

A B C

dobrej mamy

MODA
w kolorach
LATA

DBAJ
O SKÓRĘ
w pełnym słońcu
Co należy wiedzieć?

Co może
BOLEĆ
W CIAŻY?

Jaki ból powinien niepokoić?

Wybieramy dobrego
pediatrę

BADANIA
w ciąży



Polecamy!

Niezbędnik
podróżnika
Pakujemy się na wakacyjny wyjazd

UWAGA,
KLESZCZE!



Podążaj
własnymi drogami
w każdym terenie.
frontera



Poznaj naszą nową markę na: www.camini.pl

Dopracowaliśmy każdy element.

3in1

Z naszym systemem 3 w 1, masz możliwość przewożenia niemowlęcia w komfortowej gondoli od pierwszych dni życia, jak i wybrania się na wycieczkę w wygodnej spacerówce. Dodatkowo w naszej ofercie znajdziesz pasującą do ramy Frontera i łatwy w obsłudze fotelik samochodowy do 10 kg.

Nasze wózki produkowane są w Polsce i zostały przetestowane i certyfikowane zgodnie z normą europejską EN 1888: 2012. Spełniają one wymogi bezpieczeństwa, stabilności i wytrzymałości.



Sprawdź naszą
pełną ofertę na:
www.simed.pl



Simed

Produkty dla Mamy i Dziecka

Producent:
SIMED PPH
ul. Estrady 130
01-932 Warszawa
www.simed.pl



ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY DO NABYCIA W APTEKACH!



Laktator **LAKTA ELECTRIC** obsługuje się łatwo, intuicyjnie za pomocą panelu LCD. Odwzorowuje naturalny rytm ssania dziecka. Ma 5 trybów pracy: pierwsze dwa to delikatny masaż i stymulacja piersi, kolejne trzy pozwalają mamie indywidualnie dopasować czas i rytm ssania, tak by proces odciągania pokarmu był wydajny i bezbolesny. Laktator jest zaopatrzony w uniwersalne zasilanie (zasilacz, baterie, USB). **Atest PZH.**



NOWOŚĆ!



LAKTATOR LAKTA PLUS – niezwykle skuteczny dzięki dużej sile ssania



LAKTATOR LAKTA MILA – wyróżniony w plebiscycie „Złoty Brzuszek 2015”



LAKTATOR LAKTA – do sporadycznego stosowania

RABAT
10%

na zakupy w e-sklepie
www.simed.pl
NA HASŁO*: ABC_DOBREJ_MAMY

+ GRATIS PRZESYŁKA**

**przy zamówieniu
powyżej 150 zł

*kupon ważny do 31 lipca 2018r.



20

36



Spis treści

NUMER 18 / CZERWIEC 2018

Niezbędnik

- 6 W KOLORACH LATA**
Przedmioty dla twojego dzidziusia w intensywnych kolorach sezonu.
- 8 POTRZEBNE NA SPACER**
Co warto mieć zawsze przy sobie na wyprawę z maluszkiem?
- 10 PRZYDATNE DO KARMIENTA**
Produkty pomocnicze na różnych etapach karmienia dziecka.

Ciąża i poród

- 12 CIAŻA POD KONTROLĄ. JAKIE BADANIA WYKONAĆ**
Badania rozpisane na tygodnie.
- 14 TROSKA O INTYMNĄ SFERĘ PODCZAS CIAŻY**
Odpowiednie przygotowanie krocza do porodu.
- 16 CZAS TRWANIA CIAŻY I TERMIN PORODU**
Jak wyliczyć datę porodu i co zrobić, jeżeli się przesuwają?
- 20 PORÓD NATURALNY CZY CC?**
Wywiad z ginekologiem –położnikiem rozwije wszystkie wątpliwości.

Strefa mamy

- 36 SZTUKA ODPIELUCHOWYWANIA**
Jak przygotować bobasa na pożegnanie z pieluszką?
- 50 POD OPIEKĄ PEDIATRY**
Wybór lekarza pediatry to bardzo ważna decyzja. Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę.

Sprawdzone przez mamy

- 40 DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY DZIECKA**
Sprawdzone i rekomendowane przez mamy.
- 52 MAMA NA ZAKUPACH**
Produkty, które warto mieć.
- 54 ADRESY SZKÓŁ RODZENIA**
Lista najlepszych placówek.
- 56 DOBRE ADRESY**
Warto je poznać, żeby dobrze zainwestować.

Strefa taty

- 26 MAŁY METRAŻ, DUŻA RADOŚĆ**
Urządzamy niewielki dziecięcy pokój.
- 44 PODRÓŻUJEMY AUTEM**
Dobra organizacja wyjazdu z dzieckiem.

Strefa dziecka

- 18 ZADBAJ O SKÓRĘ**
Pamiętajmy, by chronić skórę podczas wakacji i wyjazdów.
- 24 POKONAĆ INFEKCJĘ: PRZEZIĘBIENIE CZY GRYPA?**
Czym się różnią i jak leczyć te dwie choroby?
- 38 STAWIAMY PIERWSZE KROKI**
Nauka chodzenia twojego szkraba.
- 42 SEN NOWORODKA**
Sekretne sposoby, by bezproblemowo położyć maluszka spać.
- 48 UWAGA NA KLESZCZE**
Zadbaj o ochronę podczas letnich spacerów.

Moda i uroda

- 32 SUMMER PARTY**
Podpowiadamy, w czym wystąpić podczas ogrodowego przyjęcia lub letnich wojaży.



50



W kolorach LATA

Świat malucha pełen jest barw, które powinny przepętniać jego życie już od pierwszego dnia.



INTELIĞENTNY PRZYJACIEL

Króliczki Alilo zapewnią spokojny sen, zachęca do radosnej zabawy oraz pomogą w nauce. Mogą służyć jako odtwarzacz bajek i piosenek, dyktafon, lampka nocna czy grzechotka. Interaktywne zabawki edukacyjne, od 189 zł, **ALILO** alilo.pl



NA DOBRY SEN

Dwustronna poducho-przytulanka z delikatnej, wysokogatunkowej satyny bawełnianej z nadrukiem lamy i nieziemsko miękiego, oryginalnego minky, wypełniona sprężystą i miękką antyalergiczną włókniną. Poduszka Lama (duża),

PIKA BABY
pikababy.pl



NIEZBĘDNIK RODZICA

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

Otulacz First Step, 119 zł,

SLEEPEE
sleepee.pl

BEZPIECZNY

Wyposażony w specjalne „skrzydełka”, zabezpieczające ręce dziecka przed przyściśnięciem lub otarciem. Pięć pozycji pochylenia oparcia. Dwustronna, wymienna tapicerka. Wszystkie regulacje można wykonać jedną ręką. Zamek zabezpieczający przed kradzieżą, Fotelik rowerowy THULE RideAlong, 549 zł, **SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl



Ciekawe zabawki w radosnych kolorach staną się dobrymi przyjaciółmi każdego dziecka.



KOJĄCY

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** motherhood.pl



UROCZY I BEZPIECZNY

Uroczy leżaczek i bujaczek dla niemowląt umilający chwile zabawy i odpoczynku. Obszerny daszek pozwala na relaks nawet w bardzo słoneczne dni. Bezpieczeństwo zapewniają dodatkowo 3-punktowe szelki. Caretero Aqua, 160 zł, **CARETERO** caretero.pl

Przydatne



ELASTYCZNE

Elastyczna, antypoślizgowa podszwa połączona z bawełnianą skarpetką to przepis na bezpieczeństwo i komfort podczas pierwszych samodzielnych spacerów dziecka. Polecane przez fizjoterapeutów Attipasy można używać zarówno w domu, jak i na zewnątrz. Attipasy, 79,90 zł, **ATTIPAS** attipas.pl



ROZWIJA UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE

Dzieci mogą mieć problem z zapinaniem guzików czy wiązaniem sznurowadek. Zabawa „Łalką 2 w 1” wpływa na naukę ubierania, pozwalając na trenowanie umiejętności motorycznych. Zabawka otrzymała prestiżową nagrodę od IPTI. „Łalka 2 w 1”, **MARKO - EKSPERT W BRANŻY BABY&KIDS** Dystrybutor: Marko - marko-baby.pl



BAJKOWY

Ochraniacz wykonany z bawełnianego weluru, wypetniony antyalergiczną włókniną silikonową. Produkt polski, wykonany ręcznie, dostępny w wielu wersjach kolorystycznych. Na zamówienie – możliwość dopasowania koloru lub rozmiaru. Ochraniacz do różeczka warkocz, od 149,99 zł, **SPARROW** sparrow.sklep.pl



MIĘCIUTKI

Utkany z delikatnej przędzy bambusowo-bawełnianej. Subtelny spłot oraz wyjątkowa miękkość kradną serca mamom i maluchom. Kapturek przyjemnie otula główkę i chroni przed zimnem. Tkany kokoc z kapturkiem, 139 zł, **PINK NO MORE** pinknomore.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** swimsocks.pl



PRZYDATNY GADŻET

Jego głównym zadaniem jest ochrona ubrania rodzica czy opiekuna w przypadku ulania się maluszkowi pokarmu. Ręczniczek do odbijania tosoś w białe groszki, 25 zł, **TRILLI** trilli.pl

NOWOŚĆ 2018

W skład zestawu wchodzi: różowy koszyk wiklinowy, różowe podwozie na drewnianych kołach, materacyk, poszewki z aplikacją, wypetnienia, ocieplana osłona brzegów kosza, baldachim, wspornik baldachimu. Koszyk wiklinowy Sissi, linia Sky Bunny rozeta róż, ok. 580 zł, **AMY** amy.com.pl



REKLAMA

Wszystko oznaczone!

Dzięki naszym naklejkom imiennym i naprasowankom.



Skończ z gubieniem rzeczy!

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

Skorzystaj z okazji!

Bon na
**30%
zniżki***

*30% zniżki na wszystkie produkty!
Nie może być łączony z innymi zniżkami.
(ważny do 31 grudnia 2019)

Wpisz przy zamówieniu kod:
OZN-18



Wodoodporne



Bez toksycznych barwników



Można używać w zmywarce



Można używać w mikrofalówce



Szybka dostawa



Opaska na rękę. Dzieci lubią przygody... a dla rodziców to najgorszy koszmar, gdy tracą z oczu swoje pociechy. Na plaży, w parku, czy też na zakupach. To się może zdarzyć wszędzie. Dzięki opasce imiennej od Oznaczone.pl Twoja pociecha szybko znajdzie drogę do Ciebie. OZNACZONE.PL, oznaczone.pl

Przygotuj wózek, akcesoria, dobry humor... i ruszaj w drogę!



Żagiel przeciwstoneczny - Sowy. Idealny żagiel, aby letni spacer z naszymi najmłodszymi był przyjemny, kolorowy, praktyczny, a przede wszystkim bezpieczny. Szyty ręcznie, wykonany jest ze 100% bawełny o grubym splocie nitki. 39 zł, SANGO TRADE, sangotrade.pl



Sun Care Ochronny krem do twarzy SPF 50 z nawilżającymi algami morskimi. Ochronny krem do twarzy SPF 50 z nawilżającymi algami morskimi. Dzięki nim skóra jest promienna, aksamitnie gładka i wygląda atrakcyjnie. SORAYA, soraya.pl



2.

Polecamy

1. Nosidełko Lauren

Gwarantuje prawidłową pozycję dziecka. Pas biodrowy dodatkowo stabilizuje maluszka i odciąża kregostup rodzica. Ochronny kaptur zapewnia dziecku osłonę przed deszczem oraz słońcem. 149 zł, LIONELO, lionelo.com

2. Okulary ochronne Real Kids Shades

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. Ok. 79 zł, REAL KIDS, realkids.com.pl

3. AeroMoov Air Layer

Wkładka do wózka spacerowego lub fotelika samochodowego. Znacznie ogranicza skutki pocenia się dziecka, dzięki czemu bardzo zwiększa jego komfort. Wyjątkowa trójwarstwowa struktura plastra miodu (3D) tworzy 7-milimetrową warstwę powietrza pod dzieckiem, gwarantując wyjątkową wygodę i świeżość. 119 zł, AEROMOOV, aeromoov.com

4. B-Lite

Lekki i zwinny wózek - idealny do podróży w mieście i w transporcie publicznym. Można go używać z nosidełkiem dla niemowląt albo miękką gondolą. Wózek składa się do niewielkiego rozmiaru i jest łatwy w przechowywaniu.

BRITAX RÖMER, britax.com

3.



1.



Antywtrząsowa, piankowa wkładka do wózka. Zapewnia maksymalny komfort i bezpieczeństwo dzięki funkcji zapamiętywania kształtu. 89 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl

Nova. Terenowa, 3- lub 4-kołowa, składana bez użycia rąk MAXI COSI, maxicosi.pl



4.



Paclanki. Woreczki na zużyte pieluchy, które powstrzymują nieprzyjemny zapach. Wyciągasz je jednym szybkim ruchem, wkładasz do nich pieluchę, zamykasz i problem znika. PACLAN, paclan.pl



Mleczko przeciwstłoneczne SPF 50+. Stworzone do ochrony przeciwstłonecznej skóry dzieci i niemowląt już od pierwszej ekspozycji na słońce. System filtrów organiczno-mineralnych zapewnia bardzo wysoką ochronę UVA/UVB. Dostępne w aptekach. 30 zł/40 ml, MUSTELA, mustela.pl



Laika. Superkompaktowa, składana jedną ręką, waży tylko 7,5 kg. MAXI COSI, maxicosi.pl



Pokrowiec jest idealnym rozwiązaniem, aby utrzymać fotelik w czystości i chronić go przed zabrudzeniem. Materiały są bardzo przyjemne i miłe dla dziecka. Pokrowiec łatwo i szybko założymy na fotelik, ponieważ zapinany jest na gumkę i ma otwory na pasy od fotelika. 129 zł, MUZPONY, muzpony.pl

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 (pieluszkę, chusteczki, butelki). Torba, przewijak, tóżeczko turystyczne 3 w 1, 229 zł, SANGO TRADE, sangotrade.pl

REKLAMA



Doskonale dla najmłodszych

Nowa linia produktów Chicco odświeża, nawilża delikatną skórę niemowląt i dodatkowo chroni przed komarami... naturalnie!

100% Naturalnej Ochrony



TESTOWANE DERMATOLOGICZNIE na wrażliwej skórze

* Dzięki olejkom z melisy i andiroba

NIEZBĘDNIK

POMOCNA

Bardzo pomocna w przybraniu wygodnej pozycji w ostatnich miesiącach ciąży. Niezastąpiona podczas karmienia malucha, kiedy to wygodna pozycja mamy umożliwia swobodny wypływ mleka z piersi.

Poduszka, 129 zł, **MUZPONY**
muzpony.pl



KOMFORTOWY

Miękki, delikatny, przewiewny – biustonosz bez fiszbinów Basic z serii Anita maternity będzie idealnym towarzyszem gorących dni. Dzięki „od-dychającej” mikrofazie powietrze ma stały dostęp do skóry, co zapewnia komfort przez cały dzień. Rozmiary: 70–95 B–G.

Model Basic 5037,
179 zł, **ANITA MATERNITY**
anita.com



UNIKALNA

Są to specjalnie zaprojektowane koszule porodowe, które ze względu na swój unikalny krój przeznaczone są do porodu i kangurowania noworodka (skóra do skóry) zaraz po porodzie bez potrzeby dodatkowych otulaczy kokonów.

Koszula porodowa, 69 zł,
SUPERMAMI
supermami.pl

DREWNIANE

Ekologiczne i eleganckie, świetnie się sprawdzą podczas baby shower, urodzin albo domowego przyjęcia. W opakowaniu 30 sztuk. Drewniane sztućce, **SEAHORSE**
pantaleryk.pl



Przydatne do **KARMIENIA**

DELIKATNE

Dzięki jednorazowym wkładkom laktacyjnym na dzień i na noc pokarm nie będzie wyciekał na ubrania. Nowe wkładki Philips Avent mają jedwabistą powłokę o delikatnej strukturze plastra miodu oraz ultracienki materiał.

Wkładki SCF254/61, 27 zł/60 szt.

PHILIPS AVENT
philips.com



Choć karmienie piersią jest naturalną czynnością, często przysparza problemów. Na szczęście można skorzystać z pomocnych produktów.

Pomocne dla mam



MEDYCZNY

Dzięki technologii 2-fazowej odciagniesz 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, 599 zł, **MEDELA**
medela.pl

EKOLOGICZNA

Wypełniona naturalną, ekologiczną tuską (plewą) orkiszową, działającą przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, przy tym pięknie pachnącą świeżo skoszoną łąką. Ułatwia karmienie piersią. Optymalny, ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku wygodę, odciąża plecy matki, redukując napięcie szyi i karku.

Poduszka do karmienia orkiszowa fasolka, 79 zł, **MOTHERHOOD**
motherhood.pl



PEŁNE MOŻLIWOŚCI

Karmienie lub zabawa. Wysokie krzeselko lub zestaw krzeselko plus stolik. Idealne połączenie dla dzieci w różnym wieku. Homee jest wygodne, bezpieczne i pełne możliwości.

Homee, 330 zł, **CARETERO**
caretero.pl



Stawiasz pierwsze kroki w karmieniu swojego malucha, a może rozpocznasz rozszerzanie diety? Niektóre produkty mogą okazać się bardzo pomocne.



PRZECHOWYWANIE MLEKA

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

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



OCHRONI UBRANIE

Skutecznie chronią ubranie dziecka przed zabrudzeniem w trakcie jedzenia. Wykonane z bawełny podszytej folią Peva. Trzy wersje kolorystyczne. Śliniaki ceratkowo-bawełniane 3 szt. „Bunny&Company”, 9,63 zł. **CANPOL** canpol.com.pl



ŁATWY W OBSŁUDZE

Łatwy w obsłudze za pomocą panelu LCD. Odzworowuje naturalny rytm ssania dziecka. Ma 5 trybów pracy: pierwsze dwa to delikatny masaż i stymulacja piersi, kolejne trzy pozwalają mamie indywidualnie dopasować czas i rytm ssania, tak by proces odciągania pokarmu był wydajny i bezbolesny. Laktator elektryczny Lakta electric, ok. 165 zł. **SIMED PPH** simed.pl

NIEZBĘDNIK



PRAKTYCZNY

Niezbędnik praktycznej mamy. Rozkładany stolik do karmienia wraz ze śliniakiem fartuszkowym. Pasuje do każdego krzesetka. Stolik do karmienia, 159 zł. **TIDY TOT** bbbt.pl



REKLAMA



Krystyna Pluta

szeft kontroli jakości, Jurajska Sp. z o.o., www.jurajska.pl

JAK WAŻNA JEST WODA W DIECI DZIECKA?

Organizm człowieka to przede wszystkim woda. Jej zawartość zmniejsza się wraz z wiekiem, dlatego szczególnie ważne, jakiej jakości wodę podajemy najmłodszym, których organizmy zawierają 75 procent tego składnika. Od pierwszych dni życia dziecka należy kontrolować jakość wody, która jest wprowadzana do diety. Zarówno tej, którą spożywają karmiące matki, jak i tej, na bazie której przygotowujemy produkty dla dzieci – napary, kleiki, zupki, kaszki. Ponieważ funkcje układu pokarmowego i moczowego niemowląt nie są jeszcze w pełni wykształcone, należy stosować wodę o niskiej zawartości minerałów (poniżej 500 mg/l). Dzieciom, które skończyły pierwszy rok życia i mają dojrzały układ pokarmowy, możemy podawać wodę średniozmineralizowaną (powyżej 500 mg/l). Na bazie takiej wody powinniśmy także przygotowywać posiłki.

Dzieci nie zawsze są w stanie powiedzieć nam, że czują pragnienie, dlatego dorośli muszą dbać o to, by maluchy zawsze miały coś do picia. Ich pragnienie najlepiej ugasi woda. Poza tym reguluje ona trawienie i jest bezpieczna dla zębów. Najmłodszym warto podawać wodę o odpowiednim składzie. Wówczas minerały dostarczane są w optymalnej dawce, która wspomaga rozwój, wzbogacając dietę m.in. w magnez, wapń i potas. Każda woda, którą dajemy dzieciom, powinna pochodzić ze sprawdzonego źródła. Sprawdzić na etykiecie, czy zamieszczono tam wszystkie istotne informacje: o ujęciu, składzie mineralnym i terminie przydatności do spożycia. Pozytywna opinia Instytutu Matki i Dziecka gwarantuje, że dajemy dziecku to, co najlepsze. Jednak aby mu to dawać, musimy od początku kształtować zdrowe nawyki. Większość dzieci z oporami sięga po wodę, wybierając słodzone, gazowane napoje, pełne barwników i konserwantów. Jeśli sami nie pijemy w domu wody, nie mamy co liczyć na to, że dziecko wybierze tę najzdrowszą dla niego substancję. Ale jeśli będziemy działać świadomie i konsekwentnie, dając dziecku dobry przykład, to w końcu picie wody stanie się dla niego naturalnym sposobem gaszenia pragnienia.

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



Polskie Towarzystwo Ginekologiczne wydaje specjalistyczne zalecenia do wykonania badań u każdej ciężarnej oraz do ich wykonania w sytuacji konkretnych powikłań przebiegu ciąży. Jednak to lekarz prowadzący decyduje o poszerzeniu spektrum badań laboratoryjnych lub USG oraz innych badań specjalistycznych w razie pojawienia się ryzyka wystąpienia różnych powikłań.

DO 10 TYGODNIA CIĄŻY

Wykonanie badań laboratoryjnych u ciężarnych zaleca się do 10 tygodnia ciąży. Wcześniej też powinna się odbyć pierwsza wizyta u ginekologa. Podczas każdej wizyty lekarz mierzy masę ciała i ciśnienie krwi ciężarnej. Jeśli już otrzymamy wyniki badań laboratoryjnych i USG, można je wpisać do karty ciąży. Zalecane podstawowe niezbędne do wykonania badania to: określenie grupy krwi i czynnika Rh oraz odczynu Coombsa, morfologia, badanie ogólne moczu, poziom glukozy na czczo i VDRL. Jeśli w rodzinie występuje cukrzyca, można wykonać test tolerancji 75 g glukozy, aby odpowiednio wcześniej włączyć adekwatne postępowanie dietetyczne. Do badań zalecanych należy badanie HIV, HCV, badanie (IgG i IgM) toksoplazmazy, różyczki oraz CMV.

PIXABBY

CIAŻA pod kontrolą

Jakie badania i kiedy wykonać?

W trakcie ciąży lekarz nie tylko monitoruje stan matki i płodu wszelkimi dostępnymi metodami. U każdej ciężarnej indywidualnie stara się przewidzieć możliwość zaburzeń, zanim pojawią się jakiegokolwiek objawy. To przebieg ciąży bowiem decyduje, jak dalej będzie się rozwijał noworodek.

11-14 TYDZIEŃ

Konieczne jest wykonanie badania USG „genetycznego” w celu określenia parametrów ryzyka wad genetycznych. Można je uzupełnić o dalsze badania odpowiednich markerów we krwi (test podwójny – białko PAP-P-A oraz Beta-HCG). Dane te są następnie analizowane cyfrowo i otrzymujemy wynik określający stopień pojawienia się ewentualnego ryzyka poszczególnych, różnych wad genetycznych. Dalsze postępowanie wyjaśniające stopień ryzyka po konsultacji w poradni genetycznej można uzupełnić o zabieg diagnostyczny. Takim zabiegiem jest amniopunkcja z pobraniem komórek jaja płodowego z łożyska płodu. Pozwala to ostatecznie określić i nazwać możliwość istnienia nieprawidłowości genetycznych.

Zawsze co 4 tygodnie należy wykonać badanie moczu. Umożliwia to ewentualne wczesne leczenie zaburzeń, zanim pojawią się objawy. Szczególnie jeśli ciężarna choruje na nadciśnienie, badanie uzupełnia się o posiew moczu. Są takie sytuacje, kiedy ciężarna czuje się dobrze, ale po badaniach pojawia się konieczność leczenia, aby nie dopuścić do ryzyka pojawienia się patologii i powikłań.

15-20 TYDZIEŃ

W tym czasie wykonuje się morfologię i badanie ogólne moczu oraz określa poziom przeciwciał anti-Rh. Badanie można uzupełnić testem potrójnym – Beta-HCG, Estriol i AFP, jeśli istnieje zagrożenie pojawienia się wad genetycznych.

Zawsze co 4 tygodnie należy wykonać badanie moczu. Umożliwia to ewentualne wczesne leczenie zaburzeń, zanim pojawią się objawy.

24-26 TYDZIEŃ

Jednym z najważniejszych badań w drugiej połowie ciąży jest test tolerancji 75 g glukozy, jako że od tego czasu następuje włączenie się łożyska w metabolizm glukozy. Można w ten sposób wykryć zaburzenie tolerancji i rozpocząć ewentualne leczenie. Po określeniu poziomu glukozy na czczo ciężarna wypija 75 g glukozy i pozostając w laboratorium, ma oceniany poziom glukozy po godzinie i po dwóch. Nierozpoznanie i nieleczenie zaburzeń tolerancji glukozy może się skończyć wysokim wzrostem masy cia-

ła ciężarnej, jak i noworodka. Może to bardzo wikłać przebieg ciąży i sam poród. Ciężko bowiem jest urodzić fizjologicznie dziecko, które waży powyżej 4000 g. W tym też czasie wykonuje się tzw. USG połówkowe, aby ocenić wszystkie najdrobniejsze elementy prawidłowego rozwoju płodu. W razie wątpliwości można samodzielnie zdecydować się na wykonanie drogich badań markerów we krwi ciężarnej określających ryzyko wad genetycznych. Jednak każdą decyzję warto konsultować z lekarzem prowadzącym.

27-32 TYDZIEŃ

Pomiędzy tymi tygodniami ciąży wykonuje się badanie poziomu przeciwciał anti-Rh, morfologię i badanie ogólne moczu. W 28-30 tygodniu ciąży można też zaproponować podanie immunoglobiny anti-D ciężarnym z Rh ujemnym bez przeciwciał anti-D. W grupie ciężarnych ze zwiększonym ryzykiem populacyjnym lub indywidualnym ryzykiem wykonuje się badanie VDRL, HIV, HCV. Natomiast warto wykonać posiew z pochwy w kierunku paciorkowców beta-hemolizujących. Odpowiednie postępowanie podczas porodu niweluje ryzyko infekcji u noworodka.

37-39 TYDZIEŃ

Wtedy wykonuje się obowiązkowo badanie ogólne moczu. W razie stwierdzenia wskazań w ostatnich tygodniach ciąży można wykonać badanie USG, aby ocenić masę płodu, oraz badanie KTG.

PO 40 TYGODNIU

Konieczne wykonuje się badanie KTG, aby określić możliwość oceny zaburzeń przepływu matczyno-płodowego i ich wpływ na stan płodu. W razie wątpliwości badaniem testem oksytcynowym można zdecydować o konieczności ukończenia ciąży.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,
ginekolog-położnik

W KOSMETYCZCE MAMY

NA PRZEBARWIENIA

Do likwidacji wszystkich rodzajów przebarwień skórnych oraz jako codzienna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa skóry dojrzałej z filtrami UVA/UVB. Hamuje nadprodukcję melaniny i niweluje przebarwienia skórne, regeneruje, ujednolica i nawilża skórę, chroniąc przed promieniami UVA/UVB SPF50.

NeoRetin żel/krem depigmentacyjny, nawilżająco-liftingujący na dzień z retinoidami SPF50, 189 zł/40 ml,

EKOPHARM
ekopharm.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)
opaskinanutności.pl

NIE PODRAŻNIA

Bardzo dermo-kompatybilna formuła jest odpowiednia dla całej rodziny, w tym dzieci. Respektuje równowagę hydro-lipidową skóry głowy, nie podrażniając jej.

Szampon Sensitive Scalp, 49 zł/ 500 ml,

INSIGHT
insightshop.pl



TROSKA

o intymną sferę podczas ciąży

Ciąża jest wspaniałym czasem oczekiwania na kogoś, kto już zawsze będzie centrum naszych myśli, uczuć i troski. Niemal cały ten czas przeznaczamy na przygotowania do przyjęcia najważniejszej osoby w naszym życiu. Oprócz odpowiedniego nastawienia psychicznego ważne jest także właściwe przygotowanie ciała.

Często nasze myśli krążą wokół wydarzenia, które na zawsze pozostanie w naszej pamięci – porodu. Staramy się do niego nastawić najlepiej jak potrafimy. Dobrze jest mieć obok siebie kogoś, kto nas profesjonalnie przygotowuje: położną, lekarza, przyjaciółkę. Ważne, by była to osoba z doświadczeniem, empatią i pozytywnym ustosunkowaniem do tego naturalnego procesu. Przygotowanie do porodu zaczyna się już od połowy ciąży. Mama zaczyna wówczas u położnej rodzinnej edukację przedporodową: uczy się fizjologii porodu, dowiaduje, jak zmienić tryb życia, jakie zrobić badania, jak naturalnie skrócić czas porodu, ale także jak wygląda położ, jak przygotować się do laktacji, jak opiekować się noworodkiem i jak zbudować więź najsilniejszą ze wszystkich.

PRZYGOTUJ UMYŚL I CIAŁO

Przygotowanie do porodu to nie tylko tylko spakowanie torby do szpitala z najpotrzebniejszymi rzeczami. To przede wszystkim pozytywne nastawienie, wiara we własne możliwości, budowanie relacji z partnerem, który chce uczestniczyć w powitaniu na świecie swojego dziecka. Kiedy te wszystkie aspekty uda się poznać i osiągnąć, można przejść do przygotowania ciała na ten ogromny wysiłek fizyczny, porównywalny z przebiegnięciem maratonu.

Warto pamiętać o aktywności fizycznej (jeśli oczywiście nie ma przeciwwskazań medycznych). Udział ciężarnej w ćwiczeniach oddechowych, rozciągających albo łagodnie poprawiających wydolność, poznanie pozycji wertykalnych w obecności położnej, rehabilitanta lub fizjoterapeuty znacznie poprawia kondycję ciężarnej. Umacnia to także jej wiarę w to, że z pewnością zrobiła wszystko, co mogła, by usprawnić swoje ciało.

To jeszcze jednak nie wszystko, co można zrobić. Należy pamiętać, że można przygotować do porodu także swoje mięśnie krocza – aby były gotowe na rozciąganie, jakiemu będą poddane podczas porodu. Wiele mam pragnie uniknąć nacięcia krocza z uwagi na przerwanie ciągłości tkanek i dyskomfort, jaki się z tym wiąże po porodzie. Żeby zwiększyć swoje szanse na to, że krocze rozciągnie się bez pęknięcia oraz że unikniemy zabiegu nacięcia, należy je odpowiednio masować.

SYSTEMATYCZNOŚĆ TO PODSTAWA

Masaż krocza rozpoczynamy od 34 tygodnia ciąży, o ile lekarz lub położna nie zauważyli przeciwwskazań do niego (infekcja pochwy, przedwczesne skurcze macicy). Do zabiegu najlepiej przystąpić po wieczornej kąpieli, kiedy ciało jest rozgrzane i zrelaksowane, a ścianki pochwy rozluźnione i elastyczne. Wykonujemy go w pozycji stojącej, z jedną nogą opartą np. na krześle albo w pozycji kłęczącej na jednym kolanie, z drugą stopą odwiedzioną przylegającą do podłoża. Innym sposobem jest pozycja pólężąca, z nogami rozstawionymi na podłożu. Na dłoń nakładamy niewielką ilość naturalnego, dobrego oleju, smarujemy wargi sromowe i całe krocze, wsuwamy palec do pochwy i rozsmarowujemy, by nawilżyć jej ścianki. Wykonujemy spokojne, okrężne ruchy rozciągające na głębokość do 2 cm w głąb pochwy. Palcem wykonujemy ruchy rytmicznie uciskające ścianki ku dołowi i na boki do chwili poczucia lekkiego szczypania. To znak, że masaż jest efektywny. Po kilku dniach dołączamy drugi palec, potem trzeci i nawet czwarty (kciuk i wskazujący). Masaż wykonujemy 4–5 razy w tygodniu przez 8–10 minut. Taki masaż może wykonać także partner. Używa wówczas palca wskazującego i zaczyna masaż od wejścia do pochwy. Powinien być delikatny, ale też stanowczy i nie bać się, że uszkodzi tkanki. Pochwa jest mięśniem bardzo wytrzymałym i rozciągliwym. Na rynku dostępne są także specjalne „baloniki”. Mają one za zadanie przygotować pochwę na wysiłek podobny do tego podczas porodu oraz skórę na rozciąganie. Są bardzo pomocne. Można zwrócić się o pomoc do położnej, która wyjaśni, jak działa ów sprzęt i poprowadzi proces adaptacji.

ZAUF AJ POŁOŻNEJ

Takie przygotowanie krocza zwiększy szanse na uniknięcie nacięcia, jednak nie eliminuje w 100% możliwości jego wykonania. Dużo zależy od adaptacji krocza do porodu, możliwości skóry, wielkości główki dziecka. Tylko osoba przyjmująca poród może zdecydować o uniknięciu nacięcia lub o jego wykonaniu. Widać, jak krocze reaguje na rodzącą się główkę. Nacięcie jest konieczne, gdy widać, że krocze może pęknąć, a wówczas nie sposób przewidzieć, jak rozległe będzie pęknięcie. Pęknięcie krocza może być delikatne – wówczas goi się nawet bez szycia – bądź głębokie i wtedy trzeba je szyc tak samo jak nacięcie. Tylko osoba przyjmująca poród potrafi ocenić ryzyko. Dlatego tak ważne jest zaufanie na sali porodowej. Po porodzie krocze nie wymaga innej pielęgnacji niż zwykle, o ile nie było nacięte. Pielęgnacja rany po szyciu w wyniku nacięcia lub pęknięcia jest stosunkowo prosta i w szpitalu sprowadza się do codziennego mycia i spryskiwania płynem odkażającym 2 razy dziennie, chyba że lekarz zaleci inne środki. Pomaga częste polewanie rany chłodną, bieżącą wodą. Po opuszczeniu szpitala pielęgnacja rany krocza, której goi się prawidłowo, nie wymaga stosowania płynu odkażającego. Nad prawidłowym przebiegiem gojenia krocza w domu czuwa położna rodzinna, która podczas wizyt patronażowych także zdejmuje szwy z rany. Ocenia, kiedy jest właściwy czas do ich usunięcia i sprawnie przeprowadza ten zabieg, który jest niemal bezbolesny (szwy trzeba lekko naciągnąć, co może wywołać pewne dolegliwości). Po zdjęciu szwów pacjentki odczuwają wyraźną ulgę.

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

dla kobiet. dla mam.
funkcjonalne ubrania do porodu
i karmienia piersią



granatovo.com
#granatovo

Termin porodu może zostać biologicznie przesunięty z powodu mniejszych lub większych zaburzeń hormonalnych.

Czas trwania ciąży

i TERMIN PORODU

Tak jak każda kobieta jest inna, tak i każda ciąża ma nieco inny przebieg. Można jednak ustalić sporo wspólnych cech charakterystycznych dla przebiegu każdej ciąży. Można więc także z dużym prawdopodobieństwem ustalić czas jej trwania.

PROSTA MATEMATYKA

Fizjologiczna ciąża trwa 282 dni, czyli 40 tygodni. Ten czas liczony jest od pierwszego dnia ostatniej miesiączki. Jest to bowiem jedyna pewna data, którą można określić jako stałą dla wszystkich miesiączkujących kobiet. Często sama długość krwawienia jest różna, tak samo jak dzień owulacji może być trudny do określenia. Podobnie trudno jest określić, który stosunek doprowadził do ciąży, jeśli było ich kilka lub kilkanaście w ciągu miesiąca.

Przyjmując, że cykl miesięczny trwa 28 dni, można obliczyć termin porodu. Od dnia ostatniej miesiączki odejmuje się trzy miesiące i dodaje siedem dni. Natomiast jeśli cykl u kobiety trwa przykładowo zwykle 32 dni, to do tak obliczonej daty porodu powinniśmy dodać w tym przypadku jeszcze te dodatkowe cztery dni.

DODATKOWE ZMIENNE

Taka jest matematyka obliczania terminu porodu, choć nie zawsze sprawdza się ona w stu procentach, z różnych powodów. Może się np. zdarzyć przesunięcie dnia owulacji w cyklu, który rozpoczął ciążę. Termin porodu może także zostać biologicznie przesunięty z powodu mniejszych lub większych zaburzeń hormonalnych. Często do takich sytuacji dochodzi u kobiet mających zaburzenia pracy tarczycy. Nadczynność, niedoczynność lub zmiany pozapalne tego największego gruczołu wewnątrzwydzielniczego mogą powodować rozpoczęcie porodu czasem przed wyliczonym terminem, a czasem tydzień lub dwa po oczekiwanym rozwiązaniu. Moje własne obserwacje pokazują, że jeśli w rodzinie występują choroby tarczycy, to częściej poród następuje tydzień lub dwa po wyznaczonym terminie.

Oczywiście sam termin jest określony nie tylko w ten matematyczny sposób. Wykonanie badania USG do 10 tygodnia ciąży z bardzo dużym prawdopodobieństwem pozwala wyznaczyć termin porodu. Lekarz mierzy długość zarodka (CRL – od szczytu głowy do pośladków) i na tym etapie ciąży można z bardzo dużą dokładnością określić wielkość dziecka i przyszły termin porodu. Zwykle zgadza się on z tym obliczonym od pierwszego dnia ostatniej miesiączki (minus trzy miesiące, plus trzy dni). Podczas kolejnych badań USG również dokonuje się

FUNKCJONALNY

Top z wewnętrznym stanikiem i funkcjonalna spódniczka zapinana na rzep oraz szorty. Top utrzyma biust kobiety w ciąży i mamy karmiącej, a przedłużony przód zapewni dyskrecję. Szorty dopasują się do rosnącego brzuszka, spódniczkę podczas porodu łatwo zdjąć. Strój ułatwi badania i podanie znieczulenia. Wszystkie ubrania sprawdzą się również po porodzie.

Komplet porodowy granatowo,

GRANATOVO
granatovo.com



pomiarów płodu i z coraz większym marginesem błędu potwierdza się wcześniej oznaczony termin porodu. Pod koniec ciąży błąd pomiaru może różnić się o trzy tygodnie, a określona w przybliżeniu masa ciała płodu o 200 g. Dokładność pomiaru jest zależna od kilku czynników. Oczywiście jest bowiem, że noworodki urodzone o czasie różnią się wielkością.

Kobieta przygotowuje się do porodu całą ciążę. Jeśli więc zostanie wykluczona zaburzona praca tarczycy lub w razie konieczności ciążarna otrzyma odpowiednie leczenie, to wszystko powinno przebiegać terminowo. Obecnie każda ciążarna ma wykonywane odpowiednie badania w celu wykluczenia takich zaburzeń. Zwykle potwierdza się ich występowanie w rodzinie i wtedy łatwiej jest odpowiednio postępować podczas ciąży, aby uniknąć niespodzianek.

PORÓD PO TERMINIE

Co jednak można zrobić, kiedy termin minie, a kolejne dni nie przyniosą rozpoczęcia akcji regularnych skurczów macicy prowadzących do skracania i rozwierania szyjki macicy? Jeśli wyznaczony termin minie, należy wykonać badania KTG. Dodatkowo należy ocenić taki zapis w sytuacji, kiedy poprzez podanie oksytocyny w kroplówce stwierdzi się pojawienie skurczów macicy. Ma to nas informować, jak sprawny jest przepływ krwi w krążeniu maczyno-płodowym przez łożysko. Już zwykle po wystąpieniu podczas tego testu skurczów poród rozpoczyna się i dalej przebiega naturalnie. Czasem jednak zapis KTG może być nieprawidłowy, a wtedy rozważa się ukończenie ciąży drogą cięcia cesarskiego.

Co jednak, jeśli zapis jest prawidłowy i nie ma konieczności szybkiego ukończenia ciąży? W takim przypadku oczekiwanie można sobie uprzyjemnić długimi spacerami zamiast leżenia. Można zabrać się za przygotowanie mieszkania, sprzątanie albo ciekawe zakupy, podczas których pieszo odwiedzamy kolejne miejsca. Taka aktywność fizyczna dobrze robi dla stopniowego przesuwania się główki płodu i skracania szyjki macicy, aby w końcu doprowadzić do jej rozwierania. Na wszystko to potrzeba czasu. Jednak jeśli warunki anatomiczne są prawidłowe, to z każdym skurczem jesteśmy coraz bliżej szczęśliwego rozpoczęcia i – zwykle w ciągu kilku godzin – zakończenia porodu. Często pierwszy poród trwa dłużej, a kolejne są już sprawniejsze, skoro przez kanał szyjki macicy już raz przeszedł noworodek.



**KEEP CALM
AND USE**



Paklanki
worki na pieluszki

Dla wielu z nas lato to najbardziej oczekiwany okres w roku. Ciepłe i słoneczne dni sprawiają, że chętnie spędzamy dużo czasu poza domem i korzystamy z uroków pięknej pogody. Mimo beztróskiego czasu wakacji, urlopów i wyjazdów warto pamiętać o naszej skórze. Słońce, wysokie temperatury, suche powietrze, klimatyzacja – to dla niej wyzwanie.

ZADBAJ o skórę

TAJEMNICZE UV

Skóra wystawiona na działanie promieni słonecznych staje się podrażniona, przesuszona, czasem może dochodzić do poparzeń słonecznych. Do ziemi dociera promieniowanie słoneczne UVA i UVB. Pierwsze z nich nie powoduje oparzeń lub rumienia, natomiast wnika w skórę właściwą i powoduje powstawanie wolnych rodników. UVA powoduje również fotostarzenie się skóry oraz odpowiada za rozwój nowotworów, występuje w takim samym natężeniu przez cały rok. Promieniowanie UVB odpowiada za powstawanie opalenizny, poparzeń, przebarwień, nie przechodzi przez chmury i szkło, a najsilniejsze działanie wykazuje między godziną 10 a 15. Dzięki świadomości, jakie niebezpieczeństwo niesie ze sobą promieniowanie słoneczne, wiemy, jak ważne jest stosowanie kosmetyków z filtrami UV. Istotny jest odpowiednio dobrany do naszego fototypu skóry filtr SPF (ang. Sun Protection Factor) chroniący przed promieniowaniem UVB oraz wskaźnik PA (ang. Protection Grade of UVA) – czynnik chroniący przed promieniowaniem UVA. Osoby z jasną, z natury bladą skórą powinny stosować wyższe filtry SPF niż osoby o naturalnie oliwkowej karnacji. Promieniowanie słoneczne niesie również pozytywny efekt, jakim jest poprawa samopoczucia oraz dostarczenie nam dobrotoczącej witaminy D. Umiarowana ekspozycja na słońce poza godzinami największego promieniowania sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu.

*Pamiętajmy o ryzyku,
jakie niesie ze sobą
słońce i letnie upały,
chrońmy siebie i swoich
najbliższych.*

NAWODNIENIE TO PODSTAWA

Poza filtrami w pielęgnacji skóry istotne jest nawilżanie i odżywianie zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz. Promieniowanie słoneczne to niejedyny jej wróg. Równie bezlitosne dla jej kondycji są wysokie temperatury. Odwodniona i pozbawiona wody skóra, staje się sucha, mniej elastyczna i zaczyna się marszczyć. Dlatego ważne jest, aby dostarczać organizmowi odpowiednią ilość wody, bo jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu i odpowiedniego nawilżenia głębszych warstw skóry. Nie zapominajmy więc o pić jej w odpowiedniej ilości przez cały rok, ale szczególnie w upalne dni. Okres lata to też okazja na dostarczenie organizmowi witamin i minerałów w postaci świeżych sezonowych owoców i warzyw. Znajdują się w nich przeciwutleniacze, które chronią organizm od wewnątrz przed negatywnym działaniem wolnych rodników, które, jak wspomniano, powstają m.in. na skutek działania promieniowania słonecznego.

RATUNEK PRZY PODRAŻNIENIU

Jednak najszybszy efekt poprawy wyglądu i kondycji skóry podrażnionej przez słońce uzyskamy, stosując odpowiednie preparaty pielęgnacyjne. Kiedy jest ona nadmiernie wysuszona, potrzebuje szybkiego nawodnienia oraz lekkiego natłuszczenia. Zregeneruje to naturalną warstwę lipidową, chroniącą przed nadmierną utratą wody. Użyte preparaty poza składnikami lekko natłuszczającymi powinny być bo-

Za dużo słońca?



REGENERUJĄCA

Maść ochronna z witaminą A przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Wpływa regenerująco na warstwę rogową naskórka. Działa kojąco na szorstką, piekącą skórę, jest pomocny w pielęgnacji popekanych kącików ust. Idealny do stosowania po opalaniu, korzystaniu z solarium, chemicznym usuwaniu naskórka oraz skórnych zabiegach laserowych.

Retimax 1500, 5 zł/30 g, **FARMINA SP. Z O.O.**
retimax.pl



PRZED OPALANIEM

Krem przeciwsłoneczny SPF 50 dla niemowląt i małych dzieci. Delikatny, bezpachowy i wodoodporny. Wysoka ochrona, również dla osób z AZS oraz dla wyjątkowo bladej i wrażliwej na słońce skóry. Zapewnia ochronę komórek przed promieniowaniem IR-A.

Krem do opalania SPF 50, 19,99 zł/75 ml,
BABYDREAM
rossmann.com.pl

gate w witaminy, mikroelementy i przeciwutleniacze – pozwolą one skórze zachować zdrowy i młody wygląd.

Należy szukać preparatów do pielęgnacji zawierających w swoim składzie przede wszystkim witaminę A. Witamina ta przyspiesza gojenie, regenerację i odnowę podrażnionego naskórka. Zapobiega niszczeniu w skórze kolagenu odpowiedzialnego za jej jędrność i młody wygląd. Struktura kolagenu zostaje naruszona przez m.in. promieniowanie UV, na które latem jesteśmy bardziej narażeni. Witamina A wykazuje też działanie przeciwutleniające, niszcząc wolne rodniki, chroni komórki przed ich niekorzystnym działaniem. Wygładza skórę, redukuje drobne zmarszczki, poprawia jej strukturę i koloryt. Dodatkowo wzmacnia jej warstwę ochronną, co sprawia, że nie traci wody i pozostaje nawilżona, promienna, elastyczna oraz miękka. Stosowanie kremów, maści zawierających witaminę A niesie ze sobą wiele korzyści – to prosty przepis na piękną i zdrową skórę.

NIE PRZESADZAJ ZE SŁOŃCEM

Pamiętajmy o ryzyku, jakie niesie ze sobą słońce i letnie upały, chrońmy siebie i swoich najbliższych. Zar leżący się z nieba oraz ostre promienie słoneczne są wyjątkowo niebezpieczne dla osób starszych i dzieci, więc w tym czasie szczególnie zadbajmy o nie. Warto wiedzieć, że niektóre leki wywołują w organizmie niepożądane reakcje po jego ekspozycji na słońce, mogą zwiększyć wrażliwość skóry. Jeśli przyjmujesz leki, zapytaj swojego lekarza albo farmaceuty, czy długie przebywanie w pełnym słońcu nie spowoduje wystąpienia objawów niepożądanych.

Wiedząc, jakie zagrożenia mogą nas spotkać w czasie letnich wyjazdów, łatwiej możemy im zapobiegać i sprawić, aby ten najbardziej oczekiwany czas w roku był beztrudny i pozwolił się nam zrelaksować i naprawę wypocząć.

mgr farm. Joanna Kantor, FARMINA, farmina.pl

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



PORÓD NATURALNY czy CC?

Według WHO na świecie około 15% porodów kończy się cesarskim cięciem. W Polsce wskaźnik ten dochodzi już powoli do 50%! Są jednak kraje – Brazylia, Indie, Chiny, gdzie wskaźnik ten przekracza już 75-80%. Czy rzeczywiście cesarskie cięcie jest lepszym wyjściem niż poród siłami natury? Pytamy o to dr. hab. n. med. prof. Dariusza Borowskiego – ginekologa-położnika, dyrektora medycznego Szpitala Specjalistycznego PRO-FAMILIA w Łodzi.

Dobra Mama: Panie profeszorze, jakie są najczęstsze wskazania do przeprowadzenia cesarskiego cięcia i dlaczego ciążę mnogie zwykle kończą się właśnie operacyjnie?

dr hab. n. med. prof. Dariusz Borowski: Zaczniemy od wskazań, które są po stronie matki. Zaliczamy do nich m.in. wady anatomiczne miednicy, niektóre schorzenia neurologiczne, okulistyczne i internistyczne. Jeżeli chodzi o dziecko, wskazaniem jest m.in. wcześniactwo, utrzymująca się bradykar-

dia, czyli stan, kiedy serce bije zbyt wolno, niektóre wady oraz niekorzystne położenie maluszka w brzuchu mamy. Właśnie ze względu na położenia główkowe ciążę mnogie rozwiązane są za pomocą cesarskiego cięcia. Zarówno ze względu na matkę, jak i na dziecko kolejnym wskazaniem jest łożysko przodujące centralnie lub brzeżnie, przedwczesne jego oddzielenie w trakcie ciąży lub w początkowej fazie porodu oraz wypadnięcie pępowiny.

DM: Wynika z tego, że przyczyn jest wiele. A co z zagrożeniami dla matki i dziecka?

D.B.: Różnego rodzaju zagrożenia i wynikające z tego powikłania są niestety możliwe zarówno w przypadku porodu siłami i drogami natury, jak i w przypadku cięcia cesarskiego. Kobiety muszą być świadome tego, że poród drogą cięcia cesarskiego to duża operacja chirurgiczna związana z otwarciem jamy brzusznej, mogąca mieć wszystkie negatywne następstwa tego postępowania. Pamiętajmy, że cięcie cesarskie jest postępowaniem niefizjologicznym i powinno być stosowane tylko w przypadku występowania wskazania do jego wykonania. Nigdy nie powinno to być cięcie na życzenie! Powikłania, które dawniej były incydentalne, dziś występują coraz częściej i mogą doprowadzić do śmierci pacjentki. Oczywiście istnieją także powikłania charakterystyczne tylko dla porodu drogami i siłami natury. Są to choćby złamana obojczyka czy m.in. dysplazje stawu biodrowego, które mogą występować także w przypadku wykonywania cięcia cesarskiego.

DM: Powiedział pan profesor, że nie powinno się nigdy wykonywać cięcia cesarskiego na życzenie – bez wskazań medycznych, ale słyszymy o takich coraz częściej. Kobiety planują wraz z lekarzem cięcie na długo przed terminem porodu. Jaka jest ilość cięć planowych i tych nieplanowanych?

D.B.: Szacuje się obecnie, że niestety już co drugie cięcie cesarskie wykonuje się planowo na podstawie różnych wskazań. Oficjalnie tylko część z nich jest określana jako wskazania psychiczne, opisane jako tokofobia, czyli lęk przed porodem naturalnym, jego komplikacjami, bólem czy też utratą atrakcyjności. Duża część tych wskazań to wskazania okulistyczne, kardiologiczne, neurologiczne czy ortopedyczne. Przynajmniej część z nich jest dyskusyjna. Problemem jest także fakt, iż występowanie sytuacji położniczych po cięciu cesarskim, takich jak położenie miednicowe czy ciąża bliźniacza, automatycznie staje się wskazaniem do cięcia cesarskiego. W momencie kiedy pacjentka panicznie boi się porodu naturalnego, my lekarze, powinniśmy z nią rozmawiać. Ważne, aby omówić z kobietą wszystkie możliwe i dostępne metody łagodzenia bólu porodowego. Tak, aby oswoiła temat naturalnego porodu i przestała się go obawiać.

DM: Czy można zatem urodzić siłami natury po cięciu cesarskim?

D.B.: Oczywiście! Muszą zostać spełnione jednak pewne warunki, do których należy choćby prawidłowy stan blizny po cięciu cesarskim. Co więcej, wiele mitów, które towarzyszą tej sytuacji klinicznej, już dawno zostało obalonych. Choćby ten, że nie można takiego porodu prowadzić z wykorzystaniem znieczulenia.

DM: Czy znieczulenie do porodu siłami natury jest standardem, czy można je podać każdej rodzącej i w każdym czasie?

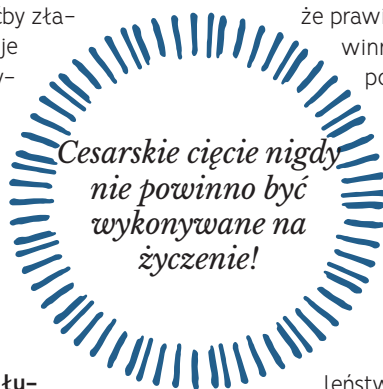
D.B.: Znieczulenie może być zaproponowane prawie każdej rodzącej, oczywiście po wcześniejszej konsultacji zarówno z położnikiem, jak i przede wszystkim z anestezjologiem. Pamiętajmy, iż taki poród przestaje być wtedy porodem w pełni fizjologicznym i wymaga dodatkowego monitorowania położniczego i anestezjologicznego. Pamiętajmy także o tym, że prawidłowe znieczulenie porodu zwykle nie powinno być proponowane zbyt wcześnie ani zbyt późno. W Szpitalach PRO-FAMILIA znieczulenie jest bezpłatne i co najważniejsze, dostęp do niego jest bardzo szeroki.

DM: Jak długo kobieta dochodzi do pełnej sprawności po cięciu, a jak długo po porodzie siłami natury?

D.B.: To bardzo indywidualna sprawa. W naszym szpitalu pacjentki po naturalnym porodzie zwykle opuszczają szpital z macierństwem po upływie dwóch dni. W przypadku cesarskiego cięcia po trzech-czterech. Kobieta po ciąży jest w stanie połogu zwykle przez ok. 6 tygodni. Czas ten ze względu na rozległość operacji w przypadku cięcia cesarskiego jest dłuższy niż w przypadku porodu naturalnego.

DM: Kobiety obawiają się porodu naturalnego z obawy przed nacięciem krocza, co może skutkować późniejszymi problemami podczas seksu.

D.B.: Cały przebieg ciąży i porodu ma wpływ na stan tkanek. Jest to oczywiście sprawa bardzo indywidualna. W przypadku fizjologicznego przebiegu ciąży i porodu większość funkcji, także te związane z życiem intymnym, wraca po okresie połogu i ewentualnej laktacji do pełnej fizjologii. Jeżeli chodzi o nacięcie krocza – istnieje na ten temat wiele mitów. Dlatego rodząca powinna zaufać położnej i lekarzowi, którzy na sali porodowej zrobią wszystko, aby przebieg porodu był jak najbardziej prawidłowy.

DM: Zwolennicy cesarskiego cięcia na życzenie twierdzą, że porody siłami natury są wysoce zmedykalizowane (oksytocyna, przebicie pęcherza), a może to tylko niewielkie wsparcie sił natury?

D.B.: Był czas, kiedy medykalizacja porodu była stanem oczywistym, związanym z poglądem, iż zmniejszy to liczbę powikłań. Życie pokazało, że nie stało się to faktem, co więcej, nierzadko doprowadzało to do zwiększenia częstości wykonywanych cięć cesarskich. Z tego powodu od kilku lat obserwujemy odwrócenie tej tendencji. W naszym szpitalu unikamy medykalizacji. Poród prowadzi doświadczona położna, a lekarz czuwa w bezpiecznej odległości i wkracza dopiero, gdy jego interwencja jest niezbędna. Ważne jest również to, że gwarantuje to znacznie większą intymność rodzą-cym. Oczywiście pamiętamy, że najważniejsze jest ich bezpieczeństwo.

DM: Cesarskie cięcie to, jak pan sam powiedział, operacja. Czy towarzyszy jej ból pooperacyjny?

D.B.: Tak. Zwykle ze względu na to, że jest to operacja rozległa, ból po zaprzestaniu działania znieczulenia jest zdecydowanie dłuższy i silniejszy.

DM: Kobiety pytają też o płyn płucny u rodzącego się dziecka. W czasie porodu siłami natury wyciskany jest on w trakcie, a jak sytuacja wygląda przy cesarskim cięciu?

D.B.: Najnowsze prace mówią, że ze względu na brak tego procesu podczas cesarskiego cięcia częściej dochodzi do problemów z zaburzeniami oddychania u noworodków po planowym cięciu cesarskim.

DM: Interesujący jest też problem pojawienia się szczepów bakterii w pochwie matki – jakie mają znaczenie dla noworodka i czy pojawiają się tylko przy porodzie siłami natury?

D.B.: Takie bakterie pojawiają się tylko podczas porodu i są niezwykle ważne dla odporności dziecka. Uważa się, że dzięki nim dzieci w późniejszym wieku nie mają problemów z występowaniem alergii i astmy.

Rozmowa z **dr. hab. n. med. prof. Dariuszem Borowskim** – ginekologiem – położnikiem, dyrektorem medycznym Szpitala Specjalistycznego PRO-FAMILIA w Łodzi. Rozmawiała: **Aneta Juśkiewicz**



SHUTTERSTOCK

Powrót do formy



NA PODRAŻNIENIA

Świetnie sprawdza się przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie i początkach infekcji w okolicy kobiecych narządów rodnych. Zawarty w globułkach Vagical wyciąg z nagietka lekarskiego działa przeciwzapalnie, ogranicza upławy, wspomaga 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 SP. Z O.O.** vagical.pl

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



NA BLIZNY

Skuteczność potwierdzona klinicznie w leczeniu wszystkich rodzajów blizn, np. po cesarskim cięciu, oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Łątko nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolicę stawów i zgięć 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** kelo-cote.pl

Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%
 Unitone 4 - likwidacja przebarwień, plam, alfa-arbutyna
 neoTONE serum - melasma, hiperpigmentacja, przebarwienia, piegi
 LIGHT EYES - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa
 RUBORIL EXPERT M,S,50+ - trądzik różowaty, rozacea, rumień stały
 SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
 Urelia 50 - moczniak 50%, skóra sucha, łuszczycowa, 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 - 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 antibakteryjnego i doskonałej tolerancji
 - działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy



RETINOL zamknięty w LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH

BiRetix



dystrybutor: www.ekopharm.pl
 INFOLINIA 600 41 7585

Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:
 BiRetix Duo żel złuszcząco-oczyszczający, antibakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml
 BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antibakteryjny 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®

(starych i nowopowstałych)

- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

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, poparzeniowych, 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 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.

Pokonać infekcję: Przeziębienie czy grypa?



SHUTTERSTOCK

Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (kaszląc lub kichając, rozsiewamy wirusy z wydzieliną dróg oddechowych) oraz poprzez kontakt z zakażonym przedmiotem, np.: zabawką, kłamką od drzwi (wirusy mogą przetrwać nawet kilka godzin na przedmiotach). Warto wiedzieć, jak rozróżnić te dwie jednostki chorobowe, a także jak im zapobiegać, szczególnie jeśli choruje dziecko.

PRZEZIĘBIENIE

Najczęściej rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni. Przeważnie towarzyszy mu: ból gardła, katar oraz kaszel. Temperatura ciała rzadko przekracza 38°C. Tego typu infekcja jest łatwiejsza do opanowania i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia.

GRYPA

W przypadku grypy charakterystyczny jest jej gwałtowniejszy przebieg oraz krótszy okres rozwoju choroby. Natomiast objawy są nieco inne. Przede wszystkim mamy do czynienia z uogólnionym osłabieniem, „rozbięciem”, bólami mięśniowymi i wysoką gorączką z towarzyszącymi dreszczami oraz potami. Nieżyt nosa i męczący kaszel występują rzadziej. Dodatkowo, w cięższych przypadkach mogą pojawić się nudności, wymioty, biegunka, a nawet duszność. Grypa, która jest nieleczone, może w skrajnych przypadkach prowadzić do groźnych powikłań, m.in.: do zapalenia płuc, zapalenia stawów, zapalenia mięśnia sercowego i zgonu włącznie.

LECZENIE

Należy podkreślić oraz zapamiętać, że stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyki na zakażenie wirusowe nie działają. Jednak zdarzają się przypadki, że podczas przedłużającego się przeziębienia może dojść do nadkażenia bakteryjnego i wówczas wskazany jest antybiotyk. Ponieważ po objawach nie da się całkowicie odróżnić przeziębienia i grypy, ważne jest, aby „przeleżeć” infekcję. Dlatego pierwszym etapem leczenia jest odpoczynek, najlepiej pozostanie dziecka w łóżku lub po prostu niewychodzenie z domu. Jeśli przeziębieniu towarzyszy katar, a maluch nie potrafi jeszcze samodzielnie wydymuchać nosa, aby mu pomóc, najlepiej zastosować aspirator, którym skutecznie usuniemy wydzielinę z małego noska. Zawsze należy mieć na uwadze, że w czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów. Perfekcyjnie sprawdzą się herbatki z sokiem malinowym, z cytryną oraz preparaty uzupełniające witaminy i minerały, a przy okazji wzmacniające organizm. Jeśli po kilku dniach niepokojące objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogorszy, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.

Konsultacja: **lekarz Bogumiła Górczewska**,
autorka bloga www.poradypediatry.blogspot.com

SOPELEK

Przyjaciel 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



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



Jako jedyny tego typu
posiada rekomendację
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
PEDIATRYCZNEGO



Producent:
SALUS INTERNATIONAL
Pułaskiego 9, Katowice

Geometryczne wzory spodobają się wszystkim, którzy lubią radosne stylizacje z przymrużeniem oka.



Mały metraż, duża radość

NA SPOKOJNY SEN

Podstawowy mebel, niezbędny w pokoju każdego dziecka, został zaprojektowany tak, by jak najdłużej i najlepiej służył dziecku. Zaokrąglona bryła mebla zwiększa jego bezpieczeństwo i dodaje mu specjalnego uroku. Kiedy dziecko wyrasta z niemowlęcego łóżeczka, w bardzo prosty i szybki sposób mebel staje się wygodnym tapczanikiem o długości 160 cm, który na długo zapewni starszakowi spokojny sen.

Łóżeczko Hoppa 70-x140 z szufladą rozsuwane do 160 cm.

1695 zł, **BELLAMY**
bellamy.pl

Urządzamy dziecięcy pokój

„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” – to słowa polskiego słynnego pedagoga i publicysty, Janusza Korczaka. Rzeczywiście, radość dzieci jest piękna, czysta i zaraźliwa. Aby rozweselać maluchy, nie trzeba wcale wiele – wystarczy stworzyć wokół nich przestrzeń funkcjonalną, piękną i inspirującą, aby mogły czuć się w niej bezpiecznie, cieszyć wygodą i prawidłowo rozwijać.

Nawet niewielki pokój dziecka potrafi zachwycać komfortową i ergonomiczną aranżacją. Wystarczy odpowiedni dobór barw i materiałów, pojemne, ale zgrabne mebelki i kilka pomysłowych trików, umożliwiających pełne wykorzystanie dostępnej przestrzeni. O sprawdzonych sposobach na aranżację kameralnego, ale wygodnego pokoju malucha opowiada dziś architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl Anna Poprawska.

KOLORY I MATERIAŁY

Nie jest tajemnicą, że niewielkie wnętrza uwielbiają jasną paletę barw. Rozbierane tony skutecznie powiększają przestrzeń optycznie, dodają jej lekkości i doskonale rozpraszają światło. W kameralnym pokoju dziecka zastosuj zatem nieśmiertelną biel i dodaj do niej pastelowe odcienie – pudrowy róż, subtelny błękit lub modną szarość. Pamiętaj, że ściany nie muszą wcale być gładkie! Mogą pojawić się na nich monochromatyczne, grube pasy albo duże, figlarne kropki. Jeśli prążki będą miały układ pionowy, sprawią, że wnętrze wyda się wizualnie wyższe, z kolei paski poziome optycznie poszerzą przestrzeń. Grochy spodo-

bają się wszystkim tym, którzy lubią radosne stylizacje z przymrużeniem oka. Pamiętaj jednak, aby w małym pokoju nie stosować krzykliwej nakrapianki na każdej ze ścian. Podobnie jak w przypadku pasów, najlepiej sprawdzi się monochromatyczny kolaż, którym warto okraścić tylko jedną ścianę, np. tę nad łóżkiem. Niektórzy uważają, że jasne kolory wnoszą do wnętrza nieprzyjemny chłód, warto zatem dopieścić pokój dziecka ciepłymi, mięsistymi materiałami. Na podłodze niech zamieszka włochaty dywan typu shaggy, na fotelu miękkie wełniane poduchy, a w oknach, na łóżeczku, rozgości się piękna, materiałowa girlanda. Gwarantujemy, że pokój z miejsca zamieni się w malowniczą oazę przytulności!

JAKIE OŚWIETLENIE?

Podpowiadamy: najlepiej wieloźródłowe! Po pierwsze, wiele źródeł światła powiększy niewielką przestrzeń wizualnie, po drugie sprawi, że pokój będzie bardziej funkcjonalny i o niebo przytulniejszy. „Światło górne delikatnie i równomiernie oświetli pokój, z kolei boczne pomoże w rozmaitych czynnościach, takich jak przewijanie, karmienie czy pielęgnacja. Warto postawić także na nastrojowe świetlne dodatki: kolorowe kinkiety ścienne, barwne lampki stojące o fantazyjnych kształtach, czy urokliwe sznury cotton-ballsów – zachęca architekt wnętrz, Anna Poprawska. Pamiętaj, że oświetlenie należy starannie dopasować do wieku malucha – niemowlę potrzebuje zupełnie innego światła niż 2-3 latek czy rezolutny przedszkolak. W pokoiku malutkiego dziecka skup się na subtelnym oświetleniu wieloźródłowym, z kolei w królestwie starszaka, zwróć szczególną uwagę na światło boczne, które będzie towarzyszyło mu w kreatywnych zabawach, a kolejno, w nauce – dodaje ekspert.



BELLAMY

REKLAMA



WWW.MUZPONY.PL



LULUBABY

MEBELKI DO NIEWIELKIEGO POKOJU

Kameralna przestrzeń polubi małe, zgrabne, ale pojemne meble. Dlatego warto zainwestować w smukłe komody i szafki wiszące z niezliczoną liczbą półek i zakamarków lub długie i wąskie regały na zabawki. W bardzo małym pokoju możesz pokusić się o meble zamówione na wymiar – dzięki temu przestrzeń zostanie wykorzystana co do centymetra! Pamiętaj również, że designery z lubością projektują sprzęty w wersji „mini” – niewielkie stoliczki, krzeselka i ławeczki, z myślą o najmłodszych użytkownikach. Wybierając meble do małego pokoju dziecięcego, bliżej przyjrzyj się tym, które mają dodatkową funkcję przechowywania, np. otwierane pufy czy rozkładane fotele i sofy. Oprócz tego możesz zainwestować w gadzety wiszące – wieszaki i organizery, które bywają bardzo ozdobne, a skutecznie „odciążają” blaty mebli. W niewielkich wnętrzach bardzo dobrze sprawdzają się także wysokie regały o głębokich półkach. Taki mebel może posłużyć jako biblioteczka, schowek na zabawki oraz dziecięce przybory toaletowe. Wszelkie akcesoria warto porządkować w pojemnych pudłach, koszach i organizerach – zapobiegnie to rozgardiaszowi i kurzeniu się przedmiotów. Niektóre nowoczesne modele dysponują „ukrytym” przewijakiem. Taką sprytną półkę wystarczy wysunąć lub rozłożyć i voila! Miejsce do przewijania ukochanego szkraba, gotowe!.

GDZIE POSTAWIĆ ŁÓŻECZKO?

Łóżeczko to najważniejszy mebel w pokoju malucha. To tam dziecko odpoczywa, śni i nabiera sił, co jest niezwykle istotne w jego prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu. Warto zatem podporządkować ustawieniu łóżeczka pozostałą aranżację wnętrza. Mebel najlepiej postawić w narożniku pokoju, na ścianie przeciwległej do okna. Specjaliści nie zalecają umieszczania łóżeczka pod samym oknem lub w jego pobliżu. Po pierwsze, jest to miejsce, w którym mogą pojawiać się przeciągi, po drugie, bardzo często znajduje się tam grzejnik. W okresie zimowym grzejnik mocno wysusza powietrze, co może mieć zły wpływ na delikatną skórę oraz słuzówkę nosa dziecka. Łóżeczko najlepiej „ukryć” pomiędzy dwoma meblami, np. szafą i przewijakiem czy wstawić w róg pokoju. Dzięki temu uda ci się stworzyć uroczą i przytulną aranżację, nawet w bardzo kameralnym wnętrzu.

PRZEWIJAK W MAŁYM POKOJU

Przewijak to „magiczny” mebel, o którym w ogóle nie myślimy przed pojawieniem się dziecka, jednak w momencie narodzin malucha waga przewijaka urasta do najwyższej rangi! Dzięki niemu można szybko i bezproblemowo przewinąć dziecko, zadbać o jego higienę i bezpieczeństwo. W niewielkich wnętrzach najlepiej sprawdzają się przewijaki w formie komody. Meble oprócz wygodnego blatu wyposażone są

*W bardzo małym pokoju
możesz pokusić się
o meble zamówione
na wymiar.*



BELBANY



BELBANY

*Łóżeczko najlepiej
„ukryć” pomiędzy dwoma
meblami, np. szafą
i przewijakiem czy
wstawić w róg pokoju.*



REKLAMA

AMY[®]

Zdrowa
Polska
Pościel
dla dzieci

Idealna pościel dla dziecka



w szuflady i schowki, idealne do przechowywania środków do pielęgnacji, pieluszek lub czystych ubranek. Dzięki nim można znacząco zaoszczędzić miejsce i szybko uporządkować przestrzeń wokół przewijaka. Aranżując niewielki pokój dziecka zadaj o łatwy dostęp do przewijaka i o to, aby wokół mebla było wystarczająco dużo miejsca do wykonywania podstawowych czynności toaletowych. Jeżeli pokój jest bardzo kameralny i brak w nim miejsca na przewijak, zainwestuj w specjalną nakładkę na łóżeczko. Nie martw się, taki model ma podwyższone boki, wyprofilowany kształt i jest wyposażony w specjalne mocowania, zapewniające dziecku maksimum bezpieczeństwa. Standardowo nakładki na łóżeczko dostępne są w dwóch wymiarach: 70 x 50 cm lub 80 x 50 cm”.

JAK ZAARANŻOWAĆ WNĘTRZE DLA STARSZAKA?

Wraz z rozwojem dziecka wszystko się zmienia. Małuch zaczyna mieć inne potrzeby, budzą się w nim nowe pasje i zainteresowania. W pokoju przedszkolaka postaw zatem na sprytne meble modułowe, które w pełni dostosują się do wielkości i kształtu wnętrza. Do wyboru pozostają komplety modułów o rozmaitych kolorach i frontach, dzięki czemu aranżacja pokoju będzie nie tylko funkcjonalna, ale i nietuzinkowa! Doskonałym pomysłem jest także wygodne łóżko piętrowe. Nowoczesne, solidne konstrukcje są zaprojektowane w zgodzie z prawami ergonomii i potrafią pełnić wiele funkcji. Nagle okazuje się, że dziecięce łóżko potrafi być biurkiem, schowkiem i regałem jednocześnie. Pokój dziecka to zaczarowana kraina, pełna ciepła, urokliwych dodatków i radosnych barw. Wbrew pozorom wielkość metrażu wcale nie odgrywa tu znaczącej roli! Najważniejsze jest, aby królestwo maluszka było przytulną, jasną i przede wszystkim bezpieczną przystanią. Wówczas dziecko będzie naprawdę szczęśliwe!

Anna Poprawska, architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl



Aplikacja która pomaga maluszkowi zasnąć:

Pobierz na telefon:



iAMYsleep[®]



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

DŁA NIEMOWLAKA I STARSZAKA

W małym pokoiku



DELIKATNY

Komplet bawełnianej pościeli: poduszka i kołderka z wypełnieniem, dedykowany dzieciom od urodzenia do około 5 roku życia. To piękny, delikatny zestaw do łóżeczka dziewczynki lub chłopca. Uroku całości dodaje srebrzysta wypustka – detal, którym są wyposażone kołderka i poduszka.

Shining Star pociel z wypełnieniem rozmiar M, 239 zł, **BELLAMY** bellamy.pl

KOSMICZNA

Magiczne projekcje pomagają szybko utulić dziecko w łóżeczku. Kolorowe gwiazdki i odległe planety pojawiają się na baldachymie zabawki i na sufitce sypialni kiedy dziecko zasypia, a dzięki dotychczasonemu pilotowi rodzice mogą również włączyć karuzelę na odległość. Karuzela na łóżeczko Magic Stars N, **CHICCO** chicco.pl



NIEZAWODNY

Niezawodny pomocnik w usypianiu niemowląt. Miś wyposażony jest w funkcję CRYsensor. Po 40 minutach szumienia przechodzi w stan czuwania. Gdy tylko „ustyszy”, że maluszek się przebudza, automatycznie uruchomi uspokajający szum. Szumiący Miś Whisbear®, **WHISBEAR®** whisbear.pl

KOMFORTOWE

To łóżeczko stworzone z myślą o komforcie rodziców i malenstwa od pierwszych dni jego życia. Maluszek będzie w nim na wyciągnięcie ręki. Wystarczy postawić je przy łóżku rodziców i otworzyć ściankę.

Caretero Sleep2gether, 430 zł,

CARETERO
caretero.pl

Niezbędne mebelki i elementy wyposażenia pokoju dla maluszka.

MIĘKKA I JEDWABISTA

Komplet bawełniany wykonany z 100% bawełny jersey zapewni doskonałe otulenie dla najmłodszych użytkowników. Komplet z wypełnieniem silikonowym przeznaczony jest do wózka, kołyski czy łóżeczka. Originalne pastelowe wzory z kolekcji Hevea Milusie dostępne są w wielu kombinacjach i rozmiarach. Produkt polski.

Poduszka i kołderka Milusie,
HEVEA
heveamaterace.pl



NOWOŚĆ 2018

Magazestaw dla dzieciszka 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, beczk-rożek z usztywnieniem kokosowym, 2-stronna poduchę do karmienia, kocyk, śpiworek, 2-stronny komplet do wózka, kosz Sissi z wyposażeniem mietowy na mietowym podwoziu, 2-stronny kokon, otulacz, okrycie kąpielowe. Linia Rozeta szary – turkus, ok. 1600 zł, **AMY** www.amy.com.pl

MOBILNE

Przenośne, składane łóżeczko z funkcją przewijaka i kołyski, wyposażone w bogaty zestaw dodatków: moskitierę, organizer, uchwyty do nauki wstawiania, wiszące zabawki i interaktywnego, grającego misia.

Sven Plus, 299 zł, **LIONELO**
lionelo.com





SANGO

TRADE



SANGO TRADE W TROSCE O TWOJE DZIECKO

IDEALNE W PODRÓŻY – TORBA, ŁÓŻECZKO, PRZEWIJAK



www.sangotrade.pl



**BRANSOLETA
BP10222**

By Dziubeka, 54 zł,
bydziubeka.pl

*Sandały, espadryle
czy szpilki?*



Sandały, 399 zł, Tommy Hilfiger,
eobuwie.pl



Espadryle w różę, 549 zł, Eva Minge,
eobuwie.pl



Sandały pomarańcz, 739 zł,
Baldowski, eobuwie.pl



Sandały na szpilce, 449 zł, Kazar,
eobuwie.pl



Sukienka ciążowa
Daisy summer pink,
137 zł, Piękna Mama,
pieknamama.pl



Minitorebka
listonoszka z ozdobi-
nymi kwiatami,
119 zł, Zara,
zara.com



Skórzany worek
z ozdobnymi
brelokami, 275 zł,
modeMania,
pakamera.pl



Pierścionek
PRG0013,
34 zł, By Dziubeka,
bydziubeka.pl



Sukienka
model 4155,
89 zł, Branco,
branco.pl



Spodenki
model 2557,
bluzka
model 1151
76 zł
(spodenki),
73 zł (bluzka)
Branco,
branco.pl

*Intensywne barwy lub subtel-
ne pastele oraz kwiatowe printy
pomogą ci wyrazić letnią radość.*

Summer PARTY



Hiszpanka Amelia,
99,99 zł, Selfieroom,
selfieroom.pl



Pierścionek PSC0010, 32 zł,
By Dziubeka, bydziubeka.pl

Lovely mint dress. Ele-
gancka sukienka na
wyjątkowe okazje
249 zł,
Happy Mum,
happymum.pl



BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA

KOLEKCJA WIOSENNO-LETNIA 2018 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

Tola dress.
Idealna na upały
sukienka ciążowa
179 zł,
Happy Mum,
happymum.pl



REKLAMA

Spódnica
Nomi w mary-
narskich
kolorach
z panelem
elastycznym,
45 zł, Limone,
limone.pl



Sukienka
ciążowa
shirtowa,
79,99 zł,
Bonprix,
bonprix.pl



Sukienka Dolce III,
99 zł, Latika,
butiklatika.pl



Ażurowy sweter ciążowy,
91 zł, Piękna Mama,
pieknamama.pl



Kolczyki KBRO093,
93 zł, By Dziubeka,
bydziubeka.pl



BRANCO

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

www.branco.pl



ZESTAW PLAŻOWY

Kosz plażowy Howdy
– Srebrne wykończenia.
Roseboutique, 119,99 zł/szt.,
roseboutique.pl



Sukienka Maxi,
228 zł, Torelle,
torelle.pl

Katana Flowers
Long – jeans,
129,99 zł,
Selfieroom,
selfieroom.pl

Sukienka
ciążłowa
Seniorita
red stripes,
159 zł,
Piekna Mama,
pieknamama.pl



Naszynnik NPT0123,
89 zł, By Dziubeka,
bydziubeka.pl



Elegancka sukienka także pasuje do garden party.



Prosta,
klasyczna
sukienka cią-
żowa i do kar-
mienia Alicja,
79 zł,
Limone,
limone.pl



Sukienka
model 4158,
130 zł,
Branco,
branco.pl

W tym sezonie króluje pudrowy róż, najlepiej w połączeniu z ponadczasowym jeansem.



Trampki róż,
89 zł, Big Star,
eobuwie.pl



Kolczyki KSS0342,
74 zł, By Dziubeka,
bydziubeka.pl

Sukienka model 4304,
114 zł, Branco,
branco.pl

Trampki NEIL
z kokardką,
89 zł,
Fancyshoes,
fancyshoes.pl



Sandałki szpilki
zamszowe
różowe Claude,
119 zł,
Lobet,
lobet.pl





Bądź piękna w ciąży



fb.com/sklep.limone



limone.pl
bądź piękna w ciąży...

Zakupy online: www.limone.pl



CHROMIA STOCK

Sztuka odpieluchowywania

Wasz maluch rośnie i codziennie nabywa nowe umiejętności. Wraz z rozwojem zbliża się też moment, w którym przyjdzie pora pożegnać się z pieluszką. Jak przygotować do tego bobasa? Należy pamiętać, że na opanowanie każdej nowej umiejętności maluch potrzebuje czasu. Każde dziecko wymaga indywidualnego podejścia do tego tematu, jednak tym, co niezbędne, jest cierpliwość opiekunów.

BEZ POŚPIECHU

Musimy wiedzieć, że dziecko świadomie zaczyna korzystać z nocnika, mając ok. 2,5 roku. Oczywiście, może się zdarzyć, kiedy posadzimy 8-miesięcznego malucha na nocnik, że siedząc wystarczająco długo, zrobi siusiu. Nie jest to jednak panowanie nad zwieraczem, a jedynie przypadek. Nie polecam sadzania na nocnik niemowląt i młodszych dzieci, dlatego że dziecko nie rozumiejąc, w jakim celu spędza na nim czas, zaczyna go kojarzyć z niewygodą i udręką. Osiągamy więc cel przeciwny do zamierzonego.

CO PRZYGOTOWAĆ?

Bardzo istotny jest wybór nocnika. Nie jest on zabawką, nie musi grać, śpiewać i wyglądać jak foka czy auto. Jego podstawową funkcją jest nauka załatwiania potrzeb fizjologicznych i z tym powinien się dziecko kojarzyć. Powinien też być wygodny i dopasowany rozmiarem. Za mały będzie powodował ucisk, za duży

Bardzo istotny jest wybór nocnika. Nie jest on zabawką, nie musi grać, śpiewać i wyglądać jak foka czy auto.

może wywoływać u dziecka obawę, że do niego wpadnie. Nie może mieć ostrych krawędzi i powinien być stabilny.

WAŻNE UBRANIE

Ponieważ przy nauce kontroli swoich potrzeb fizjologicznych liczą się sekundy, ważne jest, aby zrezygnować z „trudnych” ubrań, zawierających zastrzaski, guziki, zamki czy zakładanych na ramiona. Dziecko ubieramy w bluzeczkę i majtki lub spodenki. Reagujemy natychmiast, ale bez stresu, żeby nie wystraszyć malucha.

JAK ZACZAĆ?

Na naukę kontroli potrzeb fizjologicznych wybieramy czas, kiedy w życiu naszego dziecka nie dzieje się zbyt wiele, np. urodziny kolejnego dziecka, nowa niania, wyjazd czy przeprowadzka. Należy przez kilka dni obserwować malucha

Pamiętaj o higienie

REKLAMA

DO KĄPIELI

Olejek do kąpielii natłuszczający, 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 do kąpielii,
10 zł, **ZIOŁOLEK**
ziololek.pl



PRZEWIEWNE

Przewiewne, ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze „MILA” z nieprzemakalną warstwą PUL i uniwersalną regulacją zapiecia (na cały okres pieluchowania). Zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Idealne również na czas nauki korzystania z nocnika.

Pieluszki wielorazowe i otulacze „MILA”, od 21 zł, **SIMED**
simed.pl

DAJ MU CZAS

Pamiętajmy, że każde dziecko jest inne, uczy się w różnym tempie. Nie wymagajmy, aby nasz maluch był taki jak inne dzieci. Nie musi opanować tej sztuki dokładnie wtedy, kiedy zrobił to Wojtek, Ania czy Krzys. W końcu to indywidualizm jest najcenniejszy.

cha. Zazwyczaj przed załatwieniem tych potrzeb zachowuje się nieco inaczej: przerywa zabawę, kuca lub zastyga w bezruchu. Możliwe, że zachowuje pewien rytm wypróżnień, np. kilkanaście minut po wypiciu albo po zjedzeniu posiłku. Niedopuszczalne jest, aby krzyczeć na dziecko czy okazywać mu zniecierpliwienie, jeśli zdarzy się niepowodzenie. To trudna sztuka, wymagająca od dziecka zorientowania się, że chce mu się siusiu, skojarzenia, co z tego wynika (zaraz zacznie siusiać), powstrzymanie się przez moment i wezwania opiekuna. Rodzice uczący swoje dziecko korzystania z nocnika powinni traktować to naturalnie, bez stresu, napięcia i poczucia porażki. W rodzinach, gdzie te sprawy toczą się naturalnie, łatwiej o sukces. Kiedy zauważymy, że dziecko nieruchomieje albo kuca, sadzamy je na nocnik. Każde skorzystanie z nocnika nagradzamy pochwałą, niezależnie od faktu, czy w nocniku coś się znalazło.

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

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



Dostępność:

Apteka oraz e-sklep
na stronie www.ziololek.pl

 #linomag

 LINOMAGemolienty

 „Ziololek”®



JAKIE BUTY DLA MALUCHA?

1. Stabilne – najlepiej, aby buciki sięgały nieco ponad kostkę, miały usztywnioną piętę.
2. Z elastyczną, miękką podszewką ułatwiającą stawianie pierwszych kroków.
3. Wykonane z dobrych, naturalnych materiałów.
4. Lekkie – dziecko nie powinno mieć trudności z uniesieniem nóżek.
5. Zaokrąglony czubek dla swobodnego poruszania paluszkami.
6. Jeżeli zalecił lekarz – powinny mieć wkładkę ortopedyczną.

Rozwój powinien być harmonijny, a przesada lub niedobór każdej ze stref rozwoju nie są pożądane.

Stawiamy pierwsze KROKI

Pierwszy gest, każdy ruch, uśmiech czy wypowiedziane po raz pierwsze słowa – dla rodziców nie ma chyba nic piękniejszego niż obserwacja rozwoju zdrowego dziecka. W pediatrii motoryczny rozwój dziecka określamy mianem zdobywania kamieni milowych: unosi głowę, siedzi, stoi, chodzi.

PIERWSZY KROK

Każdy rodzic, dziadek, a także inni najbliżsi czekają na pierwsze samodzielne kroki swojej pociechy. W Internecie możemy oglądać niezliczoną ilość filmów z berbeciem w roli głównej, który po 2–3 krokach pada na pupę z uśmiechem na ustach, przy aplauzie wszystkich dorosłych dookoła, jakby to była najważniejsza rzecz pod słońcem. Jednak na co warto zwrócić szczególną uwagę, obserwując dziecko w zmaganiach z pierwszymi krokami? Pamiętajmy, że każde dziecko rozwija się inaczej, w różnym zakresie. Bywa, że rozwój mowy wyprzedza motorykę. Z kolei niektóre niemowlęta w ogóle nie raczkują. Rozwój powinien być harmonijny, a przesada lub niedobór każdej ze stref rozwoju nie są pożądane.

WAŻNE NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE

Znacznie większym problemem jest ocena prawidłowego napięcia mięśniowego, które jest niezbędne do wytworzenia prawidłowych odruchów przy siedzeniu, staniu, a także chodzeniu. Taką ocenę powinien bezwzględnie przeprowadzić pediatra, a nierzadko neurolog dziecięcy. Często zdarza się, że rodzic cieszy się, gdy jego pociecha stawia swoje pierwsze kroki w 6–7 miesiącu. Taka sytuacja może być jednak objawem wzmoczonej spastyki kończyn dolnych, co wskazuje na mózgową porażenie dziecięce. Niepokojącym sygnałem będzie także odwrotna sytuacja, gdy dziecko jest wiotkie i samodzielnie nie stoi, stawia pierwsze kroki „w powietrzu”, podtrzymywane cały czas przez rodziców. Warto w takiej sytuacji skonsultować się z neurologiem.

NIC NA SIŁĘ

Rodzice nierzadko na siłę ćwiczą z dzieckiem stawianie pierwszych kroków. To niestety bardzo często popełniany przez rodziców błąd. Z reguły każdy maluch indywidualnie, w swoim czasie podejmuje decyzję o rozpoczęciu chodzenia. To naturalny proces. Zwracajmy jednak szczególną uwagę na maluchy ze zbyt dużą masą ciała, które nie powinny być przez rodziców na siłę zmuszane do stania czy chodzenia.

Każde dziecko rozwija się inaczej, w różnym tempie. Jeśli jednak coś cię niepokoi, porozmawiaj z lekarzem.



ATTIPAS

nia. Niestety, takie ćwiczenia nierzadko prowadzą do deformacji kości. Kolejnym błędem, zaburzającym rozwój chodzenia jest używanie chodzików. Dziecko w takiej sytuacji nie wykształca prawidłowego podparcia w stawach biodrowych, które są w chodziku nienaturalnie zgięte i odwiedzione.

Kochajmy nasze maluchy, ale nie zapominajmy o tym, że pediatra posiada wiedzę i w każdej spornej sytuacji powinien rozwiązać nasze wątpliwości co do rozwoju dziecka. Pamiętajmy, że lepiej zapytać pięć razy, niż przeoczyć ważny objaw. Obecna medycyna dysponuje możliwościami diagnostycznymi i terapeutycznymi, które pomogą w zlikwidowaniu zaburzeń w rozwoju.

lek. med. **Grzegorz Siteń**, specjalista pediatra, nefrolog. Kierujący Oddziałem Pediatricznym w Szpitalu Specjalistycznym PRO-FAMILIA, pro-familia.pl

WIELOFUNKCYJNY

Dwużycznna zabawka 4 w 1, która pomoże dziecku w bezpiecznym stawianiu pierwszych kroków, następnie pomoże w odgrywaniu ról (robienie zakupów) i nauczy dziecko słów związanych z tematyką zakupów. Zabawka językowa (PL/EN). Pchacz wesole zakupy, **CHICCO**, chicco.pl



REKLAMA



lionelo
Love&Laugh

Na straży zdrowia maluszka



Twee
laktator, 249 zł



Fidi
laktator,
149 zł



Babyline 5.1
niania elektroniczna
349 zł

Do domu i ogrodu



Stella
kojec/tóżeczko, 199 zł



Noor
kojec, 219 zł

Pakiet gwarancyjny dla Twojego komfortu!



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



Chcesz wiedzieć więcej o produktach Lionelo? Zapraszamy na stronę

www.lionelo.com



Sprawdzone przez MAMY

DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Skóra twojego nowo narodzonego maluszka jest wyjątkowo delikatna, cienka i podatna na podrażnienia. Jak zatem o nią zadbać? Jakie kosmetyki wybierać? Oto produkty sprawdzone i rekomendowane przez mamy.

DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Produkt zawiera wyciąg z aloesu i pantenol, które pielęgnują i regenerują naskórek, a także koją i łagodzą podrażnienia. Zawarta w preparacie oktenidyna wykazuje działanie antybakteryjne. Płyn Octedin mini O+, środek higieniczno-kosmetyczny, Octedin, **PHYTOPHARM** **KŁĘKA S.A.** octedin.pl



CHRONI SKÓRĘ

Hipoalergiczny krem przeznaczony do codziennej ochrony skóry wrażliwej, suchej i alergicznej. Dla dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6, witaminy A i E oraz hipoalergicznej lanoliny. LINOMAG® BOBO A+E, 10 zł, **ZIOŁOLEK** ziololek.pl



OD PIERWSZYCH DNI

Do pielęgnacji maluszka nie stosuj swoich kosmetyków! Wybieraj preparaty dostosowane do wieku dziecka, które minimalizują ryzyko powstania podrażnień albo reakcji alergicznych. Jeśli dany preparat się sprawdzi, nie zmieniaj go pochopnie, wypróbuj też inne kosmetyki z danej serii, tej samej marki.

DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI

Żel do mycia ciała na bazie aktywnych emolientów. Polecany do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej, przesuszonej, szorstkiej, ze skłonnością do podrażnień, świądu i pieczenia. Łagodna baza myjąca bio zgodna z pH skóry. Kremowy żel myjący, 38,90 zł/400 ml, **PHARMACERIS EMOTOPIC** emotopic.pl



BEZPIECZNA I SKUTECZNA

Delikatna emulsja emolienyjna niezbędna do codziennego mycia wrażliwej skóry i włosów, także do skóry skłonnej do podrażnień, alergicznej i atopowej (AZS). Dostępna tylko w aptekach. **EMULSJA** do mycia ciała i włosów, **CUTISHELP MIMI** cutishelpmimi.pl



HYPOALERGICZNA

Skutecznie pielęgnuje delikatną skórę dziecka. Skrobia kukurydziana, główny składnik pudru, absorbuje wilgoć, tlenek cynku chroni przed otarciami, a olejek rumiankowy i alantoina łagodzą podrażnienia. Łagodząca zasyпка do ciała, 14,50 zł/100 g, **SYLVECO** sylveco.pl



Jak wybrać?

Decydując się na konkretne preparaty do pielęgnacji ma-luszków kieruj się podstawowymi zasadami:

- uważnie czytaj etykiety, sprawdzaj, czy dany kosmetyk przeznaczony jest dla noworodków i niemowląt;
- analizuj skład – unikaj preparatów zawierających barwniki, substancje zapachowe, konserwanty. Im mniej chemii, tym lepiej!

Z PREBIOTYKAMI

Od pierwszych dni życia, pH przyjazne dla skóry dziecka. Kompleks prebiotyków stymuluje wzrost pożytecznej flory bakteryjnej. Nie zawiera: parabenów, alergenów, barwników, silikonów i parafin. Dzidzius mleczko nawilżające do ciała dla niemowląt i dzieci, 15,36 zł/300 ml,

POLLENA
pollena.com.pl



CHRONIĄCY

Krem do pielęgnacji i ochrony skóry pod pieluszką od 1 dnia życia. Substancje aktywne stanowią potężne oleju lnianego, bogatego w NNKT (w tym kwasy omega-3 i omega-6), tlenku cynku i alantoiny. LINOMAG® Krem z tlenkiem cynku, 10 zł, **ZIOŁOLEK**
ziololek.pl



NIE WYSUSZA

Delikatnie myje dzięki łagodnym substancjom myjącym niezawierającym mydła. Zawiera naturalne wyciągi z rumianku, kiełków pszenicy oraz pantenolu. Produkt jest odpowiedni także do pielęgnacji wrażliwej skóry osób dorosłych. Nie zawiera barwników i środków konserwujących ani oleju mineralnego i parafinowego. pH neutralne dla skóry. Tolerancja skórna potwierdzona badaniami dermatologicznymi.

Pielęgnacyjny płyn do kąpieli, 16,99 zł/1 l, **BABYDREAM**
rossmann.com.pl



DELIKATNY

Doskonały do codziennego stosowania, nie zawiera mydła, skutecznie i delikatnie oczyszcza skórę dziecka od 1 dnia życia. Unikalna formuła łagodni i neutralizuje wysuszające działanie twardej wody podczas kąpieli. 90% składników pochodzenia naturalnego.

Delikatny żel do mycia Mustela®, dostępny w aptekach, ok. 36 zł/500 ml, **MUSTELA**
mustela.pl

HAMUJE SWĘDZENIE

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
bioderma.pl



NAWILŻAJĄCY

Hypoalergiczna formuła delikatnie myje skórę, jednocześnie zapewniając jej optymalną pielęgnację. Olejek ze słodkich migdałów łagodni podrażnienia i nawilża, zaś olejek słonecznikowy zawiera lipidy – najważniejszy budulec warstwy ochronnej skóry. Od 1 dnia życia.

Lipidowy płyn do kąpieli z oliwką, ok. 12 zł, **GLOBAL COSMED GROUP**
bobini.pl



JAK CHRONIĆ SKÓRĘ DZIECKA PRZED PROMIENIOWANIEM UV?

Wraz z pierwszymi dniami lata warto sięgnąć po kremy przeciwśłoneczne. Dlaczego? Ochrona skóry przed promieniowaniem UVA i UVB jest niezwykle istotna w profilaktyce chorób skóry spowodowanych oparzeniami słonecznymi, w tym nowotworów. Jest to szczególnie ważne w przypadku skóry dzieci i niemowląt. Należy pamiętać, że do 3 roku życia nie należy ekspozować skóry na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Należy też pamiętać o nakryciu głowy

oraz zabezpieczeniu skóry kremem z wysokim filtrem SPF. W przypadku dzieci zalecane są kremy z SPF 50+. Warto sięgnąć po te produkty, które zawierają system filtrów organiczno-mineralnych. W ten sposób ochronimy zarówno wierzchnią jak i głębokie warstwy skóry. Najlepsze dermo kosmetyki chroniące przed słońcem są dostępne w aptekach. Tam mamy gwarancję, że produkt będzie miał najwyższą jakość oraz, że był właściwie przechowywany, co zapewnia stabilność filtrów UV.



Karolina Mossakowska
położna,
ekspert MUSTELA

Sen noworodka



HEVEA

Usypianie maluszka to jedno z największych wyzwań, jakie stoją przed młodymi rodzicami. Czy są jakieś sekretne sposoby, by bezproblemowo położyć maluszka spać?

MALUCH POTRZEBUJE BLISKOŚCI

Młodzi rodzice często słyszą dobre rady: nie noś, bo przyzwyczaisz, nie kołysz, bo się nauczy itp. Przez pierwszy miesiąc dziecko tęskni za bliskością, ma silną potrzebę kontaktu z mamą, z którą było przecież przez 9 miesięcy jednością. Warto więc nosić, tulić i kołysać ze względu na zapobieganie deficytom emocjonalnym. Dziecko musi wiedzieć, że rodzice są blisko i tylko tuląc je zaspokoimy mu tę potrzebę. Dziecko bez deficytu emocjonalnego zaśnie spokojnie i szybko.

ISTOTNA ATMOSFERA SPRZYJAJĄCA ZASYPIANIU

Należy pamiętać, że układając dziecko do snu wieczorem, kluczowe znaczenie ma atmosfera. Ściszymy głosy, przygaszamy światło, aby malucha nic nie rozpraszało, możemy mówić do niego powoli, chichocząc spokojnym głosem albo nucić kołysankę. Niezależnie od zastosowanej metody czy techniki usypiania dziecka, musimy pamiętać, że to nasz spokój pozwoli dziecku spokojnie zasnąć i dobrze wypocząć.

ZADBAJ O RYtuały

Codziennie rytuały mają ogromny wpływ na sen noworodka i niemowlęcia. Warto więc dość wcześnie wprowadzić stałe pory karmie-

nia, spacerów i codziennej, wieczornej kąpeli. Dla dziecka są to powtarzające się zdarzenia, które łatwo mu kojarzyć, np. kąpiel – jedzenie – sen. Z tego powodu dobrze jest wykonać kąpiel codziennie o stałej porze. Oczywiście, zdarzają się nieprzewidziane okoliczności np. przedłużył się spacer, niespodziewana wizyta rodziny itp., wówczas rezygnujemy z kąpeli i stosujemy tylko mycie naważalicznych miejsc.

CZY SPOSÓB KARMIEŃIA MA ZNACZENIE DLA SNU DZIECKA?

Każdy noworodek może mieć inne upodobania co do snu. Jeden przespia całą noc, za dnia mając tylko 2 półgodzinne drzemki, drugi budzi się w nocy co 2 godziny, a braki snu odsypia w dzień. Na ilość snu dziecka ma z pewnością wpływ sposób jego karmienia. Dziecko karmione naturalnie może spać mniej, a jego sen jest krótszy, ponieważ mleko kobiece jest łatwostrawne i krótko pozostaje w przewodzie pokarmowym maluszka, przez co karmienia odbywają się często. Mieszanka jest pokarmem stałym, drobnocząstkowym, co sprawia, że dziecko trawi ją dłużej. Musi też zużyć więcej energii na jej trawienie, dlatego dłużej regeneruje się poprzez sen.

Natasza Dajewska, położna w szkole rodzenia „Polożna z sercem”



OWIECZKA Z SENSOREM PŁACZU

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

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

DELIKATNY

Delikatny środek piorący bezpieczny dla wrażliwej skóry dziecka i całej rodziny. Balsam do prania pieluszek, bielizny, odzieży niemowlęcej i dziecięcej, wzbogacony o system ochrony bieli idealnie nadaje się do prania jasnych i białych tkanin, zapobiegając szarzeniu. Teraz Działuś w nowej odsłonie.

Balsam do prania Działuś,

POLLENA OSTRZESZÓW pollena.com.pl





Hevea® 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**
- **tekstylia: 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, Ogródowa 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 - Kłeczewska 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®



Zbadane na substancje szkodliwe
według Oeko-Tex® Standard 100
IW 00100 IW





Sezon letni to najlepszy czas na wakacyjne wyjazdy. Wspólna wyprawa z dzieckiem to nie lada wyzwanie, ale przy dobrej organizacji z pewnością będzie sukcesem.

Podróżujemy AUTEM

2. DOSTOSUJ SAMOCHÓD

Jeśli planujesz podróż samochodem, musisz go przystosować do potrzeb najmłodszego pasażera.

- Odpowiednio zamontowany fotelik z atestem bezpieczeństwa to podstawa. Jeśli twój maluch podróżuje w foteliku przeznaczonym dla dzieci do 10 lub 13 kg, montuj go zawsze tyłem do kierunku jazdy, najlepiej na tylnym siedzeniu. Dla bezpieczeństwa i wygody możesz umieścić w samochodzie specjalne lusterko, dzięki któremu będziesz mogła obserwować dziecko podczas jazdy. Jeśli planujesz jednak przewożenie niemowlęcia na przednim siedzeniu, koniecznie upewnij się, że masz wyłączoną poduszkę powietrzną. Starsze dzieci mogą bez przeszkód podróżować przodem do kierunku jazdy.

- Jeśli planujesz długą podróż, warto wyścielić fotelik pieluszką tetrową lub specjalną wkładką. Ograniczysz w ten sposób pocenie się maluszka. Na wypadek jego zaśnięcia (co jest bardzo prawdopodobne) dobrze mieć pod ręką cienki koczek do okrycia bobasa.

- Na szybę, przy której siedzi dziecko, warto założyć osłonki przeciwsłoneczne. Dbaj również o świeże powietrze w samochodzie. Nie przesadzaj jednak z klimatyzacją: nawiew nie może być skierowany bezpośrednio na maluszka, a różnica między temperaturą panującą wewnątrz samochodu a temperaturą otoczenia nie powinna przekraczać 4–5°C. Jeśli masz dziecko, podróżujące przodem do kierunku jazdy, warto zaopatrzyć się w ochronę przedniego siedzenia (maluchy często kopią w oparcie znajdujące się przed nimi), która jednocześnie może być organizem mieszczącym zabawki czy drobne przekąski lub butelkę z napojem.

Oto kilka rad, jak się przygotować, by wakacje z maluchem okazały się niesamowitą przygodą wartą wspomnienia.

1. ZBADAJ DZIECKO I PRZYGOTUJ APTECZKĘ

Przed jakimkolwiek dłuższym wyjazdem z małym dzieckiem konieczne skonsultuj się z pediatrą. Lekarz powinien zbadać malucha i stwierdzić, czy nie ma żadnych przeciwwskazań do waszego wspólnego podróżowania. Zapytaj też go, co powinno się znaleźć w podręcznej apteczce (plastry na ewentualne skaleczenia, woda utleniona, suplementy diety i odpowiednie preparaty, które powinnaś zabrać ze sobą na wypadek nieplanowanych dolegliwości, jak biegunka czy choroba lokomocyjna, termometr, leki przeciwgorączkowe, środki przeciw owadom itp.). Pamiętaj też, by zabrać ze sobą książeczkę zdrowia dziecka.

WYGODNY

4 lata, 200 tygodni, 1500 dni,
1 fotelik – ciągle wygodny.
W ciągu pierwszych czterech lat życia
Twoje dziecko rośnie o około
52 centymetry. To oznacza, że wyrosnie
ono z 8 rozmiarów ubrań zanim skończy
cztery lata. DUALFIX I-SIZE to najbardziej
wszechstronny wybór
dla Twojego dziecka.
DUALFIX I-SIZE.
2099 zł, **BRITAX RÖMER**
britax-roemer.pl



MATERAC TURYSTYCZNY

Składany w kostkę, łatwy do przechowywania i wygodny w transporcie. Doskonała cyrkulacja powietrza, komfortowe i sprężyste podparcie pleców podczas ćwiczeń, snu oraz wypoczynku. Ze względu na swoją konstrukcję i rozmiar, jest bardzo pomocny podczas krótkich wyjazdów do łóżek turystycznych oraz kojców. Pokrowiec można bardzo łatwo zdjąć i złożyć po praniu. Materac do ćwiczeń ruchowych (Model: MR1), 72,89 zł, **FIKI MIKI**
materacyk.pl



NOWY DUALFIX i-SIZE.

PIĘĆ ARGUMENTÓW DLA WIĘKSZEGO BEZPIECZEŃSTWA I KOMFORTU.

IDEALNA POZYCJA LEŻĄCA

dzięki 12 pozycjom
odchylenia siedziska



POWIĘKSZONA PRZESTRZEŃ

na nogi w pozycji
tyłem do
kierunku jazdy



WYJĄTKOWA OCHRONA

zintegrowany
system SICT
inside



360 STOPNI OBROTU

z myślą o łatwym
umieszczeniu
i zapinaniu dziecka
w foteliku



Made in
GERMANY



WYPRODUKOWANO W NIEMCZECH

z myślą o najwyższej
jakości i bezpieczeństwie

ADAC Motorwelt 06/2018
23 child car seats tested

ADAC

BRITAX RÖMER
Dualfix i-Size
i-Size
40-105 cm

good (2.1)

Test

Praktycznie



NA PODRAŻNIENIA

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

PHYTOPHARM KŁĘKA S.A.
phytopharm.pl

UNIWERSALNY

Uniwersalny fotelik samochodowy. Obszerne wnętrze i miły w dotyku materiał pomagają dziecku się zrelaksować. Możliwość montażu tyłem do kierunku jazdy w kategorii 0-13kg podnosi bezpieczeństwo. Caretero Galen 0-36 kg, 390 zł, **CARETERO**
caretero.pl



NA WESOŁO

Wesołymi naklejkami i napisówkami imiennymi od Oznaczone.pl łatwo oznaczysz przedmioty i ubrania swojego dziecka. Sama (lub razem z dzieckiem) zaprojektujesz etykiety i zdecydujesz, co na nich umieścić: imię, nazwisko, symbol. Napisówanki i naklejki imienne, 30,95 zł.

OZNACZONE.PL
oznaczone.pl

BEZPIECZNY FOTELIK

Dzięki podstawie obracanej o 360° dzieci mogą być przewożone przodem lub tyłem do kierunku jazdy. Regulacja oparcia i wysokości zagłówka. Montaż za pomocą Isofix i TopTether lub pasów samochodowych. Bastiaan 0-36 kg, 499 zł, **LIONELO**
lionelo.com



- Na liście wyposażenia samochodu powinna się bezapelacyjnie znaleźć ulubiona przytulanka dziecka, dzięki której będzie się czuło pewnie i bezpiecznie. Warto jednak zabrać też zupełnie nowe, niezbrane zabawki lub przedmioty, którymi maluch będzie mógł się zająć w trakcie podróży. Godne polecenia są też płyty z audiobookami lub dziecięcymi piosenkami.

3. NIE ZAPOMNIJ O POSTOJACH

W czasie jazdy niezwykle ważne są przerwy, nie tylko dla kierowcy, ale też dla najmłodszego pasażera. Pozwolą one na zaczerpięcie świeżego powietrza i zmianę pozycji. Szczególnie istotne jest to dla raczkujących i chodzących dzieci, które mogą szybko nudzić się w samochodowym foteliku. W trakcie postoju masz możliwość wywietrzenia samochodu, a także spokojnego nakarmienia bobasa.

4. PODRĘCZNE WYPOSAŻENIE

Oprócz podróżującej z wami w bagażniku walizki koniecznie weź do środka samochodu również mniejszą torbę, by mieć w trakcie jazdy pod ręką wszelkie potrzebne rzeczy.

5. WÓZEK TO PODSTAWA

Bez wygodnego wózka nie masz po co wybierać się na wakacje z dzieckiem (chyba że twój maluch jest już na tyle duży, że z niego nie korzysta). Dobry wózek powinien być przede wszystkim dostosowany do wieku i wagi bobasa, poza tym musi mieć wszelkie atesty bezpieczeństwa. Najlepiej jeśli będzie się łatwo i szybko składał i mieścił bez większych problemów w bagażniku samochodu. Powinien być też lekki i wykonany z przewiewnych materiałów, by dziecko nie pociło się w trakcie jazdy. Warto zwrócić uwagę, czy ma w zestawie osłonkę przeciwdeszczową oraz parasolkę przeciwsłoneczną na wypadek nieprzewidywanych warunków pogodowych.

6. ZRÓB WAKACYJNĄ LISTĘ

Wybierając się na wakacje, koniecznie sporządź listę rzeczy, które musisz zabrać. Najlepiej podzielić spis na kategorie:

Ubranka - Liczbę i rodzaje ubrań dostosuj do długości wyjazdu, miejsca, w które się wybierasz i pory roku. Zawsze lepiej mieć więcej ubrań, szczególnie jeśli maluszek ulewa lub uczy się samodzielnie jeść.

Aksesoria pielęgnacyjne - Pieluszki jednorazowe, chusteczki nawilżane, kosmetyki kąpielowe, pielęgnacyjne i przeciwsłoneczne, zwijane przewijaki lub podkładki, ręczniki. Dobrym rozwiązaniem może okazać się składana wanienska, która nie zajmie wiele miejsca.

Aksesoria do spania - Jeśli twoje dziecko na co dzień nie śpi z tobą, składane łóżeczko turystyczne to najlepsze rozwiązanie na czas wakacji. Maluch będzie w nim bezpieczny, będzie mu też wygodniej spać osobno. Zamiast pościeli warto wziąć śpiworek dopasowany do wieku i wzrostu bobasa.

Jedzenie - Jeśli nie karmisz piersią, a bobas nie jest tak duży, by jeść posiłki z hotelowej restauracji, zabierz odpowiednią ilość jedzenia. Dobrze sprawdzą się gotowe posiłki w słoiczkach. Ich skład jest dostosowany do wieku dziecka, są bardzo wygodne – wystarczy je podgrzać.

Joanna Kelman

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 oblanieniem się, a wygodna butelka ułatwia użytkowanie. Jurajska Junior, ok. 1,49 zł/0,33 l, **JURAJSKA**
www.jurajska.pl



Octedin Chroni i pielęgnuje, a z bakteriami się nie szczypie!



SPRAY
DO PIELĘGNACJI
I OCHRONY SKÓRY
ANTYBAKTERYJNY

**Niezbędnik
każdej
wakacyjnej
apteczki!**



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

Środek higieniczno-kosmetyczny Producent: Phytopharm Kłeka S.A.
Dostępne opakowania: Octedin – 30 ml, 50 ml, Octedin mini 0+ – 20 ml

Phyto
Pharm



CENTRUM MEDYCZNE DANIANA

MAGDALENA GLODEK.PL

UWAŻAJ na kleszcze

Słońce, wyższe temperatury, lekkie ubrania i aktywność fizyczna na łonie natury – w taki sposób możemy scharakteryzować nadjeście wiosny. Większe możliwości spędzenia wolnego czasu niosą jednak ze sobą dodatkowe zagrożenia, wśród których szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na kleszcze. W jaki sposób skutecznie chronić nasze zdrowie?

DLACZEGO I KIEDY JESTEŚMY ZAGROŻENI?

Kleszcze należą do pajęczaków z podgromady roztoczy, a okres ich aktywności rozpoczął się już w marcu. Człowiek traktowany jest jako źródło pożywienia, ponieważ kleszcze do rozwoju potrzebują krwi i zawartych w niej substancji. Kleszcze żyją przede wszystkim w lasach i wysokich trawach, dlatego na ich atak jesteśmy narażeni zwłaszcza wiosną i latem, kiedy pogoda zachęca nas do aktywności na świeżym powietrzu. Owady najczęściej wybierają te części naszego ciała, które mają cienką, delikatną skórę (zwłaszcza okolice kolan, pachwin lub głowy w obrębie linii włosów). Warto pamiętać, że moment wkłucia je całkowicie bezbolesny, ponieważ kleszcze wytwarzają specjalną substancję znieczulającą naszą skórę. Po każdym wiosenno-letnim spędzaniu czasu na łonie przyrody należy dokładnie skontrolować ciało, a w sytuacji kiedy znajdziemy kleszcza, należy uchwycić go plastikową pęsetką i wyciągnąć (pamiętajmy, aby nie natłuszczać skóry w miejscu ukąszenia). Jeżeli nie uda nam się usunąć owada lub jego część pozostanie w skórze, musimy udać się do lekarza. Miejsce, które zaatakował kleszcz, musimy obserwować, a szczególnie jeżeli zauważymy po-

jawiający się rumień, powinniśmy pilnie skonsultować się ze specjalistą. Warto pamiętać, że rumień pojawia się nie we wszystkich przypadkach zakażenia, dlatego najlepiej skonsultować się ze specjalistą w każdym wypadku ukąszenia kleszcza.

KLESZCZE A GROŹNE CHOROBY

Niektóre gatunki kleszczy stanowią szczególne niebezpieczeństwo dla człowieka, ponieważ są nosicielami złośliwych chorób. Do najczęściej występujących należą przede wszystkim borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu – choroby, które początkowo mogą dawać objawy typowe np. dla grypy lub przeziębienia (gorączka, kaszel czy nudności). Wiele osób bagatelizuje powyższe objawy, przypisując je dolegliwościom, które można pokonać za pomocą tzw. domowych sposobów. Tymczasem choroby przenoszone przez kleszcze mogą doprowadzić do bardzo poważnych powikłań zdrowotnych – m.in. uszkodzenia układu nerwowego (tzw. niedowład wiotki), porażenia mięśni, a nawet poważnych zaburzeń psychicznych. Bardzo wielu pacjentów zgłasza się do specjalisty dopiero wówczas, gdy objawy chorobowe rozwiną

się i przeszkadzają w wykonywaniu nawet najprostszych codziennych czynności. Wśród chorób przenoszonych przez kleszcze, poza najbardziej znanymi – boreliozą i zapaleniem mózgu, możemy wyszczególnić również m.in. babeszjozę, anaplazmozę, bartonellozę i gorączkę Q. To jednak choroby rzadko występujące w naszym kraju, dlatego warto skoncentrować się na dwóch pierwszych. Borelioza to wielonarządowa choroba zakaźna, wywołana przez bakterie należące do krętków – przenoszonych właśnie przez kleszcze. U chorych już w ciągu tygodnia od zakażenia może pojawić się charakterystyczna zmiana skórna o średnicy ok. 5 cm – tzw. rumień pelzający, chłoniak boreliozowy lub zapalenie skóry. Natomiast odkleszczowe zapalenie mózgu może rozwinąć się w ciągu 7–14 dni po zakażeniu. Chory ma zawroty głowy, nudności, złe samopoczucie, ból karku oraz odczuwa ogólne zniechęcenie, które trudno racjonalnie uzasadnić. Wówczas niezbędna jest błyskawiczna konsultacja ze specjalistą, aby jak najszybciej powstrzymać rozwój choroby.

Zarówno borelioza, jak i zapalenie mózgu to choroby szczególnie niebezpieczne dla naszego życia, ponieważ mogą doprowadzić m.in. do powikłań sercowych, np. zapalenia wsierdza i osierdza albo porażenia nerwu twarzowego. Dlatego nie powinniśmy bagatelizować niepokojących objawów. To niezwykle ważne, ponieważ zwłaszcza w przypadku boreliozy, wciąż nie dysponujemy szczepionką, która pozwoliłaby ustrzec się przed tą groźną chorobą. Warto jeszcze teraz pomyśleć o szczepieniu przeciw odkleszczowemu zapaleniu mó-

zgu, żeby zabezpieczyć nasz organizm przed rozpoczynającym się sezonem. Pamiętajmy, że w przypadku chorób przenoszonych przez kleszcze szybkość działania to podstawa skutecznej diagnostyki i leczenia.

JAK MOŻEMY SIĘ CHRONIĆ?

Wiosna sprawia, że zmieniają się potencjalne zagrożenia dla naszego zdrowia. Okres zimowy to przede wszystkim ochrona naszego ciała przed przeziębieniem, natomiast wiosna powinna stanowić dla nas czas, w którym m.in. powinniśmy eliminować ryzyko ukąszenia przez kleszcza. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy rezygnować z przyjemności i aktywności fizycznej. Jeżeli wybieramy miejsca, w których występuje dużo roślinności, warto zastosować specjalne preparaty odstrasżające kleszcze (tzw. repelenty). Ponadto dobrze pamiętać o odpowiednim ubraniu – długich rękawach, spodniach, butach zakrywających stopy, które dobrze chronią przed kleszczami. Musimy jednak wiedzieć, że nie zapewni nam to pełnej ochrony. Dlatego po powrocie do domu niezbędna będzie dokładna kontrola ciała, a w przypadku stwierdzenia jakichkolwiek zmian skórnych czy nagłego pogorszenia się stanu zdrowia lub samopoczucia należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem specjalistą.

Lek. med. Izabela Fengler, pediatra w Centrum Medycznym Damiana

*Borelioza
i kleszczowe zapalenie mózgu – choroby, które początkowo mogą dawać objawy typowe np. dla grypy lub przeziębienia*

REKLAMA

PRZECIWIW KLESZCZOM – 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 wkłuje 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



TICKLESS
PRZECIWIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII





Pod opieką pediatry

Wybór lekarza pediatry to bardzo ważna decyzja, ponieważ to właśnie jemu powierzymy zdrowie naszego dziecka. Pediatra z jednej strony powinien być świetnym diagnostą, z drugiej człowiekiem o empatycznym i ciepłym podejściu do maluszka. Najmłodszy pacjenci są szczególnie ważni, bowiem nie są w stanie samodzielnie opowiedzieć o swoich dolegliwościach. Dlatego tak ważne jest, by rodzicom dobrze współpracowało się z lekarzem – dla dobra i zdrowia małego dziecka.

KIEDY WYBRAĆ LEKARZA?

Poszukiwania najlepiej rozpocząć, będąc jeszcze w ciąży, by mieć czas na podjęcie ostatecznej decyzji. Warto zorientować się, jacy lekarze przyjmują w twojej najbliższej okolicy. Pamiętaj, że lekarz nie musi być z najbliższego ośrodka zdrowia. Nie obowiązuje rejonizacja, możesz zatem wybrać lekarza z dowolnej przychodni. Rozpoczynając poszukiwania odpowiednio wcześniej, masz pewność, że wystarczy ci czasu na dobre rozeznanie się w temacie. Aby ułatwić sobie wybór lekarza, warto popytać o dobrego pediatrę wśród członków ro-

dziny i znajomych, którzy również mają małe dzieci. Zazwyczaj to właśnie rekomendacje od najbliższych decydują o tym, komu zaufamy w kwestii leczenia dziecka. Jeśli rozpoczniesz poszukiwania lekarza jeszcze w ciąży, masz czas na to, by umówić się na wizytę i porozmawiać o tym, jak w danym gabinecie lekarskim wygląda przebieg wizyty. Ze zwykłej rozmowy możesz też wywnioskować, z jakim człowiekiem będziesz miała do czynienia, lecząc dziecko.

NA BÓL I GORĄCZKĘ U NIEMOWLĄT

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.

Paracetamol Farmina 50 mg, czopki dla niemowląt, 6,70 zł/50 mg, **FARMINA** farmina.pl

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



SKUTECZNY

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. Jedyń polski aspirator rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne.

Aspirator do nosa, od 18 zł, **SALUS INTERNATIONAL** sopelek.info.pl

CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE PEDIATRY?

Lekarz powinien być oceniany przez nas pod względem fachowości, ale też cech osobowości. Do jego zadań należy trafne rozpoznanie objawów u dziecka, prawidłowa diagnostyka na podstawie zleconych badań lub nawet konsultacji z innymi specjalistami dziecięcymi, jeśli sytuacja tego wymaga. Lekarz powinien umieć postawić celną diagnozę, jak i wprowadzić odpowiednie leczenie. To ważne, by móc na przykład uniknąć niepotrzebnej antybiotykoterapii lub by nie przeoczyć niepokojących symptomów choroby. Decydując się na lekarza, warto zwrócić również uwagę na to, jakim jest człowiekiem w bezpośrednim kontakcie, w jaki sposób można się z nim porozumieć oraz czy wyraża się w sposób zrozumiały. Bardzo ważne jest, by lekarz wykazywał się empatią, tak w stosunku do dziecka, jak i do rodzica. Wizyta u lekarza to zawsze stresujący epizod dla malucha, dlatego dobry lekarz to taki, który będzie zwracał się do swojego pacjenta spokojnie, z wrażliwością i zrozumieniem, a przed przystąpieniem do badania umyje ręce i ogrzeje zimny stetoskop, by zminimalizować nieprzyjemne dla dziecka bodźce. Dla rodziców ważne również jest, w jaki sposób lekarz przekazuje informacje o stanie pacjenta. Choroba dziecka to dla nich bardzo trudny czas, dlatego lekarz powinien wykazać się zrozumieniem i cierpliwością w odpowiadaniu na liczne pytania.

DOSTĘPNOŚĆ LEKARZA I POŁOŻNEJ

Bardzo ważnym elementem, który powinien być wzięty pod uwagę przy wyborze przychodni i lekarza, jest dostępność świadczonych usług medycznych. Zanim zdecydujesz się na wypełnienie deklaracji, sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach przyjmuje lekarz, którego chcesz wybrać. Czy jest on dyspozycyjny cały tydzień oraz czy przyjmuje w godzinach popołudniowych, jeśli będziesz chciała udać się do niego z dzieckiem po pracy. Sprawdź, jakie są zazwyczaj kolejki do danego lekarza oraz ilu pacjentów ma pod swoją opieką. Takich informacji udzieli ci pielęgniarka lub personel administracyjny w rejestracji przychodni. To istotna informacja, ponieważ zorientujesz się, czy w razie choroby lekarz przyjmie cię z dzieckiem jeszcze tego samego dnia, czy będziesz musiała czekać z wizytą. Przyszłego lekarza swojego dziecka zapytaj również, czy odbywa wizyty domowe, a jeśli tak, to w jakie dni tygodnia i w jakich godzinach. Zorientuj się, czy możesz liczyć na kontakt z pediatrą w razie nagłego wypadku malucha, czy istnieje możliwość przyjęcia dziecka w trybie pilnym, czy lekarz jest dostępny pod telefonem lub drogą mailową. Równie ważna informacja

to ta, dokąd należy się udać do lekarza w nagłym wypadku w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej oraz gdzie znajduje się najbliższy szpitalny oddział dziecięcy. Nie bój się zadawać tak istotnych pytań, bo dzięki nim będziesz wiedziała, w jak szerokim zakresie lekarz twojego dziecka udziela świadczeń zdrowotnych.

FORMALNOŚCI U LEKARZA

Dziecko zapisywane do lekarza nie musi mieć jeszcze nadanego numeru PESEL ani potwierdzenia, że jest ubezpieczone. W Polsce każde dziecko ma prawo do leczenia w przychodniach i szpitalach. Każdej kobiecie po urodzeniu dziecka przysługuje wizyta położnej. Położną wybrałaś już wcześniej, wypełniając swoją deklarację do lekarza pierwszego kontaktu, jednakże możesz wybrać ją ponownie, wypełniając deklarację dziecka. Wizyta położnej jest bezpłatna, a dzięki niej możesz uzyskać odpowiedzi na pierwsze nurtujące cię pytania dotyczące maluszka. W ciągu 6 tygodni od urodzenia dziecka położna, jeśli się na to zdecydujesz, powinna odwiedzić cię co najmniej 4 razy. Zapisując malucha do przychodni, zostaniesz poproszona o wypełnienie deklaracji z podstawowymi danymi dziecka oraz rodziców, a także o przedstawienie książeczki zdrowia otrzymanej w szpitalu.

Pierwsza wizyta u lekarza powinna odbyć się w pierwszych 4 tygodniach życia dziecka. Na taką wizytę patronażową lekarz może przyjść do domu lub my będziemy musieli udać się z maluchem do przychodni. Wizyta ta jest niezwykle ważna, ponieważ to pierwsze spotkanie lekarza z dzieckiem, moment poznania się oraz pozyskania pierwszych informacji o przebiegu ciąży i o dziecku. Pamiętaj, że w razie jakichkolwiek wątpliwości masz prawo zmienić pediatrę w dowolnym momencie, nie częściej jednak niż 2 razy w roku kalendarzowym.

Jak widzisz, jest wiele czynników, które decydują o tym, czy wybór danego lekarza będzie słuszny. Jako rodzic zawsze kierujesz się dobrem swojego dziecka, zatem oprócz rzetelnych i sprawdzonych informacji, jakie pozyskasz, zaufaj również swojej intuicji, ponieważ pediatra oprócz tego, że powinien mieć szeroką wiedzę oraz osiągnięcia w medycynie, powinien wzbudzać zaufanie oraz reprezentować taką postawę, byśmy nie bali się powierzyć mu zdrowia naszej pociechy.

Małgorzata Janik, blogerka, mamasynsignale.pl

MAMA NA ZAKUPACH

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



Akutol spray do usuwania plastrów

Spray na plastry – idealne rozwiązanie na szybko, łatwe i bezbolesne usunięcie plastra/opatrunku. Bezpieczny i przyjazny dla skóry, nie wpływa na proces gojenia rany i nie jest wchłaniany przez ranę. Działa delikatnie także na wrażliwą i bardzo suchą, pępkaną lub naruszoną skórę.

SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O.
akutol.com.pl



AmyTipi w zestawie z podłogą i 4 poduszkami, linia Cube DWS szary-turkus

AmyTipi to nowa generacja namiotów dla dzieci. Przydając dodatkowej solidności ścianom, wykonaliśmy je z 2 warstw tkaniny w 2 różnych skoordynowanych ze sobą deseniach. Całkowita wysokość to aż 160 cm, a wysokość przestrzeni do zabawy to 140 cm.

AMY, ok. 390 zł
amy.com.pl



Zoe

Bujaczek, nadający się dla dzieci od pierwszych dni życia. Możliwość regulacji oparcia od pozycji siedzącej do leżącej. 3 stopnie wibracji, 5 wbudowanych melodii i uspokajających dźwięków natury.

LIONELO, 159 zł
lionelo.com



Komplet pościeli z jerseyu Hevea Milusie

Komplet bawełniany wykonany z 100% bawełny jersey zapewni doskonałe otulenie dla najmłodszych użytkowników. Komplet z wypełnieniem silikonowym przeznaczony jest do wózka, kołyski czy łóżeczka. Oryginalne pastelowe wzory z kolekcji Hevea Milusie dostępne są w wielu kombinacjach i rozmiarach. Produkt polski.

HEVEA
heveamaterace.pl



Krzesełko Lambda 2

Krzesełko Lambda 2 rośnie wraz z dzieckiem. Pasuje do różnych wysokości blatów. Wysokość siedziska oraz podnóżka reguluje się w bardzo prosty sposób i bez użycia narzędzi. Krzesło polecane jest od 6 miesięcy, a używane może być także przez dorosłych.

CHILDHOME, 569 zł
childhome.pl



Isispharma neoTONE serum na noc

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.
EKOPHARM, ok. 120 zł
ekopharm.pl



Ściereczki chroniące kolorowe pranie 15 szt

Nie masz czasu, aby ubierać się pranie w konkretnym kolorze i wrzucasz do bebnia wszystko, co jest w koszu? Zarza się, że znajdzie się ta jedna koszulka, która zafarbuje pozostałe. Wiemy, jak temu zapobiec! Razem z ubraniami, dodaj do pralki ściereczkę Color Absorber. Ochroni ubrania przed zafarbowaniem, wchłaniając nadmiar barwników z tkanin.

PACLAN
paclan.pl



Naturalna Woda Mineralna Jurajska®

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.

JURAJSKA, 1,25 zł, jurajska.pl

GRUPA WIEKOWA
0-4 LAT

WAGA DZIECKA
0-18 kg

Fotelik RWF

REKLAMA



Pinette łóżeczko 70 x 140 cm z szufladą rozsuwane do 160 cm
Łóżeczko Pinette to mebel wielofunkcyjny i wyjątkowo estetyczny. Zaprojektowany został na kształt domku, a wykonany z drewna sosnowego. Ma białe drabinki i szare wstawki w postaci wysuwanej szuflady, idealnej do przechowywania pościeli.

BELLAMY, 1395 zł, bellamy.pl



Materac z lateksem Hevea Happy Baby Max

Polski materac dziecięcy z płytą lateksową i wkładem piankowym. Unikalny pokrowiec z dzianiny dystansowej gwarantuje trwałość, elastyczność, przewiewność i właściwości antybakteryjne produktu. Materac dostępny w pokrowcu Happy z dzianiny 3D. Dedykowany dla niemowląt i małych dzieci. Różne rozmiary.

**HEVEA, od 259 zł
polskiematerace.pl**



Piękny dziany kocyc

W splocie ryżowym w trójkąty w rozmiarze 100 x 80 cm, wykonany w 50% z bawełny i 50% z bambusa doskonale otuli dziecko.

**LE PAMPUCH, 119 zł
lepampuch.pl**



Pobierz na telefon:



iAMYsleep

Kokon AMY z iAmySleep® Pocket + aplikacja na telefon iAmySleep®

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.

**AMY, ok. 289 zł
amy.com.pl/iamysleep/**

Akita

Bezpieczeństwo TEST PLUS

W NAJLEPSZEJ CENIE



Bezpieczeństwo naszego fotelika RWF zostało potwierdzone wynikami Test Plus przeprowadzonego przez szwedzki instytut badawczy VTI. Komfort, jakość i ergonomię potwierdzają zadowoleni rodzice i dzieci.

**NAJWYŻSZY
POZIOM
BEZPIECZEŃSTWA**



**NAJLEPSZA
CENA**

BabySafe Akita to:

- + Montaż tyłem do kierunku jazdy – RWF
- + Bezpieczeństwo potwierdzone w Test Plus
- + 5-cio punktowe pasy wewnętrzne
- + 4-stopniowa regulacja wysokości pasów
- + Wkładka redukcyjna z termoplastycznej pianki
- + Wentylowana energochłonna skorupa
- + Kompaktowe rozmiary
- + Cena katalogowa 849 zł

BabySafe
www.babysafe.eu

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. 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

BIAŁYSTOK

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tymińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, www.szkoLARodzeniaDar.pl, info@szkoLARodzeniaDar.pl

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

BIELSKO-BIAŁA

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

Szkoła rodzenia „DZIDZIUS”, ul. Krokusów 18, Wilkowice, tel. 724 533 555, kontakt@szkoLARodzeniaBielsko.pl

BRZEZINY

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

BYDGOSZCZ

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

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

Weekendowa Szkoła Rodzenia przy Centrum Medycznym Białe Błota, ul. Szubińska 67, Białe Błota, tel. 52 320 37 80, repcja@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

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 1A, Gdańsk, tel. 502 156 827, 58 341 18 03

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

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

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

Szkoła Rodzenia „Majka”, Gdańsk Żabińska, ul. Gospody 3b, Szkoła Jezykowa Wéll, tel. 501 262 980, szkoLARodzeniaMajka@gmail.com

GDYŃIA

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

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

GIŻYCKO

Indywidualna Szkoła Rodzenia Ewa Chabas, ul. Żeglarska 1/2 Giżycko, tel. 600 924 875, www.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. Kościuszki 15, Głogów, tel. 502 232 979, www.bocianlogow.pl

GOŚCŁAW

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 45A, Gorzów Wlkp., tel. 501 873 070, strywald.baby@gwm.net.pl

JABŁONNA

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

KALISZ

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

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia „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.malinowerozdenie.pl

KRAKÓW

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

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

Szkoła Rodzenia Bobaskowo, ul. Czregórzecka 12/VIII, Kraków, tel. 791 557 767, kontakt@bobaskowocm.pl

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

KUTNO

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

LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatiMami, ul. Sowińskiego 15A (na piętrze), Legionowo, tel. 502 307 967

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwaszkiewicza 5, Legnica, tel. 516 076 737, szkoLARodzenia@szpital.Legnica.pl

SZKOŁA RODZENIA, ul. Chojnowska 112, Legnica, tel. 609 571 842

LUBLIN

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

Szkoła Rodzenia „Idia”, ul. Żulińskiego 8, Lublin, tel. 607 217 417, Idia@szkoLARodzenia-lublin.pl

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

Szkoła Rodzenia „GraviMED”, ul. Rzemieśnicza 19, Lublin, tel. 692 491 036, info@gravimed.pl

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

Szkoła Rodzenia przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym, ul. Jaczewskiego 8, spsk, tel. 81 724 47 71, posturzynska@gmail.com

Praktyka Położnej z Poradnią Laktacyjną, Lublin, al. Spółdzielczości Pracy 36, Galeria Olimp, HopSala, www.poloznalublin.pl, tel. 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, szkoLA@szpital-lomza.pl, www.szpital-lomza.pl

Szkoła rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w tomży, ul. Wyszyńskiego 9, tel. 86 473 34 32, 602 460 478

ŁÓDŹ

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

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

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

Centrum Okooporodowe Wesoła Rodzinka, ul. Przetajowa 22b/12, Łódź, tel. 730 011 722, kontakt@wesola-rodzinka.pl

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

MIASKO

Szkoła Rodzenia przy oddziale położniczo-ginekologicznym szpitala miejskiego w Miasku, ul. gen. Wybickiego 30, Miasko, 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, wiesia213@op.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 120A, Ostrołęka, Szkoła Rodzenia, tel. 502 597 127

OSTRÓW WIELKOPOLSKI

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

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

PIASECZNO

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

SZKOŁA RODZENIA przy Medicare, ul. Bytomska 64, Piekary Śląskie, tel. 797 405 024

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

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

PIŁA

Szkoła Rodzenia Aliny Wasilewskiej, ul. Kobego 20B, Piła, tel. 606 228 715, alina@szkol-rodzenia.pl

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia Jolanty Dędek, ul. Grota-Roweckiego 7/17, Piotrków Trybunalski, tel. 501 299 476, www.szkolajlo.info

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

Szkoła Rodzenia „Świadome Narodziny”/Poradnictwo Laktacyjne, ul. Rakowska 15, Piotrków Trybunalski, tel. 607 221 590

POZNAŃ

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

Bezpłatna szkoła rodzenia „Położna z Sercem”, ul. Mickiewicza 5/2, Poznań, tel. 511 965 979, biuro@poloznazsercem.pl

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

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

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

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

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

Q-MED, ul. Poznańska 378, Poznań

PRUDNIK

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

PRUSZKÓW

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

RADOMSKO

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

RYBNIK

Szkoła Rodzenia NZOZ „PRO FEMINAE” S.C., ul. Reymonta 60, Rybnik, tel. 32 422 65 82, 607 677 320, szkolarodzenia.rybnik@poczta.onet.pl

RZESZÓW

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

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

Szkoła Rodzenia – Aktywna w Ciężkiej, Tutmed Rzeszów, Langiewicza 13A, 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 przy szpitalu Wojewódzkim nr 2 w Rzeszowie, ul. Lwowska 60, Rzeszów, tel. 17 866 40 07, www.szpital.2.rzeszow.pl

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

SOSNOWIEC

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

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

Szkoła Taty i Mamy przy Fundacji Edukacji Zdrowotnej STIM, ul. Bohaterów Monte Cassino 44, Sosnowiec, tel. 796 113 723, szkola@fundacjastim.pl

STAŁOWA WOLA

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

SUPRAŚL

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

SZCZECIN

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

Indywidualna Praktyka Położnicza Katarzyna Zamiela, ul. Bolesława Śmiałego 14C, Szczecin, tel. 662 272 282, 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

TORUŃ

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

Szkoła Rodzenia Marta Kokorzycka, ul. Na Skarpie 10C, 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

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

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

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

Szkoła Rodzenia przy Centrum mamy i dziecka, ul. Hubala 7A lokal U1, Pruszków, tel. 606 517 379, biuro@beautymama.com.pl

Szkoła Rodzenia Przy Infanckiej, Małgorzata Stefaniak, ul. Infancka 6, Warszawa, tel. 508 066 787

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna, mgr Małgorzata Tyminińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, 506 616 999, 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, Warszawa, tel. 22 402 24 03

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

Szkoła Rodzenia Bogumiły Wiśniewskiej, ul. Kleszczowa 19/3, 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, www.fizjomedicum.pl

Szkoła Rodzenia – Ewa Kusiak, Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjne, Szkoła Rodzenia, ul. Swobodna 8A, Wrocław, tel. 606 78 22 84, ewa@szkolarodzeniaiwroclaw.com.pl

Szkoła Rodzenia przy CE Mama, ul. Tomaszowska 6/1, Wrocław, tel. 605 197 972, polozna.wroc@wp.pl

Szkoła Rodzenia „Sage femme”, ul. Macedońska 29, Wrocław, tel. 607 625 177, joannasyrek@interia.pl

Centrum Rodzicielstwa Bliskości Joanna Paluchiewicz, ul. Podwale 36A/1, Wrocław, tel. 662 130 197, 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, Zamość, tel. 504 576 003, 660 753 342

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ALILO www.alilo.pl
AMY www.amy.com.pl
ANITA www.anita.com
ATTIPAS www.attipas.pl
BABY DECO www.babydeco.eu
BELLAMY www.bellamy.pl
BRANCO www.branco.pl
BRITAX www.britax-roemer.pl
CARETERO www.caretero.pl
CHICCO www.chiccopolaska.pl
CHICCO www.maxicosi.pl
DOREL POLSKA www.maxicosi.pl
FARMINA www.farina.pl
FIKI-MIKI www.materacyk.pl
GRANATOVO www.granatovo.com

HAPPY MUM www.happymum.pl
HEVEA www.heveamaterace.pl
ISIS PHARMA www.ekopharm.pl
JURAJSKA www.jurajska.pl
LE PAMPUCH www.lepampuch.pl
LIMONE www.limone.pl
LIONELO www.lionelo.com
LULUBABY www.lulubaby.pl
MEDELA www.medela.pl
MOTHERHOOD www.motherhood.pl
MUZPONY www.muzpony.com.pl
NESLING www.nesling.pl
OCTEDIN www.octedin.pl
OZNACZONE www.oznaczone.pl
PACLAN www.paclan.pl

PHARMACERIS www.emotopic.pl
PINK NO MORE www.pinknomore.pl
POLLENA OSTRZESZÓW
www.pollena.com.pl
SCANDINAVIAN BABY
www.scandinavianbaby.pl
SLEEPEE www.sleeppee.pl
SIMED www.simed.pl
SOPELEK www.sopelek.info.pl
SUPERMAMI www.supermami.pl
TICKLESS www.tick-less.pl
TOYZ www.toyz.pl
WHISBEAR www.whisbear.pl
ZIOŁOLEK www.ziololek.pl

Profesjonalna fotografia

KRAKÓW

MAGDALENA GŁODEK  FOTOGRAFIA

Magdalena Głodek

www.magdalenagłodek.pl



NESLING
THE PERFECT SHADOW

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

www.nesling.pl Infolinia: 530 509 110



www.caretero.pl

Dbamy o słodkie sny,
także w podróży

CARETERO
BEST FOR TRAVEL



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

KUP ATODERM • OTRZYMAJ NAKLEJKĘ • UZBIERAJ 5 NAKLEJEK • ODBIERZ ATODERMisla

Regulamin akcji na www.zsercemoatopii.pl

Z sercem o atopii



sleeppee
GOOD SLEEP MATTERS

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

WWW.SLEEPEE.PL

STERUJ CIENIEM!

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


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



infolinia: 530 509 110

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
Infolinia: 17 852 52 20

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portal:
www.abcdobrejmamy.pl



nr 2 (18) 2018

DOBRY DOM SP. Z O.O. SP. KOMANDYTOWA
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 | tel.: (17) 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKTOR NACZELNA

AGATA BORCZ-JAJUGA
abj@grupadobrydom.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

JOANNA LUBINIECKA | AGNIESZKA REJMENT
AGATA SCHIFFER
redakcja@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 3

OPRACOWANIE GRAFICZNE

RAFAŁ KOZIARZ | rk@grupadobrydom.pl
GRZEGORZ PIWKO | gp@grupadobrydom.pl
MAREK KOSZUTA | mk@grupadobrydom.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY

KRZYSZTOF BABIARZ
reklama@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 5

ASYSTENT DS. MARKETINGU

MAŁGORZATA LOMPER
ml@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 3

DYREKTOR DS. KOORDYNACJI

DOROTA PROKOPIAK
dp@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 6

KOLPORTAŻ

MIROSŁAW TRAWKA
mt@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 2

DZIAŁ IT

ANNA ZIMYCH
az@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 8

PRENUMERATA

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 (czerwiec 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 bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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 oraz pod numerami telefonów 32 260 26 26, 32 260 36 36 www.facebook.com/poscielAMY. Zapraszamy również do sklepu fabrycznego w Dąbrowie Górniczej.

Paclan

www.paclan.pl



KEEP CALM

AND USE

Paklanki

worki na pieluszki

