

A

B

C

dobrej mamy

Polecamy!



ABC wakacyjnego
EKWIPUNKU

ULTRALEKKI
wózek na spacer

PAKUJEMY TORBĘ
na porodówkę
Wygodna lista – wycinaj i zachowaj

Magiczna moc
BLISKI
dziecka z rodzicami

PORÓD NATURALNY czy CC

Z wózka do samochodu. Slide & go Jade. Bezpieczna i wygodna gondola do użytku w samochodzie.



Gondola Jade łączy w sobie bezpieczeństwo fotelika samochodowego i komfort spania w łóżeczku. Z łatwością, przepniesz gondolę z bazy ISOFIX w samochodzie na dowolny kompatybilny wózek Maxi-Cosi. Dzięki płaskiej pozycji (180 stopni) Twoje dziecko może spokojnie spać w najbardziej ergonomicznej pozycji w samochodzie oraz w wózku, bez wybudzenia - bez względu na okoliczności. Gondola Jade jest przystosowana do długich podróży.

maxicosi.pl



 **MAXI-COSI®**
We carry the future



Piękne i bezpieczne
produkty polecane przez
polskie położne.



**Wszystko,
czego potrzebujesz
w swojej wyprawce.**



www.pinknomore.pl



26



36

Spis treści

NUMER 22 / CZERWIEC 2019

Niezbędnik

- 9 WYPRAWKA MALUCHA**
Must have każdego niemowlęcia – skompletuj przed porodem.
- 10 9-MIESIĘCZNY NIEZBĘDNIK**
Zadbaj o swoje zdrowie i komfort w trakcie ciąży.
- 16 ABC WAKACYJNEGO EKWIPUNKU**
Co zabrać na letnie wojaże?
- 32 KARALUCHY POD PODUCHY**
Utulą, ochronią, ogrzeją, wyciszą – produkty, które ułatwią maluszkowi zasypianie.
- 43 LETNI SPACER**
Wybierz czterokołowiec na bliższe i dalsze spacery.

Ciąża i poród

- 8 IDĄC NA PORODÓWKĘ, NIE ZAPOMNIJ!**
Lista niezbędnych dokumentów i rzeczy do szpitala. Wytnij i zachowaj!
- 14 TO MUSISZ WIEDZIEĆ, ZANIM URODZISZ**
Czym się kierować przy wyborze położnej, szpitala i porodówki?
- 18 PORÓD NATURALNY CZY CESARSKIE CIĘCIE?**
Dwie drogi do szczęśliwego rozwiązania.

Moda i uroda

- 20 FLORYSTYCZNE PRINTY**
Motyw kwiatów w letnich stylizacjach dla mam.
- 6 KOSMETYCZKA MAMY**
Piękny wygląd i dobre samopoczucie przez 9 miesięcy.
- 12 TO CI SIĘ PRZYDA PO PORODZIE**
Kosmetyczny SOS dla ciała młodej mamy.

Strefa taty

- 40 JAKI FOTELIK I WÓZEK KUPIĆ?**
Wygodny i bezpieczny wózek i fotelik to podstawa podróży z maluchem.

Sprawdzone przez mamy

- 44 MAMA NA ZAKUPACH**
Na to warto zwrócić uwagę.
- 46 DOBRE ADRESY**
Polecane dla mamy i dziecka.
- 48 SZKOŁY RODZENIA**
Lista najlepszych placówek.

Strefa dziecka

- 24 PIERWSZA KĄPIEL**
Miniprzewodnik dla rodziców.
- 26 KIEDY SWĘDZI SKÓRA...**
Jak pielęgnować delikatną skórę malucha?
- 28 KOSMETYKA DZIECKA OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA**
Co powinno się znaleźć w apteczce każdego malucha?
- 30 MAGICZNA MOC BLISKOŚCI**
Rodzicielstwo bliskości – czym rzeczywiście jest?
- 34 JAKICH BŁĘDÓW UNIKAĆ PRZY WYBORZE PIERWSZYCH BUTÓW?**
Wymieniamy kilka częstych błędów popełnianych przez rodziców.
- 36 JAK WYBRAĆ POŚCIEL I MATERACYK DLA DZIECKA?**
Na jakie parametry warto zwrócić szczególną uwagę?
- 38 POKÓJ DZIECIĘCY**
Pomysły na wnętrza dla dzieci.



14



Mamy to! Jako pierwsza marka akcesoriów dla niemowląt w Polsce, wprowadzamy kolekcję z certyfikatem Global Organic Textile Standard!



Organic
Certified by Control Union
CU1007675

Co oznacza GOTS? Przede wszystkim troskę o środowisko. To gwarancja eko-jakości na każdym etapie produkcji. Jest ściśle kontrolowana od obróbki naturalnego surowca, do wytworzenia finalnego produktu.

SZCZEGÓLNA PIELEGNACJA

Z powodu rewolucji hormonalnej zmienia się cera: często swędzi, piecze, zaczyna się przetuszczać lub przesuszać. Możesz być też narażona na powstawanie nieestetycznych zmian w wyglądzie skóry, takich jak rozstępki, pękające naczynka, przebarwienia. Problemem mogą być także opuchnięte łydki i tworzące się na nich żyłki. Na szczęście jest wiele kosmetyków, które pomogą ci zachować piękny wygląd i dobre samopoczucie przez cały ten czas. Wybierając je, pamiętaj, aby kupować te przygotowane specjalnie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią – najlepiej opatrzone pozytywną opinią Instytutu Matki i Dziecka. Masz wtedy pewność, że preparat właściwie zadziała, a przy tym nie zaszkodzi tobie ani rozwijającemu się maleństwu.

Podczas ciąży w twoim ciele zachodzi wiele zmian, co nie pozostaje bez wpływu na wygląd.

Biały Jeleń. Specjalistyczny płyn ginekologiczny łagodzący, 9,99 zł/265 ml, POLLENA, pollena.com.pl



KOSMETYCZKA



2.



3.



4.



5.

1. Skórzana damska kosmetyczka Prezent dla Mamy.

179 zł, **CRAZYSHOP**, crazyshop.pl

2. Bielenda Micellar Intimate Care – Płyn Micelarny do Higieny Intymnej Aloes + Kwas mlekowy.

Nie tylko myje i pielęgnuje tę wymagającą strefę, ale też pomaga w łagodzeniu podrażnień. Ok. 9 zł/300 ml, **BIELENDA**, bielenda.pl

3. Kremowy płyn do higieny intymnej.

Chroni ciało w ciąży i po porodzie. 12,90 zł, **LIRENE**, lirene.pl

4. Łagodny żel do higieny intymnej. Hypoalergiczny, łagodny żel do codziennej pielęgnacji, pozwala utrzymać fizjologiczną równowagę skóry i błon śluzowych miejsc intymnych. 21 zł, **SYLVECO**, sylveco.pl

5. Żel do higieny intymnej dla kobiet w ciąży i po porodzie.

11,99 zł/300 ml, **SORAYA**, soraya.pl

JAK KUPOWAĆ?

Podczas wyboru kosmetyku nie sugeruj się jego zapachem. W tym szczególnym okresie twój węch jest wyczulony, a co podoba ci się teraz, niekoniecznie obudzi miłe skojarzenia za jakiś czas. Dlatego najlepiej kupuj specyfiki bezzapachowe albo bardzo delikatnie pachnące. Wybieraj kosmetyki hipoalergiczne – to również jest istotne ze względu na większą wrażliwość twojej cery. Lepiej zapobiegać podrażnieniom, niż je potem łagodzić. Możesz wprowadzić w życie system testowania produktów: najpierw kupuj mniejsze opakowania kosmetyków, a jeśli okażą się odpowiednie dla ciebie, bez obaw możesz z nich korzystać.



Olejek do ciała Piwonia Bio & Migdały Bio. Zapobiega przesuszeniu i podrażnieniu skóry, może zmniejszać napięcie i stres, może być również stosowany jako olejek do masażu. Może być stosowany przez kobiety w ciąży. 19,99 zł, ALTERRA, rossmann.pl

Ujednijające serum do biustu, 65 zł, MOMME, mommecosmetics.com



MAMY



Sutricion® UV Protect. Wysoka ochrona SPF 35. Silikonowy Żel do pielęgnacji blizn z filtrem przeciwśonecznym jest specjalistycznym produktem do pielęgnacji wszystkich rodzajów blizn, opartym na wyjątkowych właściwościach żelu silikonowego. Przeznaczony jest do stosowania na blizny znajdujące się w narażonych na ekspozycję słoneczną partiach ciała. Ok. 26 zł/15 ml, VERCO S.A., sutricion.pl

Actiderma pur. Pielęgnuje, zabezpiecza i chroni skórę, niezależnie od wieku. Jest to maść z wysokiej jakości oczyszczonych parafin. Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych: hormonów, parabenów, konserwantów zapachowych. Maść przetestowana dermatologicznie w Uniwersytecie w Lubecie. actiderma.pl



Hemocal. Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłakom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty. Ok. 8 zł, FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

Vagical®



- ✓ Jedyne leki dopochwowe zawierające wyciąg z *Calendula officinalis* o działaniu przeciwbakteryjnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi
- ✓ Ze względu na gojące działanie nagietka lekarskiego wskazany jako leczenie wspomagające w nadżerkach, po zabiegach ginekologicznych i po radioterapii
- ✓ Działa w miejscu podania – brak interakcji z innymi lekami i antykoncepcją doustną; nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy
- ✓ Pomocny dla kobiet mających skłonności do zapaleń pochwy, suchości pochwy i odczuwających dyskomfort przy współżyciu
- ✓ Dogodne podłoże ułatwia aplikację, nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach, preparat nie wymaga przechowywania w lodówce

Unikalny lek na łagodne dolegliwości dróg rodnych

Obejrzyj film na www.vagical.pl

Vagical – globulki, 10 sztuk. Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg. Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg somowych. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na składniki preparatu.

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

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



IDAĆ na porodówkę NIE ZAPOMNIJ!

Badania

- grupa krwi i czynnik Rh (uwaga: musi być oryginał, szpital nie przyjmuje kserokopii!)
- badanie na obecność przeciwciał anty-Rh (przy ujemnym Rh)
- HBS – badanie krwi na nosicielstwo antygeny żółtaczkowej, wykonane po 32. tygodniu ciąży
- odczyn WR, czyli badanie w kierunku kiły, wykonane na początku i pod koniec ciąży
- badanie USG wykonane po 36. tygodniu ciąży
- ostatnie badanie krwi i moczu
- wynik badania na obecność HIV (w przypadku osób zakażonych)

Niezbędne dokumenty

- dowód tożsamości (dowód osobisty lub paszport)
- książeczka ubezpieczeniowa
- karta przebiegu ciąży
- skierowanie do szpitala
- nr NIP pracodawcy lub własny w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej

Na czas porodu dla mamy

- ubranie dla mamy: 1–2 bawełniane koszulki nocne, ciepłe skarpetki
- roztwór do jednorazowej lewatywy przed porodem, jeśli nie zapewnia jej szpital (np. Enema)
- maszynka do golenia, w przypadku potrzeby golenia krocza
- pielucha bawełniana bądź chusteczka do przecierania twarzy
- woda kosmetyczna w sprayu do odświeżania twarzy
- pomadka do ust wysuszonych podczas oddychania
- niegazowana woda mineralna
- zegarek do pomiaru czasu skurczów

Na wyjście ze szpitala

- wygodne ubranie dla mamy (przygotuj razem z torbą dla dziecka, pamiętaj, że twój brzuch nie od razu będzie płaski)
- ubranko dla dziecka – odpowiednie do pory roku i pogody
- krem ochronny dla dziecka
- nosidełko lub fotelik samochodowy

Dla dziecka

- paczka pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej dwóch różnych producentów na wypadek uczulenia)
- dwie pieluszki tetrowe
- chusteczki nawilżające
- krem na odparzenia
- trzy cienkie body i trzy pary śpioszaków lub najlepiej trzy cienkie pajacyki rozpinane na całej długości
- dwie bawełniane czapeczki i jedna cieplejsza
- dwie pary skarpetek, rękawiczki, żeby dziecko nie drapało się po buzi
- rożek bądź kocyk
- ręcznik, łagodne mydło
- szczoteczka do włosów z miękkim włosiem

Dla taty

- ubranie: bawełniany t-shirt, wygodne spodnie
- w zależności od szpitala jednorazowy zestaw: fartuch, maska, ochraniacze na buty (sprzedawane w szpitalu)
- kapcie
- woda mineralna i kanapki
- zegarek i telefon
- aparat fotograficzny lub kamera

Dla mamy po porodzie

- 2–3 koszule nocne z rozpięciem ułatwiającym karmienie
- majtki jednorazowe lub siateczkowe (ok. 6 szt.)
- szlafrok, kapcie, ciepłe skarpetki, klapki pod prysznic, ręczniki papierowe i papier toaletowy
- przybory toaletowe i kosmetyczne, podpaski
- 2 ręczniki
- 2 biustonosze do karmienia i wkładki laktacyjne
- maść na obolale brodawki
- herbatka ułatwiająca rozwój laktacji
- dziecięce kółko do pływania, świetnie się sprawdza podczas problemów z siadaniem po porodzie
- ulubiona książka lub poradnik dla przyszłych mam, np. „Dobra Mama”;
- termometr
- sztućce, kubek
- telefon i ładowarka



CEBA BABY

WYPRAWKA MALUCHA

Rozczulające maluszki lubią być tulone w troskliwych ramionach rodziców, a także otaczać się mięciutkimi tekstyliami gwarantującymi zdrowy sen.



Poduszka Motylek Azteca Alas. Wypełniona jest antyalergicznym poliestrem silikonowanym, dzięki któremu zachowuje sprężystość i łatwiej niweluje mikrowstrząsy. 55 zł



Cebuszka PHYSIO Multi Flora & Fauna Libélula. Sprawdza się idealnie pod koniec ciąży, podczas karmienia maluszka, jak i późniejszej nauki siadania, tworząc stabilne podparcie. 125 zł



Termoopakowanie na Butelkę Jumbo Flora & Fauna Camaleón. Produkt wykonany jest z lekkich materiałów, które łatwo się czyści. 19 zł



Mata turystyczna Pastel Collection beżowy pastel. 24 zł



Pościel 2-elementowa Jersey Panda turkusowa. Niezwykle miękka i przyjemna w dotyku, nie podrażnia skóry dziecka i sprawia, że sen jest spokojny. 88 zł



Przewijak Miękki Profiłowany Długi Flora & Fauna Flores 50 x 80 cm. Materiał jest łatwy w utrzymaniu czystości i higienicznych warunków. 56 zł



Pokrowiec na przewijak Jersey z gumką (50 x 70 cm) Jasnoszary. 20 zł

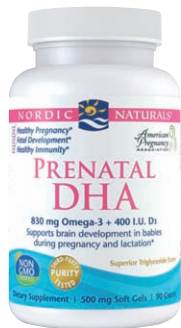
Koc dziecięcy (75 x 100 cm) + poduszka (30 x 45 cm) Azteca Alas. Sprawdza się również jako podłoże do zabawy, dając wygodę i komfort, a także zapewniając ciepło. 188 zł

Kocyki dziane. Wykonane w całości ze starannie wyselekcjonowanych włókien bawełny, dzięki czemu są niesamowicie mięciutkie i przyjemne w dotyku. 119 zł



Przewijak twardy szary pikowany, Caro premium line, 50 x 70 cm. Specjalne kołeczki blokujące zapewniają stabilność zamontowanego przewijaka, zapobiegając jego przesuwaniu. 68 zł

Zestaw pielęgnacyjny dla niemowląt i dzieci Laura. Niezbędnik podczas kąpieli maluszka – chowana wanienka, profiłowany przewijak i dwie półeczki na przydatne akcesoria. 430 zł

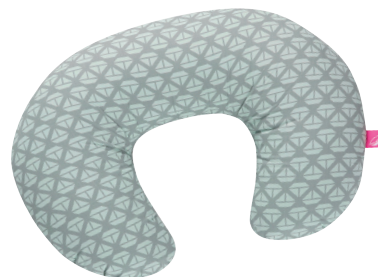


Prenatal DHA. Jedyny na świecie prenatalny produkt rekomendowany przez American Pregnancy Association, gwarantuje bezpieczną i skuteczną suplementację kwasami omega-3 zarówno mam, jak i dzieci.
NORDIC NATURAL, vitaminsandmore.pl



Linoderm mama krem do pielęgnacji brodawek sutkowych.
12 zł, ZIOŁOLEK, ziololek.pl

Octedin – spray do pielęgnacji skóry o właściwościach antybakteryjnych. Zawarty w preparacie wydąg z nagietka pielęgnuje i regeneruje naskórek.
PHYTOPHARM KLEKA S.A., octedin.pl



Fasolka Motherhood – poduszka ułatwiająca karmienie piersią. Ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku maksymalną wygodę, jednocześnie odciąża plecy matki oraz redukuje napięcie szyi i karku. 69 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl

9-miesięczny niezbędnik

Już za kilka miesięcy powitasz na świecie swoje maleństwo. Zanim to jednak nastąpi, musisz zadbać o siebie, swoje zdrowie i komfort. Przedstawiamy kilka produktów, które obowiązkowo powinnas mieć.



Philips VisaPure Advanced Anti-Pollution BSC431/05. Nowa szczoteczka VisaPure Advanced Anti-Pollution przeznaczona do pielęgnacji cery i skutecznego eliminowania szkodliwych skutków życia w mieście.
969 zł, PHILIPS, perfumerie Douglas i sklep online philips.pl

Intensywnie nawilżające masło do ciała. Do pielęgnacji skóry suchej, bardzo suchej i wrażliwej. Zawiera składniki wiążące wilgoć w naskórku, dzięki czemu redukuje kłuszczenie i uczucie ściągnięcia.
23,99 zł, VIANEK, vianek.pl



Softwear dress – sukienka ciążowa i do karmienia.
Happy mum, 189 zł, HAPPY MUM, happymum.pl

Snoreeze. Rodzina preparatów, które skutecznie likwidują chrapanie, zapewniając domownikom błogą ciszę w nocy, a chrapiącemu – spokojny sen, w trakcie którego wreszcie porządnie wypocznie i obudzi się pełen energii. Listki doustne i łatywy w użyciu spray do gardła.
APC INSTYTUT, snoreeze.pl



Pas BabyBelt 1708, Rozmiary: XS-XL. Przy bólach pleców, miednicy czy krzyża ulgę przyniesie unikalny pas ciążyowy BabyBelt przetestowany w jednej z niemieckich klinik.
155 zł, ANITA MATERNITY, anita.com

Mustela Krem przeciw rozstępom. Dzięki zawartości opatentowanych peptydów awokado działa na wszystkie znane przyczyny powstawania rozstępów już od początku ciąży.
ok. 70 zł/150 ml, MUSTELA, mustela.pl



Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn. Skuteczność potwierdzona klinicznie w leczeniu wszystkich rodzajów blizn oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniowi w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
199 zł/15 g, KELO-COTE®, kelo-cote.pl

selen

**pierwiastek
życia**

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZANIA DO SUPLEMENTACJI SELENEM:



łagodna postać
orbitopatii Gravesa



działanie
antyoksydacyjne



wspieranie układu
odpornościowego



wspomagająco
w leczeniu niepłodności



choroba
Hashimoto

Cefasel selenin sodu



- ✓ ściśle określona dawka Se (bezpośrednio wbudowuje się do selenoprotein, m.in. peroksydazy glutationowej)
- ✓ bezpieczeństwo stosowania (po wysyceniu organizmu usuwany przez nerki i płuca)
- ✓ nie zawiera drożdży
- ✓ posiada badania kliniczne
- ✓ szeroka gama opakowań i unikatowa dawka 200 µg

Dystrybutor:
APC Instytut

www.apcinstytut.pl



To ci się przyda PO PORODZIE

Właśnie urodziło się twoje upragnione dziecko! Po trudach ciąży i porodu jesteście w domu. I co dalej?



Bardotka z odpinanymi szelkami. Z możliwością przepinania ramiączek. Idealna do letnich sukienek – hiszpanek. Kolory: szampański, beżowy i czarny. BLUE LABEL BY NATURANA, naturana.com

Uda i pośladki

Po porodzie twoja skóra potrzebuje regeneracji. Masaże, ujędrnianie, kuracje antycellulitowe z pewnością jej w tym pomogą, szczególnie w tak newralgicznych punktach, jak pośladki czy uda. Pamiętaj jednak, by podczas okresu laktacji używać kosmetyków dla mam karmiących!



Serum wzmacniające na uda, brzuch i biust. Produkt rekomendowany dla kobiet w okresie ciąży i poćogu. ok. 50 zł/190 g, BIELEND, bielendaprofessional.pl

Linoderm® Mama Balsam przeciw rozstępom. Dermokosmetyk z linii specjalistycznej, przeznaczony do codziennej pielęgnacji i ochrony skóry przed rozstępami, szczególnie polecany dla kobiet w ciąży i po porodzie. 24 zł/ 200 ml, ZIOŁOLEK, ziololek.pl



Krem ujędrniający brzuch, uda, pośladki. Silnie ujędrnia skórę brzucha, ud i pośladków. Zwiększa sprężystość i plastyczność skóry osłabionej rozciąganiem. 39,99 zł/ 250 ml, TOŁPA, tołpa.pl



1.



2.



3.

Biust

Podczas 9 miesięcy ciąży, a także w czasie karmienia, w piersiach zachodzą zmiany, które mogą mieć wpływ na ich późniejszy wygląd. Warto zatem dbać o nie za pomocą kosmetyków, by nie straciły swej jędrności i piękna. Jeśli karmisz piersią, nie smaruj brodawek, by maluch nie miał kontaktu z preparatem!

1. Pharmaceris M TOCOREDUC™ forte. Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe. Przeznaczony dla kobiet w ciąży (od 4. miesiąca) i po porodzie, a także po znacznych wahaniami wagi ciała. Preparat skutecznie splayca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów na brzuchu, biodrach, pośladkach i udach, a także zapobiega powstawaniu nowych. 44,50 zł. **PHARMACERIS**, pharmaceris.com

2. Lotion pielęgnacyjny z kompleksem składników ujędrniających. Zawiera lanolinę i ekstrakt z alg, wspomaga proces regeneracji skóry, pomaga utrzymać jej elastyczność. Przy regularnym stosowaniu może zapobiegać powstawaniu rozstępów. 13,99 zł/250 ml, **BABYDREAM**, rossmann.pl

3. Slim Extreme Mezo Push-Up Eveline Cosmetics. Dzięki technologii MESotherapy ANTI-AGE Complex™ serum gwarantuje spektakularne rezultaty powiększenia i ujędrnienia biustu. Przeciwdziała skutkom upływającego czasu, takim jak opadanie i wiotczenie oraz pozwala na długo zachować piękny wygląd biustu. Ok. 16,10 zł/200 ml, **EVELINE COSMETICS**, eveline.eu

JAKOŚĆ
I KOMFORT
od 1917 roku

NATURANA

BIUSTONOSZ
DO KARMIEŃIA
MODEL 5666
DO MISECZKI G!

Z usztywnianą, gładką
mieczką, bez fiszbinów
**idealnie maskuje wkładki
laktacyjne** – są one
niewidoczne.

System odpinania miecek
Quick click.

Polecany na dzień,
jak i na noc.

Dostępny w kolorach:
**białym, czarnym
i beżowym.**



www.naturana.com

www.sklep.naturana.pl



[www.facebook.com/Naturana Polska](https://www.facebook.com/NaturanaPolska)

To musisz wiedzieć, zanim urodzisz

Pojawienie się dziecka z pewnością odmieni wasze życie zarówno w sferze emocjonalnej, jak i w sprawach dotyczących codzienności. Powiększenie rodziny wymaga odpowiedniego przygotowania nie tylko samego domu, ale także zdobycia niezbędnej wiedzy na temat opieki nad noworodkiem. Dzięki temu przyście na świat dziecka będzie dla rodziców momentem cudownym i niezapomnianym.

WYBÓR PORODÓWKI

Narodziny dziecka to najważniejsze wydarzenie w życiu kobiety, pełne wzruszenia, ale i bólu.

To kilka lub kilkanaście godzin ogromnego wysiłku, dlatego powinnaś wybrać takie miejsce, w którym będziesz czuła się bezpiecznie, a poród będzie pięknym przeżyciem. Sama możesz wybrać dowolny szpital, w którym chcesz urodzić, niezależnie od miejsca zamieszkania. Ponieważ teraz kobiety mają dużą swobodę wyboru, szpitale prześcigają się, chcąc zachęcić do siebie coraz więcej pacjentek. Pamiętaj, że szpitale różnią się między sobą organizacją oddziału, podziałem obowiązków między położnymi i lekarzami, liczbą oraz wyposażeniem sal, dlatego warto wcześniej odwiedzić placówkę, która wydaje ci się najlepsza, i zasięgnąć informacji.

W tym celu zadzwoń na oddział położniczy i umów się na wizytę, wówczas kiedy przyjdą pierwsze skurcze, będziesz spokojna, że miejsce, do którego pojedziesz, spełnia twoje oczekiwania. Pamiętaj, że gdy odejdą wody płodowe, do szpitala musisz dojechać na czas, dlatego warto wybrać miejsce blisko domu.

WYBÓR POŁOŻNEJ

Po powrocie do domu ze szpitala młodych rodziców oprócz wielkiej radości przepełnia także mnóstwo wątpliwości i rodzi się wiele pytań.

Dlatego warto jeszcze przed porodem pomyśleć o odpowiedniej pomocy w tych pierwszych tygodniach. Przy wypisie ze szpitala będziesz musiała podać lekarza pediatrę i położną środowiskową, którą wybrałaś, dlatego warto o tych sprawach pomyśleć jeszcze przed porodem. Dlaczego dobrze wybrać położną środowiskową przed narodzinami dziecka? Ponieważ będzie to wasza pomoc na najbliższe dni i tygodnie, skarbnica wiedzy i doświadczenia, która pomoże wam przebrnąć przez gąszcz wątpliwości i wesprze we wszystkich sprawach związanych z opieką nad noworodkiem i jego pielęgnacją. Powie, jak karmić, przewijać i myć małe dziecko.

JAK ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIĄ POŁOŻNĄ?

Najprościej zapytać inne znajome mamy — będą mogły polecić pomoc, z której były zadowolone. Jeśli twój mąż z przyczyn zawodowych nie będzie mógł wspierać cię w pierwszych dniach po porodzie, warto pomyśleć o pomocy ze strony rodziny. Mama, siostra, a może sąsiadka? Taka osoba jest bardzo ważna — pomoże ci się odnaleźć w tym całym zamieszaniu po powrocie ze szpitala.

Zanim wybierzesz szpital, zdobądź informacje o nim.

- Czy tata może być przy porodzie?
- Czy jeśli zdecydowałaś się rodzić razem z partnerem, jest dostępna sala do porodów rodzinnych?
- Czy możesz liczyć na znieczulenie do porodu i na jakich warunkach?
- Czy masz możliwość wyboru pozycji podczas porodu?
- Czy na sali porodowej będziesz miała przy sobie swoje maleństwo przez cały czas?
- Co szpital zapewni noworodkowi, a co musisz przygotować dla dziecka zaraz po porodzie?
- Czy rodzina i znajomi mogą cię odwiedzić w szpitalu i w jakich godzinach są pory odwiedzin?

NIEZBĘDNIK RODZICA

Odzwierciedla warunki znane z brzucha mamy, wydłuża sen dziecka, łagodzi objawy kolki, zapobiega wybudzaniu poprzez eliminację odruchu moro, w blyskawiczny sposób uspokaja dziecko. Otulacz First Step, 119 zł, **SLEEPEE** sleeppee.pl



REKLAMA



PODUSZKA
Z WGŁĘBIENIEM
ZAPOBIEGAJĄCA
SPŁASZCZENIU
GŁÓWKI!

Znajdziesz ją na naszej stronie

www.sleeppee.pl



DOSTĘPNA W 4 KOLORACH

ABC wakacyjnego ekwipunku

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami, czas zatem na letnie eskapady.



Panthenol do twarzy i ciała. Łagodzi i pozostawia ochronną warstwę na podrażnionej skórce.
29,90 zł/50 ml, NOVACLEAR, novaclear.eu



Krem przeciwsłoneczny dla niemowląt i dzieci. SPF 30 – wysoka ochrona. Wodoodporny. Dla wrażliwej skóry dziecięcej, wymagającej ochrony. Ostrona przed promieniowaniem UVA i UVB.
19,90 zł/75 ml, ALTERRA, rossmann.pl



PIX ABAY



HeroEcoBottle. Pierwsza na świecie ekologiczna butelka dla dzieci, wykonana ze szkła i biotworzywa na bazie kukurydzy. Silikonowa osłonka chroni butelkę przed stłuczeniem, a maluchowi ułatwia pewny chwyt. Dzięki chronionemu patentem, owalnemu kształtowi smoczka powietrze nie przedostaje się kącikami ust dziecka.
87 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl

Termos typu „chwyc i idź”. Izolowana butelka z wyjątkowymi akcentami. Szeroki otwór ułatwia czyszczenie. Uchwyt jest miękki i wygodny do noszenia. Twoje dziecko jest gotowe, by wyruszyć, dokądkolwiek zechce.
119 zł, HEROBILITY, scandinavianbaby.pl



Opaska imienna SOS. Dzieci lubią przygody, a dla rodziców to najgorszy koszmar, gdy stracą z oczu swoje pociechy. Na plaży, w parku czy też na zakupach. To się może zdarzyć wszędzie. Dzięki opasce imiennej od OZNACZONE twoja pociecha szybko znajdzie drogę do ciebie.
23,49 zł, OZNACZONE, oznaczone.pl



Odstraszacz kleszczy dla dzieci. Ultradźwiękowe urządzenie. Uchroni twoje dziecko przed złapaniem kleszcza. Idealne rozwiązanie na rodzinne spacerki i wycieczki.
99 zł, TICKLESS BABY, tick-less.pl



Poducha do karmienia dla mamy i dziecka. Certyfikowana miękka i ergonomiczna poducha. Naturalna polska bawełna spełnia wymogi Öeko-Text Standard oraz TÜV Nord. Odciąża lędźwie podczas snu oraz ramiona podczas karmienia, dzięki zapięciu tworzy bezpieczną podporę dla maluszka.
94,90 zł, BABICE®, buckibabice.pl



Cicastela® krem regeneracyjny to produkt przeznaczony do miejscowych podrażnień i uszkodzeń skóry niemowląt i dzieci od 1. dnia życia. Wspomaga naprawę skóry, zapewnia natychmiastowy efekt ukojenia oraz oczyszcza naskórek. Ok. 28 zł/40 ml, MUSTELA, mustela.pl



neOTONE żel do mycia twarzy złuszcząco-oczyszczający, rozjaśniający przebarwienia. Złuszczący żel o działaniu oczyszczającym, do skóry skłonnej do przebarwień, do stosowania podczas ciąży i w okresie karmienia piersią.
79 zł/150 ml, ISISPHARMA, isis-pharma.pl

REKLAMA

Powiedz NIE gubieniu rzeczy!



Koniec z gubieniem i myleniem się rzeczy!!

Naszymi personalizowanymi naklejkami i naprasowanymi łatami łatwo oznaczysz wszystkie rzeczy i odzież Twojej pociechy. Etykiety od Oznaczone są najwyższej jakości i bezpieczne dla dziecka! Oznacz butelki, kubki, ubrania i inne przedmioty Twojej pociechy w łatwy sposób i przede wszystkim estetycznie. Nasze etykiety są odporne na działanie zmywarki do naczyń, pralki i suszarki!

(kod ważny do 31.12.2019r.)

15% zniżki
OZN-MAMA-19
Podaj następujący kod podczas składania zamówienia

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





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 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczykowa, pękająca
Secalia - skóra atopowa, bardzo sucha, wrażliwa, emolienty
UVEBLOCK - EKTOINA - odmładzanie, ochrona UVA/UVB 50+
NeoRETIN (retinoidy) - odmładzanie, usuwanie przebarwień
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)



www.ekopharm.pl - 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

produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych

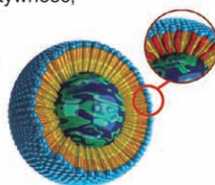


Połączenie dwóch **RETINOIDÓW** (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology

- 1% czysta liposomalna witamina A o doskonałej tolerancji
- 0,1 HPR ester kwasu retinowego
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- zwiokrotniona biodostępność i efektywność,

BIOPEP-15 polipeptyd, innowacyjny kompleks 15 aminokwasów roślinnych o szerokim spektrum działania antybakteryjnego, działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy



RETINOL zamknięty w **LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH**

BiRetix Duo + Cleanser



Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

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

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

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

Bio-technologia - 100% silikonu - plaster w postaci żelu i sprayu



po 12 tygodniowym leczeniu

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

(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)

(starych i nowopowstałych)

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

Efektowny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

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

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

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



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

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

produkty dostępne w **APTEKACH**, aptekach Internetowych 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.

PORÓD NATURALNY

czy CESARSKIE CIĘCIE?

Plusy i minusy

Nad tym pytaniem zastanawia się wiele przyszłych mam. Wiadomo, że każde rozwiązanie ma swoje plusy i minusy, ale co wybrać? Na który wariant się zdecydować? Czy w ogóle rodząca ma prawo wyboru?

Tak naprawdę planowanie porodu powinno odbywać się już w trakcie trwania ciąży, warto jednak zdawać sobie sprawę z faktu, że to właśnie lekarz może podjąć decyzję o sposobie rozwiązania ciąży – to specjalista ocenia wskazania lub przeciwwskazania do CC lub porodu siłami natury. Wszelkie swoje wątpliwości ciężarna powinna wyjaśnić z ginekologiem lub położną (takie spotkania z położną są finansowane przez NFZ), warto więc skorzystać z tej możliwości. Kontakt najlepiej nawiązać w drugiej połowie ciąży.

PORÓD FIZJOLOGICZNY

Dobrze przygotowany, z wykluczeniem wszelkich nieprawidłowości ze strony dziecka i matki, jest idealnym i najlepszym sposobem przyjścia na świat noworodka. Tak dzieje się od tysięcy lat. Wcześniej jednak, przed porodem konieczne jest badanie USG pozwalające ocenić masę dziecka, jego położenie, ewentualne zaburzenia związane z przebiegiem ciąży czy inne patologie.

Również mama powinna zostać poddana dokładnym badaniom obejmującym m.in. pomiar miednicy czy określenie jej kształtu. Kobieta powinna mieć również sprawdzone parametry krwi, wykluczoną anemię, zaburzenia układu krzepnięcia. Dobrze jest też określić ogólną wydolność jej organizmu i poszczególnych narządów, wpływ ewentualnych chorób przewlekłych czy tych, które pojawiły się pod koniec ciąży.

Dobrze przygotowany i poprowadzony poród fizjologiczny jest korzystny dla matki i dla dziecka. Kobieta szybko wraca do codziennej aktywności, bo właściwie jest jej już lżej, może spać na brzuchu, łatwiej się poruszać.

CIĘCIE CESARSKIE

Zabieg cesarskiego cięcia wykonuje się w sytuacji, gdy pojawia się możliwość zagrożenia zdrowia i życia dziecka lub matki. Oczywiście w ostatnich latach obserwuje się wzrost ilości wykonywanych cięć cesarskich. Omija się wtedy uciążliwości porodu fizjologicznego i ewentualnych



CHRISTINA STOCK

możliwości jego powikłań. Po prostu ciężarna umawia się co do terminu z lekarzem odpowiadającym za całą procedurę w szpitalu. Pojawia się w umówionym dniu. Po przygotowaniu zostaje wykonane cięcie cesarskie: sprawnie, wygodnie, można by powiedzieć – spektakularnie. Zdjęcie z rodziną wysłane do znajomych i... już „po wszystkim”. Wszyscy zadowoleni. Jednak nie do końca – teraz trzeba czekać, aż rana pooperacyjna prawidłowo się zagoi. Przez pierwsze dni po porodzie mamie trudniej jest się podnieść i swobodnie karmić dziecko. Częściej mogą wystąpić trudności z rozpoczęciem karmienia, pojawianiem się odpowiedniej ilości pokarmu.

Cięcie cesarskie jest operacją, do której trzeba się dobrze przygotować, a przebiegu której nie da się w 100% przewidzieć. Tak samo jak po każdej operacji dłużej dochodzi się do pełnej sprawności, niż gdyby poród odbył się fizjologicznie. Co prawda techniki operacyjne, znieczulenie, materiały – wszystko na przestrzeni lat jest coraz wyższej jakości i powikłania zdarzają się coraz rzadziej, jednak ryzyko związane z operacją istnieje zawsze. Podjęcie decyzji o zakończeniu ciąży drogą cięcia cesarskiego powinno być możliwe jedynie w uzasadnionych przypadkach. Dziecko, rodząc się drogą cięcia cesarskiego, przychodzi na świat bez możliwości przejścia przez drogi rodne matki. Pozbawia je to automatycznie ochronnej i dobroczynnej flory bakterii kwasu mlekowego. Jej brak w jelitach noworodka może powodować zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, kolki, wzdęcia czy w przyszłości może być przyczyną wystąpienia alergii lub nietolerancji pokarmowej.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik,
tadeuszoleszczuk.pl, fb.com/drtadeusz

PIELĘGNACJA BLIZNY PO CC

Ze względu na skalę ingerencji w strukturę tkanek, blizna po CC należy do najtrudniej gojących się. Tego typu blizna powinna być poddawana odpowiedniej pielęgnacji. Metod jest bardzo wiele, natomiast według standardów leczenia blizn, największe efekty przynoszą preparaty z zawartością silikonu. Zachowują one podstawowe funkcje skóry, zapewniając dopływ tlenu i zapobiegając utracie wilgoci, dzięki czemu skóra ma doskonałe warunki do prawidłowego gojenia się blizny. Co najważniejsze, produkty z silikonem wygładzają, zmniejszają, oraz rozjaśniają bliznę. Osoba mająca bliznę po CC powinna otoczyć ją szczególną opieką w ciągu roku po porodzie, chroniąc bliznę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, jak na przykład promieniowanie UV.

Sylwia Waško, ekspert Verco S.A., verco.pl

PIERWSZY WYBÓR NA BLIZNY PO CESARSKIM CIĘCIU



Sutricon® Silikonowe Plastry i Żel na blizny (Wysokiej jakości silikon farmaceutyczny)

- Zmniejszają, rozjaśniają i wygładzają bliznę
- Zapobiegają powstawaniu blizn przerostowych i keloidów
- Niwelują uczucie ciągnięcia i swędzenia blizny



NOWOŚĆ
Sutricon®
UV Protect

Sutricon® UV Protect
Żel silikonowy na blizny z funkcją
ochrony przeciwsłonecznej SPF 35

Aby w przyszłości blizna po cesarskim cięciu była jak najmniej widoczna, ważna jest jej staranna pielęgnacja. Po całkowitym zagojeniu rany (kiedy zejść wszystkie strupy i pojawi się nowa tkanka) można zastosować silikonowe produkty na blizny - Sutricon®.

Pełna kuracja = min. 3 miesiące

Jak stosować plastry silikonowe na blizny Sutricon®

- Plaster należy dociąć do wielkości blizny, zostawiając margines 5 mm z każdej strony i nakleić na bliznę. 1 plaster = 3-5 dni stosowania. Raz na dobę należy zdjąć plaster, umyć bliznę, osuszyć i nałożyć ponownie ten sam plaster.
Uwaga! Plastra nie należy myć, ani zaklejać dodatkowym opatrunkiem.

Jak stosować żel silikonowy na blizny Sutricon®

- Na dokładnie umytą i osuszoną bliznę należy nanieść niewielką ilość żelu i masować kolistymi ruchami przez około 2-3 minuty. Zaleca się stosowanie preparatu min. 2 x dziennie.



Spinki perłowe to stylowe dodatki uzupełniające każdą fryzurę. Roseboutique, roseboutique.pl

Do wzorzystych stylizacji lepiej pasuje obuwie w stonowanych barwach. Natomiast możemy poszaleć z oryginalną formą.



Klapki, 379 zł, Alma En Pena, eobuwie.com.pl



Sandały na obcasie, 579 zł, Baldowski, eobuwie.com.pl



Espadryle, 259 zł, Guess, eobuwie.com.pl



Sandały, 179 zł, Bugatti, eobuwie.com.pl

FLORY- STYCZNE *printy*

Gorące lato przed nami.
Motyw kwiatów lubi dodatki
etniczne i w stylu boho.



Zestaw bransoletek na stopę z muszelnymi B309, 16,99 zł, Ecarla, ecarla.pl



Torebka niebieska worek, 195 zł, Paulina Schaedel, paulinaschaedel.com



Letnia sukienka z motywem kwiatowym z długimi rękawami. Okrągły dekolt sukienki ozdobiony wiązaną kokardą, 459 zł, Neverever, neverever.pl



Panthere dress. Sukienka w modny wzór, 189 zł, Happy Mum, happymum.pl



Sukienka, 620 zł, Chruscinska, chruscinska.pl



Długa sukienka ciężowa i do karmienia w modny wzór liści, idealna na spotkania z przyjaciółmi, model 4181, 171 zł, Branco, branco.pl/sklep



Sukienka ciążowa i do karmienia w delikatne, pastelowe kolory, model 4191. 130 zł, Branco, branco.pl/sklep



Kolorowe legginsy ciążowe, 179 zł, Silva Wear, pakamera.pl



Bluzka na jedno ramie, 119 zł, Eleven Story, elevenstory.pl

Sukienka Bellucci o kopertowym kroju z wiązaniem w pasie i kieszeniami. Odpowiednia dla mamy karmiącej. The Same, thesame.eu



Strój kąpielowy, 129,90 zł (stanik), 64,90 zł (majtki), Esotiq, esotiq.com

REKLAMA

BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA WIOSENNO-LETNIA 2019 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

BRANCO

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

www.branco.pl



ELEGANCKA

Sukienka ciążowa, nadająca się również do karmienia, idealna na uroczystości rodzinne, model 4178. Branco, 146 zł, branco.pl/sklep



Bransoletka z kolekcji Lune, 249 zł, Lilou, lilou.pl

Złota biżuteria doda blasku opalonej skórze. Zeszłoroczny hit, czyli monstera, jest nadal bardzo modny.



Kolczyki Lucky Eye z topazem, 159 zł, Lilou, lilou.pl



Torba listonoszka typu koszyk z muszlami, 159 zł, Zara, zara.com



Waikiki tunic. Letnia tunika z przewiewnej tkaniny. 149 zł, Happy Mum, happymum.pl

Lekka, miła w dotyku, wręcz chłodząca tkanina układa się na ciele, tak jak lubimy. Jej faktura powoduje, że sukienka naciąga się tam, gdzie trzeba, a wiązanie wokół pasa utrzymuje sylwetkę w atrakcyjnym wyglądzie. Tulka Love, tulka.love



Spódnica, 109,90 zł, Lejdi.pl, lejdi.pl



Sukienka Almond Flowers, 71,20 zł, Latika, butiklatika.pl



Torba szara nerka,
190 zł, Paulina Schaedel,
paulinaschaedel.com



Drewniane okulary
Victoria,
299 zł, Plantwear,
plantwear.pl



*Okulary w drewnianej oprawce?
Jesteśmy na tak! Na letnie spacery
załóż torebkę, która pomiesci
najbardziej potrzebne drobiazgi.*



Recznik plażowy
okrągły recz,
79,99 zł, Ecarla,
ecarla.pl

Tankini Telega 9616. Błękitna kratka Vichy w połączeniu z kontrastowymi kwiatami to niezwykle świeży, a zarazem młodzieńczy mikś. Tankini ciążowe dobrze podtrzyma wrażliwy biust i będzie „rosto” wraz z powiększającym się brzuszkiem. Rozmiary: 36-44 B-E. 269 zł, Anita, anita.com

Kolczyki wiszące
złote K1038,
14,99 zł, Ecarla,
ecarla.pl



Zestaw mama i córka
- Kolekcja Casual,
286 zł, Lovemade,
lovemade.pl



Sukienka ciążowa
i do karmienia
z motywem
kwiatowym,
model 4346,
130 zł, Branco,
branco.pl/sklep

Kostium kąpielowy Naturana
model 72506. Z pięknym
nadrukiem - niczym wielobarwna
akwarela z motywem kwiatowym.
Bardzo ładnie współgra
z delikatną opalenizną.
Ok. 169 zł, Naturana,
naturana.com



Pierwsza kąpiel

Miniprzewodnik dla rodziców

Jesteście świeżo upieczonymi rodzicami? Czujecie wielkie obawy przed kąpielą noworodka? Niestusznie. Wystarczy, że odpowiednio się przygotujecie, zachowacie spokój i zastosujecie się do poniższych wskazówek, a wszystko się uda.

ZANIM PRZYSTĄPICIE DO DZIAŁANIA

Zaplanujcie odpowiednie miejsce, w którym utrzymuje się względnie stała temperatura powietrza (najlepiej ok. 25°C) i nie ma przeciągów. Dostosowujcie kąpiel do rytmu karmień i snu dziecka. Przyjęło się, że najczęściej wybieraną na kąpiel maluszka porą dnia jest wieczór. Nie jest jednak błędem, jeśli wykąpiecie dziecko na przykład w godzinach porannych.

AKCESORIA OBOWIĄZKOWE

Nie sposób wykąpać dziecko bez wanienki (lub wiaderka do kąpeli). Wybierzcie taką, która zapewni wygodę zarówno dziecku, jak i wam. Najlepiej jest ją umieścić na takiej wysokości, by mama lub tata nie musieli się zbytnio schylać – kąpiel zwykle trwa kilka lub kilkanaście minut, dlatego niezwykle ważna jest wygodna pozycja rodzica trzymającego bobasa. Przydatny będzie też przewijak, na którym jeszcze przed kąpielą rozłożycie ręcznik maluszka.

ZADBAJ O ERGONOMIE

Jeśli macie na tyle miejsca, dobrze jest zadbać o sprawną organizację działania. Kąpiel powinna przebiegać etapowo (mycie, suszenie, pielęgnacja), a ustawienie wanienki i przewijaka powinno zapewniać sprawne i bezkolizyjne wykonywanie czynności bez konieczności chodzenia po pomieszczeniu i oziębienia mokrej skóry wykąpanego dziecka.

KĄPIEL CZAS ZACZAĆ!

Dopóki macie obawy przed włożeniem maluszka do wanienki, a dziecko jest wystraszone nową sytuacją, możecie obmywać bobasa, kładąc go na swoich kolanach lub na stole do przewijania. Pod ciało noworodka można wtedy podłożyć kawałek ceratki i umyć je za pomocą namydlonej myjki, a następnie przetrzeć, namaczając ją w ciepłej wodzie. Twa-

rzyczkę dziecka delikatnie obmyjcie nawilżonymi wacikami, nie używając mydła. W późniejszym czasie, kiedy do kąpeli będziecie podchodzić z nieco większą odwagą, możecie skorzystać z wanienki. Położenie na jej dnie miękkiego ręcznika bądź pieluszki tetrowej zapobiegnie ewentualnym poślizgom przy namydłaniu ciała noworodka. Miskę lub wanienkę napełnijcie niewielką ilością wody, do wysokości ok. 5 cm.

Głowę dziecka oprzyjcie na przegubie ręki i palcami tej samej ręki obejmijcie małeństwo pod paszką. Zanurzając malucha w wodzie, dla bezpieczeństwa, zawsze podtrzymujcie miednicę, obejmując za bioderko.

PROBLEM SZCZEGÓLNEJ TROSKI: ZATKANY NOSEK

W okresie wiosenno-letnim mimo najlepszych zabiegów prewencyjnych maluszek może złapać jakąś infekcję. Zwykle łączy się to z uporczywym katarrem. Dziecko nie umie jeszcze wydmuchiwać zalegającej wydzieliny, musicie więc pomóc mu w oczyszczaniu noska. Do odsysania najlepiej użyć aspiratora. Wystarczy włożyć jego końcówkę płytko w dziurki noska, a on skutecznie i głęboko usunie zalegającą wydzielinę. Po każdorazowym użyciu urządzenie musicie rozebrać, dokładnie umyć i osuszyć. Jeśli aspirator ma filtry jednorazowe, należy je wymienić po każdym użyciu. Nosek można wycierać, ale tylko z zewnątrz. Do higieny noska nie wolno używać patyczków higienicznych!

PO KĄPIELI

Kontakt z wodą dostarcza noworodkowi olbrzymią dawkę doznań. Nagromadzone w ciągu dnia napięcie sprawia, że dziecko może być bardziej płacziwe czy uwrażliwione. Po osuszeniu skóry noworodka znajdziemy czas na masaż małeństwa. Najlepiej robić to podczas nawilżania oliwką. Delikatny masaż z pewnością pomoże rozluźnić ciało małego domownika, pełnego nowych, nieznanymi wrażeń i zapewni mu poczucie zwiększonego bezpieczeństwa w tym jeszcze nieznanym dla niego świecie. Poobserwujmy przez chwilę, jaką pozycję dziecko przyjęło jako najlepszą dla siebie. Nasze dłonie niech otulą delikatnie każdą część ciała naszego skarbu. Głaszcząc go, zapewniamy, że jesteśmy blisko. Szepczemy, mówimy, możemy cichutko nucić. Rozcieramy w dłoniach oliwkę i po uspokojeniu naszego oddechu przystępujemy do ćwiczeń relaksacyjnych.

Aleksandra Osńska, położna, arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC Dobry Start w Prudniku



DELIKATNE

Wyjątkowo delikatne pieluszki, uszyte z najwyższej jakości bawełnianego muszlinu z certyfikatem ekologicznym GOTS. Dzięki wykorzystaniu najwyższej jakości certyfikowanych, organicznych tkanin masz pewność, że nawet po wielokrotnym praniu pieluszki pozostaną jak nowe. A niezwykła dbałość o każdy element ich wykończenia zapewnia im niezrównaną trwałość. Organiczne pieluszki muszlinowe, ok. 64,99 zł, **MOTHERHOOD** motherhood.pl



INNOWACYJNY

Innowacyjne rozwiązanie Chicco na czas kąpeli. Bubble Nest można używać zarówno w kabine prysznicowej, korzystając z wysokiego stelaża, jak i w wannie, po zdjęciu siedziska ze stelaża. Bubble Nest dostosowuje się do dzieci w wieku od 0 do 12 miesięcy dzięki 2 różnym konfiguracjom, które możesz łatwo ustawić, po prostu obracając siedzenie. Stojak kąpielowy Bubble Nest, **CHICCO** chicco.pl



TÜV[®]
Produkt Sprawdzony
No: 0000068165
www.certyfikat.tuv-nord.pl

baBice[®]

poducha do karmienia
dla mamy i dziecka



Przyszła mama potrzebuje dużo snu, który w miarę upływu czasu staje się coraz bardziej utrudniony ze względu na dokuczające bóle pleców i kończyn. Z pomocą przychodzi poducha do karmienia, która daje podparcie sylwetki ciężarnej podczas wypoczynku. Najważniejsza jest jej ergonomia. Poduszka jest niezwykle plastyczna i długa, co pozwala na dopasowanie jej kształtu do każdej pozycji, to odróżnia ją od sztywnych i mocno wyprofilowanych rogali (tzw. fasolek). Dzięki temu można komfortowo przespać noc lub po prostu odpocząć.

Warto wybierać produkty uszyte w Polsce, z atestowanych, antyalergicznymi materiałami. Nasze poduchy posiadają certyfikat TÜV Nord, świadczący o pełnej kontroli nad jakością. Bawełniana poszewka spełnia kryteria Oeko-Tex Standard. Atestowane wypełnienie z kulek silikonowych gwarantuje z kolei optymalną miękkość i sprężystość poduszki. Poza tym, co bardzo istotne, takie tworzywo zapewnia dobrą wentylację. Zarówno wkład, jak i zdejmowaną poszewkę poduchy można prać w pralce.

Kiedy pojawia się maluszek, taka poducha staje się już nieodłącznym elementem codzienności. Spełnia wiele funkcji:

- pomaga mamie podczas karmienia piersią, jak również butelką – miękka poduszka idealnie otula oraz układa się pod ciałem dziecka, co pozwala mamie mieć wolne ręce, a także odciąża ramiona i kark;
- jest oparciem pod plecy, dając odpocząć obciążonym lędziom;
- przydatna w podróży samochodem, gdy mężczyzna siedzi w jednej pozycji;
- tworzy kojec, dzięki zapięciu na guzik; staje się ochroną wokół śpiącego maluszka i zabezpiecza przed przewracaniem na boczek;
- staje się podparciem bobasa, kiedy dziecko już siedzi.

Poduchy występują w różnych wariantach kolorystycznych dla chłopca i dziewczynki, wpisujące się w aktualne wnętrzarskie trendy. W trosce o jeszcze większą wygodę polecamy wersję mini pełnowymiarowej poduszki, czyli mufkę do karmienia. Mufka jest poręczna, idealna w podróży i podczas noszenia dziecka.



sklep internetowy: www.bucikibabice.pl

HOBEA - Production Sp. z o.o. — właściciel marki baBice[®] ul. Piekarska 20, 43-300 Bielsko-Biała, Polska, tel. +48 33 815 85 12



Kiedy swędzi SKÓRA...

*Skóra malucha
jest wyjątkowo delikatna*

Skóra małego dziecka jest wyjątkowo delikatna i podatna na działanie wszelkich czynników. Często może ulegać podrażnieniom, przesuszeniu, co nierzadko prowadzi do nieprzyjemnego swędzenia. Jak więc temu zapobiegać lub łagodzić przykre skutki?

Zazwyczaj swędzenie spowodowane jest zbyt dużym przesuszeniem skóry malucha, ale nie tylko. Niedostateczne jej nawilżenie czy wystawienie na działanie czynników drażniących powoduje obniżenie bariery ochronnej naskórka, co potęguje nieprzyjemne odczucia i sprzyja drapaniu się bobasa. To z kolei tylko zaostrza objawy. Jak więc im zapobiegać?

1. Każdy niepokojący objaw, jak wysypka, nadmierne przesuszenie, drapanie się dziecka, zawsze konsultuj z lekarzem pediatrą. Objawy te mogą sygnalizować wiele niebezpiecznych chorób, które specjalista powinien wykluczyć lub, w przypadku zdiagnozowania schorzenia, wdrożyć odpowiednie leczenie.
2. Często przyczyną świądu i podrażnień jest atopowe zapalenie skóry (AZS). Jeżeli u twojego dziecka zostało ono zdiagnozowane, porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym o działaniach, jakie będziecie musieli podjąć, by ograniczyć przykre dla malucha objawy.
3. Jeżeli twoje dziecko jest alergikiem, wyeliminuj lub ogranicz jego ekspozycję na szkodzące mu alergeny (najczęściej alergię skórne wywołują pyłki roślin czy roztocza kurzu, ale również niektóre składniki diety). W okresie pylenia starajcie się unikać wychodzenia na zewnątrz, w domu dbaj o czystość, regularnie odkurzaj mieszkanie, zmieniaj dziecięcą pościel, wyeliminuj z diety dziecka produkty, które mogą wywoływać reakcję alergiczną. Z powodzeniem zastąp je innymi, równie wartościowymi składnikami.

4. W okresie letnim skóra malucha, wystawiana na działanie promieni słonecznych, również może ulegać przesuszeniu. Pilnuj więc, by twoje dziecko nie przebywało na słońcu w godzinach 10–15, kiedy szkodliwe działanie promieni jest największe. Pamiętaj też o regularnym stosowaniu preparatów z filtrem UV.

5. Okres wakacyjny sprzyja plenerowym wyprawom, podczas których maluch narażony jest na ukąszenia owadów. Zapobiegaj im, stosując środki odstraszające komary, kleszcze itp., a jeśli już dojdzie do ukąszenia, obolałe i swędzące miejsca smaruj specjalnymi, łagodzącymi preparatami.

6. Dbaj o higienę intymną maluszka, aby nie dopuścić do podrażnień tej strefy, w szczególności do pieluszkowego zapalenia skóry. Stosuj odpowiednie, łagodzące preparaty, często zmieniaj pieluszkę i dbaj o częste „wietrzenie” pupy maluszka.

7. Świąd skóry może również wystąpić w wyniku szczepienia, w miejscu ukłucia, zdarza się to czasami w kilka minut lub godzin po zabiegu. Dobrze jest mieć w domowej apteczce środki łagodzące i kojące. O właściwe, dostosowane do skóry i wieku dziecka kosmetyki czy kremy zapytaj lekarza pediatrę lub farmaceutę.

Odpowiednia pielęgnacja skóry dziecka pozwoli zapobiec wielu nieprzyjemnym, nierzadko niebezpiecznym skutkom. Warto więc dołożyć wszelkich starań, by ją chronić.

Konsultacja: **Grzegorz Wasaźnik**, pediatra z Centrum Medycyny Dziecięcej MEDINTEL w Warszawie, medintel.com.pl

OTULI

Niemowlęta uwielbiają być otulone, szczególnie w pierwszych dniach życia, dlatego rożek, którym możesz otulić swoje dziecko, jest jednym z podstawowych elementów wyprawki. Rożek z kolekcji Malmo jest wykonany z jednej strony z dzianiny „kocykowej”, a ze strony wewnętrznej z białej dzianiny w tłoczony wzór rombów. Można go także z powodzeniem używać jako kocyka lub maty do nauki raczkowania i ćwiczeń na brzuszku. Wymiary: ok. 75 x 75 cm
Zapinany na rzep.
Malmo – rożek dla niemowląt.
MUZPONY, muzpony.com



DELIKATNE

Wykonane są z miękkich i delikatnych materiałów, niepodrażniających wrażliwej skóry dziecka. Delikatne tkaniny, z których zostały wykonane, pozwalają skórze oddychać, dzięki czemu z powodzeniem sprawdzą się nawet w upalne letnie dni. Pieluchy muslinowe i bambusowe, **SENSILLO**, sensillo.pl

REKLAMA



muzpony

- ZABAWKI -
- WYPRAWKA -
- MEBLE -

więcej na:

www.muzpony.com

KOSMETYKA DZIECKA

od pierwszych dni życia

Skóra niemowlęcia, a tym bardziej noworodka, jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa. Wymaga więc szczególnej troski i odpowiedniej pielęgnacji z wykorzystaniem wysokiej jakości preparatów dostosowanych do wymagającej skóry najmłodszych.

Każdy chyba zna powiedzenie: „delikatny jak skóra niemowlęcia”. Jest to prawdziwe stwierdzenie, ponieważ skóra maluszka jest cienka, delikatna i wrażliwa. Rodzice starają się zrobić wszystko, aby zadbać o maluszka. Często stosują bardzo wiele różnych kosmetyków, nieraz nietrafionych, co dodatkowo może podrażniać skórę. Jak więc zapewnić maluszkowi komfort i nie narażać jego skóry na niepotrzebne podrażnienia?

ZASADY PODSTAWOWE

Podstawą pielęgnacji jest nawilżanie i niedopuszczenie do jakiegokolwiek uszkodzenia skóry. Częste wietrzenie skóry dziecka jest koniecznym elementem prawidłowej pielęgnacji nie tylko pupy, ale też całego ciała. Bardzo ważnym elementem pielęgnacji w ciągu pierwszych kilku miesięcy życia dziecka jest kąpiel. W tym czasie nie należy zbyt często kąpać malucha, aby niepotrzebnie nie naruszać naturalnej bariery ochronnej skóry bobasa. W pozostałe dni można używać nawilżających chusteczek, pod warunkiem starannej pielęgnacji podczas zmiany każdej pieluszki. Myjki i gąbki nie są potrzebne, a dodatkowo mogą się stać siedliskiem bakterii. Należy pamiętać, aby używać delikatnych kosmetyków dostosowanych do wieku dziecka.

W STANACH WYJĄTKOWYCH

Rodzice często martwią się, gdy na skórze ich dziecka pojawi się wysypka bądź krostki. Ich zmartwienie jest niepotrzebne, ponieważ schorzenia skóry u noworodków występują powszechnie. Rumień noworodkowy jest jednym z takich schorzeń, które objawia się w formie wysypki. Nie wymaga żadnego leczenia, ale w takiej sytuacji trzeba ograniczyć do minimum kontakt dziecka z kosmetykami, również z tymi, które stosują mamy, np. do makijażu. Odparzenia spowodowane przegrzaniem również nie powinny martwić rodziców. Należy dostosować temperaturę otoczenia i odpowiednie ubranie w celu wyeliminowania przyczyny. Potówki występują u dzieci przegrzanych w wyniku zatkania gruczołów potowych. Znikną, gdy zaprzestaniemy przegrzewać dziecko. Pieluszkowe zapalenie skóry okolicy pieluszki spowodowane jest dużym stężeniem amoniaku w moczu. Jak pomóc naszemu dziecku, aby nie dopuścić do tej sytuacji? Wystarczy częsta zmiana pieluszek, łagodne i dokładne mycie oraz cienka warstwa kremu ochronnego.

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



Mediderm®

BABY



CO POWINNO SIĘ ZNALEŻĆ W KOSMETYCZCE KAŻDEGO MALUCHA?

- Preparaty ochronne, nawilżające lub w razie potrzeby krem na odparzenia. Zmniejszają one zaczerwienienia i nie dopuszczają do powstawania nowych.
- Emulsje i płyny nawilżające do kąpieli. Nawilżają i nie dopuszczają do wysuszenia skóry.
- Szampon początkowo nie jest w ogóle potrzebny. Należy pamiętać, aby zawsze był dostosowany do wieku dziecka.
- Balsamy nawilżające do ciała. Używa się ich do pielęgnacji fałdów skórnych bądź całego ciała, gdy skóra jest bardzo sucha, a preparaty nawilżające stosowane podczas kąpieli nie wystarczają.
- Pudry. Nie są szkodliwe, ale jeśli chcemy ich używać, to tylko w przypadku starszych niemowląt, pamiętając jednocześnie o umiarze.

DLA DELIKATNEJ SKÓRY

Pielegnuje delikatną skórę niemowląt i dzieci, u których rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki specjalnie dobranej kompozycji naturalnych składników nawilża, natłuszcza i odżywia delikatną, wrażliwą skórę głowy dziecka, dzięki czemu ułatwia odwarstwianie się i usuwanie łusek. Mediderm BABY olejek na ciemieniuchę dla niemowląt, ok. 13 zł/50 ml, **FARMINA SP. Z O.O.** medidermbaby.pl



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 pomocna w pielęgnacji popękanych kącików ust.

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

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 SP. Z O.O.
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.

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

GWARANCJA
DELIKATNOŚCI



nowość

- **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 skóry niemowląt, która wymaga szczególnej troski. Odpowiedni również dla skóry podrażnionej i atopowej.

Składniki: Paraffinum Liquidum, Isopropyl Myristate, Prunus Amygdalus Dulcis (Sweet Almond) Oil, Laureth-4, PEG-40 Sorbitan Pensostearate, 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 skóry niemowląt, która wymaga szczególnej troski. Odpowiedni również dla skóry podrażnionej i atopowej.

Składniki: Aqua Purificata, Petrolatum, Cetearyl Alcohol, Ceteareth-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 Polricinoleate, Cera Alba, Tocopheryl Acetate, Magnesium Sulfate, Magnesium Stearate, Caprylyl Glycol, Phenethyl Alcohol, Lactic Acid.

- **Mediderm BABY olejek na ciemieniuchę** wskazany do pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt i dzieci, u których rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki zawartości naturalnych składników olejek nawilża, natłuszcza i odżywia delikatną, wrażliwą skórę głowy dziecka, dzięki czemu ułatwia odwarstwianie się i usuwanie łusek.

Składniki: Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Helianthus Annuus Seed Oil, Squalane, Tocopheryl Acetate.

Znajdź nas na [facebook.com/MedidermBaby](https://www.facebook.com/MedidermBaby)

www.medidermbaby.pl



Magiczna moc bliskości

Dziecko z chwilą narodzin przekracza barierę bezpiecznego azylu, jaki stanowi łono matki. Zanim odbierze informację z niezbadanej przez niego przestrzeni, pełnej światła, hałasu, odczuwa wszystko to, co je otacza, za pomocą dotyku. My sami, wkraczając w ten świat dziecka, możemy odkrywać jego najmniejsze drżenie, co dla niego nowe, nieznanne i to, co je przeraża.

Naukowcy są zdania, że bezpośredni, bliski kontakt dziecka z matką ma ogromny wpływ na jego zdrowie i rozwój. Twierdzą również, że dotyk, a nie pożywienie, stanowi bazę jego poczucia bezpieczeństwa i wpływa na nawiązywanie więzi z matką oraz chęć kontaktu z otoczeniem. Pośrednia i bezpośrednia stymulacja skóry niemowlęcej jest istotna dla prawidłowego wzrostu. Ma to związek z aktywnością, pobudzeniem układu nerwowego i hormonalnego. Pozbawienie naturalnej formy dotyku może być przyczyną anomalii w zachowaniu, jak ssanie kciuka czy kołysanie, bujanie całym ciałem, powstawanie silnych reakcji w nowym otoczeniu, w nowych sytuacjach i niechęć do nawiązywania kontaktów z innymi, a w dorosłym życiu nieumiejętność przekazywania, odczytywania wzorców zachowań społecznych. Szczególnie ma to znaczenie z perspektywy daleko idących procesów powtarzającego się cyklu pokoleniowego. Nieprawidłowe wzorce zachowań u dziecka, któremu nie przekazano bazy bezpieczeństwa, jaką jest dotyk, mogą przejawiać się pod postacią bierności, niechęci do jedzenia, a nawet agresywności w stosunku do otoczenia w kontaktach społecznych. W wyniku braku bliskiego kontaktu dziecko, domagając się większego zainteresowania ze strony rodziców, może wyraźnie sygnalizować taką potrzebę krzykiem, częstszym marudzeniem, a w późniejszym okresie rozwojowym powracać do zachowań przypisanych dla okresu karmienia piersią.

Podstawową formą stymulacji dotykiem jest działanie na układ kostny i mięśniowy dziecka z dostosowaną siłą nacisku, co w rezultacie pobudza pozostałe układy, szczególnie układ krążenia i nerwowy. Delikatne masaże dają dziecku uczucie rozluźnienia i obniżenia hormonów stresu, wyrównując inne procesy biochemiczne. Stymulacja dotykiem może pomóc dzieciom z zaburzeniami przyswajania pokarmów, ma to związek ze wzrostem wydzielania hormonów uczestniczących w metabolizmie, a także wpływ stymulowania skóry na układ odpornościowy.

Sugeruje się, że masaż dostosowany do wieku dziecka obniża uczucie lęku i może zapobiegać w późniejszym wieku depresji. Odpowiedni masaż jest zalecony przez specjalistów w takich schorzeniach, jak:

- zaburzenia metabolizmu
- autyzm

- bóle głowy
- zapalenia stawów
- astma
- nowotwory
- zespół dziecka maltretowanego

Na ilość bodźców przekazywanych noworodkowi w jego pierwszych minutach życia ma wpływ rodzaj kontaktu. Zwyczajni dzieci tulić, potrząsać w swoich ramionach, kołysać. Jednak najistotniejsza jest siła i natężenie tych czynności. Będąc w stanie czuwania, noworodek odbiera każdy taki bodziec. Nadmierny dla niego stres podwyższa poziom hormonów stresu, jeśli nasze czynności są sporadyczne i gwałtowne. Regularność z dostosowaniem natężenia stymulacji dotykiem może mieć leczniczą moc terapeutyczną i zapobiegawczą. Coraz częściej mówi się o zbawionym wpływie masażów stosowanych już w pierwszych tygodniach życia dziecka, których pozytywne rezultaty obserwuje się przy:

- obniżonej odporności
- ubytkach na wadze
- lepszych wynikach testów rozwojowych
- szybszym zasypianiu i uspokajaniu dziecka
- wspomaganiu aktywności nerwu błędnego
- kolce jelitowej
- zaburzeniach łaknienia.

Aleksandra Osińska, położna, arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC DOBRY Start w Prudniku



DELIKATNY

Otulacze aden+anais wykonane z najczystszej i najdelikatniejszej tkaniny na świecie, jaką jest MUŚLIN, z każdym praniem bardziej delikatne. Tradycyjnie stosowane do otulania maluszka, też przy odbijaniu, pielęgnacji, jako prześcieradło do kotycki, kocyc do leżakowania na brzuszku, okrycie w czasie drzemki, lekkie ręczniczki lub uwielbiany przez dzieci kocyc do przytulania. Otulacz bambusowy Watercolour Garden 3-pack, 219 zł, **ADEN+ANAI** kidy.pl/aden_anais



MICKEY MOUSE

Ponadczasowy wzór
w limitowanej edycji



PETAL BLOOMS

Cukierkowe kwiaty na muszlinie



STARGAZE

Maluszek w centrum wszechświata



ADEN+ANAIS

Stylowe i piękne – proste i funkcjonalne!

Otulacze muslinowe, które łączą tradycję spowijania w muszlin z modnymi i niepowtarzalnymi wzorami.

Stosowane do otulania maluszka, ale także przy odbijaniu, pielęgnacji, jako prześcieradło, kocyk do leżakowania, okrycie w czasie snu, lekki ręczniczek lub uwielbiany przez dzieci kocyk do tulenia!



/adenanaispolska



/aden_and_anais_polska

KARALUCHY POD PODUCHY

Utulą, ochronią, ogrzeją, wyciszą – produkty, które warto mieć, by maluszek zasypiał spokojnie.

Welurowy różek z kolekcji Royal baby. Utuli malucha już od pierwszych chwil życia! Wykonany z najwyższej jakości certyfikowanych materiałów. Z zewnątrz z mięciutkiego weluru, a w środku ze 100% bawełny. 139 zł, SLEEPEE, sleeppee.pl



Wyrób medyczny Fikuśna Poduszka (model FP1). 99,50 zł, MATERACYK.PL, materacyk.pl



Pajacyk woreczek. Z długim rękawem wykonany z wiązaniem ułatwiającym dostęp do pieluszki. Dzięki podwójnej warstwie bawełny producent schował szwy wewnętrzne aby nie podrażniały skóry dziecka. 35 zł, DLA WCZESNIAKA, dlawczesniaka.pl



Organiczny śpiworek muślinowy. Uszyty z trzech warstw najwyższej jakości organicznego muślinu bawełnianego z certyfikatem ekologicznym GOTS, o niezwykle delikatnym splocie, zapewnia doskonałą cyrkulację powietrza oraz komfort termiczny. Ok. 99,99 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Poduszka z wgłębieniem zapobiegającym spłaszczaniu się główki. Poduszka wykonana jest z mięciutkiego weluru. Kształtem przypomina główkę misia. Na środku ma małe wgłębienie – to właśnie dzięki niemu główka dziecka opiera się na miękkich bokach a tym samym nie naciska całym ciężarem ciała na podłogę, na którym leży. 59 zł, SLEEPEE, sleeppee.pl



Otulacz bambusowy. Otulacz z delikatnej, miękkiej bambusowej tkaniny. Nie tylko otuli maluszka, ale również sprawdzi się: do okrywania wózka w słoneczne dni, jako lekki koczek, prześcieradło, ręcznik lub chusta dla karmiącej mamy. Rozmiar 120 x 120 cm. 139 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl



Kotyska Harmony. Lekka kotyska jest bezpiecznym i przytulnym miejscem do spania i odpoczynku. Dzięki sprężystej podstawie dziecko może również samo wprawiać ją w delikatny ruch. 1197 zł, BABYBJORN, scandinavianbaby.pl



Pajacyk woreczek.

Pomysłowe ubranko zaprojektowane z myślą o najmłodszych. Praktyczne wiązanie w okolicy nóg zapewnia dziecku swobodę ruchów a rodzicom ułatwia dostęp do pieluszki.



UBRANKA na miarę wcześniaka

Swoboda ruchów i funkcjonalność



Body bez rękawów. Innowacyjne rozwiązanie do otwartych inkubatorów, body w miejscach bocznych szwów posiada napki, które dają możliwość przeprowadzenia kabli od aparatury w dowolnym miejscu.



Pajacyki. Wyjątkowa kolekcja ubranek uszytych z 2 warstw materiału dla szybszego ogrzania dziecka. Przy okazji ukryto szwy, aby nie podrażniać delikatnej skóry dziecka.



Kolekcje ubranek rozpinane kopertowo.

Tego typu rozpięcie to nowość na rynku, wpływa na szybkość przebrania dziecka bez zbędnego wychładzania ciała. Raz, dwa i po kłopotie – zaledwie 3 napki.



www.dlawczesniaka.pl
Masz pytania? Zadzwoń!
506 206 204



Jakich błędów unikać przy wyborze

PIERWSZYCH BUTÓW



MIĘCIUTKIE

Idealnie jako pierwsze buciki – niechodki. W całości wykonane z miękkiego zamszu. Delikatne i przewiewne, świetnie sprawdzają się w słoneczne i upalne dni. Można je łatwo dopasować do stópki dziecka dzięki bawełnianym sznurówkom. Zamszowe sandały niechodki, 69,90 zł, **BABICE®** bucikibabice.pl

Pamiętaj!

Zdrowa stopa to solidny fundament dla kości i mięśni reszty ciała. Odpowiednio dobrane buty pozwalają stopie rozwijać się w prawidłowy sposób, kształtować silne kostki i elastyczne kości stopy.

W ciągu ostatniej dekady stan wiedzy z zakresu pediatrii i ortopedii dziecięcej poszedł mocno do przodu. Niestety wielu rodziców przy wyborze obuwia dla swoich pociech wciąż kieruje się mitami i opiniami, które często są nieprawdziwe.

Właściwy dobór butów jest ważny, szczególnie w okresie do około 6. roku życia, gdy kości stopy rozwijają się najintensywniej (zmieniają się z chrząstki w kość), a sama stopa jest najbardziej podatna na zniekształcenia. Poniżej wymieniamy kilka popularnych błędów popełnianych przez rodziców.

TRZEWIKI I USZTYWNIANIE KOSTKI

Kostki naszych dzieci powinny móc pracować swobodnie – umożliwiając prawidłowy rozwój ścięgien i mięśni stopy. Najlepsze są więc buty poniżej kostki lub w przypadku wyższych butów zimowych i jesiennych – te, które w okolicach kostki nie mają usztywnień.

SZTYWNY ZAPIĘTEK

Zapiętek musi być wyprofilowany i przylegać do pięty, ale musi też umożliwiać jej naturalne i fizjologiczne przemieszczenia i „przechyły” na prawo i lewo, kiedy stopa dziecka pracuje, gdy maluch chodzi, siada. Twardy zapiętek spowoduje, że pięta będzie się po nim ślizgać i go wycierać – taki but nie nadaje się do chodzenia dla dzieci.

BUTY PROFILAKTYCZNE I ORTOPEDYCZNE

Dzieci powinny jak najwięcej biegać i bawić się bosą lub w obuwiu, które możliwie blisko imituje środowisko bosoj stopy – to najlepsza profilaktyka. Usztywnianie, ograniczanie, krępowanie – nie pozwala stopie naturalnie się rozwinać i może prowadzić do deformacji.

PODESZWA

Nie powinna być twarda i sztywna. Gietka i elastyczna podeszwa umożliwia naturalną pracę stopy i odpowiednie czucie podłoża.

PRZYDA SIĘ NA SPACER

Z naszymi naklejkami na odzież oznaczanie ubrań stanie się dziecinnie proste. Już teraz nic się nie zgubi i nie pomyli. Naklejki są odporne na działanie pralki i suszarki do ubrań. W ofercie różne warianty kolorystyczne oraz grafiki, które może wybrać twoja pociecha. Naklejki na odzież, 21,49 zł/18 sztuk,

OZNACZONE.PL
oznaczone.pl



Mamo kup mi

www.mamokupmi.pl

Ponad 800 wózków i fotelików
dostępnych od ręki

Ruszamy z niskimi
cenami
rabaty do **50%**

udzielamy gwarancji
najniższej ceny



Znajdź nas na Facebooku

Przemysław

Galeria Sanowa
Ul. Brudzewskiego 1
37-700 Przemysław

Jarosław

Galeria Dworcowa
Ul. Elektrowniana 2
37-500 Jarosław

Rzeszów

Galeria Rzeszów
Ul. Piłsudskiego 44
35-001 Rzeszów

Stalowa Wola

Galeria Vivo
Ul. Fryderyka Chopina 42
37-450 Stalowa Wola

Jeśli szukasz jakiegoś produktu, a nie znalazłeś go w naszych salonach, zamówimy go dla Ciebie.



Jak wybrać

POŚCIEL I MATERACYK dla dziecka?

Zakup odpowiedniej pościeli i materacyka dla maluszka jest równie ważny jak wybór łóżeczka. Na jakie parametry warto więc zwrócić szczególną uwagę?

TKANINA

Nie ma wątpliwości, że najlepszym i najzdrowszym pościelowym materiałem dla maluszka jest bawełna. Niealergizująca i oddychająca, zapobiegnie również nadmiernemu poceniu się dziecka, zapewniając odpowiednią termoregulację. By dziecko czuło się komfortowo, pościel powinna być lekka, miękka w dotyku i na tyle ciepła, by ogrzać, ale nie przegrzać maluszka.

STARANNE, BEZPIECZNE WYKOŃCZENIE

Poszewki na poduszkę i kołderkę nie mogą mieć grubych szwów, guzików, wystających elementów, które mogłyby uwierać maluszka.

Warto zwrócić też uwagę na jakość wykończenia, solidne szwy itp.

KOLORYSTYKA

Bogata oferta rynkowa daje nieograniczone pole do popisu w zakresie wyboru barw maluszkowej pościeli. Można znaleźć modele właściwie w każdej, dowolnej kolorystyce – począwszy od bieli, subtelnych pastelów, przez bardziej wyraziste barwy, na mocnych, żywych kolorach kończąc. Modne są nie tylko motywy z popularnych bajek i kreskówek, ale też skandynawskie dekory.

Warto zdawać sobie sprawę, że dobra pościel nie będzie też się szybko spierać – tracić kolorów w trakcie prania.



MIĘKKIE

Miękkie, bawełniane prześcieradła z gumką w kilku rozmiarach: do tożeczka, gondoli i koszów Mojżesza. Uszyte z certyfikowanej dzianiny w piękne wzory. Przyjemnie wysyciają łóżko lub wózek twojego malenistwa i doskonale ochronią materac przed zabrudzeniem. Uniwersalne prześcieradła z gumką do gondoli, 89 zł (2-pak), **PINK NO MORE** pinknomore.pl



ZAMIAST KOCYKA

Najlepsza alternatywa dla kocyka, który ma tendencję do zsuwania się lub wypadania z wózka odkrywając malucha. Śpiworek idealnie sprawdzi się w chłodniejsze oraz deszczowe letnie dni, zapewniając dziecku ciepło i odpowiednią ochronę przed zamknięciem. Troczki na górze śpiworka pozwolą spać materiału tworząc kapturek ochraniający malucha. Letni śpiworek Velvet, **SENSILLO** sensillo.pl



DELIKATNA

Pościel jest lekka, delikatna i nie chłonie wilgoci – a to wszystko dzięki antyalergicznemu wypełnieniu z włókniiny silikonowej. Poszewki z wysokogatunkowej, certyfikowanej bawełny są przewiewne i zapewniają maluszkowi przyjemne otulenie. In the woods, **BELLAMY** bellamy.pl



Justyna Garstecka
założycielka Motherhood
motherhood.pl

SPRAWDŹ PODCZAS ZAKUPU

W obliczu mnogości firm oferujących akcesoria tekstylne dla najmłodszych i towarzyszącej im konkurencji cenowej zwracamy uwagę na jakość produktów, które kupujemy. Ich bezpieczeństwo to bardzo istotny parametr, wprost wpływający na bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci. Bądźmy krytyczni i wymagający, sprawdzajmy deklaracje producentów. Nawet kiedy w opisie produktu, na opakowaniu czy w Internecie pojawia się informacja o atestowanych materiałach, zachowajmy czujność.

Każdy z funkcjonujących systemów jakości, jakimi oznacza się wyroby tekstylne, tj. Oeko-Tex Standard czy GOTS (Global Organic Textile Standard), ma łatwo dostępne bazy danych, w których jako konsumenci możemy sprawdzić, czy dany produkt rzeczywiście spełnia normy, do których się odwołuje. Najprostsza zasada brzmi: brak numeru = brak certyfikatu. W praktyce, jeśli dany produkt nie jest oznaczony znakiem instytucji certyfikującej wraz z konkretnym numerem certyfikatu, oznacza to najprawdopodobniej, że go nie ma. Pamiętajmy, że nie jest sztuką wyprodukować coś tanio, sztuką jest dostarczyć produkt wysokiej jakości w przystępnej cenie.

WAŻNY MATERACYK

Materacyk dla niemowlaka nie może być zbyt twardy ani zapadający się pod wpływem ciężaru małego ciała. W odróżnieniu od modeli przystosowanych dla dorosłych, nie powinien on się do-

MIĘKKI

Nowość 2019. Wykonany jest z miękkiej bawełny i wypełniony sprężystymi kulkami silikonowymi. Dzięki długości 340 cm idealnie ostaną wszystkie boki standardowego łóżeczka 120 x 60 cm. Ochraniacz-warkocz do łóżeczka Amy 340 cm, ok. 195 zł, **AMY** amy.com.pl



stosowywać do krzywizn małego kręgosłupa, ponieważ w pierwszych latach życia dziecka krzywizny te dopiero się kształtują. Dobrej jakości materacyk powinien też mieć odpowiednie certyfikaty (najlepiej „OekoTex® Standard-100”) – potwierdzają one jakość danego modelu i gwarantują, że surowce z których jest wykonany, są bezpieczne dla maluszka. Warto też wybrać model, którego pokrowiec można łatwo zdjąć i wyprać. Do rozmiaru materacyka warto dopasować prześciera- delko – najlepsze, bo najłatwiejsze w użytkowaniu będzie prześciera- dło na gumce. Nie będzie się związać, miąć czy rolować.

REKLAMA



lionelo

I wszyscy śpią spokojnie 



Timon
łóżeczko 3w1



Babyline 6.1
niania elektroniczna

lionelo.com



Lionelo lionelo_ Lionelo



Pokój dziecięcy

Pomysły na wnętrza dla dzieci

Urządzenie dziecięcego pokoju nie jest zadaniem łatwym. Warto zatem zainspirować się pomysłami profesjonalnych architektów i... innych rodziców. Jak więc stworzyć funkcjonalne i bezpieczne pomieszczenie, w którym najmłodszy domownik będzie czuć się komfortowo?

Pokój dziecka często pełni kilka funkcji. Jest jednocześnie sypialnią, miejscem zabaw i nauki. Równie ważne są zatem wybór dominującej w pomieszczeniu kolorystyki, funkcjonalność wybranych mebli, jak i umiejętne wkomponowanie w wystrój niestandardowych, rozwijających wyobraźnię elementów dekoracyjnych. Trzymając się kilku prostych zasad, z pewnością podaliśmy temu wyzwaniu.

KOLORUJ Z UMIAREM

Wybór kolorystyki, w jakiej utrzymany będzie dziecięcy pokój, ma kluczowe znaczenie dla kolejnych kroków aranżacyjnych. Kierujmy się rodzicielską rozwagą i nie eksperymentujmy przesadnie z paletą barw. Wnętrze powinno być radosne i przytulne, ale nie krzykliwe. Zrezygnujmy z łączenia ze sobą bardzo kontrastowych kolorów. Męczą one wzrok, a w pomieszczeniach o niedużym metrażu mogą być przytłaczające. Lepiej sięgnąć po jasne barwy, które optycznie powiększą przestrzeń oraz staną się doskonałym tłem dla bardziej wyrazistych elementów wystroju, takich jak kolorowa szafa, dywan czy łóżko.

PLANUJ Z ROZWAGĄ

Korzyścią dla domowego budżetu będzie zaplanowanie wystroju dziecięcego pokoju w taki sposób, by – przy zmianie zaledwie kilku detali – pozostał on jak najdłużej funkcjonalny. Dobrym rozwiązaniem jest wybór mebli modułowych, które umożliwiają stopniowe uzupełnianie pokoju w nowe elementy. Niski stolczyk do rysowania z czasem zostanie zastąpiony przez biurko z regulowaną wysokością blatu, łóżeczko wymienimy na sofę lub tapczan, a do niewielkiej komody dobierzemy pojemną szafę. Utrzymane w jednej stylistyce meble pozwolą niewielkim kosztem dopasować pokój do aktualnych potrzeb naszego dziecka.

BUDUJ KREATYWNOSĆ OD DZIECKA

Przemysłana aranżacja pokoju najmłodszych członków rodziny może pomóc w rozwijaniu ich wyobraźni i kreatywnego myślenia. Pobudzeniu funkcji poznawczych sprzyjają bajkowe naklejki zdobiące ściany oraz fantazyjne meble, których fronty mają wypukłe grawery. Dziecko, wodząc po nich palcami, uczy się zapamiętywać kształty. Starsze pociechy z pewnością docenią ściany pokryte specjalną farbą, umożliwiającą im bezkarnie malowanie kredą po ich powierzchni. W pokoju malca warto przewidzieć także miejsce na eksponowanie dziecięcych talentów. Doskonale sprawdzi się tutaj tablica magnetyczna zawieszona nad biurkiem.



WYZNACZ PORZĄDEK RZECZY

W zapanowaniu nad bałaganem w dziecięcym królestwie pomocne okażą się praktyczne, ale też efektowne pojemniki na zabawki i artykuły szkolne. Pozwolą one utrzymać porządek oraz zapewnią naszym pociechom nieograniczony dostęp do ich skarbów. Już na etapie projektu powinniśmy zaplanować miejsce na przechowywanie dziecięcych rzeczy i akcesoriów. Z czasem ich liczba będzie się przecież zwiększać. W okiełznaniu chaosu nieocenione okazały się zatem pojemna szafa, dodatkowe półki lub regały na książki montowane na ścianie, ale także, niewidoczny na pierwszy rzut oka, pojemnik na pościel chowany pod łóżkiem.

ROZJAŚNIJ PRZESTRZEŃ

Oświetlenie w pokoju dziecka jest jedną z ważniejszych, jednak często pomijanych kwestii. Odpowiednio dobrane korzystnie wpływa zarówno na zdrowie, jak i samopoczucie dziecka – wiele dzieci odczuwa lęk przed ciemnością, a jasność kojarzy z bezpieczeństwem. Najlepiej w pokoju zamontować kilka źródeł światła o różnym natężeniu – od mocnego światła górnego (ciepłego, jasnego, nierażącego), przez neutralny kiniet ścienny, po delikatną lampkę nocną. Na rynku dostępnych jest wiele ozdobnych, kolorowych lamp, puszcających fantazyjne cienie na ściany czy odtwarzających melodie.

Anna Poprawska, projektantka
wnętrz z portalu Homebook.pl



UPIĘKSZY

Farba dekoracyjna z brokatem do stosowania wewnątrz pomieszczeń. Po wyschnięciu tworzy odporną na szorowanie na mokro, matową powłokę, która mieni się niezliczoną ilością błyszczących drobinek. Let's shine Primacol Decorative, PRIMACOL, decorative.primacol.pl



ZADBA O ROZWÓJ

Zadba o rozwój koordynacji oraz umiejętności przestrzennych maluszka. 3 sposoby korzystania, interaktywne zabawki, możliwość odgrywania muzyki, panele świetlne na pałkach. Unikalny nadruk bazujący na kontrastowych zestawieniach czerni i bieli oraz żywych kolorów. Mata edukacyjna Paula, 229 zł, LIONELO lionelo.com

WYSOKA JAKOŚĆ

Twarde i elastyczne rozwiązania do dekoracji wnętrz. Przeznaczone są do tworzenia wzorów na różnych podłożach i powierzchniach. Charakteryzują się szeroką gamą motywów, formatów i nowoczesnym wzornictwem. Szablony dekoracyjne Primacol Decorative, PRIMACOL, decorative.primacol.pl







Jaki fotelik i wózek kupić?

Bez względu, na to czy planujesz podróż samochodem, rowerem czy pieszo, zadбай o właściwe zabezpieczenie malucha. Atestowane foteliki i wózki, wyposażone w pasy i inne zabezpieczenia, mogą uratować zdrowie, a nawet życie dziecka.

WÓZEK

Jeśli mowa o spacerze, zawsze staramy się dobrać najodpowiedniejszy rodzaj transportu. W zależności od tego, jaką trasę chcemy przebyć, wybieramy odpowiedni koszyk niemowlęcy lub nosidło dla noworodków, jeśli nie jest to zbyt duża odległość. Jednak gdy wybieramy się nieco dalej, możemy skorzystać z dobrze wyposażonego wózka. Powinien on mieć odpowiednie koła, przystosowane do krawężników i chodników naszych miast. Na dno gondoli układamy koc, warstwę izolującą od ewentualnego nawiewającego zimnego powietrza. Układamy dziecko na płaskim podłożu bez dodatkowych poduszek i kołder. Okrywamy kocykiem lub zakładamy śpiworek, rozpinany od dołu po szyję. Dobrze, jeśli w wyposażeniu naszego wózka jest regulacja nachylenia kąta powierzchni, na której będzie transportowany maluszek. Możemy ustawić pochylenie nie większe niż 30 stopni.

Bambusowa wkładka do fotelika samochodowego. Antypotowa wkładka do pierwszego fotelika (0-12 miesięcy), wykonana z miękkiego bambusowego frotte i oddychającej siatki. Bambus ma właściwości termoregulacyjne i dobrze wchłania pot, a miękka siatka zapewnia regulację powietrza. 109 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl



Wózki

Compact 2.0 Plus. Wersja limitowana popularnego wózka wielofunkcyjnego dodatkowo wyposażona w osłonkę na nogi i funkcjonalne kieszenie. Wersje kolorystyczne Jeans i Texas wykonane są z materiałów denimowych urozmaiconych elementami z ekoskóry. 1149 zł, BABY MONSTERS, baby-monsters.pl



Wózek spacerowy Joggster Adventure 2. Szukasz przygody? Użyj sprawdzonego i niezawodnego sprzętu jakim jest wózek Joggster Adventure 2, który sprosta każdemu kilometrowi fascynującej podróży. Wózek jest przeznaczony do użytku sportowego, idealny do wspinaczek górskich, spacerów po piaszczystych dróżkach, czy joggingu po leśnej ścieżce. 2279 zł, MARKO BABY&KIDS EXPERT, markowewozki.pl

Phoenix. Wózek z obszernym siedziskiem (36 x 49 cm), lekką ramą (7,2 kg) i wodoodporną budką z filtrem UPF 50+. Pałąk oraz rączka pokryta skórą, wegańska. Możliwość montażu fotelika lub gondoli. 1149 zł, BABY MONSTERS, baby-monsters.pl



WYBÓR FOTELIKA

Wygodny i bezpieczny fotelik to absolutna podstawa podróży z maluchem. Podczas jego wyboru i zakupu nie oszczędzaj na bezpieczeństwie! Różne „okazje” czyhają za rogiem – nie daj im się zwieść. Skąd zdobyć informacje o zakupie? Zaufaj doświadczonym rodzicom, porozmawiaj ze znajomymi. Skarbnicą wiedzy jest również Internet – skorzystaj z opinii na forach internetowych, wielu rodziców rekomenduje sprawdzone sklepy przekierowując na strony godnych polecenia producentów i dystrybutorów.

Jeśli korzystasz z używanych sprzętów, udaj się do fachowca, który wspólnie z tobą sprawdzi stan zużycia poszczególnych elementów. Fotelik może być ładny i zadbane, lecz może mieć uszkodzenia, które wpłyną na bezpieczeństwo maluszka podczas podróży. Warto mieć to na uwadze podczas wyboru konkretnego egzemplarza.

Pamiętaj, by prawidłowo zamontować fotelik w samochodzie – nawet najlepszy model nie zapewni bezpieczeństwa twojemu dziecku, jeśli będzie źle i niestabilnie zamocowany.

Foteliki



BABY-SAFE® I-SIZE. Nosidełko zgodne z nowym standardem bezpieczeństwa dla fotelików samochodowych ECE R129 (I-Size). Fotelik ten zapewnia bezpieczeństwo i wygodę od urodzenia aż do 15. miesiąca życia, pozwalając dostosować pozycję dziecka i chronić je w miarę jak rośnie, aż do 83 cm wzrostu. Od 859 zł, Britax Römer, britax-roemer.pl

Bastiaan. Dzięki podstawie obracanej o 360° dzieci mogą być przewożone przodem lub tyłem do kierunku jazdy. Regulacja oparcia i 7 poziomów wysokości zagłówka. Możliwość montażu za pomocą ISOFIX + Top Tether lub pasów. Wkładka leżdziwiowa i wkładka Dri-Seat. 499 zł, LIONELO, lionelo.com



Mundo. Fotelik samochodowy dla małych obywateli. Jest przeznaczony dla dzieci od 0 do 36 kg. Fotelik może być używany już od pierwszych miesięcy życia, aż do momentu gdy nie będzie już wymagany. W Mundo połączyliśmy bezpieczeństwo i wygodę ze współczesną stylistyką. Ok. 500 zł, CARETERO, caretero.pl



BabySafe York I-Size, 0-13 kg, 0-15 m-cy. Fotelik York wraz z bazą ISOFIX to para doskonale zapewniająca najwyższy poziom bezpieczeństwa przewożonego dziecka, co potwierdza homologacja R-129 I-Size. Pewny i prawidłowy montaż fotelika na bazie ISOFIX zgodny z procedurą „przytóż i kliknij” to wyższe bezpieczeństwo. 809 zł, BABYSAFE, babysafe.eu



BEZPIECZEŃSTWO NAJWAŻNIEJSZE

Odpowiednio dobrany fotelik samochodowy powinien być nie tylko wygodny dla malucha, ale też musi zapewniać mu maksymalne bezpieczeństwo. Warto zwracać więc uwagę na atesty, pasy, boczne osłony.



COMPACT 2.0 PLUS

- powiększona budka
- osłonka na nóżki
- dodatki z eko-skóry
- dodatkowe kieszenie
- boczne okienka

BABY MONSTERS



- EDYCJA LIMITOWANA -



BABY MONSTERS

EASYTWIN 3.0s AIR

- pompowane koła
- powiększone budki
- osłonki na nóżki
- dodatki z eko-skóry
- dodatkowe kieszenie



WWW.BABY-MONSTERS.PL



Julie. Wózek Lionelo udowadnia, że jakość premium i wysokiej klasy design nie są zarezerwowane dla najdroższych spacerówek. Brązowe wykończenia z ekoskóry nie tylko świetnie wyglądają, ale również sprawiają, że rączka doskonale trzyma się dłoni. 499 zł, LIONELO, lionelo.com

Lila. Nowoczesna linia stelaża nie pozwoli przejść obok niej obojętnie. Różnorodność akcesoriów i duża ilość możliwych kombinacji pozwolą na idealne dopasowanie jej do potrzeb każdej rodziny. 2700 zł, MAXI-COSI, maxicosi.pl



RECARO EasyLife Elite. Elastyczność lekkiej spacerówki ze wszystkimi wygodami pełnowymiarowego wózka. Rozbudowany daszek z ochroną UV50+, system wentylacji i wiele innych udogodnień w zakresie komfortu dziecka plus pełne zawieszenie, praktyczny mechanizm składania jedną ręką do kompaktowych rozmiarów czynią go idealnym wyborem nowoczesnej mamy. 1329 zł, RECARO, recaro-kids.pl



Ultralekki wózek na wyprawę z dzieckiem

Wózek spacerowy to podstawa rodzicielskiego wyposażenia. Będzie wam towarzyszył podczas większości wspólnych wyjść i spacerów, wybór odpowiedniego modelu powinien być więc dokładnie przemyślany. Na co zwrócić szczególną uwagę?



Chicco Mini2 z pałakiem. Kompaktowy wózek można złożyć jedną ręką. 4 pozycje oparcia, w tym całkowite rozłożenie. Wbudowany pasek pozwala nosić wózek na ramieniu. Praktyczna torba do przenoszenia w zestawie. Tapicerka nadaje się do prania. CHICCO, chicco.pl



RECARO CityLife. Idealny wózek dla aktywnych rodzin. W połączeniu z gondolą RECARO lub nosidełkiem dla niemowląt sprawia, że małeństwa już od urodzenia mogą korzystać z najlepszej wygody i ochrony. Dzięki inteligentnemu składaniu jedną ręką, kompaktowemu rozmiarowi po złożeniu, dużemu koszykowi, kołom z pełnym zawieszeniem i hamulcowi push-push, CityLife spełnia najwyższe standardy pod względem mobilności, komfortu i jakości. 1799 zł, RECARO, recaro-kids.pl

Frontera. Nowoczesny wózek 2 w 1 z opcją montażu dodatkowego fotelika samochodowego (Camini Musca). Ma wiele udogodnień, takich jak obszerny zakres regulacji, amortyzowana rama i koła, budka oraz pokrowiec chroniące przed czynnikami zewnętrznymi. 1699 zł, CAMINI, camini.pl



B-MOTION 4 PLUS. Więcej miejsca i więcej wygody: to plusy, które daje B-MOTION 4 PLUS. Dłuższe oparcie i większa dopuszczalna waga dziecka, nawet do 20 kg, dają pewność, że twoje dziecko ma wystarczająco dużo miejsca. Regulowany podnóżek i wytrzymałe, piankowe opony zapewniają płynną, komfortową jazdę. Od 1414 zł, Britax Römer, britax-roemer.pl





Letni spacer

Profesjonalne wózki pomogą wam podczas letnich spacerów i podróży.



Zelia. Jeśli lubisz spacerować i często podróżujesz samochodem, Zelia będzie najlepszą towarzyszką na każdy dzień. To lekki system podróżny 2 w 1 w cenie spacerówki. Za pomocą dwóch kliknięć przekształcisz wygodną gondolę w siedzisko dla starszego dziecka.
1400 zł, MAXI-COSI



Lara. Z nią wycieczki i spacer w powiększonym składzie będą możliwe od samego początku. Lara została wyposażona w ultrakompaktowy system składania jedną ręką tak, by mieścić się w małych przestrzeniach.
890 zł, MAXI-COSI



Nova 3- lub 4-kołowa. Idealna na spacer po nieutartych ścieżkach. Designerski wózek Nova z wykończeniem ze skóry ekologicznej – stylowy i wygodny. Dzięki dużym, bezostługowym kołom z pełną amortyzacją, sprawdzi się w każdym terenie.
2000 zł, MAXI-COSI



Zapp Flex. Przednie koła są obrotowe, dzięki czemu jest bardzo zwrotny i łatwy w prowadzeniu. Siedzisko spacerówki można ustawić przodem do kierunku jazdy albo do rodzica. Składa się razem z siedziskiem do kompaktowych rozmiarów.
Ok. 1200 zł, QUINNY



Hubb. Z nowoczesną, bardzo lekką gondolą Hux ważącą tylko 3 kg. Przestronne wnętrze gondoli wykonane z oddychających materiałów pokryte odchylaną na wiele sposobów i powiększany daszek z filtrem UV 50+ zapewniają komfort najmłodszemu dziecku.
Ok. 2990 zł, QUINNY



Gia. Na zakupy, częste spacerki po okolicy i wypadki do parku. Wózek Gia jest kompaktowy, wytrzymały i ma przestronne siedzisko. Można w nim przewozić malucha o wadze aż do 22 kg. 1000 zł, MAXI-COSI

MAMA NA ZAKUPACH

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



Emulsja w sprayu do opalania SPF 50+

Bardzo wysoka ochrona UVA + UVB. Odpowiedni również dla osób z atopowym zapaleniem skóry, szczególnie wrażliwej na słońce, nieopalonej. Wodoodporny i bezzapachowy.
BABYDREAM, 32,99 zł/200 ml
rossmann.pl



Trwała farba do włosów w żelu

Zawiera 8 organicznych ekstraktów ziołowych, pokrywa 100% siwych włosów, dając naturalny i intensywny efekt. Twoje włosy odzyskują blask i vitalność, stają się zdrowsze i naturalnie piękne.

HERBATINT, 43,99 zł
herbatint.pl



Fidi

Fidi to nowoczesny laktator o 15 trybach odciągania pokarmu oraz 10 trybach masażu pobudzającego laktację. Dzięki wytrzymałej baterii Fidi jest użyteczny w domu i w podróży. Czytelny wyświetlacz LED ułatwia obsługę.

LIONELO, 149 zł
lionelo.com



Sutricon Plastry silikonowe na blizny 5 cm x 30 cm – 5 szt.

Plastry silikonowe skutecznie poprawiają wygląd i elastyczność blizn. Zmniejszają, rozjaśniają i wygładzają blizny. Posiadają właściwości zbliżone do zdrowej ludzkiej skóry (pod względem elastyczności, przepuszczalności tlenu i regulacji stopnia nawilżenia), co sprawia, że niwelują dyskomfort związany z blizną taki jak ból, uczucie ciągnięcia czy swędzenia.

VERCO S.A., 110 zł, sutricon.pl



Śliniaczek – Przytulaczek

Wygodniejszy niż tradycyjny śliniak i nie podrażnia skóry dziecka. Wykonany z dwóch warstw delikatnej dla skóry bawełny, dzięki temu może służyć jako przytulanka. Dla bezpieczeństwa i wygody, bez zbędnych troczków i sznurków. Śliniaczek zaczepiamy korzystając z przedłużonych boków, dzięki czemu możemy go dowolnie obracać gdy się pobrudzi.

DLA WCZEŚNIAKA, 15 zł (2 szt.)
dlawczesniaka.pl



Naturtint, krem CC do włosów, przeciw oznakom starzenia

Krem CC przeciw oznakom starzenia z ekologicznymi olejkami, wyciągami z roślin i nasion, pomaga walczyć z głównymi oznakami starzenia się włosów i chroni je przed zniszczeniem, wysoką temperaturą, promieniami UV i zanieczyszczeniami.

NATURTINT, ok. 30 zł/200 ml
naturtint.pl



Multifunkcyjna chusta Doudou

To jeden produkt, który daje morze możliwości. Służy jako ostona na nosidełko, wyściełanie wózka marketowego, chusta do karmienia, koczek oraz szal/komin. Miękki materiał ma Certyfikat Oeko-Tex Standard 100 kl. I. Jest elastyczny i nie traci kształtu pomimo rozciągania oraz absorbuje wodę z otoczenia (skóra pod nim pozostaje sucha).

DOUDOU, 129 zł, doudou.com.pl



NATURSUTTEN ekologiczny smoczek kauczukowy

Wykonany jest w 100% z ekologicznie czystego kauczuku pozyskiwanego z drzewa hevea. Naturalnie miękki, dostosowuje się do naturalnych ruchów ust dziecka i nie pozostawia śladów na twarzy. Dzięki jednoczesnej konstrukcji smoczek kauczukowy Naturesutten jest bardzo higieniczny, nie ma spoin i zagłębień, w których mogłyby zbierać się bakterie i brud.

ADEN+ANAS, 29,90 zł, kidy.pl/aden_anas

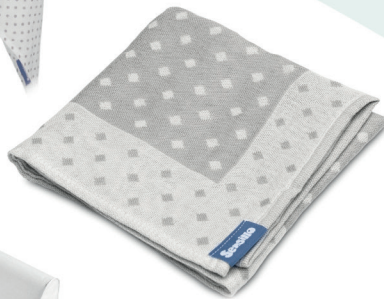


Poznaj

nasze nowości
dla najmłodszych...

Opieka

Przewijaki, gniazda, rożki
niemowlęce, rogale, pieluszki



Spacery i podróże

Śpiworki, torby dla mam, mufki,
wkładki do wózka



Sen

Materace, kocyki, poduszki,
pościel, ochraniacze
do łóżeczka



Sensillo

www.sensillo.pl



www.facebook.com/Sensillopl



www.instagram.com/sensillobrand/

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ACTIDERMA actiderma.pl

ADEN+ANAIS kidy.pl/aden_anais

ALILO alilo.pl

AMY amy.com.pl

ANITA anita.com

BABICE bucikbabice.pl

BABY MONSTERS baby-monsters.pl

BABYSAFE babysafe.eu

BELLAMY bellamy.pl

BIELEND bielenda.pl

BRANCO branco.pl

CARETERO caretero.pl

CEBA BABY cebababy.eu

CHICCO chicco.pl

DLA WCZESNIAKA dlawczesniaka.pl

DOREL POLSKA maxicosi.pl

FARMINA farmina.pl

FIKI MIKI materacyk.pl

KELO-COTE kelo-cote.pl

LIONELO lionelo.com

LULUBABY lulubaby.pl

MAMA I JA wodaciadziecka.pl

MAMO KUP MI mamokupmi.pl

MEDIDERM BABY medidermbaby.pl

MOTHERHOOD motherhood.pl

MUZPONY muzpony.com

NATURANA naturana.com

NESLING nesling.pl

OZNACZONE oznaczone.pl

PHARMACERIS emotopic.pl

PHYTOPHARM KLEKA octedin.pl

PINK NO MORE pinknomore.pl

PRIMACOL decorative.primacol.pl

SCANDINAVIAN BABY

scandinavianbaby.pl

SLEEPEE sleepee.pl

SUTRICON sutricon.pl

TULKA TULENIE I KARMLENIE tulkaLove

Profesjonalna fotografia

RZESZÓW

LIRYKA

ATELIER FOTOGRAFII

Liryka Atelier Fotografii,

liryka.net

BRANCO

MODA
CIAŻOWA

kolekcja wiosna/lato 2019



www.branco.pl/sklep/

kidy.pl

Mamuko PORRIDGE
Organic oat, raw buckwheat, barley, spelt wheat and rye, dried green peas.

BIO-Delikatesy dla Rodziców
Ekspert w żywieniu niemowląt i dzieci

www.kidy.pl Ulubiony e-sklep polskich rodziców

CARETERO

Dbamy o słodkie sny, także w podróży

www.caretero.pl

Wszystko, co robimy, robimy z myślą o zdrowiu

verco
WELLNESS IS OUR CHALLENGE

verco.com.pl

sutricon.pl

sutrisept.pl

sutriheal.pl

Verco S.A. • Skwer Kard S. Wyszyńskiego 5 lok. 6U • 01-015 Warszawa • Tel: +48 22 811 41 61

NESLING
THE PERFECT SHADOW

NOWOŚĆ 2019
PERGOLA ALUMINIOWA

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

www.nesling.pl Infolinia: 530 509 110

PRIMACOL[®]
DECORATIVE

farba dekoracyjna z brokatem



idealna do pokoju dziecka



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 89 D, tel. 85 741 58 95

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tyminska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, 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

BRZEZINY

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

BYDGOSZCZ

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

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

CHEŁMNO

Szkoła Rodzenia Zespół Opieki Zdrowotnej, Beata Durawa – oddział ginekologiczno-położniczy, pl. Rydygiera 1, Chełmno, tel. 56 677 26 07 (sekretariat)

CHORZÓW

Szkoła Rodzenia Babi-Med, ul. Sobieskiego 19, Chorzów, tel. 32 241 28 31, 505 051 410, 505 051 411, babi-med.eu

CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia – Bożena Węglarz – Kwarcińska, 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. 55 239 56 06

GDAŃSK

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

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

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

GIŻYCKO

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

GLIWICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wielospecjalistycznym, ul. Kościuszki 11, Gliwice, tel. 32 238 20 91

GRUDZIĄDZ

Szkoła Rodzenia przy Regionalnym Szpitalu, ul. Rydygiera 15/17, Grudziądz, tel. 56 641 41 88

JAWORZNO

Szkoła Rodzenia SISMED, ul. Gołębia 8, Jaworzno, tel. 504 383 840, 690 308 123

KALISZ

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Toruńska 7, Kalisz, tel. 62 757 90 17, szkolarodzenia@szpital.kalisz.pl

KATOWICE

Szkoła Rodzenia „Bedźmy Rodzicami”, ul. Zawiszy Czarnego 7 A, Katowice, tel. 608 195 456

Fundacja Edukacji Zdrowotnej STIM, pl. Tadeusza Kościuszki 5, Sosnowiec, tel. 796 113 723

Szkoła Rodzenia „Miś Kuleczka”, ul. Raciborska 27 (przy Katowickim Centrum Onkologii), Katowice, tel. 601 558 953

KĘDZIERZYN-KOŹLE

Szkoła Rodzenia w Szpitalu nr 1, ul. Roosevelta 2, Kędzierzyn-Koźle, tel. 77 406 24 12

KÓRNIK

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

KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków, tel. 600 420 674, szkola-rodzeniaujastek.pl, szkola@ujastek.pl

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Kawalerska 51/2, Kraków, tel. 883 608 832, biuro@picolino.pl

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

Doula Olimpia, ul. Chmieleniec 41/47, Kraków, tel. 501 611 411, doulaolimpia@gmail.com

KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Kutnowskim Szpitalu Samorządowym, ul. Kościuszki 52, Kutno, tel. 24 388 02 00, szpital.kutno.pl

LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatiMami, ul. Sowińskiego 15 A, 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 Klepury 5, Lublin, tel. 571 328 477, info@polozna.lublin.pl

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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Lotnicza 5, Lublin, tel. 530 235 292, agabrzescinska@wp.pl

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

Szkoła Rodzenia przy Rodzinnym Centrum Medycznym Lubimed, ul. Woronickiego 11, Lublin, tel. 603 130 850

ŁĄCKO

Szkoła Rodzenia przy NZOZ Femina, Łącko 662, tel. 504 186 217

ŁOMŻA

Bezpłatna Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim w Łomży im. Kard. Stefana Wyszyńskiego, ul. Piłsudskiego 11, Łomża, tel. 86 473 36 61, szkola@szpital-lomza.pl, szpital-lomza.pl

Szkoła Rodzenia przy tomżyńskim Centrum Medycznym, ul. Słowikowa 9, Łomża, tel. 602 460 478, florczykbozena@gmail.com

ŁÓDŹ

Szkoła Rodzenia „NAS TROJE”, ul. Sterlinga 16/18, Łódź, tel. 797 422 408, nas-troje.lodz.pl, sborrowka@ipt.pl

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

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

Centrum okołoporodowe Wesoła Rodzinka, ul. Przetajowa 22b/22c, Łódź, tel. 535 565 331, kontakt@wesola-rodzinka.pl

Szkoła Rodzenia przy Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki, ul. Rzgowska 281/289, Łódź, tel. 42 271 10 09, szkolarodzenia@iczmpe.edu.pl

MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni rodzice”, ul. Leśna 3/1, Mielec, polozna.net, tel. 513 692 281, kontakt@polozna.net

MILANÓWEK

Szkoła Rodzenia w Milanówku, ul. Spacerowa 4 (biblioteka miejska), tel. 512 342 694

NOWY DWÓR MAZOWIECKI

Oddział Położniczy przy Nowodworskim Centrum Medycznym, ul. Miodowa 2, Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 510 900 254

NOWY SĄCZ

NZOZ Femina, Szkoła Rodzenia Szczepiłwie Urodzeni, ul. Nadbrzeźna 77, Nowy Sącz, tel. 606 906 815

OLSZTYN

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

OSTROŁĘKA

Szkoła Rodzenia przy Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym im. dr. Józefa Psarskiego, al. Jana Pawła II 120 A, Ostrołęka, tel. 506 942 088, 502 597 127

OSTRÓW WIELKOPOLSKI

Szkoła Rodzenia przy Zespole Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Limanowskiego 20/22, Ostrow Wielkopolski, tel. 62 595 12 62

PABIANICE

Szkoła Rodzenia przy Pabianickim Centrum Medycznym, budynek 1 A, ul. Jana Pawła II 68, Pabianice, tel. 42 215 49 65, 600 974 678

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Szkoła Rodzenia BABYCARE przy NZOZ Medicare, ul. Bytomska 64, Piekary Śląskie, tel. 797 405 024

Szkoła Rodzenia przy Piekarskim Centrum Medycznym, ul. Szpitalna 11, Piekary Śląskie, tel. 32 284 55 20 wew. 53

PIOTRÓW TRYBUNALSKI

Szkoła Rodzenia przy PCDM w Piotrkowie Trybunalskim, ul. Roosevelta 3, Piotrków Trybunalski, tel. 44 645 11 55

POLANICA-ZDRÓJ

Szkoła Rodzenia przy Specjalistycznym Centrum Medycznym, ul. Jana Pawła II 2, Polanica-Zdrój, tel. 604 083 194

POZNAŃ

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

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

Centrum Opieki Okooporodowej Mamutek, ul. Ratajczaka 35, Poznań, tel. 691 797 447, mamutek@mamutek.eu

Bezpłatna Szkoła Rodzenia HEGET, ul. Kancierska 2, Poznań, tel. 795 884 422, biuro@heget.pl, heget.pl

Bezpłatna Naramowicka Szkoła Rodzenia, ul. Boranta 15, Poznań, tel. 530 603 862

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Mama i Ja, ul. Kochanowskiego 6, Poznań, mamajaja.biuro@gmail.com, mamajainfo.pl

Szkoła Rodzenia Mama Gaja, ul. Jeleniogórska 16, Poznań, tel. 530 812 811, kontakt@mamagaja.pl

PRUDNIK

Szkoła Rodzenia w PCM SA, ul. Szpitalna 14, Prudnik, tel. 77 406 78 99, pcm@pcm.prudnik.pl

Szkoła Rodzenia ABC Dobry Start, ul. Kościuszki 36/1, Prudnik, tel. 77 436 30 39

PSZÓW

Szkoła Rodzenia przy NZOZ „Vitamed”, ul. Andersa 22, Pszów, tel. 32 729 10 92

PYSKOWICE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu w Pyskowiecach, ul. Szpitalna 2, Pyskowiec, tel. 32 233 24 24

RADOM

Szkoła Rodzenia Beba, ul. Wernera 33/37, Radom, tel. 570 236 920, biuro@beba.edu.pl

Szkoła Rodzenia przy NZOZ Gołębiów, ul. Paderewskiego 6, Radom, tel. 48 389 99 88

Centrum Medyczne CHŁODNAMED, ul. Chłodna 26, Radom, tel. 502 166 165, 48 331 06 46, kontakt@www.chlodnamed.pl

RADOMSKO

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

Szkoła Rodzenia „Cud Narodzin”, ul. Narutowicza 3, tel. 515 496 617, szkolarodzenia.radomsko@tlen.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

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Lift-Med, ul. Cegielniana 14, Rybnik, tel. 32 440 88 99, rejestracja@liftmed.pl

RZESZÓW

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

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

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

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

Szkoła Rodzenia Rzeszów przy NZOZ Tutmed Rzeszów, ul. Architektów 11/14, tel. 662 273 989

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

Szkoła Rodzenia Nasz Skarb, ul. Reformacka 4, Rzeszów, tel. 601 316 546, 506 436 323

ŚLIECHNICE

Szkoła Rodzenia przy CE-Mama, ul. Kościelna 10/7 i piętro (osiedla Agata „Kraina Mowy”), Ślęchnice, tel. 505 197 972, polozna.wroc@wp.pl

SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Siemianowicach Śląskich, ul. 1 Maja 9, Siemianowice Śląskie, tel. 32 228 30 30, 570 589 305, sekretariat@zozsiemianowice.pl

SOSNOWIEC

Szkoła Taty i Mamy przy Fundacji Edukacji Zdrowotnej STIM, ul. Bohaterów Monte Casino 44, Sosnowiec, tel. 796 113 723, szkoła@fundacjaestim.pl

Szkoła Rodzenia przy Sosnowskim Szpitalu Miejskim, ul. Szpitalna 1, Sosnowiec, tel. 32 413 03 95, 32 413 03 96, sekretariat@szpital.sosnowiec.pl

Centrum pomocy rodzinie i życiu, ul. Skautów 1, Sosnowiec, tel. 32 269 51 70, rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl

STAŁOWA WOLA

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

Szkoła Rodzenia „Cud Narodzin”, ul. Mickiewicza 15, Stałowa Wola, tel. 725 626 693

STARY SĄCZ

NZOZ Femina, Szkoła Rodzenia Szczęśliwie Urodzeni przy przedszkolu „Wesołe Nutki”, ul. Jana Czecha 7, Stary Sącz

SZCZECIN

Szkoła Rodzenia „Nowe Życie” przy Centrum Edukacji Okooporodowej ul. Wiekowskiego 1/5 (1 p), Szczecin, tel. 509 508 109, info@szkolardzenia-ceo.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 11, Szczecin, tel. 505 142 449, info@szkolardzenia.szczecin.pl

Szkoła Rodzenia przy Centrum Narodzin MAMMA, ul. Sowie 38, Szczecin-Kijewo, tel. 91 462 80 00, recepcja@centrumnarodzin.pl

Szkoła Rodzenia im. św. Joanny Beretty Moll, ul. Rayskiego 25/2, Szczecin, tel. 692 359 179, biuro@szkolardzenia.org

SZCZYTNO

Przyspita Szkoła Rodzenia w Szczynie, ul. Skłodowskiej 12, Szczytno, tel. 89 623 2114

ŚRODA WIELKOPOLSKA

Szkoła Rodzenia przy Średskim Szpitalu Serca Jezusowego, ul. Żwirki i Wigury 10 (2 piętro), Środa Wielkopolska, tel. 517 809 953

ŚWIĘTOCHŁOWICE

Szkoła Rodzenia przy ZOZ Świętochłowice, ul. Zubrzyckiego 36, Świętochłowice, tel. 602 304 796, zoz.net.pl, nowak@zoz.net.pl

TARNÓW

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Wojewódzkim im. Świętego Łukasza w Tarnowie, ul. Lwowska 178 A, Tarnów, tel. 14 631 57 98, 696 372 722, sekretariat@lukasz.med.pl

Szkoła Rodzenia Humano przy Specjalistycznym Szpitalu im. E. Szczeklika w Tarnowie, ul. Szpitalna 13, Tarnów, tel. 14 631 03 05

TORUŃ

NZOZ Twoja Położna, ul. Olsztyńska 18 B, Toruń, tel. 733 617 400

Szkoła mamy i taty przy ST-MED sp. z o.o. ul. Morcinka 17, Toruń, tel. 508 199 030, biuro@st-med.com.pl

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespołowym im. L. Rydygiera w Toruniu, ul. Św. Józefa 53-59, Toruń, tel. 56 679 31 41

WARSZAWA

Szkoła Rodzenia „Dla Mamy i Taty”, ul. Łojewska 6, Warszawa, tel. 503 727 082

Beauty Mama, Szkoła Rodzenia Magdaleny Hryciuk, ul. Starobęby 10/49, Warszawa-Ursus, tel. 606 517 379, biuro@beautymama.com.pl

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

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

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Infłacka, ul. Infłacka 6, Warszawa, tel. 22 697 33 33, 22 697 32 41, rejestracja@infłacka.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu klinicznym im. Ks. Anny Mazowieckiej, ul. Karowa 2, Warszawa, tel. 22 596 62 84, sekretariat@szpitalkarowa.pl

Centrum dla kobiet aKuku, Szkoła rodzenia, ul. Orzybowska 4/110, tel. 604 786 858, polozna@polozna.com.pl, polozna.com.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. M. Świątędzkiej, ul. Karowa 2, Warszawa, tel. 22 596 62 84, sekretariat@szpitalkarowa.pl

Szkoła Rodzenia przy Centrum Medycznym Żelazna, ul. Żelazna 90, Warszawa, tel. 668 308 855, 22 255 98 18, dydaktyka@szpitalzelazna.pl

Szkoła Rodzenia przy Przychodni Lekarskiej ORLIK, ul. Ostrobramska 101, Warszawa, tel. 22 506 54 84, rejestracja@przychodnia-orlik.pl

WROCŁAW

Bezpłatna Szkoła Rodzenia „Świadomi Rodzice”, ul. Przyjaźni 54, Wrocław, tel. 607 855 212, marlob@interia.pl, fizjomedicum.pl

Centrum Rodzicielstwa Bliskość Joanna Paluchiewicz, ul. Jedności Narodowej 118 A, Wrocław, tel. 662 130 197, kontakt@centrumrodzicielstwa.pl

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

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu, ul. H. M. Kamińskiego 73 A, Wrocław, tel. 71 327 01 75, 661 924 261, sekretariat@vssk.wroc.pl

Szkoła Rodzenia Mama Gaja, ul. Hallera 188/1, Wrocław, tel. 530 812 811, kontakt@mamagaja.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. A. Falciewicza we Wrocławiu, ul. Warszawska 2, Wrocław, tel. 71 377 41 46, szpital@falciewicz.internetdsl.pl

ZABRZE

Szkoła rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Zabrze, ul. Zamkowa 4, Zabrze, tel. 783 918 101, czkid@szpitalzabrze.pl

Szkoła rodzenia Zabrze, ul. Piłsudskiego 12d/9, Zabrze, tel. 693 467 182, 32 276 23 60, szkolardzenia.zabrze@op.pl

ZAMOŚĆ

Szkoła Rodzenia przy Woj. Szpitalu im. Jana Pawła II, Kazimiera Rogucka, al. Jana Pawła II 10, Zamość, tel. 84 677 34 74, 84 677 34 85

ŻORY

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Miejskim w Żorach, ul. Dąbrowskiego 20, tel. 32 434 12 24, 32 434 12 45, szkolardzenia@mzoz.zory.pl



*Niespodzianki dostępne do wyczerpania zapasów.

SUPERCENA!
tylko 3,99 zł

Kup bez wychodzenia z domu

ZAMÓW PRENUMERATĘ
30 ZŁ w tym koszty wysyłki

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 (22) 2019

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
DOMINIKA WIEWIÓRSKA
dww@grupadobrydom.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
JOANNA LUBINIECKA | AGATA SCHIFFER
redakcja@grupadobrydom.pl | tel. 17 852 52 20 wew. 4

OPRACOWANIE GRAFICZNE
RAFAŁ KOZIARZ | rk@grupadobrydom.pl
GRZEGORZ PIWKO | gp@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
MIROSLAW 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 OKLADCE
Shutterstock



© Copyright by DOBRY DOM 2019 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (maj 2019). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezwzględnie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

W przypadku kontaktu z redakcją informujemy, iż Administratorem danych osobowych jest Dobry Dom Sp. z o.o. sp. k. z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Litewskiej 10. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci



MAŁE DZIECKO I DŁUGI SEN? TO MOŻLIWE!

Zajrzyj do nas a przekonasz się,
że sen Twojego Malucha nie
będzie już dla Ciebie
problemem!

Ponieważ... good sleep matters!

www.sleeppee.pl

na hasło „mama”
10% ZNIŻKI!



ceba
baby



Otul swojego maluszka

KOCYKIEM OD CEBA BABY

Piękny dziany kocyk doskonale sprawdzi się już od pierwszych dni życia, podczas snu lub spaceru w chłodniejsze dni. Jego wykonanie ze specjalnie wyselekcjonowanej 100% bawełny gwarantuje, że nie podrażni delikatnej skóry maluszka i pozwoli jej oddychać. Dzięki szerokiej gamie kolorystycznej, każdy znajdzie coś dla siebie. Podaruj swojemu dziecku to co najlepsze od Ceba Baby.

Cena kocyka 119,00 PLN.

cebababy.eu

