

ABC

dobrej mamy



Spacerowe
MUST HAVE

Spokojny
SEN DZIECKA

ATOPOWE
ZAPALENIE SKÓRY

Probiotyki
na zdrowie

Styl
retro
w ciąży

WALKA
z jesiennymi infekcjami

Polecamy!



Pelafen[®]

NATURALNIE W SEZONIE

Phyto
Pharm

Pela
poleca

SKŁAD Pelafen Kid:
sok z owoców czarnego bzu,
ekstrakt z kwiatostanu lipy,
sok z malin,
ekstrakt z korzenia pelargonii
(*Pelargonium sidoides*),
witamina C,
cynk,
beta-glukany z drożdży

Pelafen[®] Kid³⁺

SUPLEMENT DIETY



Producent:
PhytoPharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą.

BEZPIECZEŃSTWO TWOJEGO ROSNĄCEGO MALEŃSTWA BEZ KOMPROMISÓW

britax
römer



BABY SAFE² i-SIZE

Od urodzenia – 15 miesięcy
40 – 83 cm | 0 – 13 kg



| | |
|--|-------------|
| ADAC Online 10/2018 18 child car seats tested BRITAX RÖMER Baby-Safe 2 i-Size + i-Size Flex Base i-Size 40-83cm | ADAC |
| good (1.7) | Test |

| | |
|---|-------------|
| ADAC Online 10/2018 18 child car seats tested BRITAX RÖMER Baby-Safe 2 i-Size + i-Size Base i-Size 40-83cm | ADAC |
| good (1.7) | Test |

| | |
|--|-------------|
| ADAC Motorwelt 06/2018 23 child car seats tested BRITAX RÖMER Baby-Safe 2 i-Size i-Size 40-83 cm | ADAC |
| good (1.8) | Test |



WYPRAWKA DLA NOWORODKA

Kiedy dowiadujecie się, że wkrótce zostanieie rodzicami, nagle wszystko się zmienia. Zaczynacie się zastanawiać jak będzie wyglądać Wasze nowe życie z maleństwem, czy będziecie mieć czas na realizację swoich codziennych zajęć i pasji - jeśli tylko chcecie jest to możliwe! Oczywiście, będzie to wymagać od Was więcej przemyślenia i determinacji, ale jeśli dobrze przygotujecie się do nowej roli, wszystko się uda. Zanim jeszcze po raz pierwszy przytulicie swoje maleństwo, zapoznajcie się z tym krótkim niezbędnikiem, który może ułatwić Wam nowe życie w powiększonym składzie i zabezpieczyć domowy budżet przed dodatkowymi wydatkami.

BEZPIECZEŃSTWO

Bezpieczeństwo jest najważniejsze, więc rozpoczynając rozważania na temat zakupu najpiękniejszego na świecie, idealnego wózka, zacznijcie jednak od tematów praktycznych i bazowych - czyli od doboru najbezpieczniejszego fotelika, który pewnie, jak większość rodziców, będziecie potem chcieli również wpinać do wózka, więc zestaw powinien być kompatybilny. Wychodząc więc od bezpieczeństwa, sprawdźcie czy w Waszym samochodzie jest ISOFIX - od tego zależy w jaki sposób będziecie montować fotelik w samochodzie - czy za pomocą samochodowego pasa bezpieczeństwa, czy w sposób wygodniejszy na bazie montowanej na zaczepy ISOFIX. Decydując się na montaż na bazie, sprawdźcie, czy będziecie mogli zamontować na niej także kolejny fotelik, kiedy Wasze maleństwo wyrośnie z pierwszego fotelika (nastąpi to szybciej niż sądzicie).

KOMFORT

Aby móc poruszać się wszędzie tam gdzie chcecie, musicie zaopatrzyć się w odpowiedni pojazd. Kiedy mieszkacie w mieście, poruszacie się komunikacją miejską, odwiedzacie sklepy po drodze z parku, czy z pracy, powinniście wybrać wózek, który sprawdzi się na wyboistych wąskich drogach. Mieszkając na przedmieściach, chodząc na długie spacery do lasu i poruszając się często samochodem, wybierzcie model, który sprawdzi się w takich warunkach.

POLECANY ZESTAW

Jednym z najlepszych rozwiązań obecnych aktualnie na rynku jest Baza 3wayFix, na której można zamontować dedykowany do niej fotelik dla niemowląt - Pebble Pro oraz później kolejny Pearl Pro. Baza posiada także regulację odchylenia, aby łatwo dopasować ją do kanapy samochodu.



Pebble Pro - (od narodzin do około 12 miesiąca życia / 45-75cm) oferuje najwyższy poziom bezpieczeństwa (i-Size) i wyjątkowy komfort. Fotelik można montować na bazie 3wayFix lub za pomocą samochodowego pasa bezpieczeństwa i wpinać do większości wózków Maxi-Cosi, Quinny, Safety 1st oraz wielu innych marek.

Pearl Pro - Pearl Pro i-Size (od około 6 miesiąca do około 4 roku życia / 67-105cm) pozwala na przewożenie dziecka tyłem do kierunku jazdy nawet do 4 roku życia. Zgodny z i-Size. Montowany na bazie 3wayFamily.

Kupując wózek sprawdźcie, czy jego koła są bezobsługowe (niepompowane) - nikt nie lubi złapać gumy po drodze, czy łatwo się go składa, nawet jedną ręką, no i oczywiście, czy wybrany przez Was bezpieczny fotelik będzie się do niego wpinać! I znowu macie wybór - na rynku pojawia się coraz więcej wózków 2w1, w których siedzisko można przerobić w miękką gondolę dopasowaną do potrzeb noworodków lub spacerówki z osobno wpinanymi gondolami. To już kwestia Waszych preferencji i możliwości przechowywania.

NASZA PROPOZYCJA

Wózek Quinny VNC - najnowsza kolekcja. Quinny VNC wyjątkowo luksusowy wózek zapewnia komfort i wygodę. Quinny VNC pomieszczenie zakupowego szaleństwa i jednocześnie jest wystarczająco wąski i lekki, aby łatwo poruszać się po ruchliwych, miejskich chodnikach. Możecie połączyć go z gondolą Hux lub dowolnym fotelikiem Maxi-Cosi i używać już od pierwszego dnia życia dziecka.



Wózek Lila 2w1.

W wózku Lila z siedziskiem przekształcanym w miękką gondolę wyposażoną w ergonomiczną wkładkę ShapeOfYou Wasze dziecko będzie bezpieczne i otulone. A gdy wyrośnie z wkładki, termoregulowany, dwustronny materac zapewni mu komfort bez względu na temperaturę na zewnątrz. Lila ułatwia codzienne spacerowanie, dzięki prostemu systemowi składania jedną ręką i wyjmowanemu koszykowi na zakupy.



DESIGN

Przychodzi także moment na remonty i wyposażenie pokoju dziecięcego. Wielu rodziców decyduje się na piękne łóżeczka i zestawy z komodami, kolorowe obrazki i wymyśle sprzęty. Jednak to czego na samym początku będzie potrzebować Wasze dziecko - i Wy także, to przede wszystkim bliskość!

NASZA PROPOZYCJA

Łóżeczko dostawne Iora. Od pierwszych dni życia bardzo dobrym rozwiązaniem jest łóżeczko dostawne, dzięki któremu będziecie mieć maleństwo na oku i na wyciągnięcie ręki. Z miękkim materacem, przewiewną siateczką, dodatkowym koszem na potrzebne akcesoria i tkaniną zdejmowaną do prania w pralce, łatwo dopasujecie je do swojego łóżka regulując jego wysokość i wysuwając w stronę Waszego materaca.



Krzesiśko - Minla. W krzesiśku z funkcją leżaczka, dziecko może odpoczywać i oglądać świat już od pierwszych dni życia, a taki sprzęt zastąpi kilka innych takich jak krzesiśko do karmienia, krzesiśko dostawne, stołek czy dostawkę na krzesło czy kanapę, a do tego można je łatwo wyczyścić i pięknie się prezentuje w każdej odświeżonej przestrzeni.



NOWOŚĆ QUINNY VNC

WYRUSZ NA
PODOBÓJ MIASTA
W SWOIM WŁASNYM,
NIEPOWTARZALNYM
STYLU, Z DESIGNERSKIM
WÓZKIEM, KTÓRY
ZAPEWNI CI
WYJĄTKOWY LOOK

Quinny®

VANCOUVER
VANCOUVER



30



28

Spis treści

NUMER 23 / WRZESIEŃ 2019

Niezbędnik

8 BLACK, RED, WHITE
Kontrastowe zabawki i akcesoria rozwijające percepcję niemowlęcia.

22 SPACEROWE MUST HAVE
Wystarczy dobra organizacja i kilka pomysłowych produktów, aby spacer z maluchem był przyjemnością.

Sprawdzone przez mamy

44 MAMA NA ZAKUPACH
Na to warto zwrócić uwagę.

46 SZKOŁY RODZENIA
Lista najlepszych placówek.

48 DOBRE ADRESY
Polecane dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

10 ZAPLANUJ SWÓJ PORÓD
Pomyśl o swoich potrzebach i wymaganiach odnośnie do porodu.

14 PORÓD NATURALNY KROK PO KROKU
Jak przebiega i na co powinna się przygotować?

Strefa mamy

18 KIEDY MASZ PROBLEM Z ILOŚCIĄ POKARMU
ABC dobrego karmienia.

Moda i uroda

12 OSWAJAMY STYL RETRO
Styl retro wraca do nas z jesiennymi kolorami.

Strefa dziecka

26 ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY
Jak się objawia i jak je leczyć?

28 JAK WYBIERAĆ KOSMETYKI DLA DZIECKA?
Kupuj najlepiej te naturalne i przede wszystkim sprawdzone!

30 WALKA Z INFЕКCJĄ
Wywiad z dr hab. n. med. Lidią Zawadzką-Głot

34 PROBIOTYKI - NA ZDROWIE!
Wspieranie odporności to temat szczególnie ważny w okresie jesienno-zimowym.

36 SPOKOJNY SEN MALUCHA
Wieczne rytuały na dobranoc pomogą utulić brzdąca do snu.

40 KOLOROWY ŚWIAT DZIECKA
Urządzanie pokoju i kąpielni niemowlaka.

Strefa taty

20 WÓZKI WARTO ZAINTERESOWANIA
Wybierz najlepszy wózek gondolę na jesień.

24 FOTELIKI WARTO ZAINTERESOWANIA
To przede wszystkim produkt, który ma zagwarantować dziecku bezpieczeństwo.

26





CRAFT



WÓZKI DZIECIECE & FOTELIKI SAMOCHODOWE



ZAFIRO



PROGRAM WYMIANY
FOTELIKÓW
POWYPADKOWYCH



Attipas Ballet Black. Attipas to uniwersalne obuwie na pierwsze i kolejne kroki, rekomendowane przez fizjoterapeutów. Dostępne w innych wzorach i rozmiarach do XXXL. 84,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



MegaPANDA. Generator szumu i termofor z pestek wiśni w jednym! Sposób na kolę i spokojny sen. BABY SENSES, babysenses.pl



Phoenix SE Dakar&Helsinki. Edycja specjalna popularnego wózka wielofunkcyjnego, dostępna w trzech konfiguracjach. Wyróżniają ją denimowe, wodoodporne materiały w dwóch kolorach oraz możliwość montażu siedziska odwracalnego. 1149 zł, BABY MONSTERS, baby-monsters.pl

Black, red, white

Niemowlak uczy się wszystkiego, także postrzegania kolorów. Jedyne, co dziecko widzi od początku, to kontrasty. Dlatego dla niemowlaka najlepiej nadają się przedmioty białe, czarne i czerwone.



SuperZabawka MR B. Termofor – zabawka sensoryczna z wkładem solnym. Zabawka wpływa na prawidłową stymulację zmysłów dziecka poprzez połączenie czerni, białej i czerwieni, mek i elementów wydających dźwięk. 79 zł, LULLALOVE, sklep.lullalove.com



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. Fotelik wyposażony jest w kanały wentylacyjne, dzięki czemu podróż latem jest mniej uciążliwa dla dziecka. 809 zł, BABYSAFE, babysafe.eu



Króliczek Alilo Honey Bunny. Najbardziej niesamowity odtwarzacz mp3, dyktafon i lampka nocna dla dzieci w każdym wieku. Został stworzony po to, aby wspierać rozwój maluszka, przedszkolaka i pierwszaka. Dzięki wielu przydatnym funkcjom bawi, uczy, opowiada bajki i ułatwia dziecku zasypianie po dniu pełnym wrażeń. 279 zł, ALILO, alilo.pl



Kontrastowa mata edukacyjna z lusterkiem – Zwierzaki. Mata otrzymała złotą nagrodę w prestiżowym konkursie Wybór Rodziców 2018! Wraz z matą w komplecie znajdują się odpinane pałaki, 3 kontrastowe zabawki (wewnątrz nich grzechotka, piszczałki i dzwoneczki) oraz lusterko. 349 zł, BABY SENSES, babysenses.pl

Pajac Panda. Nasza propozycja dla najmłodszych milusińskich. Jak każdy nasz produkt, wykonany według oryginalnego projektu inspirowanego naturą i światem zwierząt. 179 zł, BENNI, pakamera.pl

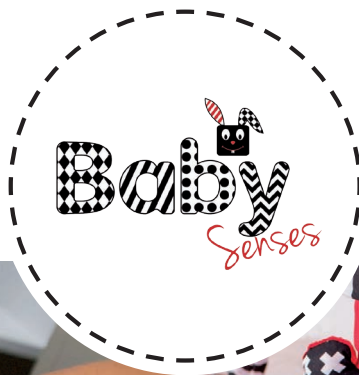


Timon. To jedyne na rynku łóżeczko dostawne, które jednocześnie może służyć jako wolnostojące oraz – dzięki składaniu do kompaktowych rozmiarów – turystyczne. Zestaw zawiera dodatkowy materac od renomowanego polskiego producenta Fiki Miki. 599 zł, LIONELE, lionelo.com



Mimijumi. Została stworzona, by w kryzysowych sytuacjach wspierać mamy i aktywne kp, ale też w czasie przejścia na butelkę. Znała też jako „butelka ostatniej szansy”! 99 zł, MIMIJUMI, kidy.pl/mimijumi





Kontrastowe maty edukacyjne dla niemowląt.

Rozwój zmysłów poprzez zabawę!



Kod rabatowy: **dobra_mama**. -20% na całość zamówienia, ważny do 31 grudnia 2019

www.babysenses.pl

CO TO JEST PLAN PORODU?

Plan porodu to swego rodzaju dokument, który kobieta ciężarna przygotowuje w czasie trwania ciąży. Taki plan ciężarna opracowuje wspólnie z lekarzem prowadzącym ciążę lub położną w myśl obowiązującego Standardu Opieki Okołoporodowej.

PLANUJ Z GŁOWĄ

- Plan powinien być tak skonstruowany, aby personel medyczny nie czuł, że ma związane ręce.
- Ważne jest również to, że w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia matki albo dziecka plan porodu nie będzie odgrywał większej roli. W takim przypadku personel medyczny będzie zmuszony wykonać wszelkie zabiegi, które uchronią oboje przed niebezpieczeństwem.

Zaplanuj swój

PORÓD

Każda kobieta przed porodem powinna się zastanowić, jak wyobraża sobie to jedno z najważniejszych w życiu wydarzeń. Swoje potrzeby i wymagania może spisać w tzw. planie porodu.

OD CZEGO ZACZAĆ?

Pisząc plan porodu kobieta powinna odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Jakie są moje potrzeby?
- Jakie mam wymagania?
- Czego będę potrzebowała w trakcie i po porodzie?
- Czy chcę rodzić z osobą towarzyszącą (partnerem, doułą, mamą, koleżanką)?

Plan porodu można zacząć sporządzać w 7-8 miesiącu ciąży. W trakcie jego opracowywania, dobrze jest spisać swoje obawy i wątpliwości, które można wyjaśnić podczas spotkania z lekarzem prowadzącym lub po-

łożną. Napisany, omówiony i zmodyfikowany plan porodu przekazuje się położnej na sali porodowej zaraz po przybyciu do szpitala. Położna zapozna się z nim i zorientuje jakie są oczekiwania i prośby rodzącej. Ciężarna powinna zorientować się czy w szpitalu, w którym zamierza rodzić jej oczekiwania są możliwe do zrealizowania. Jeśli w wybranej placówce z powodów organizacyjnych bądź medycznych opieka będzie odbiegać od zapisów w planie porodu, to powinna ona być o tym szczegółowo poinformowana.

CO POWINIEN ZAWIERAĆ PLAN PORODU?

- oczekiwanie rodzącej co do miejsca i warunków porodu (np. sala z dostępem do łazienki, dostęp do prysznicy, możliwość skorzystania z wanny porodowej itp.)
- oczekiwanie dotyczące obecności innych osób podczas porodu (np. chcę, aby towarzyszył mi

mąż, siostra, zgadzam się/nie zgadzam na obecność studentów, minimalna liczba osób podczas mojego porodu to itp.)

- sposób przygotowania do porodu (np. zgadzam się/nie zgadzam na przeprowadzenie zabiegu lewatywy, golenia krocza itp.)
- oczekiwane postępowanie podczas porodu
- w miarę możliwości chciałabym uniknąć wywoływania porodu, przed podaniem oksytocyny lub przed przebicciem błon płodowych chciałabym spróbować naturalnych metod prowokacji porodu itp.
- **I okres porodu** (np. zależy mi na aktywnym porodzie, zależy mi na minimalnej ilości badań przeprowadzanych przez pochwę, chciałabym pić podczas porodu, chcę korzystać z prysznicza i dodatkowego sprzętu na sali porodowej, wołałabym uniknąć interwencji medycznych, takich jak podanie oksytocyny, masaż szyjki, ciągłe monitorowanie KTG, przebiccie błon płodowych itp.)
- **II okres porodu** (np. w miarę możliwości nie chcę nacięcia krocza, próżnościagu, kleszczy położniczych, chciałabym rodzić na stołku porodowym, worku sako, na łóżku porodowym, chcę dotknąć główki dziecka, kiedy będzie już widoczna itp.)
- oczekiwane przez rodzącą sposoby łagodzenia bólu porodowego (np. chciałabym skorzystać z niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu - tens, masaż, imersja wodna, zgadzam się/nie zgadzam na podanie znieczulenia zewnątrzoponowego, wyrażam/nie wyrażam zgody na podanie dolarganu lub innych środków zmieniających świadomość, chcę/nie chcę otrzymywać środków przeciwbólowych, zanim sama o nie nie poproszę itp.)
- oczekiwania co do postępowania po porodzie (np. chciałabym, aby partner przeciął pępowinę, wtedy kiedy ona przestanie tętnić, chciałabym, aby dziecko zaraz po porodzie było u mnie na brzuchu, chciałabym, aby dziecko przystawić do piersi zaraz po porodzie, zależy mi, aby podczas zabiegów poporodowych i rodzenia łożyska dziecko było u mnie na brzuchu, w miarę możliwości proszę o przeprowadzenie badania lekarskiego i ocenę skali Apgar w czasie kontaktu „skóra do skóry”, chciałabym urodzić łożysko sama, nie zgadzam się na podanie środków naskurczowych w III okresie porodu itp.)

Jeśli pragniemy porodu rodzinnego, w opracowywanie planu porodu warto zaangażować partnera, który na porodówce będzie łącznikiem pomiędzy rodzącą a personelem medycznym i będzie mógł wyjaśniać wszelkie punkty planu.

Dorota Dąbek, położna

Vagical®



- ✓ Jedyne leki dopochwowe zawierające wyciąg z *Calendula officinalis* o działaniu przeciwzapalnym 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, swędzeniem, 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.



**SOCZYŚCI
BURGUND**

Listonoszka. Creole, 159 zł,
eobuwie.pl

*Jesienne obuwie
powinno być ciepłe
i nieprzemakalne.*



Botki, 349 zł, Caprice,
eobuwie.pl



Trampki, 399 zł, Adidas,
eobuwie.pl



Mokasyny, 289 zł, Zapato,
zapato.com.pl



Botek, 181,95 zł, na-kd,
na-kd.com.pl



Majteczki modelujące Cybele – model 7-110154. Idealnie modelują sylwetkę, spłaszczają brzuszek i wysmuklają talie. Nie powodują nadmiernego ucisku, zapewniają swobodę ruchu i pełen komfort noszenia. Bezszywowe wykończenia sprawiają, że są niewidoczne pod ubraniem. od 99 zł, Naturana, naturana.pl



Opaska na włosy z wypiętnieniem i biżuteryjnym zdobieniem. 79,90 zł, Zara, zara.com



Płaszcz Oxford beż. 329,99 zł, Shopping Center 9, sc9.pl

Styl retro wraca do nas z jesiennymi kolorami brązów, zieleni i burgundów. Dodaj do stylizacji modną opaskę lub kobiecą bransoletkę.

Oswajamy styl **RETRO**



Tunika ciążowa Claire. Modna tunika dla przyszłych mam. Luźna falbana pod biustem, ściągana lekko gumką w tyle bluzki – umożliwiają dopasowanie do figury na każdym etapie ciąży. 124 zł, Bebefield, bebefield.pl



Kwiecista sukienka ciążowa w wersji codziennej (Model 4505). 122 zł, Branco, branco.pl/sklep



Tunika w kolorze khaki. Sprawdzą się na cały okres ciąży (Model 3513). 68 zł, Branco, branco.pl/sklep



Zegarek damski Lorus RG294PX9. 309 zł, Lorus, loruswatches.pl



Bransoletka ze stali chirurgicznej platerowana złotem, 37,99 zł, Ecarla, ecarla.pl

Marynarka w kratę z paskiem, 1590 zł, Marlu, marlu.pl



REKLAMA



Sukienka ciążowa w grochy, z modnym wiązaniem przy szyi. (Model 4618). 138 zł, Branco, branco.pl/sklep



Sweter w pastelowych kolorze (Model 9032). 106 zł, Branco, branco.pl/sklep



Szal, 64,99 zł, Volcano, volcano.pl

Bluzka Rennes róż, 69,99 zł, Shopping Center 9, sc9.pl



 BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA JESIENNO-ZIMOWA 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

Poród NATURALNY

krok po kroku

Na ten moment czekaliście aż 9 miesięcy. Jednak im bliżej porodu, tym większy staje się wasz niepokój. Skąd wiadomo, że to już? Na co zwracać uwagę? Czy zdążymy dojechać do szpitala? Lista pytań z każdym dniem staje się coraz dłuższa.



Wraz ze zbliżającym się terminem porodu organizm mamy i dziecka powoli przygotowuje się do tego wydarzenia. Zwykle około 2 tygodnie przed terminem u kobiet, które rodzą po raz pierwszy, następuje obniżenie dna macicy. U wieloródek staje się to zwykle na kilka dni przed porodem. Symptomy są dość łatwe do rozpoznania – możesz czuć m.in. potrzebę częstszego oddawania moczu ze względu na większy ucisk na pęcherz moczowy.

ZWIASTUNY PORODU

Tydzień lub kilka dni przed porodem zwykle odchodzi czop śluzowy (jest to galaretowata substancja o zabarwieniu brązowym lub jasnoróżowym). Bywa też, że zdarza się to kilka godzin przed rozwiązaniem, a czasem nawet podczas trwania akcji porodowej. Jest to sygnał, który świadczy o dojrzewaniu szyjki macicy. Jeżeli nie towarzyszą temu regularne

skurcze lub odpłynięcie wód płodowych, to znak, że na wizytę w szpitalu jest jeszcze czas. Innym symptomem zbliżającego się porodu są też tzw. skurcze przepowiadające. Zwykle występują wieczorem lub w nocy, są nieregularne, a ich nasilenie jest różne. Najczęściej ustępują podczas relaksacyjnej kąpieli lub snu.

KIEDY DO SZPITALA?

Skurcze przepowiadające zostaną zastąpione skurczami porodowymi. Zazwyczaj występują regularnie, co 5–7 minut w przypadku pierwszego porodu, a jeżeli jest on kolejny – co 10 minut. Ich pojawienie się to znak, że nadszedł czas, aby zgłosić się do szpitala. Do szpitala powinnaś udać się również wtedy, gdy poczujesz, że odeszły wody płodowe. Może się zdarzyć tak, że od razu odpłynie większość płynu – ok. 1000 ml – lub będzie sączył się stopniowo. Do szpitala zgłoś się również wtedy, gdy jakkolwiek sytuacja wzbudzi twój niepokój – np. zauważysz krwawienie.

1 KROK - IZBA PRZYJĘĆ

Po wejściu na Izbę Przyjęć położna na początku zapyta cię o powód przybycia. Poprosi też o niezbędne dokumenty – jednym z najważniejszych poza kartą ciąży jest oryginalny wynik grupy krwi. Następnie wykona zapis KTG, który wstępnie pokaże, czy występują skurcze macicy, oraz pomoże ocenić dobrostan dziecka na podstawie jego akcji serca. Aby rozpoznać rozpoczynający się poród, badanie przeprowadzi lekarz ginekolog, który wykona również USG. Następnie położna bądź ratownik medyczny zaprowadzi cię na salę porodową, gdzie przywitasz na świecie swojego maluszka.

SALA PORODOWA

Położna, przyjmując cię na trakcie porodowym, na początku wypełni potrzebne dokumenty, a później założy wkłucie do żyły i pobierze potrzebne badania – morfologię oraz układ krzepnięcia. Dla taty chcącego uczestniczyć w porodzie to idealny czas, aby przebrać się w specjalny



strój, który jest niezbędny do wejścia na salę porodową.

4 FAZY PORODU

Poród naturalny to najbezpieczniejszy i najmniej inwazyjny sposób zakończenia ciąży dla mamy i dziecka. Poród, który został podzielony na cztery fazy, rozpoczyna się z chwilą, gdy pojawiają się regularne skurcze porodowe i trwa do ostatecznego rozwarcia szyjki macicy, które mierzy ok. 10 cm. Może trwać od kilku do nawet kilkunastu godzin. W tym czasie twój maluch wykona wiele zwrotów, aby przedostać się przez ciasny kanał rodny. Pomożesz mu w tych działaniach, wydzielając coraz więcej oksytocyny – hormonu wywołującego skurcze macicy, zwanego inaczej hormonem miłości, przytulania. Na jego wydzielanie ma również wpływ obecność i dotyk bliskiej osoby. Dzięki tym skurczom, które z czasem stają się coraz mocniejsze, szyjka macicy rozszerza się aż do całkowitego rozwarcia. Podczas wszystkich etapów po-

REKLAMA



muz♡pony

www.muzpony.com

KIEDY UDAĆ SIĘ DO SZPITALA?

- *Gdy będziesz odczuwać regularną czynność skurczową co 5–7 minut. W przypadku wieloródek skurcze mogą pojawiać się co 10 minut.*
- *Gdy odpłyną wody płodowe.*
- *Jeżeli zaniepokoi cię jakaś sytuacja – np. wystąpi krwawienie lub nie będziesz czuła ruchów dziecka.*
- *Jeśli od wyznaczonego terminu minęło 7 dni, a wciąż nic się nie dzieje.*

rodu bardzo ważna jest twoja współpraca z położną, która poprowadzi cię przez cały ten czas, wspierając cię i będąc blisko ciebie.

ZACZYNAMY

Na sali porodowej położna na początku wykona lewatywę. Nie jest to obowiązkowa czynność, jednak jej wykonanie jest zalecane, ponieważ znacznie wpływa na twój komfort podczas porodu. Następnie zostanie wykonany zapis KTG, który już do końca porodu będzie powtarzany regularnie co 1–2 godziny lub częściej, w zależności od sytuacji położniczej i zaawansowania porodu. Położna wykona też badanie wewnątrz, które pomoże jej określić, na jakim etapie jest poród, oceni między innymi zaawansowanie główki w kanale rodnym i rozwarciu szyjki macicy. Jeżeli rozwarcie wynosi

5–6 centymetrów, skurcze są regularne, a ból cię przerasta, możesz poprosić o wykonanie znieczulenia zewnątrzoponowego, które znosi ból w trakcie porodu. Decyzję o jego wykonaniu podejmie lekarz ginekolog z położną prowadzącą poród oraz lekarz anestezjolog. Bardzo ważna dla szybszego przebiegu okresu rozwierania jest twoja aktywność, poruszanie się. Pod-

czas tego etapu stosowane są różne niefarmakologiczne sposoby łagodzenia bólu, jak np. masaż, pozycje z użyciem worków sako, piłki, materacy i drabinek, w które wyposażone są wszystkie sale porodowe w szpitalu PRO-FAMILIA. Pomocny jest również prysznic, który działa rozluźniająco i częściowo zmniejsza ból.

DRUGA FAZA - WIELKI FINAŁ

Twoja szyjka macicy jest maksymalnie rozwarta, maluch ma otwartą drogę do wyjścia na świat. Przed tobą finał! Drugi etap rozpoczyna się z chwilą całkowitego rozwarcia szyjki macicy, a kończy urodzeniem noworodka. Maluchowi pomagasz przyjść na świat silnymi skurczami macicy oraz wykonywaniem tzw. parć, których nauczy cię położna. Ważne są też głębokie, efektywne oddechy wykonywane pomiędzy nimi. Nad prawidłowością ich wykonania będzie czuwać położna, która bezpiecznie przeprowadzi cię przez ten etap. Zaufaj jej. Jest na sali porodowej po to, aby ci pomóc.

CZAS PORODU

Gdy nadejdzie czas porodu, w trakcie rodzenia się główki dziecka położna oceni po elastyczności tkanek krocza, czy będzie możliwość urodzenia bez jego nacięcia, czy też zabieg będzie konieczny, aby uniknąć niekontrolowanego pęknięcia. Jego wykonanie polega na niewielkim nacięciu i przeprowadzane jest na szczycie skurczu w momencie maksymalnego napięcia krocza, dlatego zabieg jest bezbolesny i nie powinnaś się niczego obawiać. Po zakończeniu porodu lekarz zszywa krocze w znieczuleniu miejscowym, co daje możliwość prawidłowego i szybkiego gojenia się rany. Używane są do tego szwy rozpuszczalne, dlatego ich ściąganie nie jest konieczne.

WEŹ ZE SOBĄ ULUBIONĄ MUZYKĘ

Na sali porodowej z pewnością pomoże ci się zrelaksować. Zgraj ją na pendrive'a i podaj swojej położnej,

która włączy ją na sali porodowej. Pomocna może okazać się również aromaterapia, dlatego pomyśl o zabraniu ze sobą kominka i olejków zapachowych.

WSPÓLNY RODZINNY PORÓD

Przez cały czas trwania porodu może towarzyszyć ci bliska osoba. Z pewnością pomoże ci się zrelaksować i przetrwać najtrudniejsze momenty. Jeżeli jednak po lekturze i zajęciach w szkole rodzenia obecność przy porodzie budzi opór twojego partnera, przemyślcie na spokojnie tę decyzję (ważne, byście obydwójce byli pewni, że chcecie być razem w czasie porodu). W takiej sytuacji możesz o towarzystwo poprosić przyjaciółkę lub siostrę.

JESTEŚCIE JUŻ RAZEM

Po wielu godzinach zmagania następuje ten magiczny moment. Słyszysz krzyk swojego długo wyczekiwane maleństwa, które tuż po zakończeniu porodu położna układa w twoich ramionach. Położna lub dzielny tato przecina pępowinę. Już po wszystkim, jesteście razem. Położna neonatologiczna zważy i zmierzy malucha, by za chwilę z powrotem ułożyć go w twoich ramionach. W tym czasie następuje również III faza porodu, czyli odklejenie i urodzenie łożyska. Wbrew częstym obawom mam nie jest to bolesny proces.

PIERWSZE CHWILE

Ostatnia faza porodu to pierwsze dwie godziny po porodzie, kiedy pozostajesz pod obserwacją położnej w sali porodowej. Jeżeli stan dziecka jest dobry, jest ono cały czas z tobą. Macie czas, aby się poznać. To również idealny moment na pierwsze karmienie. Przez cały czas twój partner może być blisko, dzieląc z tobą te niezwykle chwile.

Tekst: **Dominika Czapkowska**

Konsultacja: **Ewelina Rusinek**, położna ze Szpitala Specjalistycznego PRO-FAMILIA w Rzeszowie, pro-familia.pl

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 mieczek
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)

Kiedy masz problem z ilością pokarmu

Efektywne karmienie piersią jest sztuką, i to wcale nietatwą! Gdyby było inaczej, z tej metody karmienia korzystałyby wszystkie mamy. A tymczasem pomimo udowodnionych obustronnych korzyści ciągle zbyt wiele kobiet pochopnie rezygnuje z karmienia naturalnego.

BRAK DOŚWIADCZENIA

Czasem już w pierwszych dniach po porodzie świeżo upieczona mama narzeka, że ma za mało pokarmu, nie wiedząc tak naprawdę, jaką ilość można uznać za wystarczającą. Podczas pobytu w domu niemal każdy płacz dziecka interpretowany jest jako brak pokarmu i pośpieszenie, często bez konsultacji z pediatrą lub konsultantem laktacyjnym, kobieta rezygnuje z karmienia piersią, włączając do diety dziecka dokarmianie mlekiem krowim modyfikowanym.

UWIERZ W SIEBIE

Jednak poza rzekomym brakiem pokarmu przyczyną zniechęcenia jest więcej. Bolesne brodawki piersiowe, kłopoty z piersiami, brak wiary we własne możliwości z dręczącą myślą „moja mama nie karmiła, to i mnie się nie uda” czy szybki powrót do pracy – to tylko niektóre z czynników decydujących o odstawieniu dziecka od pokarmu naturalnego. Zniechęcone mamy zaczynają od, zdawałoby się, początkowo niewinnego dokarmiania, szybko przechodząc do całkowitej rezygnacji z karmienia. Usprawiedliwienie jest zwykle uniwersalne: „przecież nie miałam pokarmu”.

OBSERWUJ SWOJE CIAŁO

Młode mamy często nie potrafią ocenić, czy dziecko otrzymuje wystarczającą ilość pokarmu. Warto obserwować proces karmienia. Początkowa nadprodukcja pokarmu ustępuje ilości dostosowanej do potrzeb malucha. Piersi stają się mniejsze, bardziej wiotkie. Ale to nie znaczy, że jest w nich mało mleka! Ważne, aby pourodzeniowy spadek wagi noworodka nie przekroczył 10% masy ciała.

JAK TO ROBIĆ?

Przed wszystkim dziecko powinno ssać pierś ze słyszalnym polykaniem, przynajmniej przez 10 min. Podczas karmienia mama może odczuwać mrowienie związane z wypływaniem pokarmu. Po karmieniu pierś jest wyraźnie luźniejsza, opróżniona. Gratulacje, to znaczy, że karmienie było efektywne! Ilość karmienia na dobę nie powinna być mniejsza niż 8, ale nie większa niż 10–12. Nie należy zapominać o zwracaniu uwagi na karmienie nocne. Pamiętajmy, że są dzieci, które domagają się bardzo częstego karmienia. Nie zawsze wynika to z uczucia głodu, częściej z bardzo silnej potrzeby ssania lub bliskości.

KRYZYS

Ilość pokarmu rzadko utrzymuje się na tym samym poziomie. W 3 i 6 tygodniu, a także w 3, 6 i 9 miesiącu po porodzie mogą pojawiać się kryzysy laktacyjne, związane z nagłym, zwiększonym zapotrzebowaniem na pokarm, zmianami hormonalnymi albo zmęczeniem matki. W większości przypadków wystarczy odpoczynek

ABC dobrego karmienia

Co jest kluczem do laktacyjnego sukcesu?

- Prawidłowe pierwsze karmienia.
- Dobra technika z właściwą pozycją mamy i dziecka oraz z prawidłowym przystawieniem dziecka do piersi.
- Postępowanie zgodne z przyjętymi zasadami utrzymane podczas całego okresu karmienia.

oraz dłuższe i częstsze karmienie piersią połączone z pomiarem masy ciała dziecka. Warto porozmawiać z doświadczoną mamą karmiącą lub poszukać pomocy w poradni laktacyjnej.

DASZ RADE, NATURALNIE!

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

Bożena Florczyk, pediatra neonatolog, konsultant laktacyjny, łomżyńskie Centrum Medyczne, Akademia Rodzica



Certyfikowana miękka i ergonomiczna poducha. Naturalna polska bawełna spełnia wymogi Öeko-Tex Standard oraz TÜV Nord. Odciąża lędźwie podczas snu oraz ramiona podczas karmienia, dzięki zapleciu tworzy bezpieczną podporę dla maluszka. Praktyczna i wielofunkcyjna. 94,90 zł, BABICE®, bucikbabice.pl

Rosną zdrowo

Prawidłowe przyrosty masy ciała w pierwszym roku życia (wg prof. R. Lawrence) są następujące:

- 0–3 miesiąc
26 g – 31 g / 24 godziny
- 3–6 miesiąc
17 g – 18 g / 24 godziny
- 6–7 miesiąc
12 g – 13 g / 24 godziny
- 9–12 miesiąc
9 g / 24 godziny

baBice®

dla mamy i dziecka

poduszka tworzy bezpieczną podporę dla Maluszka



odciąża lędźwie mamy podczas snu oraz ramiona podczas karmienia

Naturalna polska bawełna spełnia wymogi Oeko-Tex Standard oraz TÜV Nord



-10zł
na zakupy!
KOD RABATOWY*:
DOBAMAMA



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

*kod rabatowy do wykorzystania na zakupy w sklepie www.bucikibabice.pl na asortyment: poduchy do karmienia, muffki i pościel. Zapraszamy



Ważne są nie tylko parametry i bezpieczeństwo wózka, w którym zamierzacie wozic swój największy skarb, ale też jego wygląd, kolorystyka i design.



Torino. Łączy w sobie budkę wykonaną z eko-skóry oraz tapicerowane dno gondoli, co sprawia, że wózek wygląda niepowtarzalnie. Komfortowa i funkcjonalna baza spacerówki ułatwi spacerowanie z większym dzieckiem. Praktyczny plecak pozwoli mieć przy sobie niezbędne akcesoria. 1849 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Chicco Fully Twin to wyjątkowy wózek bliźniaczy, który można używać na 19 różnych sposobów od urodzenia aż do 3 lat. Gondole są transformowalne do siedzisk spacerowych, rama jest lekka, kompaktowa z regulowaną rączką. 2699 zł, CHICCO, chicco.pl



Thule Sleek. Elegancki i stylowy czterokołowy wózek – to idealne rozwiązanie dla aktywnych rodziców, którzy chcą bez ograniczeń spędzać czas z dzieckiem w mieście i poza nim. Wózek można skonfigurować aż w 13 różnych wariantach. Zachowując małe rozmiary, bardzo niską wagę, i zwrotność wózka pojedynczego można w nim wozic jedno lub dwojke dzieci. Od 3739 zł, THULE, scandinavianbaby.pl



BRITAX GO BIG². Wszechstronny, elastyczny wózek ma intuicyjny system składania, regulację oparcia i podnóżka, opcję podróży z przodem lub tyłem do kierunku jazdy, siedzisko z możliwością ustawienia pozycji leżącej, obrotowe koła przednie oraz doskonałe zawieszenie. Wózek świetnie sprawdzi się podczas miejskich spacerów, jak i na tonie przyrody. Od 2928 zł, Britax Römer, britax-roemer.pl

WÓZKI

warte zainteresowania!

Zastanawiasz się, jaki wózek gondolę wybrać? Oto propozycje wysyelekcjonowanych przez nas modeli, na które powinniście zwrócić uwagę.



Ewelina Kubicka
 ekspert marki Baby Monsters
 baby-monsters.pl

WAGA WÓZKA

Waga to jedno z kryteriów przy wyborze wózka. Kiedy mieszkamy na piętrze, staje się ono wówczas najważniejsze, szczególnie dla mamy. Duże znaczenie ma również to, jak często będziemy wkładać i wyciągać wózek z bagażnika samochodowego. Na wagę wózka ma wpływ wszystko: stelaż i materiał, z jakiego został on wykonany, wielkość i rodzaj kół. Amortyzacja również zaważy na ciężarze wózka. Najcięższymi wózkami są zestawy 2 w 1 i ważą one w granicach od 12 do 15 kg, natomiast wszystkie spacerówki „parasolki” będą lżejsze, a ich waga będzie oscylować w granicach od 5 do 9 kg.

Marta. Wyjątkowy wózek 2 w 1 o tapicerce z materiałów denimowych, które zapewniają dużą trwałość połączoną z ciekawym, nowoczesnym wyglądem. Atutem użytych tworzyw jest ich wodoodporność oraz filtr UPF+50 chroniący przed promieniowaniem słonecznym. Obszerna gondola posiada m.in. zintegrowaną moskitierę.
 1699 zł, BABY MONSTERS,
 baby-monsters.pl



Chicco Best Friend Optical Jungle. Połączenie technologii i wzornictwa. Intuicyjny i praktyczny system składania ramy do kompaktowych rozmiarów plus sztywna gondola z materacem i regulowanym kątem oparcia zapobiega refluksowi oraz zapewnia komfort i ochronę dziecka.
 2099 zł, CHICCO,
 chicco.pl

Yuna. Wózek 2w1. Jest kompaktowym i stylowym wózkiem, który znajdzie uznanie każdej współczesnej Mamy ceniącej innowacyjne rozwiązania. Z gondoli z łåtewością zmienisz go w poręczną spacerówkę, która będzie służyła Twojemu Maluszkowi na dalszym etapie jego rozwoju.
 ok. 1800 zł, CAMINI,
 camini.pl



REKLAMA



BABY MONSTERS



MARLA



WWW.BABY-MONSTERS.PL

Spacerowe MUST HAVE

Spacer z maluchem nie musi być ogromnym wyzwaniem. Wystarczy dobra organizacja i kilka pomysłów, pomocnych produktów.



DLA ZAPOMINALSKICH

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

Wykorzystaj słoneczne jesienne dni na aktywność na świeżym powietrzu.



DLA NAJMŁODSZYCH

Rowerek 2 w 1: dla młodszych dzieci służy jako rowerek spacerowy z wolnym kołem i rączką dla rodzica, dla starszych jako samodzielny trójkołowiec. Duże możliwości regulacji (daszki, oparcie, kierunek siedziska, podnóżek). Wygodne składanie i montaż bez żadnych narzędzi.

Tris, 369 zł, **LIONELO**
lionelo.com



NATŁUSZCZAJĄCY

Preparat przeznaczony do pielęgnacji i ochrony skóry przed utratą wody. Ma właściwości kojące i łagodzące podrażnienia, powodując ich szybkie ustąpienie.

Aquastop® Krem dla noworodków, 11,06 zł, **ZIOŁOLEK**
ziololek.pl



PORĘCZNY

Zwrotny, lekki miejski wózek dostosowany do oczekiwań rodzica, składany łatwo jedną ręką. Oparcie rozkładane do pozycji leżącej, ergonomiczny hamulec przy rączce.

Sonic, 889 zł, **ESPIRO**
espiro.eu



UNIWERSALNY

Idealny dla modnych maluszków i przedszkolaków. Zamki błyskawiczne na całej długości umożliwiają otwieranie plecaka do pełnego rozwarcia, a zamknięcie na magnes jest szybkie i skuteczne. W zestawie poduszka do siedzenia oraz kieszonka termiczna. Plecaczek Elodie Details, 189 zł.

ELODIE DETAILS
scandinavianbaby.pl

POMYSŁOWE

Bardzo proste w montażu, pasujące do większości wózków. Montując je, wystarczy owinać taśmę mocującą np. wokół rączki od wózka i zapiąć rzepem. Haczyki obracają się o 360°.

Uniwersalne haczyki, 15 zł, **CHICCO**
chicco.pl



W RAZIE „W”

Na spacerze warto być przygotowanym na każdą ewentualność. Przenośny przewijak jest więc podstawą spacerowego wyposażenia.

CO SIĘ PRZYDA?

Przygotowując spacerową wyprawkę, warto wziąć pod uwagę kilka kwestii: m.in. jak długi spacer planujesz, w jakie miejsce zamierzacie się udać, jaka pogoda jest za oknem.

Na pewno musisz mieć przy sobie butelkę/kubek na napoje i woreczki na zużyte pieluszki. Nie zaszkodzi jednak, jeśli wykorzystasz też kilka pomysłowych produktów, jak termoopakowanie na butelkę oraz praktyczne haczyki do wózka.



PRAKTYCZNY

Pikowany z zewnątrz, od środka miękka, dzianinowa wyściółka. Pasuje do nosidełek/fotelików samochodowych wyposażonych w 3 i 5 – cio punktowe pasy bezpieczeństwa. Posiada rozpinany kaptur, dużą kieszeń – „kangurkę” w którą wsuwa się nóżki dziecka. Praktyczny otulacz/spiworek do fotelika samochodowego, 199 zł, **MUZPONY** muzpony.com

USPOKAJAJĄCY

Duże otwory zapewniają dopływ odpowiedniej ilości powietrza, co sprawia, że smoczek nie podrażnia skóry dziecka. Badania potwierdzają, że 94% dzieci akceptuje jedwabisty silikon MAM. Smoczek świeci w ciemności. Smoczek uspokajający MAM Air Night 6+, 17,99zł **MAM BABY** sklep.mambaby.pl



MIĘCIUTKIE

Niechodki wykonane zostały z miękkiej skóry – zamszu naturalnego, wewnątrz ocieplone wkładką z dzianiny futerkowej polskiego producenta. Buciki w pełni się otwierają, tak aby swobodnie włożyć je na stópkę nawet śpiącemu dziecku. Idealne na jesienne i zimowe spacerki w wózku czy chustce. Bambosze z zamszu, 79,90 zł, **BABICE®** bucikibabice.pl



W podręcznej kosmetyczce

Zadbaj, aby podczas spaceru nic cię nie zaskoczyło. Nawet jesienią słońce potrafi mocno operować, więc pamiętaj o kremie z filtrem UV.



BEZ BÓLU

Spray zaburza połączenie między opatrunkiem a skórą, dzięki czemu umożliwia bezbolesne usuwanie opatrunków samoprzylepnych. Nie wywołuje podrażnień i nie przenika przez naskórek, jest bezpieczny dla skóry wrażliwej. Nie zawiera alkoholu ani rozpuszczalników organicznych, dlatego nie wysusza skóry. Przeznaczony do stosowania u niemowląt, dzieci i dorosłych, w tym kobiet w ciąży. StickOff®, ok. 29 zł, **SMART PHARMA** smartpharma.com.pl



OCHRONNY

Specjalistyczny krem do wrażliwej skóry niemowląt i dzieci. System fotostabilnych filtrów UVA i UVB, o podwójnym mechanizmie anty-UV. Sun Protection Cream Krem ochronny na słońce do twarzy i ciała 50+, 49,90 zł/125 ml, **PHARMACERIS** pharmaceris.com



SZCZELNE

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

ok. 5 zł, **PACLAN** paclan.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

oznaczone.

www.oznaczone.pl



Foteliki

warte zainteresowania

Dobry fotelik to nie tylko funkcjonalny produkt ułatwiający przewożenie dziecka. To przede wszystkim rzecz, która ma mu zagwarantować bezpieczeństwo.



DUALFIX MI-SIZE. Naturalny następny krok po każdym nosidełku dla dzieci – zaprojektowano go dla pasażerów o wzroście od 61 do 105 cm. Dzięki możliwości obrotu o 360 stopni fotelik może być używany zarówno przodem, jak i tyłem do kierunku jazdy. Od 1918 zł. Britax Römer, britax-roemer.pl

Systemy ochronne zamontowane w zagłówku lub bokach fotelika gwarantują lepszą ochronę podczas bocznych uderzeń. Fotelik powinien być ponadto odpowiednio wygodny dla dziecka.

Maxi-Cosi Pebble Pro. Zgodny z regulacją R129. Wyposażony w wygodną dwuczęściową wkładkę dla niemowląt. Dzięki rozdzielaniu wkładki dziecko nadal podróżuje bezpiecznie, a przy tym dłużej może korzystać z dodatkowego wsparcia głowy. Ok. 860 zł, DOREL, maxi-cosi.pl



Zafiro. Fotelik przeznaczony dla dzieci o wadze 15–36 kg (4–12 lat). Posiada 4 pozycje regulacji pochylenia. Montaż za pomocą trzypunktowego pasa bezpieczeństwa + isofix. 415 zł, COLETTA, coletto.pl



Antoon. Fotelik zgodny z najwyższą normą bezpieczeństwa i-Size. Montaż za pomocą systemu ISOFIX i nogi stabilizującej. Obrotowa baza 360° – przodem oraz tyłem do kierunku jazdy. Oddychająca wkładka Dri-Seat i wkładka ledźwiowa. 749 zł, LIONELLO, lionello.com

Ciepły i spokojny sen



Uniwersalny pokrowiec na fotelik samochodowy dla dzieci od 0 do 12 miesięcy (pasuje na Maxi Cosi Gabrio i podobne modele). Wykonany z wysokiej jakości bawełnianego weluru sprawi, że twojemu malństwu będzie przytulnie i wygodnie w każdym foteliku. Wchłania pot, chroni fotelik przed pobrudzeniem. 119 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl

Śpiworek Elodie Details. Uniwersalny design pasujący do większości standardowych wózków. Wiatroodporna i wodoodporna powierzchnia nieprzepuszczająca deszczu i śniegu. Zdemontowalna część górna z zamkiem błyskawicznym otwieranym na obu końcach. Zatrzaśki na górnej części umożliwiają regulację śpiworka. 59 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



BABY-SAFE² i-SIZE. Towarzyszy twojemu dziecku od urodzenia do 15 miesięcy. Dzięki wyjmowanej wkładce dla noworodków i technologii płaskiego ułożenia, nosidełko zapewnia ergonomiczną pozycję dla twojego dziecka i wystarczająco dużo miejsca, aż maluch osiągnie 83 cm wzrostu. Od 868 zł. Britax Römer, britax-roemer.pl



TAPICERKA I AKCESORIA

Wybieraj produkt z solidną watawaną tapicerką. Materiał wykończeniowy powinien być przewiewny, miękki i odporny na zabrudzenia. Ważne, by można było zdjąć i wyprać tapicerkę – po pewnym czasie może wymagać odświeżenia. Warto pomyśleć o dodatkowych akcesoriach, np. pokrowcu frotte. Sprawdza się szczególnie latem w upalne dni.

Jesienna podróż z dzieckiem

Fotelik odpowiednio dobrany dla dziecka, dopasowany do samochodu i prawidłowo zamontowany, może ochronić zdrowie, a nawet życie twojego dziecka.



Beryl. W nim dzieci mogą podróżować od narodzin aż do ok. 7 roku życia. Dzięki różnym sposobom montażu (isofix, pas samochodowy) pozwala na użytkowanie w większości samochodów.
Ok. 1650 zł, MAXI-COSI 0-25 kg (od urodzenia do ok. 7 roku życia)



AxissFix Plus. Stacjonarny fotelik dla dziecka już od narodzin do 4 roku życia. Z siedziskiem obracalnym o 360°, co ułatwia usadzenie i wyciągnięcie dziecka z fotelika. Montaż Isofix z pasem TopTether.
Ok. 1700 zł, MAXI-COSI 45-105 cm wzrostu (od narodzin do ok. 4 roku życia)

Pebble Pro. Przenośny fotelik dla niemowląt. Montowany w samochodzie na bazie z użyciem Isofix lub pasem samochodowym. Posiada certyfikat TUV uprawniający do użytku w samolocie. Można go wpiąć do stelaża wózka.
Ok. 880 zł, MAXI-COSI 45-75 cm wzrostu (od urodzenia do ok. 12 m-ca)



Jade. Pierwsza na świecie gondola montowana na bazie Isofix zgodna z regulacją R129. W niej dzieci przewożone są w samochodzie w pozycji całkowicie na płasko. Po wpięciu do wózka spełnia funkcje klasycznej gondoli. W testach ADAC otrzymała najwyższą notę 5 gwiazdek bezpieczeństwa.
Ok. 980 zł (cena Jade), Ok. 980 zł (bazy 3wayFix) MAXI-COSI 40-70 cm wzrostu (od urodzenia do ok. 6 m-ca)



Opal HD. Czy wiesz, że możesz wypożyczyć fotelik samochodowy dla dziecka? Dzięki usłudze Hip Safety rodzice dzieci z dysplazją stawu biodrowego mają możliwość wypożyczenia specjalnego fotelika dla swoich pociec.
38 zł/m-c (koszt wypożyczenia fotelika), MAXI-COSI

ATOPOWE

zapalenie skóry dziecka

Atopowe zapalenie skóry (AZS, wyprysk atopowy) jest jedną z najczęściej występujących chorób zapalnych skóry o charakterze przewlekłym lub nawrotowym. Choroba rozwija się w wyniku uszkodzenia bariery naskórkowej, interakcji czynników genetycznych, zaburzeń układu immunologicznego, czynników środowiskowych.

Elastyczność naskórka znacznie się zmniejsza, obserwujemy większą skłonność do jego mikrourazów i pęknięć. Alergeny wziewne, klimat, stres, hormony, czynniki drażniące, mikroorganizmy oraz niektóre rodzaje pokarmów mogą dodatkowo nasilać przebieg choroby. AZS pojawia się najczęściej w drugim-trzecim miesiącu życia i chociaż często ustępuje po kilku latach, zdarza się, że trzeba się z nim zmagać przez całe dorosłe życie.

JAK SIĘ OBJAWIA?

Do najczęstszych objawów AZS zaliczyć należy suchość skóry, zaczerwienienie w zgięciach łokci, kolan oraz na twarzy. W najcięższych przypadkach zmiany mogą zająć całą powierzchnię skóry. Sucha skóra pęka i jest szczególnie wrażliwa, nadmiernie się złuszcza, jest szorstka, matowa. Widoczne są pęcherzyki, grudki, guzki, strupy i nadżerki. Towarzyszą temu bolesność, świąd, pieczenie. Przewlekłe drapanie dodatkowo powoduje pogrubienie naskórka. Objawy choroby mogą nasilać się w wyniku kontaktu z substancjami drażniącymi i alergenami lub na skutek spożywania niektórych produktów.

JAK LECZYĆ AZS?

Kluczową rolę w leczeniu AZS odgrywa dermatolog. Istotnym celem leczenia jest odpowiednie nawilżenie skóry, dlatego podstawą jest ciągłe stosowanie właściwych emolientów. Preparaty te nie tylko nawilżają i natłuszczają skórę, ale poprzez przywrócenie integralności uszkodzonej bariery naskórko-

wej zmniejszają świąd oraz ryzyko infekcji (mikropęknięcia i szczeliny naskórka stanowią wrota dla bakterii, substancji drażniących, alergenów).

Terapia miejscowa jest podstawą leczenia AZS, jednak u pacjentów, u których występuje uogólniony lub oporny, ostry stan zapalny skóry, konieczne może okazać się zastosowanie terapii ogólnej. Bardzo ważne jest unikanie potencjalnych czynników drażniących, dbanie o czystość w domu, aby możliwie w jak największym stopniu wyeliminować kurz i pleśń. Podkreśla się znaczenie wielokierunkowego postępowania, obejmującego edukację dziecka oraz odpowiednie nawodnienie skóry, stosowanie środków zmiękczających, preparatów leczniczych o działaniu miejscowym, jak i ogólnym.

CZY WYSTĄPIENIU AZS MOŻNA ZAPOBIEC?

Nie ma dowodów wskazujących na to, że eliminacja silnych alergenów pokarmowych z diety matki, zarówno w okresie ciąży, jak i podczas karmienia piersią, zapobiega rozwojowi AZS u dziecka. Dlatego też nie zalecam stosowania diet eliminacyjnych w czasie ciąży u kobiet z dużym ryzykiem atopii u dziecka. Jak wskazują badania, dieta eliminacyjna może jedynie wpłynąć na mniejsze przyrosty masy ciała, niedożywienie ilościowe i jakościowe, niedobór wapnia, zwiększyć ryzyko porodu przedwczesnego. Brak jest również pewności co do tego, że karmienie piersią ogranicza ryzyko zachorowania.



Paracetamol Farmina 50 mg, czopki dla 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. 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.



Mediderm BABY olejek na ciemieniuchu dla niemowląt. Pielęgnuje 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. ok. 13 zł/50 ml, FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl

Mediderm®

BABY



UWAGA NA ALERGENY!

Chociaż prawdopodobnie produkty w diecie nie są czynnikiem wywołującym chorobę, u niektórych dzieci obserwuje się związek między nasileniem zmian skórnych i spożywanymi alergenami pokarmowymi, a wyeliminowanie ich z diety może przynieść poprawę. Najczęstszymi czynnikami są: mleko krowie, jaja kurze, orzeszki ziemne, a także owoce morza, pszenica, soja. Wprowadzając dietę eliminacyjną należy skonsultować się z dietetykiem, gdyż niewłaściwy plan żywieniowy może prowadzić do niedoborów pokarmowych.

OLEJE I KWASY TŁUSZCZOWE

W badaniach skupia się ostatnio uwagę na znaczenie oleju z pierwszaka w złagodzeniu objawów atopowego zapalenia skóry. Korzystny wpływ może również wykazywać uzupełnianie diety olejem z wiesiołka (w badaniach: poprawia nawilżenie, gęstość i elastyczność skóry).

Zbyt mała ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie może zwiększać ryzyko stanów zapalnych skóry. Kwasy te wchodzi także w skład wielu skutecznie działających preparatów do pielęgnacji skóry od zewnątrz, zalecanych w leczeniu nadmiernie wysuszonego naskórka.

WITAMINA E

Warto też zwrócić uwagę na większą podaż witaminy E. Aby ją dostarczyć, zadbaj o właściwą podaż nie tylko olejów roślinnych, ale również kielków zbóż, kaszy - jęczmiennej i gryczanej, migdałów, orzechów (u młodszych dzieci z uwagi na ryzyko zakrzepienia nie należy podawać w całości), zielonego groszku, płatków owsianych. Witamina ta przywraca równowagę wodno-lipidową skóry oraz wykazuje działanie nawilżające i łagodzące.

NIEZBĘDNA WODA

Dzięki jej odpowiedniej ilości skóra jest lepiej odżywiona, natomiast składniki odżywcze łatwiej dostają się do wszystkich komórek, dzięki temu skóra jest odpowiednio nawilżona. W suchej skórze spadek zawartości wody jest na poziomie poniżej 10%. Skóra jest wtedy szorstka, zrogowaciała, obserwuje się złuszczenie naskórka, niewielkie pęknięcia. Łatwiej wtedy podrażnić skórę i spowodować zaczerwienienia. Przez osłabioną barierę naskórka łatwiej mogą dostać się alergeny oraz substancje drażniące.

Sylwia Leszczyńska, dietetyk kliniczny, Instytut Zdrowego Żywnienia i Dietetyki Klinicznej SANVITA, instytutsanvita.pl



Mediderm BABY krem pielęgnacyjny jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę. Szybko się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało. Do codziennej pielęgnacji delikatnej, suchej skóry niemowląt, wymagającej szczególnej troski. Odpowiedni również dla skóry podrażnionej i atopowej.
OK. 9 zł, FARMINA SP. Z O.O., medidermbaby.pl

- 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 Perisostearate, Tocopheryl Acetate (Vitamin E).

- **Mediderm BABY krem pielęgnacyjny** jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę niemowlęcia. Szybko się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało. Wskazany do codziennej pielęgnacji delikatnej 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

PRZEZNACZENIE

Ważne, aby kupować preparat przeznaczony specjalnie do pielęgnacji skóry noworodka/niemowlęcia. Jest ona jeszcze cienka, a przez to bardziej delikatna i wrażliwa, wymagająca natłuszczenia i nawilżania. Warto też stosować kosmetyki zgodnie z grupą wiekową, do jakiej są kierowane. Inne bowiem preparaty są odpowiednie dla noworodków czy niemowląt, a inne sprawdzą się w pielęgnacji skóry 3-latka.

SKŁADNIKI PREPARATU

Skład musi być dostosowany do potrzeb skóry maluszka. W kosmetykach powinny znaleźć się substancje nawilżające (gliceryna), odżywcze (masło Shea), łagodzące podrażnienia (D-pantenol, alantoina), kojące i regenerujące skórę (witamina E). Należy natomiast zwrócić uwagę, aby nie było w nich konserwantów, parabenów czy sztucznych barwników, które działają drażniąco i mogą spowodować alergie.

NIEZBEDNE ATESTY

Najlepiej używać tylko kosmetyków przebadanych, i to rygorystycznie, według norm wyznaczanych przez obiektywne instytucje, takie jak np. Państwowy Zakład Higieny i Instytut Matki i Dziecka lub Centrum Zdrowia Dziecka. Kupując taki produkt, można być pewnym, że skóra maluszka będzie właściwie pielęgnowana, a preparat mu nie zaszkodzi.



CHROMA STOCK

JAK WYBIERAĆ kosmetyki?

Odpowiednio dobrane kosmetyki dla noworodka to obowiązkowy element wyprawki. Trzeba pamiętać, aby miały właściwy skład, były jak najbardziej naturalne i przede wszystkim sprawdzone!

Babydream MED balsam pielęgnacyjny. Opracowany wspólnie z doświadczonymi dermatologami. Znakomicie nadaje się do podstawowej pielęgnacji, dobrze się wchłania i daje się łatwo rozprowadzać na skórze. MED posiada certyfikat Dermatest i może towarzyszyć terapii przy atopowym zapaleniu skóry. 19,99 zł/200 ml, ROSSMANN, rossmann.pl



Balsam nawilżająco-natłuszczający. Do codziennej pielęgnacji ciała, zapobiegający suchości skóry i nawrotom przesuszenia. Bez ograniczeń wiekowych. 29,80 zł/190 ml, PHARMACERIS EMOTOPIC, pharmaceris.pl



Linomag® krem z tlenkiem cynku. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6, tlenku cynku i alantoiny. 8,79 zł, ZIOŁOLEK, ziololek.pl



Babydream MED Żel do mycia & szampon. Produkt na bazie roślinnych substancji myjących delikatnie oczyszcza wrażliwą skórę i włosy. Monogliceryny kwasu oleinowego wspomaga gospodarkę wodną skóry i zapobiega jej przesuszeniu. Żel ma certyfikat Dermatest. 19,99 zł/200 ml, ROSSMANN, rossmann.pl

LINOMAG®. Olejek do kąpieli natłuszczającej, polecany do codziennej pielęgnacji dzieci i niemowląt od 1. miesiąca życia. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących, oleju lnianego (bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6) oraz naturalnego wyciągu z rumianku.
10 zł, ZIOŁOLEK
ziololek.pl



Płyn do mycia i kąpieli 2 w 1, 200 ml. Niskopieniąca formuła preparatu oparta na łagodnych substancjach myjących (nie zawiera mydła, SLES, SLS) zapewnia bezpieczeństwo dla skóry wrażliwej, atopowej i skłonnej do alergii.
OILLAN, oillan.pl



Oliwka do ciała z betuliną. Lekka, żelowa oliwka łagodzi podrażnienia i uszczelnia barierę ochronną skóry. Produkt hypoalergiczny, bezzapachowy, bez konserwantów.
31,99 zł, SYLVECO,
dladzieci.sylveco.pl



Linum Emolient baby. Do codziennej higieny wrażliwej skóry dzieci, idealnie sprawdzi się kremowy żel pod prysznic Linum Emolient. Po kąpieli zastosuj masło intensywnie natłuszczające z tej samej serii. Ten wieloskładnikowy preparat natłuszcza i nawilży delikatną skórę twojego maluszka. 30 zł/200ml (żel), 45 zł/225g (masło), DERMEDIC, dermedic.pl

TERMIN WAŻNOŚCI

Zawsze sprawdzaj, jaki jest termin przydatności preparatu, bowiem stosowanie kosmetyku po upływie terminu ważności może być niebezpieczne dla maluszka.

OPAKOWANIE

Powinno być przede wszystkim higieniczne i praktyczne w użyciu. Najlepsze są butelki z dozownikiem pozwalającym na szybkie użycie preparatu i ograniczającym dostęp bakterii do niego. Kremy do twarzy i ciała dziecka, które są przydatne również poza domem, np. na spacerze, powinny być w praktycznych pudełkach o niedużej pojemności umożliwiających zapakowanie ich do torby z rzeczami dla dziecka.

Warto stosować kosmetyki zgodnie z grupą wiekową, do jakiej są kierowane.

REKLAMA

Actiderma[®] PUR

Made in France w promocyjnej cenie to maść na bazie której powstała maść Deumavan[®] Natur

Actiderma powstała z wysokoczyszczonych parafin wzbogacona o witaminę E i glicerynę (zgodnie z Europejską Normą Farmakopei). Nie zawiera farmakologicznych substancji czynnych, w tym hormonów, parabenów, konserwantów, jak również substancji zapachowych. Do stosowania dla niemowląt, dzieci i dorosłych w przypadku dolegliwości spowodowanych suchością skóry i błon śluzowych, w tym pochwy i zewnętrznych okolic intymnych. Maść jest dobrze tolerowana przez osoby ze skłonnościami do alergii. Produkt nie ma ograniczeń wiekowych. Przetestowany dermatologicznie na Uniwersytecie w Lubecie (Niemcy). Posiada szerokie możliwości stosowania w ginekologii, dermatologii, urologii i pesaroterapii.

Maść Actiderma zabezpiecza skórę cienką warstwą ochronną przed patogenami, bakteriami i działaniem szkodliwych warunków zewnętrznych. W razie potrzeb stosować kilka razy dziennie zgodnie z zaleceniami.

70% poprawy przy suchej skórze,

91% poprawy przy łuszczycy,

76% poprawy przy chropowatości,

30% wzrost wilgotności

5 składników (trzy rodzaje parafin, gliceryna i witamina E)

Zero alergii, zero ryzyka i skutków ubocznych!

•Pielęgnacja •Ochrona •Profilaktyka



HIGIENA INTYMNA
Maść hypoalergiczna dla:
dorośli - dzieci - niemowląt



Maść przetestowana dermatologicznie.

Nie stosować do oczu i z prezerwatywami lateksowymi. Można stosować z poliuretanowymi i AT-10. Przechowywać w temp. do 22°C

Dostępna w **wybranych** aptekach.



Dystrybutor (nowy adres):
Al Jerozolimskie 146 C, 02-305 Warszawa
tel. 22 668 68 23, fax. 22 668 99 81
e-mail apc@apcinstytut.pl, www.apcinstytut.pl

SPOSOBY Z DOMOWEJ APTECZKI

Najbardziej korzystnie działają wszystkie substancje zawierające witaminę C, czyli cytrusy oraz soki z nich wykonane. Jeżeli nie ma innych przeciwwskazań do ich spożycia przez dziecko, zachęcamy je do jedzenia.

Walka z

infekcją

Zapalenie ucha, zapalenie gardła, chrypa, kaszel, angina to częste problemy, z którymi borykają się rodzice małych dzieci. Jak sobie z nimi radzić? Czy zawsze konieczna jest farmakoterapia, czy istnieją domowe sposoby na takie problemy? Z kim się konsultować – tylko z pediatrą, czy także z innym specjalistą, np. laryngologiem? Rozmawiamy o tym z dr hab. n. med. Lidią Zawadzką-Głós, kierownikiem oddziału klinicznego Otolaryngologii dziecięcej i Pediatrii w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie, lekarzem otolaryngologiem Centrum Medycznego MML.

Dobra Mama: Pani profesor, jakie są najczęstsze problemy laryngologiczne występujące u najmłodszych?

Dr hab. n. med. Lidia Zawadzka-Głós:

Problemy te są różne, w zależności od wieku pacjenta. Dzieci w okresie niemowlęcym mają głównie problemy związane z krtańnią; wrodzona wiotkość krtani (laryngomalacja) i świst krtaniowy (stridor). Często u dzieci nieprawidłowo karmionych pierśią lub butelką dochodzi do zapalenia uszu. Związane jest to z anatomiczną budową trąbki słuchowej, która u niemowląt jest bardzo szeroka i krótka, dodatkowo położona w pozycji poziomej, przez co bardzo łatwo może dojść do zarzucenia treści pokarmowej, a tym samym rozwoju stanu zapalnego ucha. Obserwując swoje dziecko, rodzic sam może stwierdzić, czy u ma-

łucha występuje problem z uchem. Jeżeli dziecko jest głodne, chwytą pierś lub butelkę, zaczyna ssać i jedzenie przerywa z krzykiem, to najprawdopodobniej jest to problem uszny, ponieważ podczas ssania, pracują mięśnie podniebienia i trąbki słuchowej, zmienia się ciśnienie i w przypadku stanu zapalnego jest to nieprzyjemne i bolesne. U nieco starszych dzieci, kilkuletnich, dominującym problemem jest przewlekły katar oraz przerost migdałków.

DM: Czy „pocieranie” ucha przez dzieci lub wkładanie paluszka do ucha może świadczyć o stanie zapalnym?

L.Z.-G: Takie zachowanie absolutnie nie musi świadczyć o rozwijającym się stanie zapalnym. Są to najczęściej reakcje małucha związane z nagromadzoną w uchu

woskowiną, czasami z alergią bądź zmianami skórnymi występującymi w obrębie przewodu słuchowego zewnętrznego. Owszem, takie zachowanie może przejawiać także dziecko, u którego rzeczywiście występuje stan zapalny, ale jest to bardzo rzadki objaw.

DM: Częstym problemem laryngologicznym występującym u dzieci jest także zapalenie gardła. Czy oprócz dostępnych na rynku leków istnieją domowe sposoby, za pomocą których rodzice mogą sobie radzić w tym przypadku?

L.Z.-G: Przede wszystkim warto zaznaczyć, że zapalenie gardła jest bolesne, dlatego obserwuje się u dzieci niechęć do jedzenia i picia. Jeżeli dodatkowo występuje gorączka, a dziecko nie przyjmuje płynów,



CHROMA STOCK

REKLAMA

istnieje ryzyko odwodnienia. Są oczywiście domowe sposoby radzenia sobie z wirusowym zapaleniem gardła. Najbardziej korzystnie działają wszystkie substancje zawierające witaminę C, czyli cytrusy oraz soki z nich wykonane. Jeżeli nie ma przeciwwskazań do ich spożywania przez dziecko, zachęcamy do ich jedzenia. Również stosowanie wszelkiego rodzaju środków, płynów łagodzących, jak mleko z miodem, herbata z miodem i maliną, herbatki ziołowe, są niezwykle przydatne. Działają one napotnie i obniżają temperaturę ciała.

DM: Czy istnieją domowe sposoby na łagodzenie również innych bólów, np. ucha?

L.Z.-G: Na bóle ucha, szyi możemy zastosować okłady czy też kompresy. Jeżeli chodzi natomiast o ból gardła, trudno zastosować tu inną metodę niż farmakologiczną, a więc tabletki do ssania, spray lub lek przeciwbólowy. Pamiętajmy, że w walce z bólem w przypadku dzieci bardzo ważne jest także przytulenie, bliskość rodzica z dzieckiem.

DM: Pani profesor, skoro rozmawiamy o problemach z gardłem, warto wspomnieć także o uporczywym kaszlu, który także dotyka dzieci. Czy i kiedy powinniśmy udać się z dzieckiem do lekarza?

L.Z.-G: Przyczyn uporczywego kaszlu może być wiele, począwszy od kaszlu infekcyjnego po kaszel alergiczny oraz kaszel będący wynikiem zakrztuszenia. Każdy uporczywy kaszel jest wskazaniem do wizyty u pediatry, który powinien osłuchać płuca i zbadać klatkę piersiową. Trudno wyznaczyć ścisłą granicę trwania takiego kaszlu, chyba że jest on skutkiem



**MALINOWY
SMAK**

DENTOSEPT A® MINI OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

- bolesne ząbkowanie
- pleśniawki
- afty
- swędzenie i pieczenie dziąseł



**NOWOCZESNY
APLIKATOR**

- łatwy w użyciu
- szybka i dokładna aplikacja
- bez dodatkowych podrażnień

**Phyto
Pharm**

Produkt do higieny
i pielęgnacji jamy ustnej

NIE ZAWIERA CUKRU
NIE ZAWIERA ALKOHOLU
BEZ KONSERWANTÓW
NIE ZAWIERA PARABENÓW

DAM/08/2019/3

Pomoga w walce!



CZYSZCIE I ZDROWE USZY

Zawarta w produkcie Aurimax mieszanina aż 12 naturalnych składników i olejków roślinnych. Wspomaga leczenie zapalenia ucha zewnętrznego o różnej etiologii (bakteryjnej, wirusowej i grzybiczej), łagodzi objawy towarzyszące infekcjom ucha takie jak ból, obrzęk i silne swędzenie, pozwala utrzymać higienę ucha. Zmiękcza zalegającą woskowinę i pomaga ją łatwo usunąć.

Aurimax, ok. 20 zł, **SMART PHARMA**
smartpharma.com.pl

NA ZDROWIE!

Niegazowana woda źródłana dla niemowląt i dzieci, o niskim stopniu mineralizacji i małej zawartości sodu. Dopasowana do małych rączek składem i wygodnym opakowaniem – 0,5 l Mama i ja sport oraz nowość Mama i ja mini 0,33 l.

MAMA I JA

wodadladziecka.pl



NA GORĄCZKĘ

Paracetamol 100 mg/ml roztwór doustny 30 ml. Stan podgorączkowy i gorączka u dzieci mogą mieć wiele przyczyn i nie wszystkie z nich oznaczają zagrożenie zdrowia dziecka, dlatego należy uważnie obserwować pociechę i warto mieć pod ręką paracetamol, aby w razie potrzeby jak najszybciej zareagować. Pedicetamol® nie jest wrażliwy na temperaturę przechowywania.

Pedicetamol®, **POLSKI LEK – DYSTRYBUCJA**
SPÓŁKA z O.O.
pedicetamol.pl

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na paracetamol, substancję pomocniczą azorubinę lub inną wymienioną w składzie produktu. 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.

zakrztuszenia. Każdy kaszel trwający powyżej 24 godzin należy konsultować z lekarzem.

DM: Dokuczliwym dla dzieci problemem jest także chrypka. Jak sobie z nią radzić?

L.Z.–G: Przede wszystkim należy zastanowić się, z jakiego powodu dziecko ma chrypkę, ponieważ przyczyn może być wiele. Najbardziej prozaiczna i wymagająca najmniej interwencji medycznej to tzw. nadaktywność głosowa. Dotyczy to głównie dzieci o charakterze dominującym, przywódczym, ponieważ nadużywają one głosu. W tym przypadku zalecana jest tzw. higiena głosu. Często chrypka pojawia się po infekcji lub stosowaniu leków sterydowych wziewnych, w wyniku zmian wytwórczych na strunach głosowych bądź poinfekcyjnych, czyli takich, które ujawniły się w czasie infekcji. W takiej sytuacji należy udać się z dzieckiem do laryngologa, zbadać krtań dziecka za pomocą fiberoskopu i zastosować odpowiednie leczenie.

DM: Częstym problemem u dzieci jest także angina. Jakie objawy towarzyszące tej chorobie powinny nas zaniepokoić?

L.Z.–G: Angina może przybrać postać wirusową lub bakteryjną. Przykładem anginy wirusowej jest mononukleozą. Typowymi dla niej objawami są powiększone węzły chłonne oraz narządy, takie jak wątroba, śledziona. Natomiast w przypadku typowej anginy, wywołanej przez bakterie z grupy Streptococcus lub gronkowiec złocisty, charakterystycznym objawem są naloty na migdałkach, wysoka temperatura, kłopoty z oddychaniem, jedzeniem i pić. Jeżeli rodzic obserwuje u dziecka szczękocisk, sugeruje to ropień okołomigdałkowy. Wskazana jest wówczas konsultacja laryngologiczna, a ropień okołomigdałkowy wymaga interwencji laryngologicznej – nacięcia.

DM: Jak leczyć te problemy? Czy obserwując powyższe objawy, powinniśmy udać się bezpośrednio do laryngologa czy do pediatry?

L.Z.–G: W przypadku bólu gardła w pierwszej kolejności należy rozpocząć od wizyty u pediatry, aby mógł on zweryfikować potrzebę dalszych konsultacji. W przypadku nierozpoznanej jeszcze mononukleozą antybiotykoterapia będzie nieskuteczna. Dlatego lekarz powinien zlecić wykonanie testu

w kierunku mononukleozy i rozpocząć odpowiednie leczenie. Do lekarza laryngologa powinien być skierowany pacjent, który wymaga interwencji zabiegowej, np. nacięcia ropnia okołomigdałkowego.

DM: Wielu rodziców nie wie, jakie są różnice pomiędzy infekcjami wirusowymi a bakteryjnymi. Czy może nam pani profesor przybliżyć ten temat?

L.Z.–G: Z reguły w infekcjach bakteryjnych temperatura jest znacznie wyższa, około 39 stopni C, towarzyszą jej np. ropny katar, ropny wysięk z ucha. Katar zazwyczaj ma kolor zielony lub żółty, jest gęsty i może mieć nieprzyjemny zapach, a w gardle można zaobserwować ropne, białe naloty na migdałkach. W przypadku infekcji wirusowej temperatura waha się w granicach 37–38 stopni C, katar jest wodnisty, dziecko zgłasza ogólne złe samopoczucie i osłabienie.

DM: Czy można tym infekcjom zapobiec? Jeśli tak, to w jaki sposób?

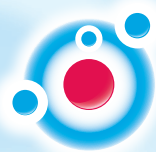
L.Z.–G: Oczywiście infekcjom można i trzeba zapobiegać. Ważnym elementem profilaktyki są szczepienia, zgodne z kalendarzem szczepień. Rodzice powinni mieć świadomość, że szczepienia uwzględnione w tzw. kalendarzu szczepień dotyczą chorób wciąż obecnych, dlatego tak ważna jest profilaktyka.

DM: No właśnie, oprócz tego ważne jest budowanie i wzmacnianie odporności u dzieci. Jak dbać o odporność u dziecka i co robić, by ją wzmacniać?

L.Z.–G: Pierwszym ważnym elementem jest prawidłowe odżywianie i dobrze zbilansowana dieta, która powinna być bogata w żelazo i witaminę C, owoce, warzywa i błonnik. Większe zapotrzebowanie na mikro- i makroelementy u dzieci związane jest z okresem dorastania. Korzystnie wpływa także przebywanie na słońcu, ponieważ wytwarza ono witaminę D3. W okresie zimowym warto kontrolować jej poziom. Dostarczajmy dziecku witaminę A, obecną np. w tranie. Bardzo korzystnie na rozwój dziecka wpływa ruch.

Rozmowa z **dr hab. n. med. Lidia Zawadzka-Głós**, kierownikiem oddziału klinicznego Otolaryngologii Dziecięcej i Pediatrii w Samodzielnym Publicznym Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Warszawie, lekarzem otolaryngologiem Centrum Medycznego MML. leczeniadziecka.pl

LEK NA BÓL I GORĄCZKĘ U NIEMOWLĄT I DZIECI



Pedicetamol®

Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny



0+

JEDYNY OD URODZENIA*



Pedicetamol®
100 mg/ml



=



Inne paracetamole
24 mg/ml



75% MNIJĘ PŁYNU
DO POŁKNIECIA
PRZEZ DZIECKO

Skoncentrowana dawka leku oznacza dla Twojego dziecka **bardzo mało płynu do połknięcia**, a dla Ciebie łatwiejszą podaż leku za pomocą **wygodnego kroplomierza z podziałką**.

* w dawce 100 mg/ml

Informacja o produkcie PEDICETAMOL®

Nazwa produktu leczniczego: Pedicetamol®, paracetamol 100 mg/ml, roztwór doustny. Wskazania do stosowania: leczenie objawowe gorączki trwającej nie dłużej niż 3 dni oraz bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na paracetamol, substancję pomocniczą azorubinę lub inną wymienioną w składzie produktu. Podmiot odpowiedzialny: "Polski Lek - Dystrybucja" Spółka z o.o., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice. Kategoria dostępności: Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC.

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.

PROBIOTYKI - NA ZDROWIE!

Wspieranie odporności to temat szczególnie ważny w okresie jesienno-zimowym. W tym czasie powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na profilaktyczne działanie mające na celu stymulację naszego układu odpornościowego. Zapobieganie jest szczególnie ważne w przypadku dzieci, które chorują znacznie częściej niż dorośli ze względu na swój niedojrzały układ odpornościowy, który dopiero uczy się rozpoznawać i walczyć z drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Niejednokrotnie zwraca się szczególną uwagę, że właściwy sposób odżywiania ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego działania układu odpornościowego.

Odporność bowiem w obrzynie większości zlokalizowana jest w przewodzie pokarmowym. To właśnie tutaj znajduje się około 70% komórek układu odpornościowego chroniących nasz organizm przed

czynnikami zakaźnymi, takimi jak bakterie czy wirusy. O wsparcie odporności należy jednak zadbać już dużo wcześniej, a nie dopiero w okresie jesiennym, gdy pojawiają się już pierwsze infekcje.

REKLAMA

Diflos IDEALNY PROBIOTYK

Diflos to skuteczny probiotyk:

- w trakcie i po antybiotykoterapii,
- w stanach obniżonej odporności organizmu,
- w biegunkach o różnej etiologii,
- w zapobieganiu kolkom niemowlęcym.

♥ PROBIOTYK DLA CAŁEJ RODZINY

zawierający mikroenkapsulowany szczep *Lactobacillus rhamnosus* GG.



Od pierwszych dni życia

Sugerowana cena produktów to tylko 15 złotych.

ODPORNOŚĆ BIERZE SIĘ Z BRZUSZKA

Nieocenioną rolę wspierającą pracę przewodu pokarmowego i układu immunologicznego przypisuje się probiotykom. Bakterie probiotyczne są to żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Chociaż nie istnieje jeden wspólny mechanizm oddziaływania dla wszystkich probiotyków, można wyróżnić powszechne mechanizmy wspólne dla wielu z nich. Probiotyki poprzez przyleganie do komórek nabłonka jelitowego uniemożliwiają patogenom dostęp do niego, tym samym uniemożliwiają jego kolonizację. Pożyteczne bakterie utrudniają patogenom rozwój w organizmie dziecka poprzez konkurencję z nimi o dostęp do substancji odżywczych, i tym samym chronią przed szkodliwym działaniem substancji wytwarzanych przez drobnoustroje chorobotwórcze. U często chorujących dzieci warto rozważyć suplementację probiotykami zawierającymi szczep *Lactobacillus rhamnosus* GG. W badaniach wykazano, że dzieci przebywające w środowisku sprzyjającym infekcjom (szpitale, żłobki, przedszkola), które suplementowane były wspomnianym szczepem probiotycznym były zdecydowanie mniej

podatne na infekcje niż ich rówieśnicy nieotrzymujące podobnej suplementacji.

NATURALNE WSPARCIE W ANTYBIOTYKOTERAPII

Omawiając temat probiotyków, warto również wspomnieć o antybiotykoterapii, na którą dzieci w sezonie jesienno-zimowym mogą być bardziej narażone. Wszystkie antybiotyki mają działanie ogólnoustrojowe, oznacza to, że oprócz niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych,

Nieocenioną rolę wspierającą pracę przewodu pokarmowego i układu immunologicznego przypisuje się probiotykom.

przy okazji niszczą również naturalną bakteryjną florę jelitową. Należy pamiętać, że przyjmowanie antybiotyku skutecznie zaburza mikroflorę jelitową na znacznie dłuższy okres aniżeli jest stosowany, dlatego konieczne jest przyjmowanie bakterii probiotycznych w trakcie, ale również po antybiotykoterapii. Dostępnych jest wiele badań klinicznych dowodzących skuteczności stosowania szczepu probiotycznego *Lactobacillus rhamnosus* GG. Wykazano,

*U często chorujących dzieci warto rozważyć suplementację probiotykami zawierającymi szczep *Lactobacillus rhamnosus* GG.*

że zmniejsza on ryzyko wystąpienia skutków ubocznych antybiotykoterapii takie jak bóle brzucha i luźne stolce oraz skraca czas trwania biegunek o różnej etiologii. Szczep ten w 2016 roku rekomendowany został przez Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci w zapobieganiu biegunkom związanym z antybiotykoterapią u dzieci. Okres infekcyjny to na pewno czas, w którym konieczne jest wzmacnianie swojego układu odpornościowego. W tym kontekście, w ostatnim czasie na popularności zyskuje probiotykoterapia ze względu na coraz większą liczbę badań potwierdzających jej korzystne działanie. Należy jednak pamiętać, aby dobierać probiotyki w taki sposób żeby ich skuteczność stosowania była potwierdzona w badaniach w określonej sytuacji klinicznej tak, aby uzyskać pożądane efekty zdrowotne.

Marta Skrzypiec, ekspert
Smart Pharma Sp. z o.o.

REKLAMA

Diflos

IDEALNY PROBIOTYK



Diflos choco to skuteczny synbiotyk, który:

- łagodzi czynnościowe bóle brzucha,
- pomaga utrzymać równowagę mikroflory jelit (również po antybiotykoterapii),
- wzmacnia odporność organizmu,
- poprawia sprawność fizyczną

CZEKOLADOWY SYNBIOTYK
pyszne czekoladki zawierające
szczep *Bacillus Coagulans* GBI-30

Sugerowana cena produktu to tylko **15 złotych**

Od początku 3. roku życia



NIE TYLKO DLA DZIECI!



Spokojny sen dziecka

Dobry sen niemowlęcia jest podstawą jego właściwego rozwoju. Okresy wypoczyniania, długość snu i reakcje każdego dziecka wyglądają inaczej. Jedne noworodki będą przesypany całe noce, inne nie dadzą się odłożyć do łóżeczka.



Poznanie mechanizmów snu maluszka, odpowiednie otoczenie oraz codzienne rytuały przed usypianiem pomogą rodzicom zadbać o jakość dziecięcego wypoczynku.

ILOŚĆ SNU

Sen jest jedną z czynności wypracowanych przez dziecko jeszcze w życiu płodowym – w łonie matki wykazuje ono wyraźne stany czuwania, snu oraz aktywniejszego pobudzenia. Najistotniejszą sprawą w obserwacji snu małeństwa jest zorientowanie się, w jaki sposób przebiega proces jego zasypiania i budzenia się. Mogą to być godzinne drzemki z naprzemiennym zapadaniem w sen co 2 godziny, po których następuje wybudzenie się wzniecone chęcią zaspokojenia odruchu ssania, uczucia głodu lub innymi przyczynami.

Warto wspomnieć o ścisłym związku snu z rytmem karmień. Zazwyczaj noworodek karmiony na żądanie, wybudzając się, sam informuje o częstotliwości i długości karmień w ciągu doby. Rodzice chcący bliżej poznać rytuały rządzące cyklem dobowym dziecka mogą odnotowywać

Rytuały przed snem

Pomocne w usypianiu dziecka okażą się stałe rytuały, które wdrożymy do harmonogramu dnia i nocy.

- Delikatny masaż relaksacyjny, który pozwoli poszczególnym partiom mięśniowym pozbyć się napięć, zwłaszcza w okolicach pleców.
- Nakarmienie przed ułożeniem do snu. To bardzo ważne, aby potrzeby pokarmowe dziecka były zaspokojone.
- Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa poprzez otulenie w ulubiony kocyk lub przytulenie do policzka miękkiej pieluski.
- Wyeliminowanie silnych bodźców emocjonalnych, które mogą malca rozpraszać. Wyłączenie odborników radiowych, telewizorów czy uciszenie rozmów osób mówiących głośno i jednocześnie, a także przytłumienie światła.
- Spokojne, melodyjne mówienie w miarę cichnące, o stałej intonacji głosowej. Przydatne mogą być bajki, wierszyki rymowanki albo opowiadanie mamy czy taty o wydarzeniach, których maluszek doświadczył w ciągu dnia. Przyjemnością dla niego będzie także słuchanie kołysanki zaśpiewanej przez rodzica.



CHROMA STOCK

godziny, w jakich ono budzi się i zasypia, jak również ilość czasu potrzebnego noworodkowi na wypoczynek. Szybko zorientują się, że godziny te układają się dość regularnie.

PIERWSZE DNI W DOMU

Zanim maluszek zaaklimatyzuje się w nowym otoczeniu, minie kilka dni. Będzie musiał oswoić się z domowym rytmem, ale również z temperaturą panującą w jego pokoju, naświetleniem czy zapachem. Wszystkie te nowości mogą sprawiać, że dziecko początkowo może reagować krótkimi drzemkami lub wzmożoną aktywnością. Nie jest to powód, aby wokół noworodka stąpać na palcach, gdy tylko zaśnie, bo ma on naturalną zdolność odseparowywania się od panujących dźwięków, gdy potrzebuje wypoczynku według wewnętrznego cyklu.

Wszystkie zabiegi wokół dobrego snu dziecka będą przyczyniać się do pozytywnych przyzwyczajeń malca, a w przyszłości utrwalały nawyki zdrowego stylu życia. Już po około dwóch miesiącach niemowlęta potrafią przesypiać nocne karmienia. Między 3. i 4. miesiącem niektóre z nich przygotowują się do całonocnej przerwy, sygnalizując to intensywnością karmień przed spaniem lub po obudzeniu się. Półroczne maluchy będą urządzać sobie dwukrotne drzemki w ciągu dnia, zwłaszcza po wyczerpującej zabawie lub długich spacerach na powietrzu.

ŚWIADOME PROGRAMOWANIE SNU

Polega na wyrobieniu w dziecku nawyków samodzielnego zasypiania w swoim łóżeczku. Oto kilka skutecznych rad.

– Gdy tylko malec przejawia senność lub zmęczenie można spróbować położyć go w jego ulubione miejsce; najlepiej, jeśli będzie to jego własne łóżko, które po ukończeniu przez dziecko 6 miesięcy można wynieść z pokoju rodziców.



**Katarzyna
Płaza-Piekarzewska**
położna, Certyfikowany
Doradca Laktacyjny,
blog.zapytajpołożna.pl

BLISKOŚĆ I OTULENIE – TEORIA CZWARTEGO TRYMESTRU CIĄŻY

Mówi się, że dzieci urodziły się niedojrzałe. Powinny być co najmniej 3 miesiące jeszcze w brzuszku u mamy. Jednak wtedy byłyby trudności z naturalnym urodzeniem tak dużego szkraba. Stąd powstała teoria czwartego trymestru ciąży, która mówi, że w pierwszych miesiącach dziecko jest wrażliwe na otulenie, kołysanie i szum. Dlatego dzieci odkładane do łóżeczka mogą się przebudzać, a gdy leżą na rodzicu, smacznie śpią, ponieważ czują jego bliskość, ciepło, słyszą bicie jego serca. W takim momencie przychodzi z pomocą np. chusta, która zapewnia mu bliski kontakt z rodzicem, a rodzicowi dwie wolne ręce. Możesz także zaobserwować, że dziecko nagle porusza rączkami i się wybudza. Niektórzy rodzice wprowadzają więc do rytuałów zasypiania spowijanie. Mówi się, że spowijać warto rozpocząć przed 9 tygodniem życia dziecka. Należy do tego stosować specjalne materiały – chusty oraz otulacze wykonane z naturalnych, przewiewnych tkanin. Spowijając malucha, składamy materiał w trójkąt. Na jego dłuższym boku układamy dziecko, pośrodku, by można było je opatulić. W cudzysłowie robi się z dziecka „naleśnik”. Ważne jednak, żeby nóżki były swobodne. U małego dziecka rozwijają się jeszcze stawy biodrowe i one powinny być w naturalnej pozycji żabki. Niektóre dzieci rzeczywiście się uspokajają przy takim usypianiu. Ważne: nigdy nie stosuj spowijania, gdy dziecko jest chore bądź ma gorączkę.

– Przed zaśnięciem nie należy angażować dziecka w aktywne zabawy, przystosowując stałą, wybraną porę do etapu wychowania. Wszystkie czynności w tym czasie powinny mieć charakter uspokajania, tłumienia dźwięków, bodźców z zewnątrz.

– Sygnał budzika, który alarmuje o rozpoczęciu się dnia, można przesuwając każdego poranka o kilka minut do przodu. Jednak gdy malec wybudza się, zanim zadzwoni budzik, ale nie zawiadamia o tym głośno rodziców, trzeba zaobserwować, czy potrafi samodzielnie poleżeć jeszcze parę chwil. Nie rzucamy się ku niemu w pośpiechu, milczmy i obserwujemy, czy zapadnie w drzemkę. Gdyby jednak te minuty były dla dziecka zbyt długie i domagało się natychmiastowej reakcji rodziny, spróbujemy powtórzyć taktykę za kilka dni.

POKOIK, ŁÓŻECZKO I TKANINY

Zadbajmy, aby materacyk, na którym dziecko będzie spało, nie był zaśmiecony niepotrzebnymi przedmiotami. Usuńmy poduszki, zabawki, ubranka. Zwróćmy uwagę na odległości pomiędzy szczebelkami łóżeczka, które nie powinny być większe niż 6 cm, a jeśli mają ruchome boki, sprawdźmy, czy są one zabezpieczone. Powierzchnia materaca powinna być wykonana z odpowiedniego, naturalnego materiału. Materac nie może być zbyt twardy ani też zapadający się pod ciężarem dziecka.

Słumione oświetlenie z małej lampki pozwoli kontrolować odpoczynek niemowlęcia. Podczas snu potrafi ono głośno wzdychać, pokasywać, chrapać, kichać, sapać, ale również nierówno oddychać, naprzemiennie szybko lub wolno. Z czasem, gdy układ nerwowy stanie się bardziej dojrzały, stany te powinny ulec wyrównaniu. Utrzymujący się nierówny oddech, przydługie bezdechy mogą być związane z niezdiagnozowanymi problemami ze strony układu krążeniowego czy oddechowego. Należy wówczas niezwłocznie zasygnalizować to lekarzowi pediatrze. Warto zaopatrzyć się w monitory oddechu, które przy bezdechach trwających przez ok. 20 s zawiadamiają opiekunów sygnałem. Do spania najlepiej nadają się ubranka z naturalnych i przewiewnych materiałów, które nie będą krępowały ruchów dziecka. Przy intensywnym rozkopywaniu się maluszka podczas snu sprawdzą się śpiworki. Istotne jest również, aby nie przesadzić z ilością ubrań, okryć i przegrzewaniem ciała. Możemy być pewni, że dziecko będzie się częściej wybudzać, gdy będzie mu za gorąco lub niewygodnie. Dym nikotynowy w miejscu, gdzie przebywa dziecko jest niedopuszczalny. Uważajmy również ze stosowaniem intensywnych, drażniących perfum, które również mogą potęgować silny płacz.

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

To warto wiedzieć

Jako okrycie maluszka wybierzmy kocyk, kołderkę lub śpiworek wykonane z naturalnych, przewiewnych tkanin, jak np. barwielna muslinowa lub bambus. Zapewnią mu one wystarczające ciepło, a dzięki swoim właściwościom pozytywnie wpłyną na odpowiednią regulację temperatury ciała. Kolejną zaletą takich tkanin jest ich duża miękkość, dzięki czemu otulony w nie maluszek łatwiej się uspokoi i wyciszy.



DELIKATNE

Wyjątkowe kołderki aden+anais wykonane są z najczystszej, najprostszej, najdelikatniejszej, tkaniny na świecie jaką jest muslin. Kilka warstw przewiewnego muslinu daje poczucie komfortu przyjemnie otulając. Kołderka muslinowa Disney Mickey's 90th, 309 zł, **ADEN+ANAIS** kidy.pl/aden_anais

Disney
baby

aden + anais®
Made for baby. Designed for you.™



ADEN+ANAIS

muśliny stylowe i piękne – proste i funkcjonalne!

Otulacze, kołderki i śpiworki muślinowe, które łączą tradycję spowijania w muślin z modnymi i niepowtarzalnymi wzorami. Stosowane od pierwszych chwil życia do otulania, odbijania, pielęgnacji, jako ręcznik, kocyk, przytulanka.

Z każdym praniem magiczne muśliny od Aden+Anais stają się coraz bardziej miękkie!

Szukaj **ADEN+ANAIS** na FB, Instagramie oraz najlepszych sklepach z akcesoriami dla niemowląt



Kolorowy świat dziecka

Urządzenie pokoju lub kąpka dla niemowlaka jest jednym z największych wyzwań przyszłych rodziców. Najczęściej aranżację rozpoczynamy, gdy poznamy płeć dziecka, by móc dobrać odpowiednie dodatki, a przy okazji urzeczywistnić wszystkie swoje rodzicielskie fantazje.



Zarówno pierwszy pokój, jak i kąpielownia powinny spełniać wymagania noworodka oraz rodziców. To właśnie w tym pomieszczeniu spędzają oni większość swojego czasu, dlatego powinno ono być przytulne, czyste oraz funkcjonalne. Przemysłana aranżacja dziecięcej sypialni zapewni odpowiedni rozwój i spokój malucha.

ŚWIATŁO

Lampy, które wybieramy do krainy naszego maluszka, powinny dawać oświetlenie wystarczające do przeprowadzenia codziennej toalety dziecka, a mimo to nie razić go w oczy. Warto wybierać żarówki o niskiej mocy, które będą powoli się rozjaśniały – nie osłabiając w ten sposób słabych oczu najmłodszego członka rodziny. Połączenie delikatnego światła oraz pastelowych kolorów w aranżacji pokoju dziecięcego jest też sposobem



AMY – BALDACHIM WISZĄCY PURE GOLD



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

na optyczne powiększenie danej powierzchni, dzięki czemu dziecko nie będzie przytłoczone, gdy pojawią się u niego goście. Natomiast jeżeli nasz maluch nie będzie miał własnego pokoju, a stworzony zostanie dla niego kącik w sypialni rodziców lub starszego rodzeństwa, należy pamiętać, by odgrodzić tę przestrzeń szafą lub parawanem w celu zapewnienia intymności.

WYPRAWKA

Przygotowując pierwszy pokój lub kącik dla noworodka, warto sporządzić listę rzeczy, w które koniecznie należy się wyposażyc, oraz zapamiętać kilka wskazówek, dzięki którym maluszek oraz rodzice maksymalnie wykorzystają dziecięcą przestrzeń. Łóżeczko lub kołyska – w zależności od wyboru – powinny zostać postawione z dala od



Poduszka Okulary. Poduszka jest dwustronna, dzięki czemu możemy zmieniać aranżację pokoju.
89 zł, LAMPS&CO., babydeco.eu



Komplet do Gondoli i Kosza Mojżeszowego (przesteradło + poduszka + kocyk).
149 zł, MUZPONY, muzpony.com

REKLAMA



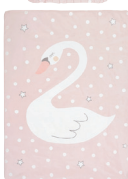
Fly



Swan'derful



Linen



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



Dołącz do nas

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

Bellamy



BELLAMY

okna, pod którym często znajduje się kaloryfer.

Unikniemy w ten sposób przeciągu, powiewu chłodu, wysuszonego powietrza, jak i hałasów z zewnątrz, a dziecku zagwarantujemy najwyższy komfort odpoczynku. W pokoju powinien również znajdować się przewijak – z podstawką lub przymocowany do łóżeczka – a przy nim koszyczek lub pojemnik na najpotrzebniejsze kosmetyki do pielęgnacji

delikatnej skóry dziecka. Ubrania pociechy nie zajmują wiele miejsca, dlatego można je przechowywać w niewielkiej komodzie lub w szafie z odzieżą rodziców. Aranżując pokój lub kącik dla noworodka, powinniśmy zrezygnować z dużej ilości ma-

Ubrania pociechy nie zajmują wiele miejsca, dlatego można je przechowywać w niewielkiej komodzie lub w szafie z odzieżą rodziców.

teriałowych dekoracji typu zasłony, firany, dywany oraz zbyt wielu szaf. Są to elementy, które lubią zbierać kurz, a tym samym mogą uczulić dziecko, które będzie od pierwszych dni borykało się z katarrem. Młodzi, jak i doświadczeni rodzice powinni zastanowić się również nad zostawieniem wolnej powierzchni na podłodze, na której będą mogli rozłożyć matę edukacyjną – miejsce zabawy i rozwoju niemowlaka.

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



Good Night Pure, 1475 zł (kołyska bez akcesoriów).
Praktyczne połączenie elegancji i klasycznego stylu.
BELLAMY, bellamy.pl

leżacek Blossom. Pozwoli dziecku miło spędzić czas na obserwowaniu poruszającej się karuzeli z kolorowymi zabawkami. Wyposażony w moduł wibracyjny pozwalający na lekkie bujanie. Solidne nogi zapewniają właściwą stabilność.
290 zł, CARETERO, caretero.pl



KOLOR

Noworodki, mimo że nie mają perfekcyjnie wykształconego wzroku, nie przepadają za światłem. Mocne, wręcz drażniące oświetlenie może męczyć, budzić dzieci i doprowadzać je do płaczu. Ważne jest więc, by wybierając kolor farby lub tapet, skupić się na pastelach. Jasne i delikatne odcienie „uspokoją” jaskrawe mebelki, zabawki, kocyki i ubranka. Warto pamiętać, że dzieci szybko rosną i w bardzo krótkim czasie kolor pokoju może okazać się zbyt infantylny, dlatego jego wybór powinien zostać dokładnie przemyślany.

POSILEK PODANO

Aranżując pokój dla niemowlaka, warto pamiętać o miejscu dla rodzica. Przy łóżeczku powinien znajdować się duży i wygodny fotel – z takiej pozycji wygodniej czytać bajki, kołysać oraz karmić najmłodszego domownika. Jeżeli dziecko bę-

dzie dzieliło z rodzicami sypialnię, w której nie ma zbyt wiele miejsca, powinni oni zaopatrzyć się w duże poduszki, które wysoko poukładane na łóżku spełnią funkcję fotela do karmienia niemowlaka.

CZTERY ŚCIANY KREATYWNOCI

Dziecięcy pokój to dla bobasa pierwsze miejsce w świecie, które rozwija jego wyobraźnię i zainteresowania. Warto więc zatroszczyć się o to, by przedmioty znajdujące się w nim, nie tylko były praktyczne, tak jak łóżeczko, krzeselko lub koszyk na zabawki. Przebywanie w pokoju powinno stymulować poprzez zróżnicowaną kolorystykę, kształt i fakturę. Kto wie, kim dziecko będzie chciało zostać w przyszłości? Może Indianinem?

Anna Poprawska, projektantka wnętrz
z portalu Homebook.pl



Bilink Pink. Muślinowe tipi, namiot dla dzieci z zawieszka. Wykonany z wysokiej jakości naturalnych materiałów namiot stanowi doskonałą przestrzeń do zabawy zarówno w domu jak i w ogrodzie. Tipi może być także miejscem do przeglądania książeczek czy trzymania swoich skarbów.
499 zł, MUZPONY, muzpony.com

REKLAMA



Troska od pierwszych dni



Timon
łóżeczko 3 w 1



Rosa
bujaczek



Paula
mata edukacyjna



MAMIA NA ZAKUPACH

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



Otulacz muślinowy Disney Król Lew 4-pack

Otulacze aden+anais wykonane są z najdelikatniejszej tkaniny, jaką jest MUŚLIN. Tradycyjnie stosowane do otulania maluszka, mogą być używane według własnych potrzeb przy odbijaniu, pielęgnacji, jako prześcieradło do kołyski, koczek lub okrycie w czasie drzemki, lekki ręczniczek lub koczek.

ADEN+AN AIS, 249 zł, kiddy.pl



Maska w płacie na biust

Jest specjalnie dostosowana do skóry kobiet w ciąży oraz po porodzie. W skład wchodzi aktywne, przyjazne wrażliwej skórze składniki. Maska uelastycznia, napina, nawilża, przyspiesza regenerację i odbudowę skóry, łagodzi podrażnienia.

BIELEND A, ok. 16,99 zł (2 szt.), bielenda.pl



B-AGILE M

Znakomicie sprawdza się podczas codziennych wycieczek, dzięki smukłej formie. Sprytny mechanizm składania za pomocą jednej ręki i niewielki rozmiar sprawiają, że jest on niezwykle łatwy w obsłudze.

Wózek przeznaczony dla dzieci od urodzenia do 4 lat (22 kg).

BRITAX RÖMER, od 999 zł
britax-roemer.pl



Vagical

Świetnie sprawdza się przy podrażnieniach, otarciach, dyskomforcie i stanach zapalnych dróg rodnych. Zawarty w globulkach Vagical wyciąg z nagietka lekarskiego działa przeciwzapalnie, ogranicza upławy, wspomaga gojenie i proces regeneracji. Vagical działa ściśle w miejscu podania.

FARMINA SP. Z O.O., 18 zł, vagical.pl



Komplet bielizny Cybele

Biustonosz łączy w sobie elementy zmysłowej koronki, tiulu oraz delikatnej wiskozy, z której wykonane są boczki. W zestawie majteczki panty z koronkowym tyłem. Idealny komplet na jesienne dni, który poprawi nastrój tak jak filiżanka dobrego kakao.

NATURANA, naturana.com



Eletta Comfort

Dla grupy 0+/1, zgodny z normą ECE R44/04, przeznaczony do przewożenia w samochodzie dzieci od narodzin do 18 kg. Duże siedzisko z wkładką redukcyjną dla noworodków zapewnia dziecku wygodę i bezpieczeństwo.

CHICCO, 410 zł
chicco.pl



Miękka bawełna frotté w rozmiarze 75 x 75 cm

Doskonale chłonie wilgoć. Miękkie okrycie kąpielowe z aplikacją 3D.

SENSILLO
sensillo.pl



Kori

Twój maluch chce być ciągle blisko ciebie, a może ty chcesz mieć go na oku? Z Kori to możliwe. Lekki i stylowy leżaczek 2 w 1, stworzony z myślą o nowoczesnych minimalistycznych wnętrzach. Niezwykle prosty w obsłudze, z regulacją pochylenia jedną ręką. Ma specjalną wkładkę dla niemowląt.

MAXI-COSI, ok. 480 zł
maxi-cosi.pl



Kosz niemowlęcy Wiktoria

Z wyposażeniem: podwozie na dużych kołach, kosz wiklinowy z budką z wikliny, osłona brzegów kosza z moskitierą, 2 falbany, poszewki z aplikacją, wypełnienia, materacyk. Kolekcja Circle of Love Plus

AMY, 790 zł
amy.com.pl



Pościel Miętowe Kropeczki

Niezwykle miękka i przyjemna w dotyku bawełna jest doskonała dla wrażliwej, skłonnej do podrażnień skóry dziecka. Pościel została wykonana z najwyższej jakości tkaniny bawełnianej. Komplet pościeli zawiera poszewkę na kołderkę i poduszkę.

JAGODOWY KOT, 149 zł
jagodowykot.pl



Podwójny laktator elektryczny Lansinoh

To więcej pokarmu w czasie krótszym o połowę przy użyciu wariantu laktatora skórzanego. Opatentowana konstrukcja zapobiega dostawianiu pokarmu do przewodów laktatora. Nie ma konieczności mycia przewodów. 3 tryby odciągania, wybór siły ssania.

LANSINOH LABORATORIES, 535 zł
lansinoh.pl



Stempel do odzieży

Szybko i łatwo oznacz swoje ubrania stemplem do odzieży. Możesz również dodać ulubioną grafikę dziecka. Tusz zostaje widoczny aż do 30 cykli w pralce w temperaturze do 90 stopni. Naszym stemplem możesz wykonać aż 900 oznaczeń. Najszybszy i najłatwiejszy sposób na oznaczanie odzieży.

OZNACZONE.PL, oznaczone.pl



Kocyk niemowlaka

Może służyć jako okrycie podczas spacerów, kołderka lub mata dla dziecka. Wykonany z mięciutkiej tkaniny Minky i bawełny, wypełniony antyalergiczną włókniną.

LA MILLOU, 149 zł
lamillou.com



Pur MilkSafe

Laktator, który wyróżnia się niezwykłą wygodą użycia. Opatentowana technologia jednokierunkowego przepływu powietrza (od piersi) zapobiega przedostawianiu się bakterii z otoczenia do piersi matki. Regulowana siła ssania pozwala dostosować laktator do swoich potrzeb. Wymaga znacznie mniej wysiłku w użytkowaniu.

PUR MILKSAFE, 179,99 zł
pureo.pl



AMY Tipi

Z podłogą w kształcie kwadratu o boku ok. 100 cm oraz grubości ok. 5 cm, z ociepliną BabySoft®, odpowiednio sprężystą dla zabezpieczenia dzieci od bolesnego kontaktu z podłożem oraz odpowiednio przewiewną dla uniknięcia absorpcji wilgoci.

AMY, ok. 330 zł
amy.com.pl



Kojec Holiday

Dzięki prostemu systemowi składania sprawdzi się zarówno w domu jak i podczas wakacyjnych wojaży. Zapewnia dziecku zarówno przestrzeń do radośnej zabawy, jak i wspiera w nauce samodzielnego wstawania dzięki wbudowanym uchwyłom.

CARETERO, ok. 240 zł
caretero.pl



Fidi

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

LIONELO, 149 zł
lionelo.com

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, szkolarodzenia@dar.pl, info@szkolarodzenia@dar.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 Dzierżonowie, ul. Cicha 1, tel. 72 401 00 08

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Króliewicza 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. Tadeusza Kościuszki 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, malinowierodzenie.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. Grzegorzeczka 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. Sowierskiego 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, agabrześcińska@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 łomżyńskim 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@ipt.pl, sbrowska@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 Szczeliwie 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

PIOTRKÓW 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, mamajajainfo.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 Pyskowicach, ul. Szpitalna 2, Pyskowice, 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. Chłódna 26, Radom, tel. 502 166 165, 48 331 06 46, kontakt@www.chlodnamed.pl

RADOMSKO

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Powiatowym, ul. Jagiełłońska 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 11U4, 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

SIECHNICE

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

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@fundacjastim.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@sosnowiecopoka.org.pl

STALOWA WOLA

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

Szkoła Rodzenia „Cud Narodzin”, ul. Mickiewicza 15, Stalowa Wola, tel. 723 626 693

STARY SĄCZ

NZOZ Fernina, Szkoła Rodzenia Szcześliwie 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. Sowia 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

Przyspitalna Szkoła Rodzenia w Szczytnie, ul. Skłodowskiej 12, Szczytno, tel. 89 623 2114

ŚRODA WIELKOPOLSKA

Szkoła Rodzenia przy Średnim 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. Łójewska 6, Warszawa, tel. 503 727 082

Beauty Mama, Szkoła Rodzenia Magdaleny Hryciuk, ul. Starożyby 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 Infacka, ul. Infacka 6, Warszawa, tel. 22 697 33 33, 22 697 32 41, rejestracja@infacka.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. Grzybowska 4/110, tel. 604 786 858, polozna@polozna.com.pl, polozna.com.pl

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. św. Świętej Rodziny SPZOZ, ul. Madalińskiego 25, Warszawa, tel. 22 451 26 00, przychodnia@szpitalmadalinskiego.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 Przzychodni 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, marolb@interia.pl, fizjomedicum.pl

Centrum Rodzicielstwa Bliskości 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@wppl

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu, ul. H. M. Kamińskiego 73 A, Wrocław, tel. 71 327 01 75, 661 924 261, sekretariat@wvssk.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. Falkiewicza we Wrocławiu, ul. Warszawska 2, Wrocław, tel. 71 377 41 46, szpital@falkiewiczainterndsi.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

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ADEN+ANAIS kidy.pl/aden_anais
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ATTIPAS attipas.pl
BABICE buckibabice.pl
BABY MONSTERS baby-monsters.pl
BABY SENSES babysenses.pl
BELLAMY bellamy.pl

BIELEND bielenda.pl
BRANCO branco.pl
BRITAX RÖMER britax-roemer.pl
CARETERO caretero.pl
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
COLETT coletto.pl
DENTOSEPT MINI phytopharm.pl

DOREL POLSKA maxicosi.pl
FARMINA farmina.pl
LIONELO lionelo.com
MAMA I JA wodadladziecka.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MOTHERHOOD motherhood.pl
MUZPONY muzpony.com
NATURANA naturana.com

NESLING nesling.pl
OZNACZONE oznaczone.pl
PEDICETAMOL pedicetamol.pl
PHARMACERIS emotopic.pl
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SMART PHARMA smartpharma.com.pl
VAGICAL vagical.pl

BRANCO

MODA
CIAŻOWA
kolekcja wiosna/lato 2019



www.branco.pl/sklep/

kidy.pl



/Kidy.pl /Kidy.pl

www.kidy.pl



BIO-Delikatesy dla Rodziców
Ekspert w żywieniu niemowląt i dzieci

Ulubiony e-sklep polskich rodziców

www.caretero.pl

Dbamy o słodkie sny,
także w podróży



Kod rabatowy: **dobra_mama**. -20% na całość zamówienia, ważny do 31 grudnia 2019



www.babysenses.pl

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

Actiderma[®]
PUR

wzbogacona gliceryną i witaminą E,
została specjalnie opracowana dla skóry
suchej i wrażliwej.

Do stosowania dla niemowląt, dzieci i doro-
słych w przypadku dolegliwości spowodo-
wanych suchością skóry i błon śluzowych.

Actiderma pur Made in France
w promocyjnej cenie to maść na bazie
której powstała maść Deumavan Natura
Maść przetestowana dermatologicznie.

Dostępne w wybranych aptekach

•Pielęgnacja •Ochrona •Profilaktyka



www.actiderma.pl

Przygotuj się na jesienne chłody



ŚPIWOREK VELVET
(ok. 48x100 cm)

ŚPIWORKI

Śpiworek do wózka lub fotelika to produkt, który w chłodniejsze dni doceni każdy rodzic i jego ukochany maluszek. Śpiworki Sensillo zostały zaprojektowane z myślą o potrzebach niemowląt. Wykorzystane w nich materiały są ciepłe i delikatne – zapewniają dziecku poczucie bezpieczeństwa i właściwą temperaturę.



HUSKY
(ok. 85x40 cm)



COMBI 3w1
(ok. 46x80-100 cm)



ELF
(ok. 46x100 cm)



ESKIMO
(ok. 46x100 cm)



Sensillo
www.sensillo.pl



www.facebook.com/Sensillopl



www.instagram.com/sensillobrand/



* 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

ABC

dobrej mamy

nr 3 (23) 2019

DOBRY DOM SP. Z O.O. SP. KOMANDYTOWA
35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKTOR NACZELNA
DOMINIKA WIEWIÓRSKA
dw@grupadobrydom.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
JOANNA LUBINIECKA | AGATA SCHIFFER |
SYLWIA PRZYTUŁA
redakcja@grupadobrydom.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE
RAFAŁ KOZIARZ | rk@grupadobrydom.pl
GRZEGORZ PIWKO | gp@grupadobrydom.pl
ANNA BRODZIAK | ab@grupadobrydom.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY
KRZYSZTOF BABIARZ
reklama@grupadobrydom.pl

ASYSTENT DS. MARKETINGU
MAŁGORZATA LOMPER
ml@grupadobrydom.pl

DYREKTOR DS. KOORDYNACJI
DOROTA PROKOPIAK
dp@grupadobrydom.pl

KOLPORTAŻ
MIROSLAW TRAWKA
mt@grupadobrydom.pl

PRENUMERATA
prenumerata@grupadobrydom.pl
tel. 601 213 576

FOTOGRAFIA NA OKLADCE
Shutterstock

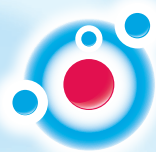
 **dobrydom**

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

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



LEK NA BÓL I GORĄCZKĘ U NIEMOWLĄT I DZIECI



Pedicetamol®

Paracetamolum 100 mg/ml, roztwór doustny



0+

JEDYNY OD URODZENIA*



Pedicetamol®
100 mg/ml



=



Inne paracetamole
24 mg/ml



75% MNIEJ PŁYNU
DO POŁKNIECIA
PRZEZ DZIECKO

Skoncentrowana dawka leku oznacza dla Twojego dziecka **bardzo mało płynu do połknięcia**, a dla Ciebie łatwiejszą podaż leku za pomocą **wygodnego kroplomierza z podziałką**.

* w dawce 100 mg/ml

Informacja o produkcie PEDICETAMOL®

Nazwa produktu leczniczego: Pedicetamol®, paracetamol 100 mg/ml, roztwór doustny. Wskazania do stosowania: leczenie objawowe gorączki trwającej nie dłużej niż 3 dni oraz bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na paracetamol, substancję pomocniczą azorubinę lub inną wymienioną w składzie produktu. Podmiot odpowiedzialny: "Polski Lek - Dystrybucja" Spółka z o.o., ul. Chopina 10, 34-100 Wadowice. Kategoria dostępności: Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC.

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.