

# A

# B

# C

dobrej mamy

Jakie kosmetyki  
powinnaś stosować?

W krainie  
**KARMIĄCEJ MAMY**

Alternatywa dla  
**BÓLU  
W CIAŻY**

Maluch  
się pluska

Kłopoty  
**MAŁEGO  
BRZUSZKA**

Wszystko o porodzie  
**2. DZIECKA**

Na  
dobrą  
**NOC**



Polecamy!





# Zdrowo i Bezpiecznie Otulamy Twojego Maluszka



fot. Alina Płaczek

- pościel i baldachimy
- kokony i warkocz
- beciki i otulacze
- poduszki i kocyki









# Spis treści

NUMER 26 / WRZESIEŃ 2020

## Niezbędnik

- 14 CO ZABRAĆ DO SZPITALA?**  
Wyprawkowy niezbędnik dla mamy i maluszka.
- 22 W KRAINIE KARMiąCEJ MAMY**  
Laktacja może być łatwa.
- 26 2. MLEKO**  
Gotowe mieszanki.
- 34 NA DOBRĄ NOC**  
Pomocne usypiacze.

## Ciąża i poród

- 6 ALTERNATYWA DLA BÓLU W CIĄŻY**  
Kinesiotaping to w ostatnich latach jedna z popularniejszych form walki z bólem.
- 16 WSZYSTKO O PORODZIE DRUGIEGO DZIECKA**  
Czym się różni od pierwszego?
- 18 JAK RODZIĆ?**  
Poród naturalny kontra cesarskie cięcie.
- 32 WYBÓR LEKARZA PEDIATRY**  
Kiedy zacząć poszukiwania i czym się kierować?

## Moda i uroda

- 12 JAKIE KOSMETYKI DLA MAMY?**  
Czego możesz bezpiecznie używać, a co jest zakazane?
- 4 DOBRA-MAMA.PL**

## Strefa mamy

- 10 PROBIOTYKI**  
Ich ważna rola.
- 20 PRZYKAZANIA LAKTACYJNEJ MAMY**  
Karmienie piersią bez tajemnic.

## Strefa taty

- 42 WYBÓR FOTELIKA**  
Zadanie dla taty.

## Sprawdzone przez mamy

- 48 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 50 SZKOŁY RODZENIA**  
Baza najlepszych placówek w kraju.

## Strefa dziecka

- 24 KŁOPOTY MAŁEGO BRZUSZKA**  
Ulewania, kolki i wzdęcia, zaparcia. Co je wywołuje i jak im zapobiegać?
- 28 PIERWSZE ZĄBKI TO SKARB**  
Zadbaj o młeczne zęby swojej pociechy.
- 30 ZWALCZ KATAR U DZIECKA**  
Szybki sposób na pozbycie się wydzieliny z noska.
- 36 CZYSTE I ZDROWE USZY**  
Zapalenie ucha zewnętrznego – częsty problem.
- 38 MALUCH SIĘ PŁUSKA**  
Przygotujemy kąpiel dla szkraba.
- 44 DIETA MALUCHA**  
Witaminy, tłuszcze, mleko mamy.
- 46 PROFILAKTYKA BÓLU**  
W trakcie zmiany opatrunku.

20





# KERABIONE™

## EKSPERT DLA TWOICH WŁOSÓW



suplement diety

60 tabletek  
2 tabletki dziennie

**KERABIONE  
TO EKSPERT W DZIEDZINIE  
OSŁABIONYCH I WYPADAJĄCYCH  
WŁOSÓW, DLATEGO Z MYŚLĄ  
O ŚWIEŻO UPIECZONYCH  
MAMACH STWORZYLIŚMY  
SUPLEMENT DIETY  
KERABIONE MAMA.**

**Kerabione Mama** zawiera między innymi:

- **składniki budulcowe włosów i paznokci** (aminokwasy siarkowe: L-cysteina i L-metionina)
- **składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią** przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników (żelazo, kwas foliowy, jod)



Producent: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, SZWAJCARIA  
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, POLSKA

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



# Alternatywa

## dla bólu w ciąży

*Kinesiotaping to w ostatnich latach jedna z najpopularniejszych form walki z bólem. Twórcą tej metody jest Japończyk, dr Kenzo Kase, który w latach osiemdziesiątych wprowadził w życie taką formę leczenia.*



**Małgorzata Latoń-  
-Izdebska**  
fizjoterapeutka  
[fizjo-strefa.pl](http://fizjo-strefa.pl)

**K**inesiotaping to, najprościej mówiąc, rodzaj plastrowania (oklejania) obszaru ciała, który z różnych powodów ma dysfunkcję powodującą dolegliwości bólowe. Najczęściej dysfunkcja dotyczy układu mięśniowo-powięziowego oraz stawów i polega w dużej mierze na przeciążeniach tych struktur.

### ZACZĘŁO SIĘ OD SPORTU

Kinesiotaping do niedawna stosowany był głównie u sportowców i to właśnie u nich można było zobaczyć kolorowe plastry naklejone w różnych miejscach na ciele. I tak jest kojarzony. Od kilku lat także fizjoterapeuci stosują go z powodzeniem do walki z bólem u swoich pacjentów.





*Stosując kinesiotaping, możemy korygować, odbarzczać, odciążać. Wspomagamy leczenie zmienionych tkanek, uzyskując poprawę samopoczucia pacjenta.*

#### CO TO TAKIEGO?

Kinesiotaping polega na nakładaniu w specjalny sposób plasterów, których głównym zadaniem jest odciążenie danego obszaru. Prawdłowo naklejony plaster stwarza przestrzeń nad zmienionym chorobowo miejscem, dając lepsze warunki do wyleczenia. Polepsza się krążenie (ukrwienie, odżywienie), zmniejsza napięcie skóry, powięzi, mięśni, zmniejszają się obrzęki, dochodzi do odciążenia stawu, układu więzadłowego, co powoduje zmniejszenie bólu.

#### NAKLEJAMY!

Rodzajów aplikacji jest kilka, w zależności od potrzeby. Plastry nakleja wyszkolony fizjoterapeuta. To bardzo pomocna forma terapii, zarówno dla pacjenta, jak i dla terapeuty – pozwala na utrzymanie osiągniętego efektu. Stosując kinesiotaping, możemy korygować, odbarzczać, odciążać. Wspomagamy leczenie zmienionych tkanek, uzyskując poprawę samopoczucia pacjenta.

#### MIEJSCA APLIKACJI

Rodzajów aplikacji jest kilka, w zależności od potrzeby. Najczęściej nakleja się plastry w okolicy kości krzyżowej, by zminimalizować bóle lędźwiowo-krzyżowe, na odcinku piersiowym i szyjnym w celu odciążenia i korekcji oraz w okolicach stawu krzyżowo-biodrowego. Stosowane są też aplikacje na nogach, przy nawracających obrzękach. U kobiet w ciąży dobre efekty uzyskuje się także po tapingu mięśni brzucha, zarówno w czasie ciąży, jak i po porodzie.

## KOMFORT I WYGODA

Komfort i wygoda to najważniejsze, o co powinna zadbać przyszła mama. Podczas snu lub popołudniowej drzemki warto wykorzystywać wygodne, odpowiednio wyprofilowane poduszki i pufy.

# W LETNIE DNI NAWADNIAMY MALUSZKI HERBATKAMI

## HERBI baby



**PREMIUM ROSA**

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

@PremiumRosa

@premium\_rosa

Premium Rosa Sp. z o.o. ul. Św. Andrzeja Boboli 20 05-504 Złotokłós





CHROMA STOCK

## Przyda się po ciąży



Baby Zdrój 1,5 l niegazowana. Woda źródłana, niskosodowa i niskozmineralizowana, została przygotowana z troską o przyszłe mamy, kobiety karmiące piersią oraz dzieci od pierwszych dni życia. Produkt posiada pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka. BABY ZDRÓJ, babyzdroj.pl

neoTONE. Unikalne połączenie sześciu synergistycznie działających składników aktywnych neoTONE hamuje nadprodukcję melaniny i niweluje przebarwienia skórne. Isispharma neoTONE serum na noc, likwidujące przebarwienia skóry po ciąży – 25 ml. 110 zł, ISIS PHARMA, ekopharm.pl



Kelo-cote® – Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn 15 g. Skuteczność potwierdzona klinicznie w leczeniu wszystkich rodzajów blizn, np. po cesarskim cięciu oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha, pozostawiając niewidoczny film, stanowiący ochronę przed bakteriami oraz negatywnymi bodźcami środowiska zewnętrznego. 199 zł, KELO-COTE, kelo-cote.pl

### KINESIOTAPING W CIĄŻY

Ponieważ jest to bezpieczna forma terapii, z powodzeniem można ją stosować u kobiet ciężarnych. Prawidłowo wykonana aplikacja nie ma negatywnego wpływu ani na kobietę, ani na dziecko. Podczas ciąży ciało kobiety ulega zmianom. Są to zmiany związane z działaniem hormonów, jak np. rozluźnienie układu więzadłowo-stawowego, mające na celu przygotowanie organizmu kobiety do porodu, jak również zmiany wynikające z powiększania się brzucha – przesunięcie środka ciężkości do przodu.

### NATURALNE ROZWIĄZANIE NA NUDNOŚCI MIGRENOWE

Najnowsze badania przeprowadzone w Centrum Leczenia Bólu Głowy u kobiet, na Uniwersytecie Turyńskim wykazały, iż opaski akupresurowe SEA-BAND skutecznie niwelują mdłości i nudności towarzyszące atakom migreny. Opaski stymulują punkt P6 (Nei-Kuan) na nadgarstkach, poprzez delikatny ucisk redukują mdłości wywołane migreną. Stymulacja punktu Nei-Kuan pomaga także łagodzić objawy choroby lokomocyjnej lub nudności występujących w okresie ciąży czy chemioterapii. Producent gwarantuje 100% satysfakcji lub zwrot gotówki.\*

\*regulamin promocji dostępny na: [www.opaskinanudnosci.pl](http://www.opaskinanudnosci.pl)

**SEA-BAND**  
opaskinanudnosci.pl



### LECZNICZE GLOBULKI

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. Vagical globulki, 18 zł, **FARMINA SP. Z O.O.**, vagical.pl

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.



## BIELEZNA NA MEDAL

Odpowiednio dobrany biustonosz, szczególnie do dużych biustów, ale także tych rosnących podczas ciąży, odciąża kręgosłup, zapobiega skrzywieniom, a nawet może eliminować ból, który już wystąpił.



Poduszka do karmienia. Wyróżnia się funkcjonalnością oraz nowoczesnym designem. Została zaprojektowana specjalnie dla kobiet karmiących, a jej wielofunkcyjność sprawia, że może być wykorzystywana także jako leżanek dla dziecka, wsparcie pod brzuch podczas nauki raczkowania oraz asekuracja przy pierwszych próbach siadania.  
POOFI, poofi.com



Ponadto rozluźnieniu ulegają mięśnie brzucha. Można zaobserwować wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych, zaokrąglenie pleców, wynikające z ciężaru rosnących piersi, obrzęki związane z zaleganiem krwi w naczyniach, przeciążenie stawów, wynikające ze zwiększenia wagi i zmiany sposobu chodu. Do tego dochodzą urazy, kontuzje, dysfunkcje sprzed ciąży, które często nawracają, dając wzmożone dolegliwości bólowe. Często rosnące dziecko uciska na nerw kulszowy, powodując bóle promieniujące do kończyny dolnej. Także stawy krzyżowo-biodrowe nieraz wywołują nieprzyjemne dolegliwości, co związane jest z ich zablokowaniem lub rozchodzeniem się. Cierpiąca kobieta ma ograniczone pole manewru. Masaż, terapia manualna, ćwiczenia dają dobry efekt, ale po kilku dniach bóle wracają. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest dodatkowo zastosowanie kinesiotapingu, który podtrzyma ten efekt dłużej.

## PLASTRY POD LUPĄ

- **Jak skóra.** Mają właściwości zbliżone do cech skóry (rozciągliwość, przepuszczalność).
- **Nie podrażniają.** Nie są nasączone lekiem – ich działanie zależy od rodzaju aplikacji, nie powodują podrażnień.
- **Nieszkodliwe.** Są bezpieczną formą leczenia, aplikacja jest szybka i bezbolesna.
- **Nie wykluczają.** Nie ograniczają stosowania innych form terapii w razie potrzeby.
- **Do wody.** Przepuszczają wodę, dlatego nosząc je, można korzystać z basenu, brać kąpiel (po wyjściu z wody należy delikatnie wyklepać wodę z plastra ręcznikiem, nie pocierać).
- **Dla wszystkich.** Można je stosować u wszystkich (dzieci, kobiety w ciąży, sportowcy, osoby starsze, chorzy na nowotwory).
- **Działają nieprzerwanie.** Efekt terapeutyczny utrzymuje się przez 24 godz. na dobę, a nie tylko podczas terapii w gabinecie.
- **Szybkie.** Efekt przeciwbólowy jest natychmiastowy (minimum 50–60% mniejszy ból po aplikacji).

REKLAMA

# Baby źródło

## MAMY DOBRE POWODY



POLSKA  
FIRMA

### NOWE ETYKIETY, TA SAMA DOSKONAŁA JAKOŚĆ.



**Aneta Dulewicz**  
dietetyczka

# Probiotyki *Ich ważna rola*

*Probiotyki to produkty zawierające ściśle określone, żywe drobnoustroje, które po zastosowaniu w odpowiednich ilościach wpływają na mikroflorę organizmu, wywołując korzystne działanie zdrowotne.*

**P**rawidłowe i zbilansowane żywienie kobiet w ciąży, podczas laktacji oraz w pierwszych dniach życia dziecka odgrywa istotną rolę w rozwoju jego organizmu. Gwarantuje prawidłowy przyrost masy ciała, rozwój oraz wpływa na właściwy stan odżywienia. Warto więc zdać sobie sprawę, że probiotyki są jednym z czynników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu w dorosłym życiu.

Probiotyki są dla dzieci jednymi z najważniejszych substancji, które warunkują odpowiednią odporność organizmu, wpływając na mikroflorę jelitową. Działanie probiotyków jest charakterystyczne dla konkretnego szczepu oraz ustalonej dawki. Z opracowanych badań wnioskuje się, że najlepszą skuteczność probiotyczną w leczeniu ostrej wirusowej biegunki infekcyjnej oraz w zapobieganiu biegunce poantybiotykowej wykazują szczepy *Lactobacillus rhamnosus GG (LGG)* oraz *Saccharomyces boulardii*.

Ich działanie opiera się na przyleganiu do ścianek jelit i normowaniu ich mikroflory, co daje ochronę przed bakteriami gnilnymi i chorobotwórczymi. Wpływają one także na pobudzenie pracy jelit, oczyszczenie ich z toksyn oraz produktów przemiany materii, wspomagając tym samym wypróżnianie. Probiotyki stosowane podczas biegunki wywołanej przez rotawirusy pomagają w odbudowie naturalnej flory jelitowej zarówno podczas, jak i po antybiotykoterapii.

Substancje te są również pomocne w uszczelnianiu bariery jelitowej poprzez zwiększenie ilości wytwarzanego śluzu. Wspomagają i ułatwiają trawienie laktozy oraz działają na zwiększenie wchłaniania wapnia. Powodują nasilenie syntezy witamin, takich jak B oraz K, a także ułatwiają wchłanianie innych witamin i składników mineralnych.

Źródłem probiotyków mogą być produkty naturalne, fermentowane, takie jak jogurt, kefir oraz mleko modyfikowane dla niemowląt, a także środki farmaceutyczne – suplementy diety lub dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia medycznego.

Produkty lecznicze, suplementy diety lub dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia żywieniowego najczęściej występują w formie mieszanek mlecznych zawierających bakterie kwasu mlekowego – saszetek, kapsulek oraz kropli probiotycznych.

Bardzo często probiotyki stosowane są łącznie z prebiotykami, tj. takimi substancjami, które są składnikami pożywienia, nie podlegają trawieniu oraz wybiórczo pobudzają wzrost i aktywność niektórych szczepów bakterii jelitowych, wpływając w ten sposób na poprawę stanu zdrowia. Substancje te nie są wchłaniane w górnym odcinku przewodu pokarmowego, a w jelicie grubym podlegają selektywnej fermentacji, powodując w ten sposób korzystne zmiany mikroflory jelitowej. Podanie probiotyku z prebiotykiem (tj. symbiotyku) powoduje, że bakterie probiotyczne przywracają równowagę mikroflory jelitowej, a prebiotyk przedłuża czas ich działania i pobudza wzrost.

Należy zdać sobie także sprawę z tego, że mleko matki pobudza wzrost i aktywność bakterii, które znajdują się w jelitach, dlatego sposób karmienia niemowląt jest bardzo istotny. Dzieci karmione mlekiem modyfikowanym mają zupełnie inną florę jelitową niż te karmione piersią. W prze-

wodzie pokarmowym dzieci karmionych sztucznie flora bakteryjna jest zróżnicowana, jej skład zbliżony jest do mikroflory jelitowej osób dorosłych, a bakterie z rodzaju *Lactobacillus* zasiedlają nie tylko układ pokarmowy, ale i moczowo-płciowy. Natomiast w mikroflorze jelitowej niemowląt karmionych piersią przeważają bakterie z mleka matki (*Bifidobacterium*), które zakwaszają środowisko, uniemożliwiając rozwój i osiedlenie się mikroflory patogennej. Bakterie te są uznawane za główny czynnik zmniejszający ryzyko zakażeń niemowląt karmionych naturalnie. Sugeruje się wzbogacanie mleka modyfikowanego dla niemowląt bakteriami z rodzaju *Bifidobacterium*, ponieważ dzięki żywieniu dziećmi mlekiem z dodatkiem probiotyku zmniejsza się ryzyko biegunek infekcyjnych u niemowląt. Należy jednak pamiętać, że przed zastosowaniem probiotykoterapii w diecie dziecka należy najpierw skonsultować się ze specjalistą, w celu doboru odpowiedniej dawki i szczepu bakterii.



Lactinova® mama 28 kapsułek. Specjalistyczny probiotyk przeznaczony dla kobiet w ciąży i mam karmiących. Poprawia perystaltykę jelit, zmniejsza skłonności do zaparć i kolek. Zalecany w przypadku ryzyka ciąży cesarskiego lub antybiotykoterapii. Stosować minimum 1 miesiąc przed porodem. Dostępny tylko w aptekach. ok. 40 zł, HEXANOVA, lactinovamama.pl



**mgr inż. Magdalena Gawlik**  
dietetyk kliniczny

## JAKI PROBIOTYK ZASTOSOWAĆ W CIĄŻY?

*Bifidobakterie to naturalna i dominująca mikroflora jelitowa zdrowego noworodka. Te dobroczynne bakterie jako jedne z pierwszych kolonizują jego przewód pokarmowy. W ostatnich miesiącach ciąży pojawiają się w drogach rodnych, łożysku oraz mleku matki i podczas karmienia piersią są przekazywane dziecku. Ten proces może zaburzyć m.in. antybiotyk stosowany w trakcie ciąży lub przy cesarskim cięciu. W takiej sytuacji dochodzi do kolonizacji przewodu pokarmowego dziecka bakteriami z gatunku *Bacteriodes* i *Escherichia*, które w nadmiarze predysponują do większej ilości*

*problemów jelitowych. Stosowanie probiotyków w ciąży może przynieść korzyści mamie i dziecku. Probiotyki stosowane w ciąży, zawierające w składzie szczepy tj. *Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 531013)* oraz *Bifidobacterium breve BR03 (DSM16604)* zmniejszają AZS i kolki u dzieci, ograniczają zaparcia u ciężarnych oraz zmniejszają ryzyko cukrzycy ciążowej. *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* jest korzystne w ciąży i okresie karmienia. Bifidobakterie wykazują działanie przeciwwzapalne – mogą np. ograniczać zapalenie gruczołów sutkowych. Nie należy zapominać o zróżnicowanej diecie bogatej w błonnik, który jest pożywką dobrych bakterii probiotycznych.*



Doustny probiotyk dla kobiet w ciąży

# LACTINOVA<sup>®</sup>

suplement diety

## mama

## Z myślą o mamie... W trosce o dziecko

- zaparcia i wzdęcia w ciąży
- antybiotykoterapia
- cesarskie cięcie
- **odporność**

1 opakowanie  
= 28 kapsułek



Pełna taksonomia szczepów bakterii

**LACTINOVA<sup>®</sup> mama jest przeznaczony:** do stosowania jako uzupełnienie diety w trakcie II i III trymestru ciąży w okresie laktacji i w trakcie planowania ciąży. Zalecany przy antybiotykoterapii w ciąży i okołoporodowej (cesarskie cięcie). Probiotyk uzupełnienia prawidłową florę jelitową. Zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów probiotycznych na świecie: *Lactobacillus rhamnosus* LGG (ATCC 53103) oraz bakterie probiotyczne z gatunku *Bifidobacterium lactis i breve*, które jako jedne z pierwszych zasiedlają przewód pokarmowy dziecka. **Składniki:** podłoże prebiotyczne Fibregum™ (aw < 0,2), *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103), *Lactobacillus acidophilus* LA02 (DSM 21717), *Bifidobacterium breve* BR03 (DSM 16604), *Bifidobacterium lactis* BS01 (LMG P-21384). **Informacja dodatkowa:** Opatentowana technologia **MICROBAC** zwiększa 5-krotnie przeżywalność szczepów probiotycznych w środowisku soku żołądkowego, żółci i enzymów trawiennych. Stosować min. 1 miesiąc. **Suplement diety.** Przed spożyciem zapoznaj się z ulotką. **Opakowanie** zawiera 28 kapsułek (1 kapsułka = 3,75 mld CFU\*). Produkt bez laktozy, bez barwników, bezglutenowy, odpowiedni dla wegetarian.

Suplement diety

**Hexanova<sup>®</sup>**

Wytwórca: Hexanova Sp. z o.o.  
Pieńków 11, 05-152 Czosnow  
www.hexanova.pl



LACTI/02/2020

# Jakie kosmetyki dla mamy?



**Magdalena Hryciuk**  
położna, masażystka,  
kosmetyczka, instruktor  
masażu niemowląt

*9 miesięcy ciąży to zarówno piękny, jak i trudny czas. Zachodzi wtedy szereg zmian fizycznych i psychicznych w naszym ciele. Główną przyczyną takiego stanu rzeczy są hormony ciążowe, a co za tym idzie, rozwój dziecka w naszym łonie. Wiele kobiet w trosce o swoje jeszcze nienarodzone dziecko zastanawia się, jak w odpowiedni sposób pielęgnować swoją skórę i jakich kosmetyków używać, aby były bezpieczne i nie szkodziły rozwijającemu się dziecku.*

## WIELKIE ZMIANY

Ciąża to piękny czas, bo cieszymy się z faktu bycia w ciąży i zazwyczaj piękniejemy, a trudny, gdyż biochemia organizmu zmienia się do tego stopnia, że wcześniej stosowane kosmetyki przestają być tolerowane przez naszą skórę lub są niewskazane. Niekiedy zdarza się tak, że kobiety, które wcześniej nie były zbyt zadowolone ze stanu swojej skóry, podczas ciąży cieszą się nieskazitelną, gładką cerą. Bywa też odwrotnie – do tej pory skóra była bezproblemowa, a w momencie zajścia w ciążę pojawiają się problemy, np. trądzik, przetłuszczanie skóry, nadmierna suchość. Tak naprawdę wszystko jest możliwe i nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć, jak ciąża wpłynie na kondycję naszej skóry. Ponieważ podczas ciąży skóra może diametralnie zmienić swoje właściwości, trzeba wybierać kosmetyki najbardziej odpowiednie dla obecnego jej stanu. Dlatego też nie ma kosmetyków, właściwych dla każdej przyszłej mamy – wszystko zależy od osobistych predyspozycji.

## CO JEST ODPOWIEDNIE DLA MAMY?

Ciąża nie oznacza, że musimy wyrzucać do kosza wszystkie stosowane do tej pory kosmetyki i kupować nowe przeznaczone specjalnie dla kobiet w ciąży. Wystarczy wiedzieć, jakie

składniki zawarte w produktach mogą zaszkodzić rozwijającemu się dziecku, i zrobić racjonalną selekcję.

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

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

## WINNE HORMONY

Pod wpływem działania hormonów zwiększa się też pigmentacja skóry, ponieważ następuje wzmożona produkcja melanocytów, dlatego kosmetyki stosowane szczególnie latem powinny zawierać w swoim składzie wysokie filtry mineralne UV chroniące skórę przed przebarwieniami. W ciąży należy unikać promieniowania UV

(intensywnego działania słońca i solarium), samoopalaczy, kremów brązujących, kosmetyków do opalania, gdyż mogą skutkować pojawieniem się na skórze nieestetycznych brązowych plam, trudnych do usunięcia i często pozostających na zawsze.

## BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

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

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



## SKŁADNIKI ZAKAZANE

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

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

## SKŁADNIKI NIEZALECANE

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

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



### WYGŁADZA

Złuszcza martwy naskórek, wygładza i poprawia mikrokrążenie skóry. Naturalny peeling do ciała Czarna Porzeczka, 24,50 zł/200 ml, **ALCHEMIA NATUR** [alchemianatury.pl](http://alchemianatury.pl)



### NA ZDROWE WŁOSY

Suplement diety polecany dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Aż 400 mg aminokwasów siarkowych, które są głównymi składnikami budulcowymi struktury włosów (L-cysteina, L-metionina), składniki rekomendowane dla kobiet w ciąży i karmiących piersią (kwas foliowy, żelazo, jod, witaminy z grupy B).

Kerabione Mama, **KERABIONE** [kerabione.pl](http://kerabione.pl)

### OCZYSZCZA

Redukuje bakterie i oczyszcza dłonie. Zawarte w nim jony aktywnego srebra działają przeciwko drobnoustrojom chorobotwórczym i jednocześnie intensywnie pielęgnują skórę. Działanie to utrwalają aloes, rumianek i gliceryna. Zapobiegają przesuszeniu naskórka, odpowiednio nawilżają i działają łagodząco. Po tej czynności dobrze nałożyć krem antybakteryjny do rąk Hygienic Line, który sprawi, że dłonie będą czyste i nawilżone.

Żel na bazie alkoholu etylowego, **AVA** [ava-kosmetyki.pl](http://ava-kosmetyki.pl)



# Co zabrać do szpitala?

## NIEZBEDNE DOKUMENTY

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

## NA CZAS PORODU DLA MAMY

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

## DLA DZIECKA

- paczka pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej dwie różne na wypadek uczulenia)
- dwie pieluszki tetrowe oraz chusteczki nawilżające
- kremy na odparzenia
- trzy cienkie body i trzy pary śpioszków lub najwygodniej trzy cienkie pajacyki rozpinane na całej długości
- dwie bawełniane czapeczki i jedna cieplejsza
- dwie pary skarpetek, rękawiczki, żeby dziecko nie drapało się po buzi
- rożek bądź kocyk
- ręcznik, łagodne mydło, spirytus 70% i jałowe gaziki do pielęgnacji pępka

## BADANIA

- grupa krwi i czynnik Rh (uwaga: musi być oryginał, szpitale nie przyjmują kserokopii!)
- badanie na obecność przeciwciał anti-Rh (przy ujemnym Rh)
- HBS – badanie krwi na nosicielstwo antygenu żółtaczkowego wykonane po 32. tygodniu ciąży
- odczyn WR, czyli badanie w kierunku kiły wykonane na początku i pod koniec ciąży,
- badanie USG wykonane po 36. tygodniu ciąży
- ostatnie badanie krwi i moczu
- wynik badania na obecność HIV (w przypadku zakażonych)
- GBS – badanie wykrywające paciorkowce w pochwie



# WYPRAWKA DLA NOWORODKA



## POŁOŻNA ZALECA

sprawdź czy o czymś nie zapomniałaś

### PRZYBORY:

- miękka szczoteczka do włosów,
- małe nożyczki do paznokci z zaokrąglonymi końcami,
- odciągacz kataru SOPELEK3+,
- termometr,
- ręcznik kąpielowy,
- pieluszki jednorazowe lub wielorazowe, pieluszki tetrowe parę sztuk,

### KOSMETYKI:

- delikatny płyn do mycia ciała,
- krem ochronny pod pieluszkę,
- nawilżane chusteczki pielęgnacyjne,

- roztwór soli fizjologicznej,
- płatki kosmetyczne.
- płyn lub proszek przeznaczony do prania ubrań i pościeli dla niemowląt.

### UBRANKA:

- body, kaftaniki, czapeczki, skarpetki,

### POZOSTAŁE:

- wózek, bezpieczny fotelik samochodowy,
- rożek nie usztywniany,
- poduszka rogal do karmienia,
- łóżeczko, kołderka i bawełniana pościel, kocyk,
- mata do przewijania, podkłady higieniczne,
- wanienska.



Opracowano we współpracy z Zespołem ds. Położnych przy Okręgowej Izbie Pielęgniarek i Położnych w Katowicach

## KOCHANIE ZRÓB ZAKUPY...

*odciągacz kataru Soplek3+*



CHROMA STOCK

## Wszystko o porodzie

# drugiego dziecka



**Katarzyna Płaza-  
Piekarzewska**  
położna  
brioko.pl

*Mówi się, że każda ciąża jest inna. Czy wszystkie porody będą wyglądać tak samo? Przekonaj się, że narodziny każdego dziecka mogą być inne, ale równie wyjątkowe.*

### PORÓD NATURALNY PO CC?

Kobiety, u których pierwsza ciąża zakończyła się cięciem cesarskim, często zastanawiają się, czy drugie dziecko przyjdzie na świat w ten sam sposób. Istotne są jednak przyczyny takiej decyzji. Jeśli cięcie cesarskie zostało wykonane z powodu braku postępu porodu, ułożenia dziecka w macicy lub spadku tętna płodu, to druga ciąża może zakończyć się porodem naturalnym.

Kobiety zastanawiają się, czy kolejny poród będzie przebiegał tak samo jak pierwszy. Czasami występują czynniki, które pozwalają nadać temu wydarzeniu pewną powtarzalność. Dla przykładu, kobieta, która miała medyczne przeciwwskazania do porodu siłami natury w pierwszej ciąży i z tych powodów wykonano cięcie cesarskie, w drugiej ciąży będzie miała prawdopodobnie taki sam sposób ukończenia ciąży. Natomiast kobieta, u której cięcie cesarskie wykonano z powodu komplikacji lub braku postępu porodu, ma szansę na poród naturalny w kolejnej ciąży.

### DŁUGOŚCI PORODÓW

W teorii pierwszy poród zwykle trwa dłużej – około 12 godzin, natomiast drugi ok. 8 godzin. Decyduje o tym anatomia kobiety. Podczas pierwszego porodu macica, kurcząc się, skraca szyjkę, a następnie ją rozwiera. Ten etap to faza tzw. utajona. Następnie mamy fazę rozwierania się szyjki macicy. Wtedy możemy określić, jakie jest rozwarcie.

Drugi poród trwa krócej, ponieważ szyjka macicy rozwiera się i skraca w tym samym czasie. Mięśnie krocza są bardziej elastyczne, stąd częściej można uniknąć nacięcia krocza. Jeśli jest taka możliwość i krocze ładnie się adaptuje podczas pierwszego porodu, to również nie ma potrzeby nacięcia krocza.



# Vagical®



## JAKIE MOGĄ BYĆ ZWIASTUNY DRUGIEGO PORODU?

Symptomy drugiego porodu są z reguły analogiczne jak podczas pierwszego rozwiązania:

- obniżenie się dna macicy około 36. tygodnia ciąży (łatwiej się oddycha),
- skurcze przepowiadające,
- odejście czopa śluzowego.

Jeszcze jednym z objawów nadchodzącego porodu jest obrócenie się dziecka główką w dół. Przy pierwszej ciąży ma to zwykle miejsce około 2 tygodni przed rozwiązaniem. W drugiej ciąży dziecko może obrócić się tuż przed porodem.

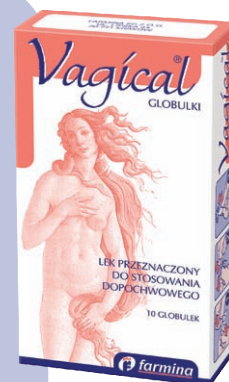
## CZY WARTO CHODZIĆ DO SZKOŁY RODZENIA?

W szkole rodzenia dowiemy się lub przypomnimy sobie, jak przebiega poród i w jaki sposób powinno się oddychać w trakcie trwania skurczu, a jak w przerwie między skurczami. Na każdym spotkaniu oprócz samego porodu omawiana jest pielęgnacja noworodka czy karmienie piersią. Ponadto przyszłe mamy mogą pogimnastykować swoje ciała, dzięki czemu ich organizm będzie lepiej przygotowany do porodu i jednocześnie pozwole im pozostać w formie w czasie ciąży. Oto zdanie jednej z mam: „Można utrwalić zachowania związane z oddychaniem, poznać pozycje, w których poród może stać się lżejszy, mniej bolesny, szybszy. Partner jest uświadomiony, czego może potrzebować jego partnerka podczas porodu. Można ustalić, że jeśli partnerka rodzi i nic ją więcej nie obchodzi, to partner może podać coś do picia, podnieść, przytrzymać – partner oswoi się z sytuacją, a potrzeby rodzącej kobiety nie będą dla niego czymś dziwnym.”

## KRZYWA FRIEDMANA

Podstawą stworzenia tego wykresu stały się osobiste doświadczenia dra Friedmana. Gdy czekał na korytarzu podczas porodu żony, otrzymywał informacje, jakie jest rozwarcie szyjki macicy. Był bardzo ciekaw, ile jeszcze będzie trwać poród. Wskutek swoich obserwacji stworzył krzywą obrazującą zależność rozwarcia szyjki macicy w stosunku do czasu trwania porodu. Podzielił to na fazę utajoną oraz aktywną. Wyliczył, że w fazie aktywnej na jedną godzinę przypada około 1 cm rozwarcia. Jednak naukowcy spierają się z wynikami badań Friedmana.

- ✓ Naturalny lek dopochwowy zawierający 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 w okresie menopauzy z zanikowym (atroficznym) zapaleniem pochwy
- ✓ 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](http://www.vagical.pl)

Vagical – globulki, 10 sztuk. Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg. Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, swędzem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych. 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.

# Jak rodzić?

## Poród naturalny kontra cesarskie cięcie



dr n. med.  
Tadeusz Oleszczuk  
ginekolog-położnik

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



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

### PORÓD FIZJOLOGICZNY

Dobrze przygotowany, z wykluczeniem wszelkich nieprawidłowości ze strony dziecka i matki jest idealnym i najlepszym sposobem przyjścia na świat noworodka. Tak dzieje się od tysięcy lat. Wcześniej jednak, przed porodem konieczne jest badanie USG pozwalające ocenić masę dziecka, jego położenie, ewentualne zaburzenia związane z przebiegiem pępowiny czy inne patologie. Również mama powinna zostać poddana dokładnym badaniom obejmującym m.in. pomiar miednicy czy określenie jej kształtu. Kobieta powinna mieć również sprawdzone parametry krwi, wykluczoną anemię, zaburzenia układu krzepnięcia. Dobrze jest też określić ogólną wydolność jej organizmu i poszczególnych narządów, wpływ ewentualnych chorób przewlekłych czy tych, które pojawiły się pod koniec ciąży.

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

### CIĘCIE CESARSKIE

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

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

Cięcie cesarskie jest operacją, do której trzeba się dobrze przygotować, a przebiegu której nie da się w 100% przewidzieć. Tak samo jak po każdej operacji dłużej dochodzi się do pełnej sprawności, niż gdyby poród odbył się fizjologicznie. Co prawda techniki operacyjne, znieczulenie, materiały – wszystko na przestrzeni lat jest coraz wyższej jakości i powikłania zdarzają się coraz rzadziej, jednak ryzyko związane z operacją istnieje zawsze.

Podjęcie decyzji o zakończeniu ciąży drogą cięcia cesarskiego powinno być możliwe jedynie w uzasadnionych przypadkach. Dziecko, rodząc się drogą cięcia cesarskiego, przychodzi na świat bez możliwości przejścia przez drogi rodne matki. Pozbawia go to automatycznie ochronnej i dobroczynnej flory bakterii kwasu mlekowego. Jej brak w jelitach noworodka może powodować zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, kolki, wzdęcia czy w przyszłości może być przyczyną alergii.



### WYSOKO PRYSWAJALNY

Wysoko przyswajalny suplement diety nowej generacji. To żelazo zamknięte w mikrokapsułkach zwanych liposomami, wzbogacone w witaminy B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub> oraz witaminę C. Badania wykazały, że ta forma żelaza jest 3 razy skuteczniej wchłanianą niż inne oraz nie powoduje zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Brak posmaku żelaza. SmartHit Ferrum żelazo liposomalne, **SMARTHIT** smarhit.pl



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



**Intensywna terapia likwidująca przebarwienia po lecieniu**  
**Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc**

Nowoczesny i skuteczny preparat do poprawy niedoskonałości cery. Kompleksowe przygotowanie skóry do efektywnego działania składników aktywnych **neoTONE**

(wyrób medyczny)

Połączenie 6 składników aktywnych likwidujących przebarwienia poprzez synergistyczne działanie na każdym etapie melanogenezy



**PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU**

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry

Produkty dostępne w wybranych aptekach lub aptekach internetowych



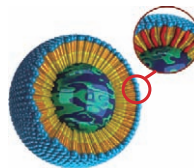
**Połączenie dwóch RETINOIDÓW (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology**

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



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

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



**RETINOL zamknięty w LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH**

**BiRetix Duo + Cleanser**



Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

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

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

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

**NOWOŚĆ biotechnologii - PASTER SILIKONOWY w postaci żelu**



po 12 tygodniowym leczeniu



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

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

(starych i nowopowstałych)

**Skuteczny** w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

**Efektywny** w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

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

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

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



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

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

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

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



**Bożena Florczyk**  
pediatra neonatolog,  
konsultant laktacyjny,  
Szpital Wojewódzki w Łomży,  
Łomżyńskie Centrum Medyczne



CHROMA STOCK

## Przykazania laktacyjnej mamy

*Karmienie piersią jest piękne! Jednak kobiecie, która urodziła swoje pierwsze dziecko, ma obolałe brodawki piersiowe i pękające od nadmiaru pokarmu piersi w okresie narwału, trudno jest w to uwierzyć. Mimo mogących się pojawić trudności i przejściowych problemów świeżo upieczona mama powinna dołożyć wszelkich starań, by je pokonać i jak najdłużej cieszyć się z możliwości karmienia piersią. Jak tego dokonać? Oto 7 cennych wskazówek, które powinna zapamiętać każda chcąca karmić piersią mama.*

### 1. PRZYGOTUJ SIĘ

Chcąc uniknąć przykrych sytuacji i niepotrzebnych problemów, warto przygotować się do karmienia piersią, a więc zapoznać się z prawidłową techniką karmienia, znać podstawowe sposoby radzenia sobie w trudnościach i wiedzieć, gdzie szukać pomocy. Radami służą doradcy laktacyjni oraz położne środowiskowe – najlepiej jeszcze przed porodem poszukaj takich specjalistów w twojej najbliższej okolicy.

### 2. DAJ SOBIE CZAS... DZIECKU TEŻ

Karmienie piersią to przyjemność, satysfakcja, dopełnienie kobiecości i macierzyństwa, ale i sztuka, umiejętności, której kobieta XXI wieku musi się uczyć. Tak naturalna rzecz jest dla wielu ssaków sprawą instynktowną, ale nie dla współczesnych matek, które często są zagubio-

ne i niepewne. Sięgają po niewłaściwe rozwiązania. Pierwsze dni po porodzie to wzajemne poznawanie się matki i dziecka. Czas na doskonałe przystawianie maluszka do piersi i opanowanie przez dziecko trudnej sztuki koordynacji ssania, oddychania i połykania.

### 3. NAUCZ SIĘ WŁAŚCIWIE PRZYSTAWIAĆ MALUCHA

To podstawa udanego, długiego karmienia. Należy pamiętać o głębokim uchwyceniu przez dziecko brodawki piersiowej. Nos i broda maluszka powinny dotykać do piersi. Przy właściwej technice karmienia i prawidłowej pielęgnacji (wetrzenie, smarowanie własnym pokarmem bądź maścią lanolinową), po 2–3 dniach fizjologicznej bolesności brodawek piersiowych wszystkie przykre dolegliwości powoli ustępują.

### 4. UWIERZ W SIEBIE I NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ

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”. Nie pozwól, by i Ciebie dopadły takie wątpliwości, a z pewnością uda Ci się długo karmić bobasa.





SundovitD<sub>3</sub> – 2000 j.m. Płynne tłuszczowe wypełnienie zapewni właściwe przyswajanie witaminy D. Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Zawartość witaminy D w preparacie pokrywa 1000% dziennych Referencyjnych Wartości Spożycia dla dorosłych. POLSKI LEK SA, polskilek.pl



Zapas wody dla dziecka. Woda źródłana Baby Zdrój 0,25 l niegazowana, niebieska (Boy), różowa (Girl) została przygotowana z myślą o dzieciach. Kształt butelki idealnie wpasowuje się w małe rączki, a zamknięcie typu korek niekapek chroni przed zachłystnięciem i zalaniem. Produkt dostępny jest w wygodnym zapasie – kolorowe zgrzewki Boy i Girl po 6 butelek, w 3 różnych wersjach etykiet. BABY ZDRÓJ, babyzdroj.pl

## 5. NIE PODDAWAJ SIĘ W TRAKCIE TZW. KRYZYSÓW LAKTACYJNYCH

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

## 6. SKONCENTRUJ SIĘ NA POZYTYWACH KARMIENTA

Podczas licznych dyskusji w szkołach rodzenia i poradniach laktacyjnych większość kobiet na pytanie, dlaczego warto karmić naturalnie, odpowiada po prostu, że jest to wygodne. Nie trzeba przygotowywać bute-

lek, smoczków, kupować mleka i wody, czyli oszczędza się czas i pieniądze. Inną wymienianą zaletą jest większa swoboda, bo karmić piersią można praktycznie zawsze i wszędzie: na spacerze, na zakupach, w podróży. Jeśli dziecko jest wygodnie ułożone przy piersi, np. w chuście, nikt nie zauważy, że właśnie się posila. Co więcej, mama i dziecko są ciągle blisko siebie. Czasem matki z dumą dodają, że nikt ich nie może zastąpić w karmieniu piersią, więc czują się niezwykle ważne. Po chwili zastanowienia przyznają, że dzieci karmione piersią mniej chorują. Dodatkowo, psychologowie twierdzą, że dzieci karmione piersią mają lepszy rozwój emocjonalny i społeczny.

## 7. SZUKAJ WSPARCIA U NAJBLIŻSZYCH

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.

REKLAMA



NOWOŚĆ!

Laktator elektryczny **LAKTA ELECTRIC** obsługuje się intuicyjnie za pomocą panelu LCD. Odwzorowuje naturalny rytm ssania dziecka. Ma **3 fazy pracy**: stymulacja, mieszana i głębokie odciąganie. Każda faza posiada **9 poziomów mocy**. Możliwość doboru idealnej ilości cykli od 200 do 25 cykli/min. Dzięki temu laktator pozwala indywidualnie dopasować czas i rytm ssania tak, by proces odciągania pokarmu był wydajny i bezbolesny. Laktator zaopatrzony w **uniwersalne zasilanie** (zasilacz, baterie, USB) oraz **adapter** do butelki szerokootworowej. **ATEST PZH**. Cena ok. 165 zł.

ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY  
DO NABYCIA W APTEKACH!

0%  
BPA\*

Producent:  
SIMED PPH  
ul. Estrady 130  
01-932 Warszawa  
[www.simed.pl](http://www.simed.pl)



LAKTATOR LAKTA – „Sprzyja prawidłowej laktacji, do sportadycznego stosowania”  
Cena ok. 26 zł



LAKTATOR LAKTA MILA – wyróżniony w plebiscycie „Złoty Brzuszek 2015”  
Cena ok. 39 zł (w zestawie adapter do butelki szerokootworowej)



LAKTATOR LAKTA PLUS – „Niezwykle skuteczny dzięki dużej sile ssania”  
Cena ok. 33 zł

*W krainie*

# karmiącej mamy

*Świeżo upieczona mama łatwiej odnajdzie się w laktacyjnych zawilóściach, wykorzystując rozmaite akcesoria ułatwiające naturalne karmienie.*



CHICCO



**Kura Babci Dany.** Wielofunkcyjna poduszka do karmienia niemowląt. Używana jest również jako maskotka, poduszka do spania, podpórka pod laptopa, poduszka podróżna czy poduszka na kanapę. Wykonana z przyjaznej dla skóry bambusowej tkaniny. Limitowana edycja. 169 zł, LA MILLOU BY MARCIN TYSZKA, lamillou.com



**Fasolka Motherhood.** Wyjątkowa poduszka ułatwiająca karmienie piersią. Optymalny, ergonomiczny kształt gwarantuje dziecku maksymalną wygodę, jednocześnie odciąża plecy matki, redukując napięcie szyi i karku. 69,99 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl

## Laktacyjny niezbędnik

**Maltan.** Maść do pielęgnacji brodawek sutkowych w okresie ciąży i karmienia piersią, zapobiega stanom zapalnym piersi. 15 zł/40 g, 9 zł/10 g, MIRALEX, karmieniepiersia.com



**Smoczek MAM Perfect 0-6.** 26,25 zł, MAM, mambaby.pl



**Biustonosz do karmienia Naturana.** Model 5666. 112,90 zł, NATURANA, sklep.naturana.pl

**Herbatka Herbi Baby dla kobiet karmiących.** To kompozycja owoców i ziół stanowiąca codzienne uzupełnienie diety kobiety karmiącej. Rutwica lekarska wraz z koprem włośnikowym wywołują, zwiększają i utrzymują produkcję mleka u karmiącej matki. PREMIUM ROSA, premiumrosa.pl



**Laktator elektryczny LAKTA ZOE.** Z wbudowanym akumulatorem. Laktator imituje naturalny rytm ssania dziecka w trybie 2-fazowym: stymulacji oraz głębokiego odciągania. Ok. 158 zł, SIMED PPH, simed.pl



**Laktator elektryczny Naturally Me.** 2 fazy pracy laktatora naśladują 2 fazy rytmu ssania dziecka, 10 poziomów intensywności w obu fazach, ergonomiczna muszla zapewni wygodną pozycję. 439 zł, CHICCO, chicco.pl





Krzesetko do karmienia Tuva. Tuva to krzesetko do karmienia, które dzięki swej prostej i funkcjonalnej formie stanowi estetyczne wyposażenie każdego wnętrza. Drewniane nogi i siedzisko wykonane z ekoskóry wpisują się w trendy skandynawskiego stylu. Krzesetko łatwo można przenieść w pożądane miejsce, gdyż waży zaledwie 7 kg. Tuva ma 5-punktowe szelki oraz trzpień umieszczony pod tacką, co chroni dziecko przed wypadnięciem. Bezpieczeństwo użytkownika zapewniają także antypoślizgowe nakładki na nogach. Komfortowym dla rodziców i dziecka rozwiązaniem jest podwójna regulowana tacka z dwoma miejscami na kubek. Zakup krzesetka Tuva to inwestycja na lata. Za pomocą kilku ruchów, bez użycia narzędzi, wysokie krzesetko można przekształcić w funkcjonalny zestaw składający się z krzesetka i stołika. Pozwala to na urządzenie dziecku zgrabnego kącia zabaw lub przyjemnego miejsca do samodzielnego spożywania posiłków. Krzesetko dzięki swej dużej funkcjonalności przeznaczone jest dla dzieci od 6. miesiąca i z powodzeniem może być używane jeszcze przez czterolatka. Wysokie krzesetko przeznaczone jest dla dzieci do 15 kg. Ok. 350 zł, CARETERO, caretero.pl

Poznaj Biscuit Collection od La Millou! To minimalistyczna kolekcja z niezwykle miękkiego i przewiewnego muślinu, idealnego nawet dla najbardziej delikatnej skóry dziecka. Materiał posiada wszystkie niezbędne atesty, a każdy produkt jest ręcznie wykańczany z największą starannością.

W kolekcji znajdują się pościelenie dla dzieci i dorosłych, pieluszki muślinowe, lekkie kocyki oraz urocze króliczki doudou.



Dentosept A Mini. Spray od pierwszych dni życia. Przygotowany w trosce o zdrowie i właściwą pielęgnację dziąseł i błony śluzowej najmłodszych. Zawiera kompleksową kompozycję składników polecana na aftę, pleśniawki, bolesne ząbkowanie, inne dolegliwości, w tym swędzenie i pieczenie dziąseł. PHYTOPHARM KLEKA SA, phytopharm.pl



Butelka Naturalfeeling. Wspiera łączenie karmienia piersią i butelką, naśladując naturalny sposób ssania dziecka, a delikatny materiał z miękkiego silikonu z aksamitną powłoką „mum effect” zapewnia jeszcze bardziej naturalne odczucia. Ma 2 zawory antykolkowe. Od 29,99 zł, CHICCO, chicco.pl



Bambusowy otulacz Mgiełka. Może być używany jako ochrona przed słońcem, owijak dla najmłodszych, kocyk do łóżeczka, kocyk na plażę czy okrycie podczas podróży. Wykonany w 100% z Bambusa CV, zapobiega przegrzewaniu się i poceniu się dziecka. Wymiary 110 x 140 cm. 220 zł, LA MILLOU BY MARCIN TYSZKA, lamillou.com



Acolka – od pierwszych dni życia. Suplement diety. Krople doustne 5 ml. Opatentowane szczepy bakterii probiotycznych zawarte w preparacie Acolka wspierają łagodzenie płaczu niemowląt spowodowanego niedojrzałością układu pokarmowego. POLSKI LEK SA acolka.pl



**Aneta Strelau**  
dietetyk

# Kłopoty

## małego brzuszka

### ULEWANIA

To najczęstsza przypadłość niemowląt. Nawet 90% dzieci w 2. miesiącu życia ulewa. Dolegliwość ta mija ok. 12. miesiąca życia. Powodem jej wystąpienia jest nieskoordynowana regulacja napięcia mięśni przełyku i zwieracza żołądka. W krótkim czasie po posiłku obserwujemy mimowolny upust porcji pokniętego pokarmu. Nie towarzyszą temu dodatkowe objawy (wymioty, bezdechy, brak apetytu, zaburzenia wzrastania) oprócz dyskomfortu u niemowlaka. Niezwykle ważne jest, aby rodzice zachowali spokój i uspokajali malca, który jest rozdrażniony sytuacją.

Aby zapobiec ulewaniu, warto karmić niemowlę mniejszymi porcjami, ale częściej w ciągu doby i zaraz po posiłku położyć je na płaskim podłożu na boku, zmieniając co jakiś czas stronę. W rzadkich sytuacjach ulewanie świadczy o nietolerancji pokarmowej lub chorobie, należy jednak zawsze skonsultować się z lekarzem.

### WZDĘCIA

Wzdęcia występują częściej u chłopców oraz u wcześniaków. Do najczęstszych powodów ich wystąpienia należy zbyt łapczywe picie pokarmu i łykanie przy

tym powietrza. Po posiłku dziecko zaczyna płakać, jego brzusek robi się twardy, a nóżki są naprężone. Na buzi występuje grymas bólu, piąstki są zaciśnięte, a sam niemowlak reguluje obronnie na każdy dotyk. Aby pomóc maluszkowi w pozbyciu się nadmiaru gazów, warto podać napar z kopru włoskiego lub rumianku (bez cukru!), które mają działanie uspokajające przewód pokarmowy i wiatropędne. Dobrym sposobem jest masaż brzuszka i prawidłowe przystawianie dziecka do piersi. Aby uniknąć zbyt łapczywego picia, warto regularnie podawać dziecku pokarm i nie karmić w momencie ataku płaczu. Należy najpierw uspokoić niemowlę.

### KOLKI

Jest to dolegliwość niemowląt, wokół której narosło najwięcej mitów. Główną przyczyną kolki jest niedojrzałość układu pokarmowego, choć naukowcy skłaniają się też ku nieprawidłowej mikroflorze jelit oraz nieprawidłowym kontaktom emocjonalnym z rodzicami. Aby stwierdzić, że dziecko cierpi na kolki, a nie wzdęcia, muszą zostać spełnione 3 warunki:

*1000 pierwszych dni życia to dla naszych pociech czas intensywnego rozwoju, zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Układ pokarmowy dojrzewa jeszcze długo po narodzinach, przysparzając przykrych doświadczeń maluszkowi i rodzicom. W pierwszym roku życia najczęstszymi dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego są: ulewania, kolki i wzdęcia, a w kolejnych miesiącach zaparcia. Co je wywołuje i jak im zapobiegać?*

- objawy pojawiają się i ustępują u dziecka poniżej 5. miesiąca życia,
- występują trudne do ukojenia, długo-trwałe i nawracające napady płaczu, bez rozpoznawalnej przyczyny (pojedynczy napad może trwać nawet kilka godzin),
- dziecko rozwija się prawidłowo, nie ma gorączki ani innych chorób.

Nie ma jednego sprawdzonego sposobu na kolki. Działanie zwykle jest podobne jak przy wzdęciach. Ważne, aby rodzice zachowali spokój, ponieważ dziecko instynktownie wyczuwa stres i samo się denerwuje, doprowadzając do przykrych objawów.

Atak kolki rozpoczyna się zwykle późnym popołudniem lub wieczorem. Płacz jest nagły, silny i nieutulony. Próby uspokojenia dziecka nie przynoszą efektów lub niemowlę uspokaja się jedynie na chwilę. Dzieci przyjmują podczas ataku charakterystyczną pozycję – podkurczają nogi, by za chwilę gwałtownie je wyprostować. Prężą ciało i zaciskają piąstki. Kolki z czasem ustępują samoistnie, jednak ze względu na ich uporczywość i konsekwencje warto łagodzić ich objawy i zapobiegać ich występowaniu. Postępowanie powinno przebiegać w kilku wymiarach. Podstawą jest stosowanie metod, których działanie jest bez-



pieczne oraz udokumentowane naukowo. Dobrze zadbać o prawidłową mikrobiotę jelit. Podawanie probiotyków oraz preparatów ułatwiających wydalanie gazów można wesprzeć domowymi sposobami. Pomocne będą działania, które mogą sprawić, że mięśnie się rozluźnią, a dziecko uspokoi – ciepłe okłady, kołysanie, biały szum i przytulanie.

Wciąż panuje przekonanie, że jeśli dziecko ma wzdęcia lub kolki, to karmiąca je matka zjadła coś, co mu zaszkodziło. Jest to mit, który szkodzi mamom, wpędzając je w poczucie winy i często doprowadzając do ograniczania pokarmów lub zaprzestania karmienia piersią. Substancje ciężkostrawne i wzdymające mogą spowodować dyskomfort co najwyżej u kobiety. Nie przechodzą one przez barierę jelitową i nie przedostają się do gruczołów mlecznych. Taki sam odsetek dzieci karmionych mlekiem kobiecym, jak i modyfikowanym cierpi na wzdęcia i kolki, co potwierdza fakt, że matka może jeść wszystko, na co ma ochotę.

## ZAPARCIA

Prawidłowa ilość wypróżnień to taka, która pojawia się od 3 razy na dobę do 1 razu na 3 dni i odbywa się regularnie, bez bólu i innych dolegliwości. O zatwardzeniu mówimy w sytuacji, gdy wypróżnienia nie było dłużej niż 3 dni mimo podejmowanych prób. Ponadto wymaga ono od dziecka dużo wysiłku, sprawia mu ból, a kupka jest twarda, sucha i zbita. Pojawiające się raz na jakiś czas zaparcia nie stanowią zagrożenia, ale długotrwałe mogą zaszkodzić dziecku. Zaparcia mogą powodować pęknięcia odbytu, gorsze wchłanianie substancji odżywczych i psychiczną barierę przed wypróżnianiem. Przyczyn zaparcia jest wiele, ale głównymi są: zbyt wczesne rozszerzanie diety, nagła zmiana mleka matki na modyfikowane, picie zbyt małej ilości płynów i nieprawidłowa dieta. Czasem dolegliwości mogą pojawić się podczas przyjmowania niektórych leków lub stanowić objaw alergii.

Aby zapobiec zaparciom, należy poznać ich przyczynę. Jeśli są spowodowane dietą, to musi ona być rozszerzana stopniowo. Nie może w niej braknąć świeżych i gotowanych warzyw i owoców, ale uważajmy na nadmiar bananów i gotowanej marchewki, które mają właściwości zatwardzające, tak samo jak ryż i kleiki ryżowe. Warto do każdego dania dodać kilka kropli oliwy z oliwek lub innego oleju roślinnego oraz oprócz mleka podawać wodę lub herbatki ziołowe bez cukru. Jeśli dziecko już cierpi na zaparcia, podajmy do wypicia sok z suszonych jabłek lub śliwek oraz pieczone lub gotowane jabłko. Nie dosalajmy potraw. Do ukończenia 3. roku życia dziecko nie powinno jeść z tzw. rodzinnego stołu, głównie ze względu na ilość soli. Warto natomiast używać przypraw, które dodają aromatu i wpływają na poprawę trawienia.

REKLAMA

suplement diety

# ACOLKA

## od pierwszych dni życia

### Krople zawierające probiotyczne kultury bakterii


*Pediococcus pentosaceus* CECT 8330  
*Bifidobacterium longum* CECT 7894



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

1. Tintore M, i Cune J. PROBIOTIC TREATMENT WITH AB-KOLICARE® CAUSES CHANGES IN THE MICROBIOTA WHICH CORRELATE WITH A REDUCTION IN CRYING TIME. Int J Pharm Bio Sci 2017 Jan; 8(1): (B) 281 - 288.  
2. Santos J, i wsp. PEDIOCOCCUS PENTOSACEUS CECT 8330 AND BIFIDOBACTERIUM LONGUM CECT 7894 SHOW A TREND TOWARDS LOWERING INFANTILE EXCESSIVE CRYING SYNDROME IN A PILOT CLINICAL TRIAL. Int J Pharm Bio Sci 2015 April; 6(2): (P) 458 - 466.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

- + do stosowania od urodzenia **0+**
- + składniki produktu przebadane klinicznie <sup>1,2</sup>
- + dla niemowląt karmionych piersią lub mlekiem modyfikowanym
- + nie wymaga przechowywania w lodówce 



 Polski Lek s.a.



SHUTTERSTOCK

# 2. mleko

*Zanim zdecydujesz się na dokarmianie swojego maluszka, zastanów się, jakie mleko wybrać, by było dla niego najodpowiedniejsze i najbardziej zbliżone do naturalnego.*



Bebiko 2. Z udoskonaloną formułą NUTRIFlor Expert dba o szczęście małych brzuszkuś po 6. miesiącu życia. To kompletna kompozycja składników odżywczych, która została wzbogacona o kwas DHA, ważny dla rozwoju mózgu i wzroku, aby jeszcze lepiej wspierać prawidłowy rozwój dziecka. Ok. 33 zł/800 g, NUTRICIA, bebiclub.pl.



BIO mleko następne 2 Holle. Najwyższej jakości pokarm stworzony specjalnie dla dzieci od 6 miesiąca życia. Posiada certyfikat jakości Demeter. Powstaje z ekologicznych, wysokojakościowych składników. Bogaty, bliski naturze skład pełen jest wartości odżywczych idealnie dopasowanych do potrzeb niemowlęcia. Wspiera zdrowy rozwój dziecka. 39 zł/600 g, HOLLE, holle.pl



Babydream Bio 2. Mleko następne 2 powyżej 6. miesiąca życia. Mleko pakowano w atmosferze ochronnej w nieprzepuszczający powietrza i światła woreczek foliowy. Gwarantuje to optymalną ochronę świeżości. 2 woreczki po 250 g. 17,99 zł/500 g, BABYDREAM rossmann.pl



Babydream Bio 3. Twoje dziecko od urodzenia rozwija się indywidualnie, odkrywając siebie i swoje otoczenie. Zrównoważone odżywianie jest tego ważną podstawą. W każdej chwili można przejść z karmienia dziecka innym produktem na mleko następne babydream 3. 17,99 zł/500 g, BABYDREAM rossmann.pl



Mleko następne HiPP BIO Combiotik®. W najwyższej jakości BIO. Ekologiczne mleko następne HiPP BIO COMBIOTIK® jest dopasowane do szczególnych potrzeb żywieniowych niemowląt po 6. miesiącu życia. Mleko następne HiPP BIO COMBIOTIK® jest inspirowane naturą. Zawiera unikalne połączenie Praebiotik® i Probiotik® naturalnie występujące w mleku mamy. Ok. 38,85 zł/550 g, HiPP, hipp.pl



Capricare® 2. Jest stworzone z pełnego mleka koziego i stanowi naturalną alternatywę dla popularnych, wysokoprzetworzonych mieszanek na bazie mleka krowiego. Wytwarzane od ponad 25 lat w Nowej Zelandii jest łagodne dla żołądka niemowlaka, co powoduje, że zarówno mama, jak i dziecko doświadczają prawdziwej radości z karmienia. 40 zł/400 g, MIRALEX, capricare.pl



Mleko następne HiPP HA Combiotik®. Mleko dopasowane do szczególnych wymagań żywieniowych niemowląt zagrożonych alergią. Mleko HiPP 2 HA COMBIOTIK® zawiera zhydrolizowane białko, dzięki czemu u dzieci karmionych mlekiem HiPP 2 HA COMBIOTIK® ryzyko wystąpienia alergii na białko mleka krowiego jest mniejsze. 54,99 zł/600 g, HiPP, hipp.pl



Babilon Profutura 2. Najbardziej zaawansowana formuła wśród mlek następnych Nutricia z najwyższym poziomem oligosacharydów na rynku, gdy wyłączone karmienie piersią nie jest możliwe. Formuła Profutura 2 została opracowana przez zespół 500 naukowców i ekspertów Nutricia. Ok. 69,99 zł/800 g, NUTRICIA, bebiprogram.pl



Babilon 2. Kompletna kompozycja zawierająca także składniki naturalnie występujące w mleku matki. Dzięki temu dostarcza dziecku wiele korzyści, m.in. wspiera prawidłowy rozwój, w tym funkcjonowanie układu odpornościowego oraz rozwój funkcji poznawczych. Ok. 49,99 zł/800 g, NUTRICIA, bebiprogram.pl





## NaturallyMe



**Dostosowany do potrzeb.** 10 poziomów intensywności odciągania pozwala dostosować je do swoich preferencji.



**Delikatny.** Naśladuje sposób ssania dziecka dzięki 2 fazom odciągania mleka.



**Wygodny.** Ergonomiczna muszla pozwala na odciąganie mleka w komfortowej pozycji.

### KARMIENIE DOSTOSOWANE DO TWOICH POTRZEB.

Poznaj wyjątkowy laktator elektryczny Chicco NaturallyMe, który będzie nieocenioną pomocą w czasie karmienia piersią wspierając spokojne, wygodne i delikatne odciąganie mleka – zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz.

#### ▶ KARMIENIE PIERSIĄ – PIĘKNA, LECZ CZASEM TRUDNA DROGA

Karmienie piersią to jedna z najpiękniejszych rzeczy, jakie mama może dać dziecku. To nie tylko zaspokajanie jego podstawowej potrzeby, ale także chwila bliskości i wzajemne poznawanie się. Wiemy jednak, że czasem karmienie piersią może być trudne, bolesne, szczególnie dla świeżo upieczonej mamy. Obrzęk i ból piersi, podrażnione czy popękane brodawki lub nawet pokarmu mogą odbierać radość tych wspólnych chwil z maluszkiem.

#### ▶ MAMA POZA DOMEM

Rozumiemy, jak bardzo zajęte są dzisiejsze mamy. Mają wiele obowiązków, muszą wyjść po zakupy, wrócić do pracy, ale chcą też mieć chwilę tylko dla siebie i spotkać się z przyjaciółką. Jak to wszystko pogodzić z zapewnieniem maluszkowi najlepszego pokarmu, jakim jest dla niego mleko mamy?

#### ▶ LAKTATOR TO NIEOCENIONA POMOC

Laktator jest sprzymierzeńcem mamy już od pierwszych dni z dzieckiem. Przydaje się do stymulacji produkcji mleka, ale też później, gdy doświadcza nawątku pokarmu, jest nieoceniony w przypadku podrażnienia brodawek, ale także pomocny w sytuacjach, kiedy mama w porze karmienia musi być poza domem.

#### ▶ LAKTATOR NATURALLYME TO NIEZAWODNE WSPARCIE DLA KAŻDEJ MAMY:

▶ Naśladuje naturalny sposób ssania dziecka – 2 fazy pracy laktatora naśladują 2 fazy rytmu ssania dziecka:

1. szybsza faza stymulacji pobudza przepływ mleka (przez pierwsze 2 minuty),
2. wolniejsza faza odciągania zapewnia właściwy wypływ pokarmu.

▶ Jest intuicyjny i dostosowany do potrzeb – posiada 10 poziomów intensywności w obu fazach odciągania pokarmu.

▶ Zapewnia niezwykłą wygodę – ergonomiczna muszla laktatora jest ustawiona pod odpowiednim kątem, dzięki czemu zapewnia komfortową pozycję podczas odciągania, a delikatna nakładka z miękkiego silikonu z aksamitną powłoką „mum effect” dostosowuje się do piersi i jest łagodna dla skóry.

Dowiedz się więcej na [www.spokojniemamo.pl](http://www.spokojniemamo.pl)

# PIERWSZE ZĄBKI TO SKARB



**dr n. med. Barbara Obłój**  
lekarz stomatolog, właściciel  
i dyrektor medyczny Centrum  
Ortodoncji i Implantologii  
ODENT w Warszawie

## Zadbaj o mleczone zęby swojego dziecka

*Pojawienie się pierwszych zębów u dziecka to ważne wydarzenie dla całej rodziny. Choć bywa bolesne, to ważny etap w rozwoju malucha. Warto wiedzieć, jak postępować, by wspierać pociechę podczas ząbkowania i następnie jak zajmować się pierwszymi mleczakami.*

**C**zas ząbkowania kojarzy się rodzicom z nieprzespanymi nocami, bo dzieci są wtedy marudne, płaczliwe i rozdrażnione. Często też gorzej śpią i mają mniejszy apetyt, ponieważ ssanie piersi czy smoczka potęguje ból. Miewają również stany podgorączkowe oraz luźne stolce. W tym okresie są także bardziej podatne na infekcje, które mogą objawiać się podwyższoną temperaturą (powyżej 38°C), katarzem czy kaszlem. Dlaczego? Powodów jest kilka. Brak snu i stres osłabiają ich organizm, a częstsze niż zwykle wkładanie do buzi rączek oraz różnych przedmiotów ułatwia transmisję wirusów i bakterii. Ponadto wyrzynanie się pierwszych „mleczków” zbiega się w czasie z zanikaniem wrodzonej odporności.

### ZĄBKOWANIE - CO WARTO WIEDZIEĆ?

Ząbkowanie – mimo że nie jest chorobą, ale procesem fizjologicznym – rzadko przebiega bezobjawowo. Sygnalizuje je przede wszystkim obfite ślinienie. Dziąsło w okolicy, gdzie wyrasta ząbek, staje się zaczerwienione, obrzęknięte, swędzące i po prostu boli. Właśnie dlatego maluchy z upodobaniem wkładają sobie wtedy do buzi paluszki oraz praktycznie wszystko, co wpadnie im w rączki. Zęby mleczone zaczynają się wyrzywać, gdy dziecko ma ok. pół roku. Nie jest to jednak reguła. Każde niemowlę rozwija się w swoim tempie, uzależnionym od wielu czynników, m.in. od genów. Rodzice maluchów urodzonych o czasie powinni spodziewać się u nich pierwszych zą-

ków między 5. a 10. miesiącem życia, a u wcześniaków nieco później – między 6. a 11. miesiącem życia. Proces ten najczęściej inicjują dolne jedyńki. Następnie pojawiają się jedyńki górne, a później pozostałe siekacze, pierwsze zęby trzonowe, kły i drugie zęby trzonowe. Kiedy dzieci mają 2–2,5 roku, mogą już zazwyczaj pochwalić się kompletem 20 mleczków.

### JAK POMÓC DZIECKU I SOBIE?

W tym trudnym czasie pomocne są gryzaki. Najlepiej sprawdzają się te żelowe, które można od czasu do czasu schłodzić w lodówce, ponieważ niska temperatura zmniejsza opuchliznę. Wskazane jest też delikatne masowanie obolałych dziąseł specjalną silikonową nakładką, którą opiekun zakłada na palec, lub umyтыми wcześniej palcami. Dziąsła można również smarować dostępnymi w aptekach specjalnymi żelami lub maściami łagodzącymi dolegliwości związane z ząbkowaniem. Takie środki warto zastosować np. przed karmieniem, gdyż pozwolą mamie spokojnie nakarmić dziecko. Warto również wiedzieć, że ślina podrażnia delikatną skórę niemowlęcia. Dlatego ważne jest, aby regularnie, ale z wyczuciem osuszać mu okolice ust oraz brodę, a w przypadku wystąpienia zaczerwienienia smarować je tłustym kremem. Dobrym pomysłem jest też zakładanie ząbkującemu maluchowi na dzień miękkiego śliniaczka, dzięki któremu jego ubranko nie będzie ciągle wilgotne. Jeśli pomimo zastosowania tych me-

tod maluszek nie poczuje ulgi, można podać mu doraźnie odpowiednią do wieku i wagi dawkę doustnego leku przeciwbólowego.

### JAK DBAĆ O MLECZAKI?

Gdy pierwsze ząbki nareszcie pojawią się w buzi naszego dziecka, w ruch powinna pójść szczoteczka i pasta. Każdego, nawet samotnego jeszcze mlecza należy bowiem myć. Trzeba to robić co najmniej dwa razy dziennie (rano i wieczorem), a w miarę możliwości także po każdym posiłku. Pierwsza szczoteczka dla naszego malucha powinna mieć małą, okrągłą główkę i delikatne włosie. Pasta także musi być odpowiednia i używana z umiarem, ponieważ niemowlę nie jest w stanie jej wypluć. Jeśli chcemy, żeby ząbki naszej pociechy były zdrowe i białe jak perełki, to zwróćmy również uwagę na to, co i kiedy dajemy mu do jedzenia oraz picia. Unikajmy słodyczy oraz napojów zawierających cukier, takich jak soki owocowe (odpowiedni poziom nawodnienia dziecka w zupełności zapewni mleko matki oraz woda). Nie podawajmy też maluchowi butelki z mlekiem czy sokiem podczas zasypania, ponieważ to również przyczynia się do powstawania i szybkiego rozwoju próchnicy. Stosując się do powyższych zasad, zwiększamy szansę na to, że nasza pociecha będzie mogła cieszyć się pięknym i zdrowym uśmiechem. Zadbane mlecza, choć wypadają, mają duży wpływ na stałe zęby. A wprowadzone w okresie niemowlęcym właściwe nawyki higieniczne będą procentować w przyszłości.





# KALENDARZ ZĄBKOWANIA, CZYLI KIEDY NIEMOWLĘ ZĄBKUJE?

Widok zadowolonego, pokazującego pierwsze ząbki malucha jest rozczulający, ale zanim pierwszy mleczak zagości na dobre w dziąsłach niemowlęcia, musi ono przejść dość bolesny proces ząbkowania. Wbrew powszechnemu przekonaniu, ząbkowanie nie u wszystkich dzieci objawia się tak samo, a większość z dwudziestu zębów mlecznych, wyrasta już po skończeniu pierwszego roku życia.

## JAKIE SĄ OBJAWY ZĄBKOWANIA?

Kiedy niemowlę ząbkuje, jego samopoczucie zwykle znacząco się pogarsza. Wachlarz symptomów, który towarzyszy temu procesowi jest bardzo szeroki, a na dodatek u każdego dziecka przebiega on nieco inaczej. Sprawia to, że rodzice i opiekunowie nie zawsze wiedzą, na co powinni zwrócić uwagę. Zanim pojawi się pierwszy ząbek, dziąsła dziecka są rozpulchnione, zaczerwienione i swędzące. Gdy ząb jest już bliski przebicia się przez dziąsło, staje się ono bardzo wrażliwe i wtedy dziecko może odczuwać ból. Najbardziej powszechnym, typowym objawem wyrzynających się ząbków jest obfite ślinienie. Wiele maluchów dotyczą też inne dolegliwości, które można łatwo pomylić z infekcją. Są to:

- podwyższona temperatura ciała,
- brak apetytu,
- rozdrażnienie, problemy ze snem,
- biegunka,
- katar, kaszel.

Częstotliwość i nasilenie objawów to sprawa bardzo indywidualna. Czasem występują wszystkie naraz, czasami tylko niektóre z nich. Mogą również pojawić się nietypowe dolegliwości, takie jak wysypka, ropienie lub łzawienie oczu. Warto wiedzieć, że wszystkie wymienione wcześniej symptomy mogą zwiastować ząbkowanie u niemowląt już kilka tygodni wcześniej i trwać aż do czasu zakończenia całego procesu.

## ZĄBKOWANIE U NIEMOWLĄT – JAK ULŻYĆ DZIECKU W PRZYKRYCH OBJAWACH

Najczęściej wykorzystywanym sposobem, który daje ulgę w swędzeniu dziąseł, są popularne gryzaki. Do wyboru jest wiele modeli, w tym żelowe, wypełnione wodą, które można schładzać w lodówce. Należy pamiętać, by gryzak dostosować do wieku dziecka, a także zwrócić uwagę na odpowiednie atesty, które gwarantują bezpieczeństwo użytkowania.

**Ból, pieczenie i swędzenie dziąseł pomoże złagodzić także działający miejscowo preparat Dentosept A MINI w postaci sprayu z wygodnym aplikatorem.**

Jest to bezpieczny środek, który można stosować już od pierwszych dni życia dziecka nie tylko w łagodzeniu objawów ząbkowania, ale także w walce z pleśniawkami czy aftami.



Wszystkie potrzebne informacje, takie jak skład preparatu czy dawkowanie można sprawdzić tutaj: <https://efektdentoseptu.pl/dentosept-a-mini/>.

DAM/08/2020/1

## KIEDY MOŻNA SPODZIEWAĆ SIĘ ZĄBKOWANIA?

Wiedza na temat tego, kiedy niemowlę ząbkuje, pomaga rodzicom przygotować się na ten szczególny okres. Ciekawostką jest to, że zęby mleczne formują się u dziecka jeszcze na etapie życia płodowego. Są one jednak początkowo niewidoczne, choć zdarza się tak, że niektóre maluchy przychodzą na świat z jednym ząbkem! U znacznej większości niemowląt na pierwsze zęby trzeba zaczekać do około 4. miesiąca życia.

## KALENDARZ ZĄBKOWANIA – KOLEJNOŚĆ WYRASTANIA ZĘBÓW

Ząbkowanie rozpoczyna się zwykle w 4. miesiącu życia i trwa mniej więcej do 3. urodzin. Jako pierwsze pojawiają się zęby dolne, a krótko po nich – odpowiadające im zęby górne.

- **4.–10. MIESIĄC** – dolne jedyńki (siekacze przyśrodkowe),
- **7.–12. MIESIĄC** – górne jedyńki,
- **8.–13. MIESIĄC** – dolne i górne dwójki (siekacze boczne),
- **10.–16. MIESIĄC** – dolne i górne czwórki (pierwsze zęby trzonowe),
- **16.–20. MIESIĄC** – dolne i górne trójki (kły),
- **20.–31. MIESIĄC** – dolne i górne piątki (drugie zęby trzonowe).

W sumie dziecko po 31. miesiącu życia powinno mieć 20 zębów mlecznych. Z czasem te zęby zostaną zastąpione przez stałe uzębienie. Proces wypadania mleczaków i pojawiania się tak zwanych zębów stałych będzie trwał mniej więcej od 6. do 12. roku życia.

# Zwalcz katar u dziecka

*Szybki sposób na pozbycie się wydzieliny z noska*



**lekarz Bogumiła Górczewska**

*Nie ma wątpliwości, że nadchodzi jesień, a z nią nowy sezon infekcyjny. Podczas niego przeważnie występują zakażenia wirusowe, czyli tzw. przeziębienie. Na szczęście można je łatwo opanować domowymi sposobami.*



CHROMA STOCK

**N**ależy pamiętać, że przeziębienie rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni pod postacią kataru, kaszlu oraz bólu gardła. Temperatura rzadko przekracza 38°C. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (kaszląc lub kichając, rozsiewamy wirusy z wydzieliną dróg oddechowych) i przez kontakt z zakażonym przedmiotem albo z chorą osobą. Co ciekawe, wirusy mogą przetrwać kilka godzin na zakażonych przedmiotach, np. na zabawkach, kławkach. Taką infekcję można opanować w warunkach domowych i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia. Katar, spływając po tylnej ścianie gardła, podrażnia śluzówkę i powoduje kaszel oraz zaczerwienienie gardła. Dlatego domowe sposoby na pozbycie się wydzieliny z dróg nosowych są najlepszą metodą na zahamowanie przeziębienia.

## ODSYSANIE WYDZIELINY

W warunkach szpitalnych do odsysania wydzieliny z nosa stosuje się ssak zakończony sterylną jednorazową rurką, jednak w domu musimy poradzić sobie w inny sposób. Na rynku dostępnych jest wiele aspiratorów do odciągania kataru. Różnią się one sposobem działania – wyróżniamy tutaj tradycyjną gruszkę, aspiratory na wdech oraz takie, które można podłączyć do odkurzacza, a także elektryczne (na baterie, elektroniczne). Tradycyjna gruszka jest dobra, ale wtedy gdy w nosie jest niewiele wydzieliny, poza tym może uszkodzić śluzówkę, gdy za głęboko się ją włoży. Stosując natomiast aspirator na wdech, opiekun zasysa przez rurkę wydzielinę z nosa dziecka. Jest to metoda niehigieniczna, obciążona w 99,9% ryzykiem infekcji u osoby dorosłej. Chociaż producenci negują takie możliwości, rodzice potwierdzają częstsze infekcje. Najlepsze są aspiratory elektroniczne, jednak mają wyższą cenę. Jako tańszy, a jako równie skuteczny można polecić odciągacz podłączany do odkurzacza.

## KROK PO KROKU

Wykorzystanie aspiratora podłączanego do odkurzacza może wydawać się skomplikowane, ale spokojnie, to nie jest takie straszne. Przed odsysaniem w celu zwiększenia wydzieliny zakraplamy solą fizjologiczną każdy otwór jamy nosowej.

Do odkurzacza podłączamy końcówkę aspiratora (długi wężyk), zmniejszamy siłę ssącą na minimum i delikatnie wkładamy końcówkę do dziurki nosa. Najlepiej, gdyby dziecko siedziało, jednak można też odciągać wydzielinę leżącemu maluchowi – wtedy jedną ręką trzymamy główkę małego, a drugą końcówkę aspiratora. Podczas odsysania stosujemy delikatny ruch okrężny na boki i na górę jamy nosowej tak, żeby nie podrażnić śluzówki. Wężyka nie wkładamy za głęboko, obserwujemy, jak wydzielina z nosa kumuluje się w zbiorniku (nie zasysamy kataru do środka odkurzacza). Nie zapomnijmy że po odessaniu należy nawilżyć śluzówkę nosa. Można do tego użyć m.in.: soli fizjologicznej, gliceryny, kwasu hialuronowego. Odsysamy według potrzeb, w zależności od wydzieliny, najczęściej trzy razy dziennie, zbyt częste odsysanie może podrażnić błonę śluzową. Należy odsysać krótko i zdecydowanie, tylko szybka interwencja zaoszczędzi stresu dziecku oraz osobie wykonującej te czynności. Nie oszukujmy się, nie jest to przyjemny zabieg, jednak odciąganie jest bardzo skuteczne i skraca czas trwania przeziębienia. Jeśli jednak po kilku dniach infekcji objawy nie ustępują lub stan dziecka się pogarsza, konieczna jest a wizyta u lekarza.

*Kilka prostych kroków, aby zmniejszyć u dziecka ryzyko zachorowania na grype i przeziębienie:*

1. *Dbaj o higienę: myj często ręce, zamykaj usta podczas kichania czy kaszlu, używaj chusteczek jednorazowych, a zużyte wyrzucaj do kosza.*
2. *Nie dotykaj bezpośrednio nosa, w ten sposób ułatwiasz wniknięcie wirusów do niego.*
3. *Wzmocnij odporność poprzez: właściwą dietę (codzienne spożywanie warzyw i owoców, jedz ryby, są bogate w kwasy omega), częste spacerowanie, zwiększoną aktywność fizyczną.*
4. *Nie przegrzewaj ani nie zaziębaj dziecka. Ubiór powinien być dostosowany do pogody.*
5. *Zadbaj o otoczenie dziecka: wietrzenie pomieszczeń, utrzymywanie umiarkowanej temperatury oraz właściwe nawilżenie powietrza jest bardzo ważne.*
6. *Nie narażaj dziecka na kontakt z chorymi. Jeśli w przedszkolu lub żłobku szaleje infekcja, pozostaw je na kilka dni w domu. Kiedy choruje jeden z domowników, jego kontakty z dzieckiem również powinny być ograniczone. Ponadto unikaj zatłoczonych miejsc.*



# SOPELEK 3+

odciągacz kataru  
od pierwszych dni życia



## Przyjaciel małego noska

### Dlaczego warto mieć SOPELEK 3+ w wyprawce dla noworodka?

- ♥ nawet 2 x tańszy w porównaniu z innymi tego typu urządzeniami,
- ♥ dwie możliwości odciągania kataru: za pomocą ust i za pomocą odkurzacza,
- ♥ dodatkowo 2 sztuki nieprzemakalnych podkładów higienicznych,
- ♥ praktyczne etui,
- ♥ specjalny otwór redukujący siłę ssącą z odkurzacza.

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



bezpieczny  
skuteczny



SOPELEK posiada  
rekomendację  
POLSKIEGO TOWARZYSTWA  
PEDIATRYCZNEGO

**W opakowaniu znajduje się:**

- ♥ aparat +10 sztuk jednorazowych filtrów,
- ♥ wężyk z ustnikiem do odciągania kataru za pomocą ust,
- ♥ wężyk z adapterem do odciągania kataru za pomocą odkurzacza,
- ♥ 2 sztuki nieprzemakalnych podkładów higienicznych dla niemowląt Sopelek Baby,
- ♥ praktyczne etui.



wyrób medyczny

Producent: SALUS INTERNATIONAL

# Wybór lekarza pediatry



CHROMA STOCK



**Małgorzata Janik**  
ratownik medyczny,  
bloggerka

*Wybór lekarza pediatry to bardzo ważna decyzja, ponieważ to właśnie jemu powierzymy zdrowie naszego dziecka. Pediatra z jednej strony powinien być świetnym diagnostą, z drugiej człowiekiem o empatycznym podejściu do maluszka. Najmłodszy pacjenci nie są w stanie samodzielnie opowiedzieć o swoich dolegliwościach, dlatego tak ważna jest dobra współpraca rodziców z lekarzem – dla dobra i zdrowia małego dziecka.*

## KIEDY WYBRAĆ LEKARZA?

Poszukiwania najlepiej rozpocznij, będąc jeszcze w ciąży. Warto zorientować się, jacy lekarze przyjmują w Twojej okolicy. Pamiętaj, że lekarz nie musi być z najbliższego ośrodka zdrowia. Nie obowiązuje rejonizacja, możesz zatem wybrać lekarza z dowolnej przychodni. Aby ułatwić sobie wybór, warto popytać o dobrego pediatrę wśród członków rodziny i znajomych, którzy mają małe dzieci. Jeśli rozpoczniesz poszukiwania w ciąży, masz czas, by umówić się na rozmowę i dowiedzieć się, jak w danym gabinecie wygląda przebieg wizyty. Ze zwykłej rozmowy możesz też wynioskować, z jakim człowiekiem masz do czynienia.

## CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE PEDIATRY?

Lekarz powinien być oceniany pod względem fachowości, ale też osobowości. Do jego zadań należy trafne rozpoznanie objawów u dziecka, prawidłowa diagnostyka na podstawie zleconych badań czy konsultacji z innymi specjalistami dziecięcymi, jeśli sytuacja tego wymaga. Lekarz powinien umieć postawić celną diagnozę i wprowadzić odpowiednie leczenie. To ważne, by móc np. uniknąć niepotrzebnej antybiotykoterapii lub by nie przeoczyć symptomów choroby. Decydując się na lekarza, zwróć również uwagę na to, jakim jest człowiekiem w bezpośrednim kontakcie, w jaki sposób można się z nim porozumieć oraz czy wyraża się zrozumiale. Bardzo ważne jest, by lekarz wykazywał się empatią. Wizyta u lekarza to dla malucha stresujący epizod, dlatego dobry lekarz będzie zwracał się do swojego pacjenta spokojnie, z wrażliwością i zro-

mieniem, a przed przystąpieniem do badania umyje ręce i ogrzeje zimny stetoskop, by zminimalizować nieprzyjemne dla dziecka bodźce. Również dla rodzica ważne jest, w jaki sposób pediatra przekazuje informacje. Choroba dziecka to dla nich bardzo trudny czas, dlatego lekarz powinien wykazać się zrozumieniem i cierpliwością.

## DOSTĘPNOŚĆ LEKARZA I POŁOŻNIEJ

Ważnym elementem, który powinien być wzięty pod uwagę przy wyborze przychodni i lekarza, jest dostępność świadczonych usług medycznych. Zanim zdecydujesz się na wypełnienie deklaracji, sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach przyjmuje lekarz, którego chcesz wybrać. Czy jest on dyspozycyjny cały tydzień oraz czy przyjmuje popołudniami. Sprawdź, jakie są kolejki do niego oraz ilu ma pacjentów pod opieką. Takich informacji udzieli Ci pielęgniarka lub personel w rejestracji. Dzięki temu zorientujesz się, czy w razie choroby lekarz przyjmie Cię z dzieckiem jeszcze tego samego dnia. Zapytaj również, czy lekarz odbywa wizyty domowe, w jakie dni i godziny. Zorientuj się, czy możesz liczyć na kontakt z pediatrą w razie nagłego wypadku, czy może przyjąc dziecko w trybie pilnym, czy jest dostępny pod telefonem lub e-mailem. Równie ważna informacja to ta, dokąd należy się udać do lekarza w nagłym wypadku w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej oraz gdzie znajduje się najbliższy szpitalny oddział dziecięcy. Nie bój się zadawać takich pytań, bo dzięki nim będziesz wiedziała, w jakim zakresie lekarz udziela świadczeń.



## FORMALNOŚCI U LEKARZA

Gdy zapisujesz dziecko do lekarza, nie musi mieć ono jeszcze numeru PESEL ani potwierdzenia, że jest ubezpieczone. W Polsce każde dziecko ma prawo do leczenia w przychodniach i szpitalach. Każdej kobiecie po urodzeniu dziecka przysługuje wizyta położnej. Położną wybrałaś już wcześniej, wypełniając deklarację do lekarza pierwszego kontaktu, jednakże możesz wybrać ją ponownie, wypełniając deklarację dziecka. Wizyta położnej jest bezpłatna, a dzięki niej możesz uzyskać odpowiedź na pierwsze nurtujące cię pytania. W ciągu 6 tygodni od urodzenia dziecka położna powinna odwiedzić Cię co najmniej 4 razy. Zapisując malucha do przychodni, zostaniesz poproszona o wypełnienie deklaracji z podstawowymi danymi dziecka oraz rodziców, a także o przedstawienie książeczki zdrowia otrzymanej w szpitalu. Pierwsza wizyta u lekarza powinna odbyć się w pierwszych 4 tygodniach życia dziecka. Na taką wizytę patronażową lekarz może przyjść do domu lub będziesz musiała udać się z maluchem do przychodni. Pamiętaj, że w razie jakichkolwiek wątpliwości masz prawo zmienić pediatrę w dowolnym momencie, nie częściej jednak niż 2 razy w roku kalendarzowym.

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



## OCZYSZCZA I NAWILŻA

Delikatnie oczyszcza i nawilża skórę nie wywołując podrażnień. Zaspokaja potrzeby delikatnej skóry Twojego maleństwa, tworząc na powierzchni skóry powłokę chroniącą przed utratą wody. Wskazany do kąpieli dla niemowląt do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt, wymagającej szczególnej troski. Odpowiedni również dla skóry podrażnionej i atopowej. Mediderm BABY olejek do kąpieli dla niemowląt. Ok. 25 zł/250 mL **FARMINA SP. Z O.O.**, medidermbaby.pl

## NA BÓL I GORĄCZKĘ

Czopki to idealny sposób na ból i gorączkę, do stosowania podczas przeziębienia, bolesnego ząbkowania oraz po szczepieniach. Wygodna forma podania dla niemowląt nie wywołuje podrażnienia przewodu pokarmowego.

Paracetamol 50 mg czopki dla niemowląt, ok. 6,70 zł **FARMINA SP. Z O.O.**, farmina.pl



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.

# Mediderm®

# BABY

DOSTĘPNY TYLKO  
W APTEKACH!



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

GWARANCJA  
DELIKATNOŚCI



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

 [facebook.com/MedidermBaby](https://www.facebook.com/MedidermBaby)  
[www.medidermbaby.pl](http://www.medidermbaby.pl)



**GŁÓWNY BOHATER POKOJU**

Łóżeczko jest wykorzystywane nie tylko do spania, lecz także do zabawy. Dzięki swojej prostocie, bezpieczeństwu oraz wielu praktycznym rozwiązaniom pozwala na realizację podstawowych potrzeb dziecka.

Lotta 70 x 140 cm z szufladą, 1135 zł, **BELAMY** babydeco.eu

**GUSTOWNY**

Dzięki wykończeniu gustomną lamówką jest bardziej trwały od zwykłych kocyków dzianych. Gęsty spłot nitki daje pewność że otulony dzieciaczek nie dozna chłodu. Dodatkowo, struktura wafla ma dla dziecka walor sensoryczny. Do kocyka dołączona jest designerska filcowa ekotorbka.

Kocyc dzierzgany Amy, nowość 2020, kolekcja Puzzle, ok. 130 zł, **AMY**, amy.com.pl



**Sen to podstawa**

*Sen to bardzo ważny sposób regeneracji człowieka, szczególnie niemowlęcia. Mięciutka przytulanka, delikatny kocyc i wygodne łóżeczko pomogą zadbać o zdrowy i spokojny sen naszej pociechy.*

**DWUELEMENTOWY**

Zestaw 2-elementowy – poszewki na kotderkę i poduszkę 135 x 100 cm, 40 x 60 cm. Wykonany ze 100% miękkiej bawełny. Jak wszystkie produkty Amy, ma certyfikaty „Bezpieczny dla dziecka” i „Bezpieczny dla niemowląt”.

Kolekcja Airy, linia Beige, ok 60 zł, **AMY** amy.com.pl

**Na dobrą noc**

**POD OPIEKĄ**

Niania zapewnia komfort i bezpieczeństwo przez 24 godziny na dobę dzięki krystalicznemu dźwiękowi oraz zestawowi funkcji kojących i dających poczucie bezpieczeństwa. Twojemu dziecku na pewno spodoba się projektor światła imitujący gwiazdzistą noc.

Elektroniczna niania DECT SCD731, 513 zł,

**PHILIPS AVENT** philips.pl



**KOMFORTOWA**

Komplet pościeli składający się z poszewki oraz poduszki z wypełnieniem. Wykonany jest z wysokogatunkowej bawełny mającej certyfikat OEKO-TEX Standard 100. Wypełnienie pościeli stanowi sprężysta, miękka i antyalergiczna włóknina silikonowa o wysokich właściwościach termoregulacyjnych zapewniających wysoki komfort snu.

Pościel OH HIPPO, **BELAMY**, bellamy.pl

**DBA O WYGODNY SEN**

Wkład poduszki wykonany z wysoko elastycznej atestowanej pianki zapewnia dziecku stabilne podparcie, jednocześnie nie powodując spłaszczenia tyłu głowy maluszka. Odpowiednio dobrana gramatura dzianiny pozwoliła unikać konieczności pikowania, dzięki czemu nie zbiera dodatkowo alergenów i łatwo oddaje wilgoć. Poduszka klin Matlander Leo, **MATLANDER**, matlander.pl



**POJEMNY**

Kosz na zabawki pomoże uporządkować każdą przestrzeń. Doskonale spełnia funkcję kosza na pranie lub podręcznego organizera. Dzięki wzmocnionym parciańą taśmą uchwytem niestraszny mu większy ciężar. Jego kwadratowa podstawa zapewnia większą pojemność. Produkt polski.

Kosz na zabawki Medium, ok. 100 zł,

**SENSILLO**, sensillo.pl



**EKOLOGICZNE**

Pieluszki wielorazowe MILA są przewiewne, ekologiczne, zmniejszają ryzyko odparzeń. Wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Nieprzemakalna warstwa PUL zapewnia suchość ubrankom. Świetnie sprawdzają się podczas nauki korzystania z nocnika. Mają uniwersalną regulację zapieć (na cały okres pieluchowania).

Od 21 zł, **SIMED PPH** simed.pl



**MIEKKI**

Miły w dotyku pluszak z ukrytym w brzuszku projektorem, który emituje efekty świetlne. Miś dodatkowo odtwarza aż 30 minut melodii. Zabawka zapakowana jest w efektowne pudło, dzięki czemu jest idealna na prezent.

Miś z projektorem, 129 zł, **CHICCO** chicco.pl





# AMY®

## Zdrowo i Bezpiecznie Otulamy Twojego Maluszka



### MIĘKKIE I PUSZYZTE

Śpiworki KIDSPACE uszyte są z niezwykle miękkiego i puszystego materiału minky. Wewnętrzna warstwa to delikatna bawełna satynowa w baloniki. Wypełnienie silikonowe antyalergiczne. Śpiworki są idealne zarówno do spania, jak i zabawy! Do śpiworka można dobrać poduszkę i inne akcesoria.

Śpiworki KIDSPACE,

299 zł śpiworek, 79 zł poduszka,

**KIDSPACE**  
pakamera.pl

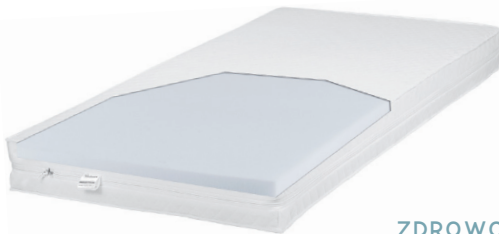


### BEZPIECZNY

Kokon AMY to forma bezpiecznego leżaczka, którego można używać od pierwszych dni życia maluszka. Jest on idealnym rozwiązaniem dla rodziców chcących spać w jednym łóżku ze swoim bobasem.

Kokon AMY można w łatwy i szybki sposób przenieść lub zabrać ze sobą na piknik do znajomych, rodziców, teściów.

Kokon Amy Jeżyki + Salvia, ok. 160 zł. **AMY**, amy.com.pl



### ZDROWO I WYGODNIE

Wkład materaca wykonano z pianki o jednolitej strukturze po obu stronach, aby zapewnić komfort, prawidłowe podparcie i ułożenie ciała podczas snu od pierwszych chwil życia maluszka. Pokrowiec materaca został wykonany z odpowiednio grubej atestowanej dzianiny nasączonej higieniczną apreturą, co zapewnia skuteczną ochronę przed roztocznymi, bakteriami i grzybami.

Rozmiary 120 x 60 cm i 140 x 70 cm.

Materac z wysoko elastycznej pianki Matlander Leo.

Od 150 zł, **MATLANDER**, matlander.pl



### KOMFORTOWA

Komplet pościeli składający się z poszewki oraz poduszki z wypełnieniem. Wykonany z wysokogatunkowej bawełny mającej certyfikat OEKO-TEX Standard 100. Wypełnienie pościeli stanowi sprężysta, miękka i antyalergiczna włóknina silikonowa o wysokich właściwościach termoregulacyjnych zapewniających wysoki komfort snu. Pościel Jungle, **BELLAMY**, bellamy.pl



foto. Alina Płaczek

- beciki i otulacze
- pościele i baldachimy
- kokony i warkocze
- poduszki i kocyki

# Czyste i zdrowe uszy



**Dorota Kowalczyk**  
ekspert  
Smart Pharma Sp. z o.o.

*Zapalenie ucha zewnętrzne to częsty problem rodziców małych dzieci. Powstanie infekcji może być związane z nieprawidłową higieną lub narażeniem na niekorzystne czynniki zewnętrzne. Stosowane powszechnie patyczki higieniczne mogą uszkodzić naskórek przewodu słuchowego, natomiast nadmierna wilgoć sprzyja namnażaniu się bakterii. Dlatego w okresie wzmożonych infekcji oraz podczas korzystania z basenu czy kąpieli w jeziorze należy zadbąć o odpowiednią higienę uszu i nawilżenie kanału słuchowego. Skutecznym wsparciem w łagodzeniu bólu oraz leczeniu infekcji są olejki roślinne, które wykazują aktywność przeciwzapalną oraz przeciwdrobnoustrojową.*

## ROLA WOSKOWINY

Ucho ulega samooczyszczaniu poprzez migrację woskowiny razem z zanieczyszczeniami w wyniku ruchu żuchwy lub grawitacyjnie w czasie snu. Woskowiina jest naturalną wydzieliną, która

zabezpiecza ucho przed zanieczyszczeniami, odgrywa znaczącą rolę w oczyszczaniu i nawilżaniu przewodu słuchowego. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, dzięki czemu chroni przed drobnoustrojami wywołującymi infekcje

kanału słuchowego i błony bębenkowej. Pełni również rolę naturalnej bariery przed nadmiarem wody, która dostaje się do ucha podczas kąpieli. Jednak nieprawidłowa hi-

REKLAMA



## Aurimax CZYSTE I ZDROWE USZY

Aurimax to spray do uszu, który zawiera aż 12 naturalnych składników, dzięki czemu:

- wspomaga leczenie zapaleń ucha zewnętrznego o różnej etiologii (bakteryjnej, wirusowej i grzybiczej),
- łagodzi objawy zapaleń ucha zewnętrznego takich jak ból, obrzęk i silne swędzenie,
- zmiękcza zalegającą woskowinę i pomaga ją łatwo usunąć,
- wspomaga utrzymanie optymalnego nawilżenia i higieny ucha.

Sugerowana cena produktu to tylko **20 złotych** (200 dawek).





giena uszu może skutkować rozwojem zapalenia ucha zewnętrznego.

## PRZYCZYNY ZAPALENIA UCHA ZEWNETRZNEGO

Zarówno niedobór, jak i nadmiar woskowiny mogą prowadzić do rozwoju infekcji. Nadmierne wydzielanie woskowiny, która nie jest usuwana i twardnieje, może prowadzić do powstania tzw. korków woskowinowych, mogących zatykać światło przewodu słuchowego. Takie zjawisko może być spowodowane stosowaniem patyczków higienicznych do czyszczenia ucha, które przepychają woskowinę w głąb ucha, lub po kąpieli, kiedy korek woskowinowy pęcznieje. Wówczas najczęstszymi objawami towarzyszącymi mogą być ból, niedosłuch czy uczucie zatkanego ucha. Zaleganie korka woskowinowego prowadzi do stanów zapalnych skóry przewodu słuchowego. Ponadto rozwojowi zapalenia ucha zewnętrznego sprzyja również długotrwałe narażenie przewodu słuchowego na działanie wilgoci i wodę, czyli wystąpienie tzw. „ucha pływaka”. Dochodzi wtedy do zwiększonej maceracji skóry przewodu słuchowego, a w związku z tym niszczenia naturalnej ochronnej bariery. Martwy zmacerowany naskórek stanowi doskonałą pożywkę dla bakterii – takie warunki sprzyjają ich na-

mnianiu. Dlatego szczególną uwagę na zachowanie odpowiedniej higieny powinno zwracać się u dzieci, które w okresie letnim często korzystają z basenu lub innych zbiorników wodnych.

## NATURALNE WSPARCIE

Zapalenie ucha zewnętrznego może być wywołane przez bakterie, wirusy, grzyby lub mogą być to infekcje mieszane. Rozpoznanie przyczyny jest często trudne oraz czasochłonne. Ponadto leczenie infekcji utrudnia coraz powszechniejsza oporność patogenów na podawane antybiotyki. Dodatkowo towarzyszący ból i swędzenie jest sporym wyzwaniem zarówno dla chorujących dzieci, jak i ich rodziców starających się łagodzić uciążliwe objawy. Rozwiązaniem, które może wspomóc leczenie oraz łagodzenie objawów związanych z zapaleniem ucha, jest stosowanie wyciągów roślinnych. Według badań naukowych mają duży potencjał w takich sytuacjach ze względu na ich potwierdzone kompleksowe działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwwirusowe. Różnego rodzaju oleje, np. oliwy z oliwek, bardzo skutecznie rozmiękczą zalegającą woskowinę, co ułatwia jej usuwanie. Łagodzą podrażniony naskórek oraz dodatko-

wo utrzymują prawidłowe nawilżenie kanału słuchowego. Z kolei olejek lawendowy ma udowodnione działanie przeciwbakteryjne również w odniesieniu do szczepów opornych na antybiotyki oraz działanie przeciwgrzybicze, natomiast ekstrakt ze skórki cytryny ma bardzo dobre właściwości antybakteryjne, zwłaszcza w stosunku do patogenów powodujących schorzenia skórne.

## PRAWIDŁOWA HIGIENA USZU

W zapobieganiu wystąpienia zapalenia ucha zewnętrznego istotne jest dbanie o prawidłową higienę oraz odpowiednie nawilżenie przewodu kanału słuchowego. Błędem jest stosowanie patyczków higienicznych, które mogą powodować wpychanie woskowiny w głąb ucha. Należy również pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu kanału słuchowego w przypadku częstych kąpieli w basenach czy jeziorze. Dlatego do higieny ucha zaleca się kombinację olei, gliceryny oraz olejków eterycznych, które pomagają zmiękczyć woskowinę oraz ułatwiają jej usunięcie, a także tworzą dodatkową barierę ochronną, przeciwdziałając zaleganiu wody w przewodzie słuchowym w trakcie kąpieli. Ich dodatkowym atutem jest działanie przeciwpalne, przeciwdrobnoustrojowe oraz łagodzenie podrażnień.

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.



Our technology  
Your health



www.smartpharma.com.pl

# Maluch się *pluska*

CHROMIA STOCK



**Aleksandra Osńska**  
położna i arteterapeutka,  
założycielka Szkoły Rodzenia  
ABC Dobry Start  
w Prudniku, autorka strony  
[facebook.com/soslaktacja](https://facebook.com/soslaktacja)

*Narodziny dziecka są momentem, w którym zmienia ono swoje pierwotne środowisko życia z wodnego na lądowe. Skóra noworodka, która w życiu łonowym pokryta była mazią płodową – najlepszym z kremów impregnujących – po porodzie zostaje bezbronna i musi zmierzyć się ze światem zewnętrznym, w którym utrzymanie prawidłowej wilgotności, napięcia i kwasowości skóry wymaga starannych i regularnych zabiegów pielęgnacyjnych.*





## Kąpielowy niezbędnik

- duży ręcznik kąpielowy
- waciki
- jałowe gaziki do pielęgnacji pępka
- paleczki z watą do mycia uszu dzieci
- gaza albo bawełniana myjka dla dzieci
- kosmetyki do kąpieli dla niemowląt
- oliwka albo balsam po kąpieli
- maść do smarowania pupy
- czysta pieluszka i ubranko
- miękka szczoteczka do włosów.

*Dopóki mamy obawy przed włożeniem maluszka do wanienki, a dziecko jest wystraszone nową sytuacją, możemy obmywać maluszka, kładąc go na swoich kolanach lub na stole do przewijania.*

### PRZYGOTOWUJEMY MIEJSCE KĄPIELI

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

### TECHNIKI KĄPIELOWE

Dopóki mamy obawy przed włożeniem maluszka do wanienki, a dziecko jest wystraszone nową sytuacją, możemy obmywać maluszka, kładąc go na swoich kolanach lub na stole do przewijania. Pod ciało noworodka można wtedy położyć kawałek cerat-



Atopigo® jest koncentratem do przygotowywania kąpieli stosowanych w atopowym zapaleniu skóry. Działa profilaktycznie i łagodząco. Kąpiel z dodatkiem Atopigo® oczyszcza skórę z zanieczyszczeń, które powodują nasilenie objawów AZS, a także przyczynia się do poprawy stanu skóry i jej większej odporności na zakażenia (bakteryjne, grzybicze i wirusowe). Można stosować od 3 m-ca życia. Dostępne opakowanie: 100 g (zestaw 6 szt.). 9 zł/100 g, 47 zł/6 x 100 g, CHEMA-ELEKTROMET, atopigo.pl

## WODA TO RELAKS

- *Chwila przyjemności. Ciepła woda dobrze wpływa na rozluźnienie mięśni. Kąpiel można wykorzystać jako doskonałe chwile na relaks dla naszego małego.*
- *Rozluźniający dotyk. Mydląc skórkę kolistymi ruchami, pobudzamy ją do lepszego krążenia i wytchnienia od stałego kontaktu z podłożem w długotrwałych pozycjach. Powtarzamy bardzo spokojnie koliste ruchy opuszkami palców, w okolicach karku, pleców, pięt dziecka. Dotknijmy każdego z paluszków.*
- *Bezpieczeństwo i komfort w kąpielu. Takie rozluźnienie na pewno przyniesie naszemu maluchowi polepszenie komfortu w kąpielu. Doznania za pomocą zmysłu, jakim jest dotyk, pozwolą małemu dziecku stworzyć jego własne granice bezpieczeństwa i uwolnić się od obaw przed nieznaną przestrzenią, wyporem wody czy gwałtownością ruchów.*

ki i umyć je za pomocą namydłonej myjki, a następnie przetrzeć, po namoczeniu myjki w ciepłej wodzie. Twarz dziecka delikatnie obmywamy nawilżonymi wacikami, nie używając mydła. W późniejszym czasie, gdy do kąpieli będziemy podchodzić z nieco większą odważą, możemy skorzystać z dziecięcej wanienki. Położenie na jej dnie miękkiego ręczniczka bądź pieluszki tetrowej zapobiegnie ewentualnym poślizgom przy namydłaniu noworodka. Miskę lub wanienkę napelniamy niewielką ilością wody, do wysokości ok. 5 cm. Głowę dziecka opieramy na przegubie naszej ręki i palcami tej samej ręki obejmujemy małeństwo pod paszką. Zanurzając malucha w wodzie, dla bezpieczeństwa zawsze podtrzymujemy miednicę, obejmując szkraba za biodro.



### ZABAWA W KĄPIELI

Dzieci, u których pierwsze doświadczenia związane z kąpielą wywołują silną reakcję płaczu, spróbujmy stopniowo przyzwyczajać do kontaktu z wodą, zamaczając etapami poszczególne części ciała. Rozpocząć można od zanurzenia stóp, rączek, a następnie miednicy i pleców, pozostawiając tylną część głowy nad powierzchnią wody. Delikatnie namydloną ręką lub myjką zaczynamy ruchami kolistymi masować głowę dziecka, przechodząc w stronę fałdów skórnych w okolicy szyi, a następnie w kierunku klatki piersiowej, omijając twarz maleństwa. Pianę spłukujemy z głowy na początku kilkunastoma kroplami wody. Pozostałe części ciała obmywamy namydloną myjką i spłukujemy tak, by nie przemoczyć niewygojonego jeszcze pępka. Spokojny ruch wody zapewne stworzy lepszą atmosferę do zaspiania.

### PO KĄPIELI

Kontakt z wodą dostarcza noworodkowi olbrzymią dawkę doznań. Nagromadzone w ciągu dnia napięcie sprawia, że dziecko może być bardziej płaczące czy uwrażliwione. Po osuszeniu skóry noworodka znajdziemy czas na masaż maleństwa.

*Dzieci, u których pierwsze doświadczenia związane z kąpielą wywołują silną reakcję płaczu, spróbujmy stopniowo przyzwyczajać do kontaktu z wodą.*

Najlepiej robić to podczas nawilżania oliwką. Delikatny masaż z pewnością pomoże rozluźnić ciało malego domownika, pełnego nowych, nieznanymi wrażeń i zapewni mu poczucie zwiększonego bezpieczeństwa w tym jeszcze nieznanym dla niego świecie. Poobserwujmy przez

chwile, jaką pozycję dziecko przyjęło jako najlepszą dla siebie. Nasze dłonie niech otulą delikatnie każdą część ciała naszego skarbu. Głaszcząc go, zapewniamy, że jesteśmy blisko. Szepczemy, mówimy, możemy cichutko nucić. Rozcieramy w dłoniach oliwkę i po uspokojeniu naszego oddechu przystępujemy do ćwiczeń relaksacyjnych.



Majteczki kąpielowe z regulacją. Idealne na plażę i do kąpeli. Mają wodoodporną warstwę, dzięki której ich zawartość nie wydobędzie się na zewnątrz. Miękka wewnętrzna siateczka jest delikatna i przyjemna dla skóry dziecka. Regulacja S, M, L pozwala dopasować majteczki do wieku dziecka, dzięki temu majteczki posłużą na kilka kolejnych sezonów!  
Ok 19,80 zł, SIMED PPH,  
simed.pl



# ATOPIGO®

Profilaktyka i łagodzenie objawów atopowego zapalenia skóry

JEDYNY  
NA RYNKU



od  
3 miesięcy  
życia

Nie zawiera  
dodatkowych substancji

Wyrób medyczny

## Kąpiel z dodatkiem Atopigo®:

- rekomendowana jako **bezpieczna metoda zapobiegania i łagodzenia objawów AZS**
- **oczyszcza skórę z zanieczyszczeń**, które powodują nasilenie objawów AZS
- przyczynia się **do poprawy stanu skóry i jej większej odporności na zakażenia**: bakteryjne, grzybicze i wirusowe

RekPrasi/2036/FP



Producent  
**CHEMA-ELEKTROMET**  
www.chema.rzeszow.pl

Produkt dla dzieci i dorosłych

www.atopigo.pl





Beryl. Zapewnia komfort i bezpieczeństwo dzieciom od narodzin, aż do ok. 7. roku życia. Solidny i bezpieczny fotelik, montowany za pomocą samochodowego pasa bezpieczeństwa lub Isofix zapewnia doskonałe dopasowanie do dziecka i do samochodu. Ok. 1690 zł. MAXI-COSI, maxi-cosi.pl



BabySafe York i-Size, 0-13 kg, 0-15 m-cy. Jedyny na polskim rynku fotelik mający „Pozytywną Opinię Centrum Zdrowia Dziecka”. To doskonałe potwierdzenie najwyższej jakości wykonania i bezpieczeństwa małego pasażera. Spełnia najnowszą normę bezpieczeństwa R 129. Uniwersalny i łatwy montaż na bazie Isofix zgodny z procedurą „przytóż i kliknij!”. 839 zł. BABYSAFE, babysafe.eu

MOKKA ISOFIX 0-18 kg. Od pierwszych dni życia zapewnia bezpieczeństwo, które potwierdzają dodatkowe testy zderzeniowe PIMOT. Funkcja obrotu sprawi, że jedną ręką ustawisz go przodem lub tyłem do kierunku jazdy – bez konieczności demontażu. 899 zł. COLETTO, coletto.pl



YOUNIVERSE FIX S.E. Fotelik jest zatwierdzony do przewozu dzieci ważących od 9 do 36 kilogramów, zgodnie z normą ECE R44/04. Jest to uniwersalny i praktyczny fotelik, gdyż w bezpieczny sposób podąża za rozwojem dziecka. Regulowany zagłówek pozwala dopasować wysokość fotelika do aktualnego wzrostu dziecka. CHICCO, chicco.pl



# Zadanie dla taty:

## wybór fotelika

*Kiedy mama zaabsorbowana jest gromadzeniem wyprawki i urządzeniem kącika dla dziecka, tata może zająć się bardziej techniczną stroną przygotowań. Wybór idealnego fotelika z odpowiednimi atestami, zabezpieczeniami i funkcjami będzie wspianiatym doświadczeniem dla zmotoryzowanego taty.*



## Przydatne dodatki



Car Seat Protector. Car Seat Protector może ochronić przed zabrudzeniami tylną część fotela, za którym jest zainstalowany fotelik dziecicy lub siedzisko kanapy bezpośrednio pod fotelikiem. RECARO, recaro-kids.pl



Easy-Tech. Uniwersalne urządzenie przypominające o pozostawieniu dziecka w samochodzie. Ostrzega kierowców pojazdu poprzez alarm dźwiękowy, wizualny i wibracyjny w zarejestrowanym smartfonie. Ponieważ Easy-Tech jest uniwersalny, można go używać ze wszystkimi dostępnymi na rynku fotelikami dla dzieci. 196 zł, RECARO, recaro-kids.pl





**Marcin Sadowski**  
marketing manager RECARO  
recaro-kids.pl

## BEZPIECZEŃSTWO + WYGODA = FUNKCJONALNOŚĆ

Rodzice często zastanawiają się, jaki fotelik kupić dla swojego dziecka. Na co zwrócić uwagę? Fotelik przede wszystkim ma zapewnić dziecku bezpieczeństwo w samochodzie i to kryterium powinno być wiodące przy jego wyborze. Nie wszystkie foteliki zostały przebadane przez niezależne instytucje badawcze, jak ADAC i tu norma UN R.129 (i-Size) stawiająca fotelikom wyższe wymagania niż jej poprzedniczka jest potwierdzeniem bezpieczeństwa. Jednak nie każdy fotelik pasuje do każdego samochodu – warto zatem przed zakupem przymierzyć go do auta, aby upewnić się, czy będzie w pełni kompatybilny i właściwie będzie spełniał swoją funkcję. Drugim kryterium poza bezpieczeństwem powinien być komfort, jaki fotelik zapewnia dziecku. Na komfort dziecka mają wpływ różne czynniki, ale na pewno należy zwrócić uwagę na jakość tapicerki i systemu wentylacji fotelika. Kolejnym kryterium wyboru powinna być funkcjonalność i łatwość obsługi dla rodziców.

Kocyki z kolekcji Cocktail Party. Wykonane są 100% bawełny, z certyfikatem Oeko-Tex, która jest bardzo miękka i przyjemna w dotyku, dzięki czemu nie podrażnia skóry dziecka. Ma również właściwości oddychające, które chronią malca przed przegrzaniem.  
BELLAMY,  
bellamy.pl



Avan. Fotelik dla niemowląt zgodny z najnowszym standardem UN R.129/03 (i-Size). Lekki (4,1 kg) i bezpieczny RECARO Avan zapewnia wyjątkowy komfort dzięki wysokiej jakości tapicerkom, systemowi wentylacji i obszernej budce z ochroną UPF 50. Montaż pasem samochodowym lub na dedykowanej bazie Isofix.  
796 zł, RECARO,  
recaro-kids.pl

Salia Elite. Najbardziej innowacyjne połączenie nosidła dla niemowląt i fotelika zaledwie 2,9 kg i fotelika obrotowego i-Size. Integruje wszystkie zalety nosidła z zachowaniem bezpieczeństwa i wygodą fotelika obrotowego, dając rodzicom niezastąpioną mobilność od urodzenia do 4 lat (i-Size 40-105 cm). Nosidło transportowe z Salia Elite można łączyć z wózkami dzięki specjalnemu adapterowi, co zapewnia niesamowitą wygodę na co dzień. 2696 zł, RECARO,  
recaro-kids.pl



iZi Twist B i-Size. Wyposażony w jedyną w swoim rodzaju metodę instalacji – Universal Level Technology™ umożliwia uniwersalny poziom instalacji w stosunku do każdego kąta nachylenia kanapy pojazdu. Uzyskał 4 gwiazdki w testach bezpieczeństwa ADAC.  
2200,87 zł, BESAFE,  
besafe.com.pl







# Dieta malucha



**lek. Bogumiła  
Górczewska**

*Organizm dziecka jest szczególnie wrażliwy na wszelkie niedobory pokarmowe, stąd tak ważna właściwie zbilansowana dieta.*

## WAŻNE MLEKO MAMY

Mleko kobiece jest zalecane w żywieniu noworodków. W sytuacji braku pokarmu u mamy można zastosować pokarm z Banku Mleka Kobięcego, mleko modyfikowane oraz preparaty mlekozastępcze.

W miarę rozszerzania diety u dzieci należy uwzględnić Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla Dzieci i Młodzieży (aktualna z 2016 r.), w której podstawą zaleceń jest aktywność fizyczna, picie wody (co najmniej 1,5 litra dziennie) oraz ograniczenie cukru, słodczy, słodkich napojów i słonych produktów. Ważne jest regularne spożywanie 4–5 posiłków, co 3–4 godziny. Produkty zbożowe, pełnoziarniste są zalecane jako główne źródło energii. Ponadto każdy posiłek dziecka powinien zawierać warzywa i owoce (w proporcji 3/4 warzywa i 1/4 owoce). W ciągu dnia dziecku należy podać przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produkty mleczne, m.in. kefir, ser (biały ser jest zdrowszy niż żółty), jogurt (naturalny, nie z dodatkiem cukru). Poza tym należy ograniczyć spożywanie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

## TŁUSZCZE A ROZWÓJ MÓZGU

Co ciekawe, do rozwoju układu nerwowego wykorzystywane są głównie tłuszcze. Rozwój ten jest najgwałtowniejszy jeszcze w okresie płodowym i pierwszych latach życia, dlatego niezbędne jest dostarczanie w tym czasie kwasów omega (omega-3, omega-6 oraz omega-9). Występują one m.in. w olejach roślinnych, rybach (łosoś, makrela atlantycka, śledź, tuńczyk), orzechach (włoskich, brazylijskich).

Pamiętajmy jednak, że ryby morskie są źródłem dioksyn oraz metali ciężkich, które w nadmiernych ilościach są szkodliwe dla naszego organizmu. W badaniach klinicznych wykazano, że kwasy omega zmniejszają ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych i zmian atopowych skóry u dzieci. Ponadto tłuszcze umożliwiają wchłanianie witamin: A, D, E i K, które potrzebne są do prawidłowego rozwoju organizmu. Kwas DHA wpływa na: rozwój mózgu i układu nerwowego (jest składnikiem strukturalnym tkanki nerwowej), ostrość widzenia (budulec siatkówki oka) oraz zmniejszenie ryzyka infekcji u dzieci (szczególnie górnych dróg oddechowych). W jednym z badań klinicznych (Gispert-Llaurado M i wsp.) zbadano ponad 500 dzieci w wieku 7–9 lat i wykazano, że dzieci, które spożywały minimum 2 porcje rybne w tygodniu (w tym jedną tłustą rybę), miały mniej objawów emocjonalnych (agresji, pobudliwości) oraz mniejsze problemy ze skupieniem uwagi w porównaniu do dzieci, które nie jadły ryb. Niedobór DHA u niemowląt przyczynia się do obniżenia ostrości widzenia, zdolności uczenia się w wieku późniejszym (a nawet może sprzyjać powstawaniu pewnych niedorozwojów umysłowych) oraz zaburzeń rozwoju psychosomatycznego. Z uwagi na tak szerokie działanie kwasu DHA należy pamiętać o tym, że w mleku kobiecym występują kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6, stąd tak ważne jest karmienie piersią małych dzieci. Największy przyrost DHA w mózgu dzieci obserwuje się w okresie życia płodowego i przez pierwsze dwa lata życia dziecka, dlatego tak ważne jest, aby po zakończeniu karmienia piersią dzieciom do 2. roku życia podawać minimum 100 mg DHA dziennie.



Bebiko Junior 4 NUTRiflor Expert. Dla dzieci powyżej 2. roku życia. Już 2 kubki po 200 ml Bebiko Junior 4 dziennie pomogą uzupełnić dietę dziecka w witaminę D, wapń, jod i żelazo. Ok. 36 zł/800 g, NUTRICIA, bebiklub.pl



REKLAMA

# FRUTAKI BIO

Ekologiczna przekąska owocowa

JUST FRUITS



Diflos – Zdrowy Brzuszek. Innowacyjny probiotyk w postaci zawiesziny doustnej zawierający mikroenkapsulowany szczep *Lactobacillus rhamnosus GG*. Wskazany w czasie i po zakończeniu antybiotykoterapii, w stanach obniżonej odporności organizmu, w biegunkach o różnej etiologii, w kolkach niemowlęcych. Ok. 10 zł, SMARTPHARMA, smartpharma.com.pl

Mikstura Olei Cardio. Mikstura została opracowana z myślą o osobach w każdym wieku. Jest świeża, tłoczona na zimno z nasion: lnu, wiesiołka, ostropestu i czarnuszki. To cenne źródło Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT). 31,50 zł/250 ml, PROPHARMA, propharma24.pl



Miód Manuka. Powstaje z nektaru krzewów manuka występujących naturalnie w dziczych rejonach Nowej Zelandii. Jest on przedmiotem szeroko zakrojonych badań naukowych dotyczących jego niezwykłych właściwości. Najważniejszą cechą tego nowozelandzkiego miodu jest wyjątkowy smak oraz duże stężenie naturalnej substancji metylglyoxal (MGO™). MANUKA HEALTH NEW ZEALAND, miodymanuka.pl

Witamina C w postaci pysznego soku. Sok NFC z aceroli (70%) i jabłek (30%) to świetna alternatywa dla wody – bez dodatku cukru. Stanowi naturalne źródło witaminy C, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. PREMIUM ROSA, premiumrosa.pl

Pelafen Kid 3+. Preparat uzupełniający dietę w składniki wspomagające prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych i gardła oraz odporność, w przypadku wyzębienia przy zmiennej pogodzie, a także w okresach jesienno-zimowych i przesilenia wiosennego. Preparat dla dzieci powyżej 3. roku życia i dorosłych. PHYTOPHARM KLEKA SA, pelafen.pl



## SŁONECZNA WITAMINA

Ponadto ważną rolę w prawidłowym rozwoju układu nerwowego oraz w zmniejszeniu ilości infekcji u dzieci odgrywają witaminy, w tym m.in. witamina D3. Warto podkreślić działanie witaminy D3 i jej wpływ na regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej, zapobieganie rozwojowi infekcji, chorób metabolicznych, autoimmunologicznych, chorób pokarmowych, a nawet niektórych nowotworów.

Ze względu na tak szeroki wpływ witaminy ważną jest jej suplementacja od pierwszych dni życia dzieci. Należy pamiętać o suplementacji witaminy D3 w okresie od września do kwietnia, a dawkę dostosować do wieku oraz masy ciała dziecka (im większa waga, tym większe zapotrzebowanie na wit. D3). Oprócz suplementacji witaminy D3 należy pamiętać o ekspozycji na promieniowanie słoneczne w celu skórnej syntezy witaminy. Dla zapewnienia odpowiedniej dawki witaminy D3 należy 2–3 razy w tygodniu, minimum przez 15 minut, między godziną 10 a 15, od kwietnia do września eksponować około 18% powierzchni ciała, np. odkryte przedramiona i częściowo nogi.



Frutaki to w 100% naturalna przekąska w postaci smacznych żelek na bazie soków oraz puree z owoców.

Żelki zostały stworzone z najwyższej jakości owoców, pochodzących tylko z certyfikowanych i ekologicznych upraw. Naturalne żelki, świetnie sprawdzają się jako przekąska między posiłkami nie tylko dla dzieci, ale również dla dorosłych. Niewielkie i wygodne opakowanie produktu Frutaki BIO, idealnie sprawdzi się w szkole, w pracy, w podróży oraz w każdym innym miejscu, kiedy masz ochotę sięgnąć po coś zdrowego.



DOŁĄCZ DO NASZEJ OWOCOWEJ PACZKI

Żelki nie zawierają dodatku cukru, sztucznych barwników ani konserwantów. Dzięki temu produkt może posłużyć jako dodatkowa porcja "ukrytych" owoców dla dzieci, nawet niejadków.

www.propharma24.pl



bez dodatku cukru



bez barwników bez konserwantów



bez żelatyny



bez glutenu

# Profilaktyka bólu w trakcie zmiany opatrunku



**Dorota Kowalczyk**  
ekspert  
Smart Pharma Sp. z o.o.

*Skóra jest bardzo ważna dla naszego organizmu – stanowi barierę ochronną i odpowiada za termoregulację. Dlatego gdy ulega uszkodzeniom, ważne, aby je zabezpieczyć odpowiednim opatrunkiem. Odklejaniu opatrunku dosyć często towarzyszy ból, odczuwany zwłaszcza przez najmłodszych i osoby starsze oraz cierpiące na różne schorzenia dermatologiczne. Obecnie mamy możliwości zredukowania bólu towarzyszącego zmianie opatrunków przy użyciu odpowiedniego preparatu ułatwiającego usuwanie plastra.*

**S**kóra to największy organ w organizmie człowieka. Poza barierą przed infekcjami i ochroną narządów wewnętrznych pełni wiele istotnych funkcji, jak regulacja temperatury ciała i ochrona przed promieniowaniem. Skóra jest również narządem czucia – to dzięki umieszczonym w niej receptorom odczuwamy ciepło, zimno, dotyk i ból. Skóra ma bardzo rozgałęzioną sieć nerwową, której liczne zakończenia są rozmieszczone nieregularnie na całym ciele. Ich zadaniem jest rejestrowanie wrażeń dotyku oraz bólu. Jak każdy organ, skóra nabiera swoich właściwości z czasem. U niemowląt, zwłaszcza tych przedwcześnie urodzo-

nych, występuje niewielka spójność między skórą właściwą a naskórkiem, ze względu na mniejszą ilość włókien kolagenu i elastyny. Skóra jest bardziej przepuszczalna dla toksyn, bakterii i wszelkich preparatów stosowanych w trakcie pielęgnacji i leczenia najmłodszych. Taka skóra jest również bardziej podatna na wszelkiego rodzaju urazy, pęknięcia czy odparzenia, które należy zabezpieczyć odpowiednim plastrem. Stosowanie opatrunków to chleb powszedni dzieci cierpiących na schorzenia dermatologiczne, jak pęcherzowe odklejanie naskórka, a także cukrzyków stosujących wkłucia do pomp insulinowych.

Z kolei wśród osób starszych naskórek nie złuszcza się tak szybko, staje się coraz cieńszy i suchy. Skóra właściwa traci zdolności do wiązania wody, przez co zmniejsza się elastyczność i jędrność skóry. Z wiekiem do skóry dociera coraz mniej składników odżywczych, przez co wiotczeje i staje się podatna na urazy czy odleżyny, które niejednokrotnie wymagają zastosowania opatrunku.

Według Amerykańskiego Towarzystwa Pediatrycznego we współpracy z Kanadyjskim Towarzystwem Pediatrycznym zmiana opatrunku została zakwalifikowana jako procedura wywołująca ból. Zgodnie z przeprowa-



dzonymi badaniami jest on odczuwalny przez około 80% pacjentów z ranami różnego rodzaju. Powoduje fizyczne i psychiczne cierpienie, wywołuje lęk i niepokój. Osłabia funkcjonowanie systemu odporności i opóźnia sam proces leczenia i gojenia rany.

W przypadku najmłodszych nieumiejętna zmiana opatrunku niepotrzebnie naraża dziecko na ból oraz powoduje uszkodzenia naskórka. Sprzyja to utracie wody oraz ułatwia wnikanie substancji toksycznych i drobnoustrojów, jak bakterie czy grzyby. W placówkach medycznych wprowadzane jest postępowanie, które umożliwi unikanie bolesnych procedur towarzyszącym m.in. zmianie opatrunków. W warunkach domowych unikanie tego rodzaju bólu ułatwią nam specjalne preparaty. Ich głównym zadaniem jest zaburzenie połączeń między plastrem/przylepcem a naskórkiem. Ważne jest jednak, aby wybrać odpowiedni preparat, np. zawierający disiloksan. Powinien on być przede wszystkim jałowy,

czysty mikrobiologicznie – będziemy go stosować na otwartą ranę, której nie powinniśmy nadkażać. Ważne, żeby preparat miał potwierdzony brak cytotoksyczności, tzn. aby nie podrażniał skóry i nie przenikał przez naskórek. Skład takiego preparatu powinien być jak najbardziej prosty, aby uniknąć podrażnień wywołanych np. zawartością alkoholu, rozpuszczalników organicznych czy substancji zapachowych. Innowacyjne preparaty tego rodzaju wykorzystują technologię tzw. worka w puszcze – substancja czynna nie jest zmieszana z gazami rozprężającymi (propan, butan), tylko umieszczona w szczelnym worku, który z kolei umieszcza się w puszcze wypełnionej powietrzem. Dzięki temu aplikacja sprayu jest delikatna, a sam produkt nie wywołuje uczucia zimna na skórze. Sam preparat powinien szybko odparowywać i umożliwiać całkowite usunięcie kleju, pozostawiając skórę gotową do aplikacji kolejnego opatrunku. Innowacyjny preparat,

który spełnia wszystkie te funkcje, posłuży w domowej apteczce nie tylko w kontekście pielęgnacji skóry najmłodszych. Z pewnością ułatwi odklejanie plastrów hormonalnych, wodoodpornych, rozgrzewających, worków stomijnych czy taśm kinesiotapingowych.

Skóra dziecka to jeden z wrażliwszych organów, najbardziej narażony na uszkodzenia i pęknięcia. Stosowanie plastrów czy opatrunków to codzienność wielu rodzin, zwłaszcza w okresie wiosenno-letnim, kiedy maluchy aktywnie spędzają czas na zewnątrz i łatwo o stłuczenia. Wymiana opatrunku staje się wyzwaniem w przypadku dzieci uczulonych na klej czy cierpiących na różnego rodzaju schorzenia dermatologiczne. Jak wykazano w badaniach, dziecko może odczuwać ból w trakcie odklejania różnego rodzaju plastrów. Na szczęście obecne na rynku preparaty umożliwiają zredukowanie odczuwania bólu do minimum – istotne jest, aby wybrać ten, który będzie najskuteczniejszy i najbardziej bezpieczny dla skóry dziecka.

REKLAMA

## StickOff® bez bólu przy zmianie opatrunku



**StickOff** to wyrób medyczny do bezbolesnego usuwania ze skóry wszelkiego rodzaju plastrów i opatrunków samoprzylepnych.

- ✓ nie wywołuje podrażnień, nie przenika przez naskórek,
- ✓ jałowy - może być stosowany na otwarte rany,
- ✓ szybko odparowuje - skóra jest gotowa na aplikację kolejnego opatrunku,
- ✓ całkowicie usuwa klej ze skóry,
- ✓ może być aplikowany pod dowolnym kątem.
- ✓ prosty skład - nie zawiera alkoholu ani rozpuszczalników organicznych, propanu i butanu.

**Bezpieczny** dla niemowląt, dzieci i kobiet w ciąży, osób cierpiących na pęcherzowe odklejanie naskórka, pacjentów z ranami, odleżynami i oparzeniami.



# MAMA NA ZAKUPACH

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



### Hemocal czopki

Przeznaczony do stosowania w leczeniu dolegliwości towarzyszących żyłakom odbytu, takich jak: ból, pieczenie, swędzenie, oraz stanów zapalnych odbytu, którym towarzyszy swędzenie. Nalewka z nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, działa regenerująco oraz przyspiesza gojenie uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy.

**FARMINA SP. Z O.O., ok. 8 zł**  
farmina.pl

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.



### SUN CARE for kids Krem ochronny przeciwśloneczny dla dzieci SPF 50+

Wodoodporny krem z filtrem 50+ przeznaczony jest do pielęgnacji i ochrony skóry dziecka, narażonej na bezpośrednią ekspozycję słoneczną. Zabezpiecza delikatną skórę maluchów przed działaniem promieniowania UV. Zmniejsza ryzyko poparzeń słonecznych. Od 6. miesiąca życia.

**FLOSLEK, 28,99 zł/50 ml**  
floslek.pl



### Diflos® 30

Działa wspomagająco w trakcie i po antybiotykoterapii, w biegunkach o różnej etiologii, w tym zapobiega biegunkom podróżnych i w stanach obniżonej odporności. Przeznaczony do stosowania od pierwszego dnia życia. 1 kapsułka zawiera 0,6 ml mikroenkapsulowanych żywych kultur bakterii *Lactobacillus rhamnosus* GG, co odpowiada 3 mld liofilizowanych bakterii. **SMARTPHARMA, ok. 15 zł/30 kapsulek**  
smartpharma.com.pl



### Olej rycynowy z aplikatorem

Produkt kosmetyczny do pielęgnacji włosów, skóry i paznokci o właściwościach regenerujących, pielęgnujących, natłuszczających i odżywczych. Aplikator zapewnia komfort i higienę stosowania, łatwość dozowania, precyzję i wygodne nanoszenie, a także łagodniejszą i szybszą pielęgnację.

**PHYTOPHARM KŁĘKA SA**  
kroplapieknka.pl



### Krem SPF 50+

Zapewnia bardzo wysoką ochronę przed działaniem szkodliwych dla skóry promieni UVA, UVB i IR. Zawarty w formule ekstrakt z aloesu i hydromanil działają kojąco i łagodząco. Stosowany codziennie na dzień zapewnia ochronę przed słońcem i zanieczyszczeniami. Krem dobrze się wchłania, nie pozostawiając białego filmu na skórze. Przeznaczony dla dzieci powyżej 3. roku życia.

**NOVACLEAR, 39,90 zł/125 ml**  
novaclear.eu



### WAX Hermiona ColourCare

Maska silnie odbudowująca do włosów farbowanych i po dekoloryzacji. Odbudowuje uszkodzone włosy, wygładza je i pogrubia. Odżywia skórę głowy. Pobudza i wzmacnia mieszki włosowe. **WAX, 29,90 zł/240 ml**  
wax-sklep.pl



### SOPELEK 3+ aspirator do odciągania kataru

Jedyny polski aspirator z 2 funkcjami: Odciąganie za pomocą ust oraz odkurzacz. Już od pierwszych dni życia. Polskie aspiratory marki SOPELEK pomagają mamom już 16 lat. Sopelek 3+ to idealny wyrób medyczny do wyprawki niemowlaka. 2 szt. podkładow higienicznych gratis.

**SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O., 27 zł**  
sopelek.info.pl



### NeoRetin Serum depigmentacyjne, liftingujące z retinoidami 30 ml

Krem przeznaczony do likwidacji wszystkich rodzajów przebarwień (ciemnych plam) skórnych oraz jako codzienna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa skóry dojrzałej do stosowania na noc.

**EKOPHARM, ok. 169 zł**  
ekopharm.pl





### Babyzen YOYO<sup>2</sup>

Wózek jest znany na całym świecie za sprawą kompaktowej konstrukcji, prostej obsługi i eleganckiego wyglądu. YOYO<sup>2</sup> to wózek, który rośnie razem z dzieckiem już od urodzenia. Bez trudu rozłożysz go i złożysz jedną ręką. Złożony możesz wygodnie zawiesić na ramieniu. Jest lekki i wytrzymały. Dostępny w aż 18 wariantach kolorystycznych.

**BABYZEN**, od 1878 zł  
scandinavianbaby.pl



### Thule

Funkcjonalny i kolorowy wózek Thule Spring pozwoli Ci wyrazić siebie. Nadaj mu wyjątkowy charakter, wybierając jedną z dwóch różnych ram i jeden z sześciu kolorów daszka. Obicia wykonane są z wyjątkowych tkanin wysokiej jakości, które charakteryzują się niezwyczajną trwałością i są bardzo stylowe.

**THULE**, 2078 zł  
scandinavianbaby.pl



### Matlander smart materac/mata na podłogę do zabawy

Idealny do zabawy, nauki siedzenia, raczkowania, chodzenia, jest również idealny do małej drzemki w czasie dnia. Kolorystyka pokrowców przyciąga uwagę, rozwija zdolności motoryczne i manualne maluszka. Dostępny w 5 wzorach.

**MATLANDER**, od 249 do 381 zł  
matlander.pl



### Recaro Sadena

Zwinność, lekkość i intuicyjne składanie dla rodziców. System uruchamiania hamulca jest wygodny i bezpieczny dla stóp. Obszerna gondola z wydajną wentylacją i komfortowym materacem zapewni niemowlakowi wygodę, a gdy ten dorośnie, siedzisko spacerowe z superwygodnym regulowanym zagłówkiem, pasy z systemem HERO, wentylacja oraz obszerna budka zadbają o jego komfort podczas każdego spaceru.  
**RECARO**, 1696 zł (rama), 1196 zł (gondola), 1196 zł (siedzisko spacerowe), recaro-kids.pl



### Rowerek Fox 2 w 1

Rowerek Fox 2 w 1 zadowoli nawet najbardziej wymagających użytkowników. Spełnia funkcję rowerka trójkołowego, biegowego, jeździka, można go także przerobić na rowerek dwukołowy. Świetnie wspomaga rozwój dzieci od 1 do 5 lat. Piankowe koła i lekka konstrukcja zapewniają komfort użytkowania.

**TOYZ**, ok. 165 zł  
toyz.pl



### Kokon BEST NEST

Tworzy przyjazne miejsce do zabawy, snu i odpoczynku, w którym dziecko przez cały czas będzie mogło czuć się bezpiecznie. Wnętrze wykonano z certyfikowanej bawełny, a na zewnątrz znajduje się elegancki, przepuszczający powietrze velvet. Dostępny w różnych kolorach.

**LA MILLOU**, 319 zł  
lamillou.com



### Lila CP

Kompaktowy system składania, system upręży easy-in stosowany do tej pory głównie w fotelikach samochodowych, duży kosz, dwustronna wkładka to tylko niektóre z wyjątkowych cech tego wózka. Można do niego również wpiąć gondolę dla noworodka lub przenieść fotelik samochodowy Maxi-Cosi dla niemowląt.

**MAXI-COSI**, ok. 2300 zł (spacerówka)  
maxi-cosi.pl



### Mata edukacyjna Amy 3D Collage

Dzięki wypełnieniu ociepliną BabySoft jest niezwykle miękka, co sprawia, że podczas leżania dziecko czuje się komfortowo i bezpiecznie. Ruchome aplikacje 3D służą do ćwiczeń odruchu chwytania, wzbudzają w maluchu ciekawość poznawania. Rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową, jest pierwszym, niezwykle istotnym miejscem odkrywania świata.

**AMY**, 240 zł  
amy.com.pl



### Śpiworek Indiana Grey 100 x 50

Wnętrze śpiworka wypełniona mięciutką i ciepłą polar. Górna warstwa wykonana jest z imitującego len wodoodpornego materiału. Dodatkową izolację cieplną zapewnia puszysta antyalergiczna włóknina. Bezpieczeństwo dziecka zwiększają otwory na pasy pięciopunktowe.

**SENSILLO**, ok. 140 zł  
sensillo.pl

# Szkoły rodzenia

## Zapraszamy do współpracy!

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

### BIAŁYSTOK

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacyjna mgr Małgorzata Tyminińska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, [szkolarodzeniadar.pl](mailto:szkolarodzeniadar.pl), [info@szkolarodzeniadar.pl](mailto:info@szkolarodzeniadar.pl)

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

### 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 „Brzdąc”, ul. Wrocławska 3, Bydgoszcz, tel. 52 372 30 25, 601 499 747, [brzdac.bydgoszcz.eu](mailto:brzdac.bydgoszcz.eu)

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

### CHELMNO

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](mailto:babi-med.eu)

### CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

### DZIERŻONIÓW

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

### ELBLĄG

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Króliewicka 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](mailto:pozmedik.biuro@gmail.com)

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

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

### GIŻYCKO

Indywidualna Szkoła Rodzenia Ewa Chabas, ul. Żeglarska 1/2, Giżycko, tel. 600 924 875, [ewachabas.pl](mailto: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](mailto:szkolarodzenia@szpital.kalisz.pl)

### KATOWICE

Szkoła Rodzenia „Bedziemi 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. Roosvelta 2, Kędzierzyn-Koźle, tel. 77 406 24 12

### KÓRNIK

RUBUS Malinowa Szkoła Rodzenia, ul. Wyspiańskiego 13, Kórnik, tel. 692 194 491, [malinowerozrodzenie.pl](http://malinowerozrodzenie.pl)

### KRAKÓW

Szkoła Rodzenia „Ujastek”, ul. Ujastek 3, Kraków, tel. 600 420 674, [szkola-rodzeniaujastek.pl](mailto:szkola-rodzeniaujastek.pl), [szkola@ujastek.pl](mailto:szkola@ujastek.pl)

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Smolki 5, 30-513 Kraków, tel. 883 608 832, [biuro@picolino.pl](mailto:biuro@picolino.pl)

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

Doula Olimpia, ul. Chmieleniec 41/47, Kraków, tel. 501 611 411, [doulaolimpia@gmail.com](mailto:doulaolimpia@gmail.com)

### KUTNO

Szkoła Rodzenia przy Kutnowskim Szpitalu Samorządowym, ul. Kościuszki 52, Kutno, tel. 24 388 02 00, [szpital.kutno.pl](mailto:szpital.kutno.pl)

### LEGIONOWO

Szkoła Rodzenia TatMami, ul. Sowińskiego 15 A, Legionowo, tel. 502 307 967

### LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwaszkiewicza 5, Legnica, tel. 516 076 737, [szkolarodzenia@szpital.legnica.pl](mailto:szkolarodzenia@szpital.legnica.pl)

Szkoła Rodzenia, ul. Chojnowska 112, Legnica, tel. 609 571 842

### LUBLIN

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

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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Agnieszki Brześcińskiej, ul. Lotnicza 5, Lublin, tel. 530 235 292, [agabrzescinska@wpp.pl](mailto:agabrzescinska@wpp.pl)

Szkoła Rodzenia przy Samodzielnym Publicznym Szpitalu Klinicznym, ul. Jaczewskiego 8, tel. 81 724 47 71, [posturzynska@gmail.com](mailto: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](mailto:szkola@szpital-lomza.pl), [szpital-lomza.pl](http://szpital-lomza.pl)

Szkoła rodzenia przy łomżyńskim Centrum Medycznym, ul. Stowikowa 9, Łomża, tel. 602 460 478, [florczykbozena@gmail.com](mailto:florczykbozena@gmail.com)

### ŁÓDŹ

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

Centrum okołoporodowe Wesola Rodzinka, ul. Przetajowa 22b/22C, Łódź, tel. 535 565 331, [kontakt@wesola-rodzinka.pl](mailto:kontakt@wesola-rodzinka.pl)

Szkoła Rodzenia przy Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki, ul. Rzgowska 281/289, Łódź, tel. 42 271 10 09, [szkolarodzenia@czmp.edu.pl](mailto:szkolarodzenia@czmp.edu.pl)

### MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice” ul. Zygmuntońska 3, 39-300 Mielec

### 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 Szcześliwie Urodzeni, ul. Nadbrzeźna 77, Nowy Sącz, tel. 606 906 815

### OLSZTYN

Szkoła Rodzenia Grażyny 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 1A, ul. Jana Pawła II 68, Pabianice, tel. 42 215 49 65, 600 974 678

## PIEKARY ŚLĄSKIE

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

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

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

## PIOTRÓW TRYBUNALSKI

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

## POLANICA-ZDRÓJ

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

## POZNAŃ

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

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

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

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

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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Mama i Ja, ul. Kochanowskiego 6, Poznań, mamajaja.biuro@gmail.com, 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. Chłodna 26, Radom, tel. 502 166 165, 48 331 06 46, kontakt@www.chlodnamed.pl

## RADOMSKO

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

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

## RYBNIK

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

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

## RZESZÓW

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

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

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

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

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

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

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

## SIECHNICE

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

## SIEMIENOWICE ŚLĄSKIE

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

## SOSNOWIEC

Szkoła Taty i Mamy przy Fundacji Edukacji Zdrowotnej STIM, ul. Sobieskiego 25, Sosnowiec, tel. 796 113 723, szkola@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@sosnowiec.opoka.org.pl

## STAŁOWA WOLA

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

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

## STARY SĄCZ

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

## SZCZECIN

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

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

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

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

## SZCZYTNO

Przyszpitalna Szkoła Rodzenia w Szczycynie, 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 Świętochłowiec, ul. Złubrzyckiego 36, Świętochłowiec, 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. Łojowska 6, Warszawa, tel. 503 727 082 Beauty Mama Magdalena Hryciuk, ul. Starodęby 10 Lk. 49, 02-497 Warszawa, beautmama.com.pl

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

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

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Inflacka, ul. Inflacka 6, Warszawa, tel. 22 697 33 33, 22 697 32 41, rejestracja@inflacka.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. 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 Centrum Lekarskiej ORLIK, ul. Ostrobramska 101, Warszawa, tel. 22 506 54 84, rejestracja@przychodnia-orlik.pl

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Instytutu Psychosomatycznego (zajęcia stacjonarne i e-learningowe), ul. Poleczki 40 A, 02-822 Warszawa 501380424, 22 3327522 szkolarodzenia.ips.pl

## WROCŁAW

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

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

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

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

## ZABRZE

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

Szkoła rodzenia Zabrze, ul. Piłsudskiego 12/d/9, Zabrze, tel. 693 467 182, 32 276 23 60, szkolarodzenia.zabrze@opp.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, szkolarodzenia@mzoz.zory.pl

Więcej szkół rodzenia dostępnych na [www.abcdobrejmamy.pl](http://www.abcdobrejmamy.pl)

# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

**AMY** amy.com.pl

**APC INSTYTUT** apcinstytut.pl

**ASPIRATOR DO NOSA** sopelek.infopl

**ATOPIGO** atopigo.pl

**ATTIPAS** attipas.pl

**BABY ZDRÓJ** babyzdroj.pl

**BEBIKO** bebiklub.pl

**BELLAMY** bellamy.pl

**CARETERO** careteropl

**CHICCO** chiccopl

**FARMINA** farmina.pl

**HEXANOVA** lactinovamama.pl

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

**KERABIONE** kerabione.pl

**KIDSPACE** pakamera.pl

**LA MILLOU** lamilloupl

**MATLANDER** matlander.pl

**MEDIDERM BABY** medidermbaby.pl

**MOTHERHOOD** motherhood.pl

**NESLING** nesling.pl

**NOVACLEAR** novaclear.eu

**PHARMACERIS** emotopic.pl

**PHYTOPHARM** kroplapiekn.pl

**POLSKI LEK** polskilek.pl

**PREMIUM ROSA** premiumrosa.pl

**PROPHARMA** propharma24.pl

**SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl

**SENSILLO** sensillo.pl

**SLEEPEE** sleeppee.pl

**SMART PHARMA** smartpharma.com.pl

**TOYZ** toyz.pl

**VAGICAL** vagical.pl



**sleeppee**  
GOOD SLEEP MATTERS

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

**WWW.SLEEPEE.PL**



NOWOCZESNE PREPARATY  
INSPIROWANE NATURĄ.  
ZDROWO. NATURALNIE.  
NOWOCZEŚNIE.

**PhytoPharm**



**MAMO!  
JUŻ DZIŚ SPRAWDŹ  
ATRAKCYJNE PAKIETY**

Tylko w oficjalnym sklepie  
szwajcarskiego producenta

**KERABIONE**  
MAMA

**www.zakupto.eu**



**Sensillo**  
www.sensillo.pl

Jesteśmy polską marką oferującą wyroby  
tekstylne i pielęgnacyjne przeznaczone dla dzieci  
już od pierwszych dni życia.

**f** www.facebook.com/Sensillopl **ig** www.instagram.com/sensillobrand



**NESLING®**

Światowy lider  
w produkcji  
żagli, rolet  
i pergoli

NESLING.PL  
ul. Litewska 10, 35-302 Rzeszów  
tel.: 530 509 110, e-mail: bok@nesling.pl  
**www.nesling.pl**

**Attipas®**  
Happy walk

Pierwsze buty na pierwsze kroki

>> attipas.pl



# Foteliki

od pierwszych miesięcy życia



Fotelik zgodny  
z normą **i-size**



Tyłem do kierunku jazdy  
do wzrostu 87 cm



## Rio Nowość!

Fotelik Rio przeznaczony dla dzieci o wzroście od 40 cm do 105 cm i do 22 kg. Można go łatwo zamontować przy użyciu wbudowanych do bazy zaczepów ISOFIX. Wkładanie dziecka do fotelika znacznie ułatwia funkcja obrotu o 360°. Bogate wyposażenie we wkładki umożliwia dostosowanie fotelika do wzrostu i wagi dziecka. Fotelik Rio jest zgodny z normą i-size, zatem można w nim przewozić dziecko tyłem do kierunku jazdy, aż do osiągnięcia przez nie 87 cm wzrostu, aby zapewnić największe bezpieczeństwo tak długo jak to możliwe.



AUTOPROMOCJA

# Superprezent!

dla Czytelników



## ZAMÓW PRENUMERATĘ

Kup poradnik „Dobra Mama”  
bez wychodzenia z domu

### 6 wydań 60 zł

cena zawiera koszty przesyłki

Z pierwszym numerem  
otrzymasz butelkę  
Chicco Natural  
Feeling  
150 ml 0 m+

o wartości 29,99 zł\*

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

\* Sugerowana cena detaliczna produktu dostępnego w sprzedaży;  
butelka dołączona do prenumeraty stanowi próbkę nieprzeznaczoną do sprzedaży.

# Spodziewasz się dziecka?

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

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

# ABC

dobrej mamy

nr 2 (26) 2020

DOBRY DOM SP. Z O.O. SP. KOMANDYTOWA

35-302 Rzeszów, ul. Litewska 10 | tel.: 17 852 52 20 | [www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl), [www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)

#### REDAKCJA

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

#### OPRACOWANIE GRAFICZNE

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

#### DYREKTOR BIURA REKLAMY

KRZYSZTOF BABIARZ  
[reklama@grupadobrydom.pl](mailto:reklama@grupadobrydom.pl)

#### DYREKTOR DS. KOORDYNACJI

DOROTA PROKOPIAK  
[dp@grupadobrydom.pl](mailto:dp@grupadobrydom.pl)

#### ASYSTENT DS. MARKETINGU

MAŁGORZATA LOMPER  
[ml@grupadobrydom.pl](mailto:ml@grupadobrydom.pl)

#### KOLPORTAŻ

MIROSŁAW TRAWKA  
[mt@grupadobrydom.pl](mailto:mt@grupadobrydom.pl)

#### PRENUMERATA

[prenumerata@grupadobrydom.pl](mailto:prenumerata@grupadobrydom.pl)  
tel. 601 213 376

#### FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock

 **dobrydom**

© Copyright by DOBRY DOM 2020 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopowanie 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 2020). 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 wyłączenie 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](http://www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci)



**ROZDAJEMY MASECZKI!**



### MATLANDER SMART materac/mata na podłogę do zabawy

- Materac/dywan bez ograniczeń wiekowych, już od pierwszych dni życia!
- Idealny do zabawy, nauki siedzenia, raczkowania, chodzenia, jest również idealny do małej drzemki w czasie dnia.
- Kolorystyka pokrowców przyciąga uwagę, rozwija zdolności motoryczne i manualne maluszka.
- Dostępny w 5 wzorach.
- Dwa oryginalne nadruki, po obu stronach. Inny nadruk po każdej stronie.
- Wykonany z najwyższej jakości atestowanych komponentów.
- W 100% wyprodukowany w Polsce.
- Różne rozmiary: 200 x 150; 180 x 150; 150 x 150 150 x 100 cm
- Idealny do pokoju dziecka, salonu, jak również na zewnątrz: na balkonie lub w ogrodzie.
- Posiada atesty i pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

Cena: od 249 zł do 381 zł, [www.matlander.pl](http://www.matlander.pl)



### Materac dwustronny MATLANDER CAMELEON

- Wykonany z atestowanej wysoko elastycznej pianki o bardzo dużej gęstości, produkowanej na bazie olejów roślinnych. Dodatkowym atutem pianki jest to, że w swych właściwościach podobna jest do lateksu. Zatem jest paroprzepuszczalna, nie chłonie wilgoci, dzięki zastosowaniu olejów roślinnych jest odporna na odkształcenia.
- Materac ma dwie różne strony.

Dostępny w rozm. 120 x 60 cm i 140 x 70 cm  
Cena: od 329 zł do 370 zł, [www.matlander.pl](http://www.matlander.pl)



Materace Matlander – idealne rozwiązanie dla Twojego dziecka



### Materac z wysoko elastycznej pianki MATLANDER LEO

Dostępny w rozm. 120 x 60 cm i 140 x 70 cm  
Cena: od 150 zł do 165 zł, [www.matlander.pl](http://www.matlander.pl)



### MATERAC JUNIOR z wysoko elastycznej pianki

Matlander Leo dostępny w rozmiarach 160 x 70 cm i 160 x 80 cm  
Cena: od 195 zł do 205 zł



# Naturalnie dla urody



do włosów  
i brwi



do paznokci  
i skórek



wygodny  
aplikator

**Aplikator** zapewnia:

- o **komfort i higienę stosowania,**
- o **łatwość dozowania** (np. na skórki i paznokcie oraz końcówki włosów),
- o **precyzję i wygodę nanoszenia** na niewielkie powierzchnie,
- o **łatwiejszą i szybszą pielęgnację.**

**Witamina E** zawarta w preparacie wykazuje dodatkowe działanie pielęgnacyjne.

Dzięki swoim odżywczym właściwościom korzystnie wpływa na włosy, skórę i paznokcie.

PhytoPharm

Dowiedz się więcej na:

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