIT®**



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



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



Zdobywca Nagrody Konsumentów



# STERUJ CIENIEM!

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

infolinia: 530 509 110

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





\* Niespodzianki dostępne do wyczerpania zapasów.

SUPERCENA!  
tylko 3,99 zł

Kup bez wychodzenia z domu

ZAMÓW PRENUMERATĘ  
ZA JEDYNE 19 ZŁ — wysyłka gratis!  
6 wydań + niespodzianka\*

Zamów już dziś: [www.dobra-mama.pl/prenumerata](http://www.dobra-mama.pl/prenumerata)  
Infolinia: 17 852 52 20

Spodziewasz się dziecka?

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

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



nr 1 (17) 2018

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)

**REDAKTOR NACZELNA**

AGATA BORCZ-JAJUGA  
[abj@grupadobrydom.pl](mailto:abj@grupadobrydom.pl)

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

JOANNA LUBINIECKA | AGNIESZKA REJMENT  
AGATA SCHIFFER  
[redakcja@grupadobrydom.pl](mailto:redakcja@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 3

**OPRACOWANIE GRAFICZNE**

RAFAŁ KOZIARZ | [rk@grupadobrydom.pl](mailto:rk@grupadobrydom.pl)  
GRZEGORZ PIWKO | [gp@grupadobrydom.pl](mailto:gp@grupadobrydom.pl)  
MAREK KOSZUTA | [mk@grupadobrydom.pl](mailto:mk@grupadobrydom.pl)

**DYREKTOR BIURA REKLAMY**

KRZYSZTOF BABIARZ  
[reklama@grupadobrydom.pl](mailto:reklama@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 5

**ASYSTENT DS. MARKETINGU**

MAŁGORZATA LOMPER  
[ml@grupadobrydom.pl](mailto:ml@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 3

**DYREKTOR DS. KOORDYNACJI**

DOROTA PROKOPIAK  
[dp@grupadobrydom.pl](mailto:dp@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 6

**KOLPORTAŻ**

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

**DZIAŁ IT**

ANNA ZIMYCH  
[az@grupadobrydom.pl](mailto:az@grupadobrydom.pl) | tel. 17 852 52 20 wew. 8

**PRENUMERATA**

[prenumerata@grupadobrydom.pl](mailto:prenumerata@grupadobrydom.pl)  
tel. 17 852 52 20, 601 213 376

**FOTOGRAFIA NA OKŁADCE**

Shutterstock



© Copyright by DOBRY DOM 2018 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (marzec 2018). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezwzględnie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.



# PRODUCENT POPULARNYCH BEZPIECZNYCH FOTELIKÓW SAMOCHODOWYCH



ISOFIX

TOP TETHER

## Linia isofix

Różne  
kategorie wagowe



Poznaj nasze marki artykułów dla dzieci. W naszej ofercie znajdziesz foteliki samochodowe, wózki, łóżeczka turystyczne, huśtawki i leżaczki niemowlęce, krzeselka do karmienia i wiele więcej...



NOWOŚĆ!  
WÓZEK TITAN



Znajdź nas na  
Facebook

[www.facebook.com/CareteroBrand](https://www.facebook.com/CareteroBrand)



Zobacz więcej na: [www.caretero.pl](http://www.caretero.pl)

## PRZYGOTUJ SIĘ NA WIOSNĘ!



TOYZ<sup>®</sup>  
by CARETERO

poznaj nasze dobre strony

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

POZNAJ NASZE  
ROWERKI TRÓJKOŁOWE, BIEGOWE, CHODZIKI, POJAZDY AKUMULATOROWE I WIELE WIĘCEJ...



# Paclan

www.paclan.pl



# KEEP CALM AND USE

**Paklanki**  
worki na pieluszki

