

A

B

C

dobrej mamy

Urządzamy

DZIECIĘCE KRÓLESTWO

Jak odstawić dziecko
OD PIERSI?

Odpowiednio zbilansowana

DIETA MALUCHA

ZAPALENIE UCHA

Jak powrócić

DO FORMY

sprzed czasu ciąży?

**Kolka
dziecięca**

Uciążliwy
problem

RATUNKU!

Moje dziecko ma gorączkę!

Polecamy!



JUVIT[®] D₃ BABY



WITAMINA D₃

- ZDROWE I MOCNE KOŚCI!*
- WSPARCIE ODPORNOŚCI!**
- JUŻ OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA
- Z BEZPIECZNĄ I WYGODNĄ POMPKĄ DOZUJĄCĄ

* Witamina D₃ przyczynia się do prawidłowego rozwoju i mineralizacji kości.

** Witamina D₃ przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.





ŚPIWORKI MUŚLINOWE,
CIEPŁE ŚPIWORKI Z NÓŻKAMI
I WSZYSTKO CO NIEZBĘDNE
W TWOJEJ WYPRAWCE ZNAJDZIESZ W SKLEPIE
WWW.SLEEPEE.PL

15% RABATU
HASŁO „MAMA”

WWW.SLEEPEE.PL



Spis treści

NUMER 27 / GRUDZIEŃ 2020

Ciąża i poród

- 6 DOLEGLIWOŚCI W CIĄŻY**
Trudne początki, na co zwracać uwagę, co może zaniepokoić?
- 8 PORÓD NATURALNY CZY CESARSKIE CIĘCIE?**
Dwie drogi do szczęśliwego rozwiązania.

Moda i uroda

- 14 BRZUSZKOWE ŚWIĘTA**
Stylizacje na wigilijną kolację i nie tylko.
- 36 PIĘKNA MAMA**
Jak powrócić do formy sprzed czasu ciąży?

Strefa mamy

- 10 PIERWSZE ZAKUPY**
Przygotuj się na powrót niemowlaka ze szpitala – co Ci się przyda?
- 18 KARMIEŃIE MA ZNACZENIE**
Karmienie naturalne, mlekiem modyfikowanym i mieszane.
- 34 JAK ODSTAWIĆ DZIECKO OD PIERSI?**
Kiedy podjąć decyzję o zakończeniu karmienia piersią i jakie są jej konsekwencje?

Strefa taty

- 38 URZĄDZAMY DZIECIĘCE KRÓLESTWO**
Stwórz miejsce, w którym dziecko będzie się szczęśliwie rozwijać.
- 42 FOTELIKI WARTO ZAINTERESOWANIA**
Wyzwanie dla taty – jak wybrać odpowiedni fotelik?

Strefa dziecka

- 20 UCIAŻLIWY PROBLEM – KOLKA DZIECIĘCA**
Jak sobie z nią radzić?
- 22 ŻYWIENIE MA ZNACZENIE**
Odpowiednio zbilansowana dieta malucha, czyli jaka?
- 26 ZAPALENIE UCHA**
Profilaktyka i leczenie tej częstej infekcji dziecięcej.
- 28 POMAGAMY DZIECKU ZASNAĆ**
Zadbaj o właściwe miejsce, pościel i bezpieczeństwo malca.
- 30 RATUNKU! MOJE DZIECKO MA GORĄCZKĘ!**
Przyczyny, objawy, sposoby postępowania.



Sprawdzone przez mamy

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





Idealne otulenie
na chłodne dni



fot. Alina Płaczek

- kocyki i maty
- pościele i beciki

- kokony i warkocze
- baldachimy i tipi



Dolegliwości

w ciąży



Anna Przechodźka
położna, Centrum
Medyczne CMP

Ciąża dla większości kobiet jest cudownym i wyjątkowym czasem oczekiwania na dziecko. Niekiedy jednak pewne dolegliwości ciążowe mogą sprawić, że nie każdy dzień będzie radosny. Każda ciąża jest inna, ale każda kobieta odczuwa dolegliwości z nią związane. Mogą być one różne, tak jak różne może być ich nasilenie i mogą one dotyczyć całego okresu trwania ciąży. Należy pamiętać, że część z nich jest normalna, a innych nie można bagatelizować i należy udać się do lekarza.

BÓLE PLECÓW

Jedną z dolegliwości często wymienianych przez kobiety w ciąży jest ból kręgosłupa, a dokładnie odcinka krzyżowo-lędźwiowego i miednicy. Ból nasila się w trzecim trymestrze ciąży, a spowodowany jest zmianą środka ciężkości ciała czy wzrostem masy ciała. Zmiana środka ciężkości ciała pogłębia lordozę lędźwiową, co powoduje ból tych okolic. Medycyna niesie pomoc, proponując kilka sposobów: zabiegi fizykalne i ćwiczenia, kinezyterapię czy leczenie farmakologiczne, ale tylko po konsultacji z lekarzem. Przede wszystkim należy pamiętać, że aktywność fizyczna, pra-

widlowy przyrost masy ciała i utrzymanie prawidłowej postawy ciała ma istotne znaczenie. Jeśli nie ma przeciwwskazań, można pływać na basenie i wykonywać ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające kręgosłup.

INFEKCJE INTYMNE

W pierwszych tygodniach ciąży wydzielina z pochwy zwykle staje się obfitsza. Dodatkowo ciąża powoduje obniżenie odporności, a pochwa staje się rozpułchniona. To wszystko powoduje, że infekcje w ciąży są dosyć częste. Należy dbać o higienę miejsc intymnych, radząc się swojego lekarza, w jaki sposób to robić. Pewne za-

chowania, jak np. irygacje pochwy czy stosowanie tamponów dopochwowych, są zabronione. Zwiększona ilość wydzieliny z pochwy jest normalna, dopóki nie dzieje się to nagle, nie zmienia zapachu czy zabarwienia lub gdy nie pojawi się świąd. Wszelkie niepokojące objawy skonsultuj z lekarzem.

CZĘSTE PARCIE NA MOCZ

To objaw wczesnej ciąży, jak i zaawansowanej. W pierwszym przypadku jest spowodowane powiększającą się macicą, zaś w drugim przyczyną tej dolegliwości jest wstawianie się główki do kanału rodowego. Jeśli nie odczu-

wasz objawów, które towarzyszą zapaleniu układu moczowego, nie należy się niepokoić.

OBRZĘKI

Obejmują stopy i dłonie, powstają z powodu zwiększonej ilości krwi krążącej w organizmie, nieprawidłowej diety obfitującej w sól czy upałów, a więc przegrzanie. Są one normalne jeśli ustępują po nocy. Należy więcej odpoczywać z nogami w górze, nosić skarpetki z luźnym ściągaczem i przewiewne buty.

ROZSTĘPY

Rozstępy pojawiają się głównie w okolicy brzucha, piersi i nóg. Należy dbać o prawidłowy przyrost masy ciała i dietę oraz nawilżenie ciała.

ZAPARCIA I HEMOROIDY

Spowodowane są spowolnieniem perystaltyki jelit, zmniejszoną aktywnością czy przyjmowaniem preparatów żelaza. Do sposobów zapobiegających zaparciom należą: dieta bogata w błonnik, spożywanie dużej ilości płynów, aktywny tryb życia (spacery, gimnastyka) i dbanie o regularne wypróżnienia. Jeśli nie jesteś w stanie sama sobie pomóc, poradź się lekarza. W przypadku żylaków odbytu, czyli hemoroidów najważniejsze są: regularne wypróżnienia, aktywność fizyczna, dieta bez ostrych przypraw. Można stosować maści i czopki, ale po konsultacji z lekarzem.

NUDNOŚCI I WYMIOTY

Pojawiają się w I trymestrze i dotyczą prawie połowy kobiet w ciąży. Mimo że są męczące dla kobiety, są dobrym objawem, świadczącym, że kobieta wytwarza hormony ciążowe. Najczęściej ustępują pod koniec I trymestru bądź na początku II. Jeśli są zbyt intensywne, należy zgłosić się do lekarza. Kobiety mogą złagodzić te objawy poprzez zmianę diety i trybu życia. Należy więcej czasu przeznaczyć na odpoczynek, ale nie tylko ten na kanapie, ale również na świeżym powietrzu, np. spacerować. W kwestii sposobu odżywiania, należy stosować dietę urozmaiconą i lekkostrawną.

Posiłki powinny być małe i należy spożywać co najmniej 2 litry płynów. Unikanie słodkich, ciężkostrawnych i mocno przyprawionych dań również powinno zmniejszyć dolegliwości. Szybka zmiana pozycji może pobudzić wymioty, dlatego zanim wstaniesz, zjedz coś delikatnego i napij się najlepiej ciepłej herbaty. Nudności, zgaga i niestrawność w zaawansowanej ciąży spowodowane są uciskiem powiększającej się macicy na żołądek i rozluźnieniem wpustu żołądka. Należy stosować dietę lekkostrawną, bez tłustych, ostro przyprawionych potraw, napojów gazowanych czy słodkich. Nie należy kłaść się zaraz po posiłku. Można również wspomóc się herbatką z kopru włoskiego i melisy. Jeśli objawy są zbyt uporczywe, udaj się do swojego lekarza po poradę.

REKLAMA

Vagical®



- ✓ 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

Vagical – globulki, 10 sztuk. Substancja czynna: *Calendula officinalis* TM – 150 mg. Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, swiędzem, 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.

PORÓD NATURALNY

czy

CESARSKIE CIĘCIE?

Plusy i minusy

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



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

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

PORÓD FIZJOLOGICZNY

Dobrze przygotowany, z wykluczeniem wszelkich nieprawidłowości ze strony dziecka i matki, jest idealnym i najlepszym sposobem przyjścia na świat noworodka. Tak dzieje się od tysięcy lat.

Wcześniej jednak, przed porodem konieczne jest badanie USG pozwalające ocenić masę dziecka, jego położenie, ewentualne zaburzenia związane z przebiegiem 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 wtedy 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 przygo-

towaniu zostaje wykonane cięcie cesarskie: sprawnie, wygodnie, można by powiedzieć – spektakularnie. Zdjęcie z rodziną wysłane do znajomych i... już „po wszystkim”. Wszyscy zadowoleni. Jednak nie do końca – teraz trzeba czekać, aż rana pooperacyjna prawidłowo się zagoi. Przez pierwsze dni po porodzie mamie trudniej jest się podnieść i swobodnie karmić dziecko. Częściej mogą wystąpić trudności z rozpoczęciem karmienia, pojawianiem się odpowiedniej ilości pokarmu.

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

Dziecko, rodząc się drogą cięcia cesarskiego, przychodzi na świat bez możliwości przejścia przez drogi rodne matki. Pozbawia je to automatycznie ochronnej i dobroczynnej flory bakterii kwasu mlekowego. Jej brak w jelitach noworodka może powodować zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, kolki, wzdęcia czy w przyszłości może być przyczyną wystąpienia alergii lub nietolerancji pokarmowej.



CHROMA STOCK

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585



Intensywna terapia likwidująca przebarwienia po lecie 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



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)
- wielokrotniona biodostępność i efektywność,



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

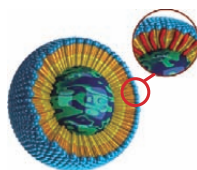
Witamina E
Kwas Salicylowy

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



RETINOL zamknięty w LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH

BiRetix Duo + Cleanser



Produkty dostępne w wybranych aptekach lub aptekach internetowych

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)

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerostowych

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

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

(starych i nowopowstałych)

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 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.

PIERWSZE ZAKUPY

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

ZAKUPY DLA MALUCHA

Zostało już tylko kilka tygodni do spotkania z twoim maleństwem. Brzuszek rośnie z dnia na dzień i poruszanie staje się coraz bardziej męczące, dlatego nie czekaj do ostatniego momentu z przygotowaniem wyprawki i wybierz się na zakupy wcześniej. Pod koniec drugiego trymestru zacznij rozglądać się za fotelikiem, nosidełkiem, wianienką – najlepiej ze stojakiem, wózkami i mebelkami do pokoju dziecka. Sprawdź, czy ktoś z najbliższego otoczenia chce oddać lub odsprzedać wyposażenie dla malucha. Warto pomyśleć o miejscu dla waszego dziecka. Jeśli chcesz pomalować pokój, wybierz stonowane kolory i bezpieczne farby, które będą miały czas spokojnie wywietrzeć. Łóżeczko najlepiej kupić drewniane ze szczelkami, z regulacją wy-

sokości. Pomyśl też o ochraniaczu do łóżeczka i bocznych zabezpieczeniach, które będą chronić, gdy dziecko nauczy się przewracać i siadać. Możesz też zaopatrzyć się w urządzenie do monitorowania dziecka. Elektryczna niania pozwoli na kontrolowanie snu i oddechu twojego dziecka z innego pomieszczenia w domu. Pamiętaj, że nowo narodzone dziecko nie potrzebuje wielu zabawek, warto jednak kupić karuzelę do łóżeczka, która spokojną melodią i kolorowymi zwierzątkami ukołysz do snu. Pamiętaj też, że maluch szybko rośnie, zwłaszcza na początku, dlatego nie kupuj ogromnych ilości śpioszki i pajacyków. Znajomi i rodzina, którzy przyjdą was odwiedzić po narodzinach, na pewno przyniosą ze sobą mnóstwo ubranek.

NIE DAJ SIĘ
ZWARIOWAĆ!

Rosnący brzuszek każdego dnia przypomina, że już niedługo nastąpi pierwsze spotkanie z maleństwem. Przygotowując się do tej ważnej chwili, zrób listę potrzebnych rzeczy i staraj się nie ulegać chwilowej modzie. Dzieci szybko rosną i możesz nie zdążyć ubrać maluszka w te wszystkie, piękne ciuszki.

BEZPIECZNA PRYTULANKA

Wykonana w całości z bawełny organicznej, przez co jest całkowicie bezpieczna dla dzieci już od 1. dnia życia. Tuleń maskotki jest mięciutki, bez żadnego wypełnienia, więc idealnie sprawdzi się do tulenia. Kontrastowy wzór wspomaga rozwój sensoryczny dziecka. Sleepus – pierwsza przytulanka Dou Dou, 69 zł. SLEEPEE, sleepee.pl

OCZYSZCZA I NAWILŻA

Zaspokaja potrzeby delikatnej skóry Twojego maleństwa, tworząc na jej powierzchni powłokę chroniącą przed utratą wody. Delikatnie oczyszcza i nawilża skórę, nie wywołując podrażnień. 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



PIELĘGNUJE

Jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę. Szybko się wchłania, nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało.

Mediderm BABY krem pielęgnacyjny dla niemowląt.

Ok. 14 zł/100 g, **FARMINA SP. Z O.O.**
farmina.pl



ARTYKUŁY DO PIELEGNACJI:

- *Komplet pieluszek jednorazowych w najmniejszym rozmiarze (najlepiej 2 różnych producentów, na wypadek uczulenia)*
- *Chusteczki pielęgnacyjne*
- *Pieluszki tetrowe, wielorazowe*
- *Wanienka lub wiaderko*
- *Kosmetyki dla dziecka, tj.: oliwka, kremy do pupy, zasyпка, płyn do kąpieli, delikatne mydélko*
- *Ręczniczek z kapturkiem*
- *Termometr do wody, cążki*
- *Miękka szczoteczka do włosów*
- *Wata, gaziki/ płatki kosmetyczne, patyczki bezpieczne*



RĘCZNIE ROBIONA

Ręcznie robiona szydełkowa karuzela jest wykonana z organicznej bawełny i posiada specjalne atesty. Powieszona nad łóżeczkiem będzie idealnym wsparciem rozwoju sensorycznego maluszka i ciekawym elementem dekoracyjnym pokoju.
Karuzela, 159 zł. **MAYLILY**
maylily.pl

PRZYNOSI ULGĘ

Jedną z najczęstszych przyczyn nocnego płaczu dzieci są wzdęcia i kolka. Aby szybko przynieść dzieciom ulgę, istnieje rurka doodbytnicza Fridababy Windi – mała rurka wynaleziona przez lekarzy, która bezpiecznie i naturalnie odprowadza nadmiar gazów. Brzuszek dziecka przestaje boleć i może ono spokojnie spać.
Windi, **PROFIMED**
profimed.com



ROWEREK 2 W 1

Spełnia funkcję rowerka trójkołowego, biegowego, jeżdżika, można go także przerobić na rowerek dwukołowy. Świetnie wspomaga rozwój dzieci od 1-5 lat. Plankowe koła i lekka konstrukcja zapewniają komfort użytkowania.
Rowerek Fox 2 w 1, ok. 160 zł, **TOYZ**
toyz.pl



NA ODPORNOŚĆ

Wspiera układ odpornościowy oraz wspomaga prawidłowy rozwój układu kostnego i mineralizację kości, dzięki zawartości witaminy D3 podawanej za pomocą pompki dozującej. Zapewnione precyzyjne i higieniczne podanie. Do stosowania od pierwszych dni życia.
JUVIT BABY D3, ok. 16 zł/10 ml,
HASCO-LEK, hasco-lek.pl



SUCHOŚĆ I KOMFORT

Seria Pufies Sensitive to innowacyjne pieluszki które zapewnią ochronę wrażliwej skórze nawet najmniejszych noworodków i maluszków urodzonych przed terminem. Zostały stworzone z bezpiecznych dla dziecka materiałów, przebadanych dermatologicznie. Zapewniają dziecku wydłużenie uczucia suchości, komfort noszenia oraz całkowitą ochronę przed przeciekaniem.
Pufies Sensitive rozmiar 1, **FICOSOTA**
babyboom.net.pl



BEZ BÓLU PRZY ZMIANIE OPATRUNKU

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



PRZECIW SPŁASZCZENIU GŁÓWKI

Poduszka z kolekcji royal baby kształtem przypomina misia a wykonana jest z miękkiego weluru. Na środku ma małe wgłębienie – to właśnie dzięki niemu główka dziecka opiera się na miękkich bokach a nie naciska całym ciężarem ciała na podłóże. Dzięki temu mamy pewność, że nie będzie narażona na spłaszczenie.
Poduszka dla dzieci z wgłębieniem na główkę Royal Baby, 59 zł. **SLEEPEE**, sleepee.pl



NIEZBĘDNE DO KARMIENTA:

- *Laktator*
- *Wkładki laktacyjne*
- *Butelka do karmienia*
- *Szczoteczka do mycia butelek*



ZDROWY

Został wykonany z najwyższej jakości lnu, który jest synonimem tego, co zdrowe, naturalne i piękne. Len ma właściwości antybakteryjne i antyseptyczne, jest przewiewny i lekki, pochłania wilgoć dwa razy szybciej niż bawełna. Do becika dołączona jest designerska filcowa eko-torba, do wykorzystania na co dzień, na zakupach i na mieście.
Amy becik-rożek z lnu, kolekcja Senten, ok. 220 zł. **AMY**
amy.com.pl

Pomocnicy mamy



SOLIDNY

Super alternatywa dla łóżeczka w pierwszych miesiącach życia dziecka. Kosz wykonany został z mocnej i wytrzymałej wikliny. Zestaw składa się z kosza, kompletu pościeli i materaca Aloe Vera. Wiklinowy kosz Mojżesza, **MOKEE** pl.mokee.eu

UBRANKA

- Śpioszki – kilka sztuk w różnych rozmiarach
- Body z krótkim, długim rękawem i bez rękawów
- Skarpetki (2–3 pary)
- Czapeczka bawełniana (2–3 szt.), czapeczka ciepła (1 szt.)
- Rękawiczki
- Pajacyki – piżamki w różnych rozmiarach
- Miękki kocyk, np. z polaru
- Rożek lub otulaczek
- Proszek do prania dziecięcych ubrań

DODATKOWE AKCESORIA:

- Niania elektroniczna
- Monitor oddechu
- Wózek – gondolka
- Nosidełko-fotelik do samochodu
- Smoczek, przypinka do smoczka
- Grzechotki, karuzele itd.
- Lampka nocna
- Nawilżacz powietrza
- Podgrzewacz do butelek

Kompletowanie wyprawki może wywołać zawrót głowy. Przed zakupami, Zerknijcie na naszą listę przydatnych akcesoriów.



NA BIELACTWO

Pierwszy hydrożel, którego skuteczność działania została potwierdzona klinicznie, metodą podwójnie ślepej próby przy użyciu placebo. Mechanizm działania składników aktywnych umożliwia przywrócenie właściwego działania melanocytów, likwidując zaburzenia w pigmentacji skóry. Vitiskin® Hydrożel likwidujący odbarwienia skóry, Ok. 155 zł, **ISIS PHARMA** isis-pharma.pl

ODNOWA DLA WŁOSÓW

Tak delikatny, że możesz go stosować codziennie. Posiada właściwości pobudzające wzrost włosów, regeneruje i rewitalizuje mieszki włosowe. Sprawia, że włosy wydają się na bardziej gęste. Zawiera 16 ekstraktów roślinnych, w tym olejki cedrowy, lawendowy, rozmarynowy. Sprawdzi się doskonale przy włosach zniszczonych, suchych i cienkich.

KERABIONE, kerabione.pl



PUSZYSTE OTULENIE

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. Kokon Best Nest, 319 zł, **LA MILLOU** lamillou.com



WYGODNY

Wygodny wózek do 22 kg dzięki niezależnemu zawieszeniu bezobrotowych gumowych kół i teleskopowej rączce o dużym zakresie regulacji. Komfort dziecka zapewnia system wentylacji obszernej i wygodnej gondoli oraz nowoczesnego komfortowego siedziska spacerowego wyposażonego w regulowany zagłówek i pasy z systemem HERO. Celona to zdobywca German Design Award 2021 i Nagrody Rodziców 2020. **RECARO** Celona, 4788 zł/zestaw, recaro-kids.pl

AVAN – pierwszy opiekun dziecka

i-Size 40 – 83 cm | max. 15 miesięcy | max. 13 kg



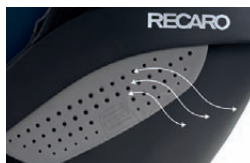
AVAN – ELEMENT SYSTEMU TRANSPORTOWEGO

Nie przerywaj cennych drzemek i pozwól dziecku spać jeszcze dłużej: szybkie przepięcie nosidełka Avana z samochodu do wózka jest możliwe dzięki adapterom do wózków. Ta elastyczność umożliwia bezstresową mobilność w codziennych sytuacjach.



AVAN – ELEMENT SYSTEMU MODUŁOWEGO

Nosidełko dla niemowląt Avana wraz z bazą i-Size to ważny element systemu modułowego od urodzenia do ok. 4 roku życia. Kiedy dziecko wyrośnie z nosidełka Avana na bazie zainstalujemy kolejny fotelik RECARO Kio do 105 cm. Za pomocą jednego kliknięcia Twoje dziecko jest bezpieczne, wystarczy rzut oka na panel kontrolny by upewnić się, że wszystko zostało poprawnie zainstalowane.



SYSTEM WENTYLACJI

Swobodny dopływ świeżego powietrza zapewniają otwory w zewnętrznej skorupie, warstwie energochłonnej wewnątrz nosidełka oraz wstawki z siatki w tapicerce nosidełka, które umożliwiają ciągłą cyrkulację powietrza.



LEKKI

Jako rodzic z dzieckiem zawsze coś dźwigasz na ramieniu lub niesiesz w dłoni. Ważące zaledwie 4,1 kg nosidełko Avana można z łatwością nosić przez cały dzień. Baw się dzieckiem i spędzaj razem najpiękniejsze wspólne chwile.



INTELIWENTNA KLAMRA

Po wyjęciu dziecka, klamra odchyla się do przodu i pozostaje w tej pozycji, dzięki temu, gdy dziecko jest wkładane do nosidełka, nie przysiadają klamry, a rodzice są w stanie przywiązać je szybko, wygodnie i bezpiecznie używając systemu HERO.



OBSZERNA BUDKA

Budka z ochroną przeciwsłoneczną UPF 50 i dodatkową osłoną zapewniają ochronę wrażliwej skóry dziecka w słoneczne dni lub podczas pierwszych rodzinnych wakacji. Z Avana przebywanie na świeżym powietrzu jest przyjemnością dla wszystkich.

Brzuszkowe ŚWIĘTA

Szukasz nowości
rynkowych?
Zebraliśmy je dla
Ciebie!



Spódnica z motywem w kropki,
240 zł, Missu Design,
missu-design.com



Spódnica ołówkowa
z elastyczną talią,
158,99 zł,
Glamorous Bloom,
zalando.pl



Sukienka 4603.
Sukienka ciążowa
w pięknym odcieniu
zieloni, sprawdzi się
również w okresie
karmienia.
138 zł, Branco,
branco.pl

Eleganckie kolczyki
z motywem perły,
14,99 zł, Ecarta,
ecarta.pl



Sweter ze
świątecznym
motywem, 579 zł,
Tommy Hilfiger,
eobuwie.pl

Sukienka z falbanką,
beż. Najwyższej ja-
kości bawełna gwa-
rantuje komfort no-
szenia, a uniwersal-
ny szaro-beżowy ko-
lor dodaje szczyptę
elegancji.
153,30 zł, The Same,
thesame.eu



Święta tuż, tuż... Twój brzusek
jest coraz większy. Pomimo tego,
że te święta będą inne sprawdź,
co możesz założyć.



Czarne Botki
Daermviele,
199,99 zł, born2be,
born2be.pl

Botki na grubej podeszwie lub na podeszwie
„szcztotce” to hit tego sezonu.



Natalie red dress,
269 zł, Happy Mum,
happymum.pl

Srebrny i złoty to idealny kolor
modowych dodatków.



Kolczyki Saga Ginko.
Oryginalny, bardzo ciekawy
projekt, inspirowany pięknym
kształtem liści mikożębu.
Nawiązujący do trendu powrotu
do natury.
39,99 zł, Oriflame,
oriflame.pl



Bluzka model 1757. Bluzka ciążowa
z delikatnym połyskiem, idealna na
spotkania wigilijne w pracy.
102 zł, Branco,
branco.pl



Sukienka ciążowa
i do karmienia Zoe.
149 zł, Limone,
limone.pl

Sukienka ciążowa Valentina. Niezwykle kobieca,
a jednocześnie elegancka sukienka dla kobiet
w ciąży. 129 zł, Bebefield,
bebefield.pl


BRANCO

ODZIEŻ CIĄŻOWA



KOLEKCJA ZIMOWO-WIOSENNA 2021 DOSTĘPNA W SKLEPACH Z ODZIEŻĄ CIĄŻOWĄ

BRANCO

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

www.branco.pl

Sukienka w kolorze butelkowej zieleni, odcinana w talii, 339 zł, Zalando, zalando.pl



Bluzka model 1797. Świąteczno-sylwestrowa propozycja dla kobiet ceniących wygodę. Luźny krój bluzki zapewni komfort przez cały okres ciąży. 114 zł, Branco, branco.pl



Sukienka wiązana w pasie, 259 zł, Monika Świdarska, monikaswidarska.pl

Torebka Nordic Glitter. Niezwykle modna w tym sezonie torebka, łącząca holograficzny blask i minimalistyczną formę. 99,99 zł, Oriflame, oriflame.pl



Bransoletka, 309 zł, Nomination Italy, labizu.pl



Zestaw 2 Spódnice midi w kratę, Zestaw dwóch kraciastych spódnic z gumą w pasie. Przyjemna tkanina, głębokie kieszenie oraz luźny fason zapewniają wygodę noszenia. 278 zł, The Same, thesame.eu



Sukienka ciążowa i do karmienia Stacy, 149 zł, Limone, limone.pl



Sukienka 4610. Granatowa, koronkowa sukienka ciążowa i do karmienia to propozycja na rodzinne, świąteczne uroczystości. 154 zł, Branco, branco.pl

Naszynnik ze stali szlachetnej, 44,99 zł, Ecarla, ecarla.pl

Sukienka do karmienia Milky Waves karminowa czerwien. Zamki zostały ukryte w zwieńczeniu pod falbanką, dzięki czemu wygodnie i dyskretnie nakarmisz maluszka. 229 zł, Milk&love, pieknamama.pl



Lubisz prostotę i elegancję? Wybierz oryginalne dodatki, które dodadzą „pazura” całości kreacji.



Torebka w wężowy wzorek, 189 zł, Aldo, eobuwie.pl

Zieleń i czerwien to kolory, które zawsze sprawdzą się w świątecznych stylizacjach.



Sukienka kopertowa, idealna do karmienia. Możliwy komplet mama i córka. 229 zł, Love Made, lovemade.pl



Szpilki ze świecą aplikacją, 199 zł, Aldo, eobuwie.pl



Milion dolar navy dress, 299 zł, Happy Mum, happymum.pl

Karmienie ma znaczenie!



Ewa Grabani
dietetyk kliniczny,
Instytut Zdrowego
Żywienia i Dietetyki
Klinicznej SANVITA,
instytutsanvita.pl

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca karmienie niemowlęcia wyłącznie piersią przez pierwsze 6 miesięcy. Mleko mamy ma doskonale dobrany skład, tak by maleństwo otrzymywało wszystko to, co mu jest potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Warto zatem podjąć starania w rozwoju i utrzymaniu laktacji. Karmienie mlekiem modyfikowanym jest alternatywą dla mam, które z jakichś przyczyn nie mogą lub nie chcą karmić naturalnie.

KARMIENTE NATURALNE

PIJ MLEKO

W ciągu pierwszych kilku dni po porodzie piersi wydzielają tzw. siarę – jest to mleko bardzo wartościowe, gdyż zawiera dużo białka i przeciwciał. Następnie wydzielane jest mleko przejściowe, które po 7. dniu po porodzie przekształca się w mleko dojrzałe. Mleko mamy ma zbilansowany skład pod względem zawartości składników mineralnych.

JAK KARMIĆ?

Dziecko karmione naturalnie powinno być karmione na żądanie! Oznacza to, że maleństwo ma jeść tyle razy i tak długo, jak chce. Zaleca się, aby bobas był przystawiany do obydwu piersi. Mama powinna rozpocząć karmienie w ciągu pierwszej godziny po porodzie. Wczesne przystawienie maleństwa do piersi ma niezwykle wpływ na przebieg i czas trwania laktacji. Karmienie powinno być kontynuowane tak długo, jak będzie to możliwe.

KARMIENTE MIESZANE

JAK KARMIĆ?

Karmienie butelką może odbywać się poprzez ściąganie pokarmu za pomocą laktatora lub stosowanie mleka modyfikowanego. Odciąganie pokarmu umożliwia dostarczanie cennych składników i przeciwciał zawartych w mleku matki. Metoda ta pozwala również na karmienie maleństwa przez inne osoby niż matka (tata, opiekunka).

Karmienie mieszane nie powinno być rozważane jako pierwsza i jedyna metoda karmienia. Ten rodzaj karmienia nie powinien być stosowany wcześniej niż w 7. tygodniu życia dziecka. Maluch powinien najpierw nauczyć się ssać piersi. Jeśli pominiemy na początku próby przystawiania dziecka do piersi, może się okazać, że powrót do karmienia piersią będzie niemożliwy, gdyż dziecko przyzwyczai się do smoczka.

KIEDY KARMIENTE MIESZANE JEST NIEZBĘDNE?

Po pierwsze, gdy kobieta ma za mało pokarmu, a dziecko nie przybiera prawidłowo na wadze. Istnieje wówczas ryzyko, iż dziecko nie otrzyma wystarczającej ilości energii i składników odżywczych do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Ten rodzaj karmienia może być również niezbędny, gdy maleństwo urodziło się przedwcześnie i nie ma siły, aby ssać piersi. Jest to również alternatywa dla mam, które m.in. chcą wrócić do pracy czy kobiet, które z różnych przyczyn nie mogą karmić tylko piersią lub tych, które muszą na jakiś czas rozłączyć się z dzieckiem.

JUVIT C. Lek Juvit C przeznaczony jest do leczenia stanów niedoboru witaminy C, w okresie rekonwalescencji, przy stosowaniu diety ubogiej w witaminę C, zwłaszcza u niemowląt karmionych sztucznie. Do stosowania od 28 dnia życia.
Ok. 14 zł/40 ml, HASCO-LEK, hasco-lek.pl



KARMIENTE MLEKIEM MODYFIKOWANYM

REKLAMA

AMY®

Idealne otulenie na chłodne dni

SKŁAD MIESZANKI

Mleko modyfikowane wytwarzane jest z mleka krowiego, które poddawane jest zmianom ilościowym i jakościowym. Wytwarzane jest na wzór mleka kobiecego, tak aby jego skład był jak najbardziej zbliżony do mleka mamy. Mleko początkowe, które przeznaczone jest dla dzieci do 6. miesiąca życia, ma obniżone całkowite stężenie białka, zmieniony skład tłuszczów, aby zapewnić prawidłową ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ten rodzaj mleka ma również zmodyfikowany skład węglowodanów, tak aby zawartość laktozy była zbliżona do jej zawartości w mleku kobiecym. Obniżone jest również stężenie sodu.

JAK KARMIĆ?

Maluszek żywiony mlecznymi mieszankami nie powinien być karmiony na żądanie. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że dziecko nie trawi tak szybko sztucznych mieszanek. Przerwy między karmieniem powinny wynosić około 3-4 godziny. W pierwszych miesiącach życia bobas powinien być karmiony 5-6 razy w ciągu dnia i dodatkowo raz w nocy. Oprócz częstotliwości ważne są również porcje mleka. Mama powinna się zapoznać ze schematem żywienia sztucznego. W tym celu najlepiej zgłosić się do swojego pediatry lub dietetyka. Mamy powinny też czytać etykiety na opakowaniach, aby w odpowiedni sposób przygotować mleko dla swego maluszka.



fot. Alina Płaczek



Mleko Caprima Premium 2. Mleko modyfikowane oparte na pełnym mleku kozim. Wzbogacone we wszystkie potrzebne witaminy i minerały potrzebne dla rozwoju mózgu oraz całego organizmu dziecka.

CAPRIMA,
caprima.pl

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,
babvzdroi.pl

Amy otulacz bawełniany dziergany Rose. Jest wykonany z miękkiej dzierganej bawełny, można go zabierać wszędzie gdzie dziecko będzie spać i odpoczywać, sprawdza się też podczas karmienia lub po kąpielu. Niemowlak owinięty otulaczem czuje się komfortowo w swoim łóżeczku, łóżku rodziców czy podczas popołudniowej drzemki.

Ok. 79 zł, AMY,
amy.com.pl



- kocyki i maty
- pościele i beciki
- baldachimy i tipi
- kokony i warkocze



www.amy.com.pl



@poscielAMY



@amy_baby_bedding

Uciążliwy problem – kolka dziecięca

Jak sobie z nią radzić?

Napięty brzuszek, podkurczanie nóg, nieuzasadniony niepokój dziecka – to najczęstsze symptomy świadczące o tym, że mamy do czynienia z kolką niemowlęcą. W czym tkwi przyczyna kolki? Czy jej pojawienie się wymaga konsultacji lekarskiej? I najważniejsze – jak możemy pomóc naszym dzieciom?

BÓL BRZUCHA CZY „ZWYKŁY” PŁACZ?

Kolka niemowlęca może pojawić się u dzieci już w 3–4 tygodniu od narodzin, a zanika zazwyczaj w 4–5 miesiącu życia. Pierwszym sygnałem alarmowym świadczącym o tym, że mamy do czynienia z atakiem kolki, jest ogólny niepokój dziecka połączony z trudnym do powstrzymania płaczem. Pojawia się on zazwyczaj o tej samej porze dnia lub nocy (najczęściej bezpośrednio po karmieniu) i towarzyszą mu również inne objawy. Wśród dolegliwości związanych z „atakami” kolki możemy wymienić m.in. drastyczną zmianę nastroju dziecka, napięty brzuch, podkurczanie nóg (stanowiące odruchową reakcję obronną przed bólem) oraz nienaturalne napięcie ciała. Podczas ataku dziecko nie reaguje na głos matki – uspokaja się dopiero w momencie nagłego ustąpienia kolki.

DLACZEGO DZIECI MAJĄ KOLKĘ?

Kolka to jedna z najczęstszych dolegliwości wśród niemowląt – szacuje się, że może ona dotyczyć nawet połowy dzieci do szóstego miesiąca życia. W czym tkwi źródło tej dolegliwości? Dokładnie nie wiadomo. Kolka niemowlęca wciąż stanowi pewnego rodzaju zagadkę medyczną, z którą zmagają się dzieci, rodzice i pediatrzy. To dolegliwość, która dotyczy wielu najmłodszych w pierwszym etapie życia, jednak w każdym przypadku jej pojawienie się może być uzależnione od innych czynników. Najczęściej wśród przyczyn wymienia się m.in.: niedojrzałość przewodu pokarmowego, nietolerancję na laktozę, a nawet nieprawidłową technikę karmienia dziecka,

nasilone oddziaływanie bodźców zewnętrzných lub palenie tytoniu przez matkę.

KOLKA NIEMOWLĘCA – OBJAW INNEJ CHOROBY?

Kolka niemowlęca nie jest chorobą i zazwyczaj (niezależnie od przyczyn) całkowicie zanika w ciągu pierwszych miesięcy życia dziecka. Chociaż nie ma podłoża chorobowego, dobrą praktyką jest poinformowanie pediatry o dolegliwości dziecka podczas wizyty w gabinecie lekarskim. W niektórych przypadkach może ona bowiem stanowić objaw lub skutek choroby, np. zakażenia układu moczowego, nieprawidłowej pracy przewodu pokarmowego (nieodpowiednie tra-

wienie pokarmów), refluksu żołądka, alergii, a nawet infekcji (np. zapalenia ucha). Dlatego tak ważna jest wizyta u pediatry i omówienie tego problemu – specjalista za pomocą prostych, standardowych badań (np. USG w przypadku podejrzenia dolegliwości układu pokarmowego lub testów alergicznych) potrafi wykluczyć te choroby, dzięki czemu możemy mieć pewność, że kolka nie stanowi dla naszego dziecka większego zagrożenia. Jeżeli podczas wizyty u specjalisty okaże się, że kolka stanowi jeden z objawów innej choroby, wówczas niezbędne jest wprowadzenie, zależnie od przyczyny, leczenia farmakologicznego, które pozwoli wyeliminować wszelkie dolegliwości.

Izabela Fengler, pediatra z Centrum Medycznego Damiana

JAK POMÓC MALUSZKOWI?

Najczęściej zdarza się, że kolka niemowlęca nie jest związana z jakimkolwiek schorzeniem i chociaż samoistnie ustępuje po kilku miesiącach, warto w kontekście codziennej pielęgnacji niemowląt wprowadzić kilka elementów, które mogą przyczynić się do zmniejszenia uciążliwych objawów. Wśród nich znajdują się m.in.:

- masaż oraz ciepłe okłady na brzuszek;
- zmiana techniki karmienia (tak, aby do przewodu pokarmowego dziecka dostawało się jak najmniej powietrza, które może potęgować kolkę);
- ciepła kąpiel;
- częste przytulanie, noszenie i głaskanie dziecka;
- wprowadzenie odpowiedniej diety u matki;
- wywoływanie „odbicia” po posiłku.

Najważniejszą zasadą w przypadku ataku kolki u niemowląt jest zachowanie spokoju. Pamiętajmy, że dzieci podświadomie wyczuwają nastrój i emocje rodziców, dlatego w momencie ataku powinny otrzymać maksymalną dawkę ciepła i rodzicielskiego wsparcia.

BÓL
BRZUSZKA?

ZATKANY
NOSEK?

PIERWSZE
ZĄBKI?

ZATKANY
NOSEK?

frida baby

PIERWSZA POMOC NA DZIECIĘCE KŁOPOTY!

BÓL
BRZUSZKA?

ZATKANY
NOSEK?

PIERWSZE
ZĄBKI?

BÓL
BRZUSZKA?

PIERWSZE
ZĄBKI?

BÓL
BRZUSZKA?

ZATKANY
NOSEK?

PIERWSZE
ZĄBKI?

BÓL
BRZUSZKA?



WINDI kateter rektalny

- Ulga przy bolesnych kolkach i wzdęciach!
- **BEZPIECZNY** kateter rektalny z ograniczeniem głębokości, który działa **NATURALNIE** oraz **NATYCHMIASTOWO**, przynosząc ukojenie maluszkom!
- Zaprojektowany dla dzieci od pierwszego dnia życia!

JUŻ ŻADNYCH NIEPRZESPANYCH NOCY!

NOSEFRIDA aspirator do nosa

- Czysty nos bez stresu, strachu i ryzyka!
- **CICHY** aspirator do nosa wyposażony w **FILTR HIGIENICZNY**, który zapobiega przenoszeniu się bakterii i śluzu.
- **ETUI PODRÓŻNE** idealne do apteczek i torebek!

CZYSTY NOSEK BEZ HAŁASU!



ZATKANY
NOSEK?

PIERWSZE
ZĄBKI?



SMILEFRIDA paluszek

- Paluszkem **SMILE FRIDA** masując dziąsła pomożesz dziecku przy bolesnym ząbkowaniu.
- Szczoteczka do zębów na palec to specjalna antybakteryjna silikonowa nakładka od pierwszego czyszczenia zębów.

ZDROWE ZĘBY OD MAŁEGO!

Więcej na www.fridababy.pl

PROFIMED®

Żywnienie ma znaczenie



mgr Zuzanna Szypowska
dietetyk kliniczny,
Instytut Zdrowego
Żywienia i Dietetyki
Klinicznej- SANVITA

Odpowiednio zbilansowana dieta, czyli taka, która zapewnia odpowiednią podaż energii i składników odżywczych jest niezbędna do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Ma to szczególne znaczenie w wieku dziecięcym, gdyż nie zapewnienie prawidłowej ilości wszystkich potrzebnych do budowy młodego organizmu składników pokarmowych niesie za sobą nieodwracalne w przyszłości skutki dla zdrowia człowieka.

Pierwsze lata życia dziecka to czas intensywnego rozwoju mózgu i dojrzewania układu odpornościowego.



ODŻYWIANIE W CIĄŻY A ZDROWIE DZIECKA

Programowanie zdrowia człowieka rozpoczyna się już w okresie płodowym, a wpływ na nie wywiera sposób żywienia i związany z nim stan odżywienia matki. Niedożywienie u kobiety ciężarnej niesie ze sobą niebezpieczne dla zdrowia dziecka skutki, których wystąpienie zależne jest od okresu ciąży.

*Pojawiające się
w organizmie matki
niedobory pokarmowe
prowadzą do zmniejszenia
stężenia glukozy, insuliny
i insulinopodobnego
czynnika wzrostu
w organizmie dziecka.*

Pojawiające się w organizmie matki niedobory pokarmowe prowadzą do zmniejszenia stężenia glukozy, insuliny i insulinopodobnego czynnika wzrostu w organizmie dziecka, które odpowiadają za jego wzrost i stan odżywienia. Obserwuje się zaburzenie procesów metabolicznych, a także nasilenie syntezy kortyzolu, który uczestniczy w różnicowaniu komórek i kształtowaniu się organizmu człowieka. Nieprawi-

dłowy sposób żywienia kobiety ciężarnej zwiększa ryzyko nieprawidłowej masy urodzeniowej dziecka, a w późniejszym okresie życia także wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, otyłości, dyslipidemii, chorób zakrzepowych oraz zaburzeń na tle psychicznym.

KARMIEŃ PIERSIĄ

Karmienie piersią to najbardziej zalecany sposób żywienia dzieci w pierwszych miesiącach życia. Skład mleka matki jest skomponowany tak, aby zapewnić dziecku wszystkie niezbędne do prawidłowego rozwoju składniki odżywcze. Mleko matki, oprócz doskonałej kompozycji składników odżywczych i budulcowych zawiera także substancje o działaniu przeciwdziałalnym, antibakteryjnym i immunomodulacyjnym, redukuje stres oksydacyjny i wspomaga dojrzewanie organów wewnętrznych. Do składników odżywczych, których spożycie przez matkę koreluje z ich stężeniem w mleku zalicza się witaminę D, witaminę B1, a także kwasy tłuszczowe. Kwas DHA z grupy kwasów tłuszczowych omega-3 spożywany w odpowiedniej ilości przez matkę wspiera prawidłowy rozwój mózgu i wzroku u niemowląt karmionych piersią.

Przydadzą się



EKOLOGICZNE

Ekologiczne mleko następne dla niemowląt po 6. miesiącu życia, łączące dobro natury z osiągnięciami współczesnej nauki. Bebilon 2 BIO to kompletna kompozycja składników i łagodność BIO. Wspiera prawidłowy rozwój dziecka, w tym jego układ odpornościowy.

Bebilon 2 BIO, **NUTRICIA**, bebiprogram.pl



SZCZOTKUJEMY ZĄBKI

Teraz ulubieni bohaterowie „Epoki Lodowcowej” dostępni są na szczoteczce Elgydium Kids. Jest przeznaczona dla dzieci w wieku 2-6 lat. Ma małą główkę z włosiem różnej długości, aby dokładnie myć mniejsze zęby oraz masować i czyścić dziąsła. Szeroka rączka zapewnia wygodny uchwyt dla małych dłoni dziecka.

Elgydium Kids, 11 zł

ELGYDIUM, pl-pl.pierrefabre-oralcare.com/elgydium

REKLAMA

Diflos

to innowacyjny probiotyk, wyprodukowany z wykorzystaniem technologii mikroenkapsulacji:

- odporny na działanie soków żołądkowych
- efektywnie kolonizuje jelito - około 90% bakterii mikroenkapsulowanych dociera do jelita

PROBIOTYK DLA CAŁEJ RODZINY*

zawierający mikroenkapsulowany szczep *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Od pierwszych dni życia

Sugerowana cena
produktów
to tylko **15 złotych.**



* Diflos krople dla noworodków, niemowląt, dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży / * Diflos 30 dla niemowląt, dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży / * Diflos 60 przeznaczony dla dzieci powyżej 3 lat, dorosłych i kobiet w ciąży



Our technology
Your health

www.smartpharma.com.pl



Udowodniono, że karmienie naturalne wpływa również na zmniejszenie ryzyka chorób cywilizacyjnych w wieku dorosłym tj. nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia, otyłość oraz cukrzyca typu 2.

ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA

W drugim półroczu życia dziecka jego zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zwiększa się. Z tego względu między 17. a 26. tygodniem życia do jego diety należy wprowadzić posiłki uzupełniające. Połączenie karmienia mlekiem matki lub preparatami mlekozastępczymi z posiłkami uzupełniającymi ma na celu przede wszystkim zapobiegnięcie wystąpieniu niedoborów pokarmowych oraz ukształtowanie u dziecka umiejętności przyjmowania, obróbki w jamie ustnej oraz trawienia pokarmów o odmiennej konsystencji. W okresie rozszerzania diety formowane są preferencje smakowe młodego człowieka, co wywiera wpływ na jego sposób żywienia w dalszych latach życia. Jednocześnie jest to czas, w którym w dalszym ciągu trwa programowanie metaboliczne organizmu człowieka, dlatego tak ważne jest zadbanie w szczególności o wysoką wartość odżywczą posiłków podawanych dziecku w tym okresie życia. Aby zapewnić dziecku prawidłowy rozwój zarówno w trakcie rozszerzania diety, jak i po jego zakończeniu należy zwrócić uwagę na urozmaicenie podawanych posiłków. Dieta dziecka

powinna być oparta na pełnowartościowej, różnorodnej żywności. Nie powinno w niej zabraknąć warzyw i owoców, produktów zbożowych, pokarmów bogatych w białko tj. mięso, ryby, jaja, mleko, nasiona roślin strączkowych, a także tłuszczów roślinnych.

Niedobory składników odżywczych wspomagających układ odpornościowy w walce z patogenami mogą wpływać na zwiększoną podatność dziecka na infekcje.

ZYWIENIE A ODPORNOŚĆ

Rozwój i kształtowanie układu odpornościowego rozpoczyna się już w okresie życia płodowego. Niedobory składników odżywczych wspomagających układ odpornościowy w walce z patogenami mogą wpływać na zwiększoną podatność dziecka na infekcje. Do składników tych zaliczamy m.in. wielonienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3 i omega-6), witaminy (A, C, E i D) oraz składniki mineralne (cynk, selen, żelazo). Korzystną rolę w modelowaniu odporności odgrywają także probiotyki obecne w fermentowanych produktach mlecznych i kiszonkach, a także prebiotyki stanowiące pożywkę dla bakterii probiotycznych. Istotnym czynnikiem prawidłowego rozwoju układu od-

pornościowego od pierwszych dni życia dziecka jest karmienie piersią. Mleko matki zawiera bowiem liczne substancje o działaniu immunomodulującym. Substancje te dostarczone dziecku wraz z mlekiem matki wywierają wpływ na jego zdrowie nawet wiele lat po zakończeniu karmienia naturalnego. Udowodniono, że oprócz zmniejszonej podatności na infekcje, karmienie piersią wpływa również na zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii pokarmowych, stanowiących częsty problem zdrowotny wieku dziecięcego.

Literatura:

1. Trafalska E., Loszek K.: Wspólnie z dziećmi – o żywieniu małego dziecka w żłobku i w domu – teoria i praktyka. Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Departament Komunikacji Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Łodzi, 2016.
2. Roszkowska R., Taranta-Janusz K., Wasilewska A.: Rola wczesnego programowania metabolicznego w patogenezie chorób cywilizacyjnych. Developmental Period Medicine, 2014, 18(4): 477–482.
3. Wierzejewska R.: Dieta matki karmiącej. Fundacja Bank Mleka Kobiecego, 2017: 109–112
4. Socha J., Socha P., Weker H., Neuhoft-Murawska J.: Żywność dzieci a zdrowie wczoraj, dziś i jutro. *Pediatrica Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność Dziecka*, 2010, 12(1): 34–37.
5. Kinsner M., Adrianna Kazimierska A.: Programowanie metaboliczne. *Postępy Nauk o Zdrowiu*, 2018, 2: 5–18.
6. Kościec A., Skotnicka-Graca U., Iwona Ozga I.: Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2017, 98(2): 110–117.
7. Agostoni C., Braegger C., Decsi T, et al. Karmienie piersią – stanowisko Komitetu Żywności ESPGHAN. *Wersja polska. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 2009, 49(1): 112–125.
8. Kościec A., Skotnicka-Graca U., Ozga I.: Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2017, 98(2): 110–117
9. Wesół-Kucharska D., Książek J.: Wprowadzanie posiłków uzupełniających. *Pediatrica i Medycyna Rodzinna*, 2011, 7 (1): 35–40.

Prawidłowy rozwój

PO 8. MIESIĄCU ŻYCIA

Zawiera bezpieczne i różnorodne zboża (nawet 7 rodzajów wartościowych zbóż!), których każda partia przechodzi nawet ponad 600 testów jakości i bezpieczeństwa. BoboVita PORCJA ZBÓŻ mleczna 7 zbóż zbożowo-owsiana truskawka-banan po 8. miesiącu życia, 6,48 zł/210 g. **BOBOVITA**, bobovita.pl



NA ZĄBKOWANIE

Zanim wyjdzie pierwszy ząbek, dziąsła zazwyczaj swędzą. Malec zaczyna wkładać do buzi rączki i wszystko, co znajduje się w ich zasięgu. Pierwszym objawem ząbkowania często jest również obfite ślinienie się. Ulgę dziecku przy ząbkowaniu daje SmileFrida – to specjalna antybakteryjna silikonowa nakładka do masażu dziąseł u niemowląt i pierwszego czyszczenia zębów. SmileFrida. **PROFIMED** profimed.com



Pomaga zachować energię wspomaga układ nerwowy!

1 tabletkę zawiera
400 µg witaminy
B12.

Cefavit B12 zawiera bioaktywną
metylokobalaminę,
wchłanianą bezpośrednio
przez błonę śluzową
jamy ustnej.

B12
aktiv

może być
stosowany
przez wegan!



Cefavit[®] B12

B12
aktiv

Witamina B12:

- ✓ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego a także utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- ✓ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- ✓ pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

Przyjmowanie metforminy zmniejsza wchłanianie B12.

Dystrybutor: APC Instytut Sp. z o.o.

02-305 Warszawa, Al. Jerozolimskie 146 C tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

ZAPALENIE UCHA

Zapalenie ucha zewnętrznego to częsty problem rodziców małych dzieci. Infekcja może towarzyszyć zapaleniom górnych dróg oddechowych, ale może też być konsekwencją zatkania ucha lub dostania się do niego wody podczas korzystania z basenu czy kąpieli w jeziorze. Znajdująca się w uchu woskowina pęcznieje pod wpływem wody i tworzy korki sprzyjające rozwojowi bakterii. Może powstać wtedy zapalenie ucha zewnętrznego zwane „uchem pływaka”.

Rozwojowi zapalenia ucha zewnętrznego sprzyja również uszkodzenia naskórka przewodu słuchowego powstające często wskutek manipulacji w uchu różnymi przedmiotami. Dlatego właśnie uszu nie należy czyścić patyczkami higienicznymi. Powodują one „upychanie” woskowiny w uchu, a także mikrozadrapania i uszkodzenia naskórka, a te mogą stanowić otwarte drzwi do naszego organizmu dla patogenów wywołujących choroby.

WINNY TRUDNY DO USTALENIA

Zapalenia ucha zewnętrznego powodowane są przez bakterie, wirusy, grzyby, ale mogą to być też infekcje mieszane. Przyczyna jest trudna do ustalenia na pierwszy rzut oka, a wykonanie badań laboratoryjnych wymaga czasu. Sprawę dodatkowo może komplikować coraz powszechniejsza odporność na antybiotyki wielu bakterii. Dla rodziców maluchów dużym wyzwaniem jest łagodzenie bólu, obrzęku i silnego swędzenia, towarzyszących zapaleniu ucha.



SHUTTERSTOCK

Przyniosą ukojenie

Dlatego też w pierwszej kolejności zaleca się stosować leczenie miejscowe, a działanie dostępnych w aptekach preparatów na zapalenie ucha jest ukierunkowane w większości na łagodzenie tych uciążliwych objawów.

NATURALNE WSPARCIE

Pomimo faktu, że „leki z naturalnej apteki” nie cieszą się takim uznaniem jak „poważne farmaceutyki”, liczne badania naukowe dowodzą skuteczności wyciągów roślinnych w walce z bakteriami (także tymi odpornymi na antybiotyki, jak np. gronkowiec złocisty), wirusami i grzybami. Składniki roślinnych olejków eterycznych potrafią również stymulować układ odpornościowy i zagrzewać go do walki z chorobą. Ponadto olejki z wybranych roślin łagodzą objawy wielu różnych infekcji (mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwobrzękowe) i pozytywnie wpływają na samopoczucie pacjenta. Olejki eteryczne mają tylko jedno ograniczenie – nie zaleca się ich stosowania u dzieci, które nie ukończyły 24. miesiąca życia.

Rośliny dostarczają również rozwiązań dla higieny uszu. Różnego rodzaju oleje np. olej z oliwek bardzo skutecznie rozmiękczają zalegającą

Liczne badania naukowe dowodzą o skuteczności wyciągów roślinnych w walce z bakteriami.

woskowinę, a to ułatwia jej usuwanie. Oleiste składniki roślinne łagodzą również podrażnienie naskórka, pomagają go odbudować oraz utrzymać prawidłowe nawilżenie.

WAŻNA PROFILAKTYKA

Najważniejsze w zapobieganiu zapaleniom ucha jest dbanie o prawidłową higienę uszu i nawilżenie skóry przewodu słuchowego, która jest fizjologiczną barierą ochronną. Przede wszystkim należy unikać jakichkolwiek manipulacji w uszach, czyszczenia patyczkami i drapania. Ważne jest również zabezpieczenie skóry przewodu słuchowego przed kąpielą w basenie (np. natłuszczenie delikatnymi środkami) oraz jej właściwe osuszenie i nawilżenie po skorzystaniu z basenu. Prawidłową higienę uszu ułatwia obecnie szereg produktów zawierających naturalne składniki roślinne, które są bezpieczne również dla maluszków. Dodatkowym atutem niektórych z nich jest wspomaganie leczenia i łagodzenie objawów, dobrze je więc mieć w domowej apteczce.

Tekst: **Redakcja „Dobrej Mamy”**



EFEKTYWNY

Innowacyjny probiotyk w postaci zawiesiny doustnej, wyprodukowany przy użyciu unikatowej technologii mikroenkapsulacji. 5 kropli zawiera 1 miliard mikroenkapsulowanych żywych komórek bakterii *Lactobacillus rhamnosus GG*, co odpowiada 5 mld liofilizowanych bakterii. Dzięki mikroenkapsulacji bakterie probiotyczne są odporne na działanie soków żołądkowych.

Diflos® krople, ok. 10 zł/5 ml,

SMART PHARMA

smartpharma.com.pl



WARTO LEKTURY

Przyszli rodzice i opiekunowie znajdują tu wyczerpujące, oparte na najnowszych badaniach naukowych informacje na temat przebiegu ciąży i porodu, badań prenatalnych, diety ciążyowej oraz wszystkich innych aspektów przyszłego macierzyństwa i ojcostwa.

W oczekiwaniu na dziecko, Heidi Murkoff
DOM WYDAWNICZY REBIS SP. Z O.O.
rebis.com.pl

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).





Spokojny sen, jak i sam proces zasypiania maluszka powinien odbywać się w odpowiedniej, niczym niezakłóconej atmosferze.

POMAGAMY dziecku zasnąć

Przeciętny noworodek przespia od 16 do nawet 21 godzin w ciągu doby. Czas ten wykorzystuje na intensywne tworzenie i rozwój komórek mózgowych. Warto więc zadbać, aby sen malucha nie został niczym zakłócony, a proces zasypiania przebiegał łagodnie i bezproblemowo.

ZADBAJ O ODPOWIEDNIE MIEJSCE

Dla noworodka najważniejsza jest bliskość rodziców, dlatego najlepszym miejscem na usytuowanie łóżeczka jest sypialnia mamy i taty. Dzięki temu rodzice mogą szybko reagować na płacz malucha, a karmiąca mama będzie mieć dzidziusia blisko siebie. Uniknie w ten sposób częstego chodzenia do jego pokoju. Kiedy dziecko skończy 6 miesięcy, można je przenieść do jego własnego pokoiku. Ważne są też warunki, w jakich dziecko zasypia.

Kiedy dziecko skończy 6 miesięcy, można je przenieść do jego własnego pokoiku.

Regularnie wietrz i nawilżaj pomieszczenie, w którym śpi maluch. Świeże, nieprzesuszone i niezbyt gorące powietrze ułatwi dziecku nie

tylko zasypianie, ale pozwoli też na jego spokojny i zdrowy sen. Temperatura nocna w sypialni bobasa nie powinna przekraczać 18–19°C. Wybierając łóżeczko, warto zwrócić uwagę na materiał, z jakiego jest wykonane, oraz sprawdzić, czy farby, którymi jest pomalowane, spełniają atesty dopuszczające je do użytku w pomieszczeniach dla dzieci. Łóżeczko powinno mieć też ciasno rozstawione szczebelki (maksymalna odległość między szczebelkami nie powinna przekraczać 6 cm). Jeśli ma ruchome boki lub wyjmowane szczebelki, warto sprawdzić, czy są solidnie zabezpieczone. Dobrze jest też wybrać model z dwoma lub trzema poziomami spania – dzięki temu wraz z rozwojem i dorastaniem malucha będzie można go obniżać. Materacyk niemowlaka nie może być zbyt twardy ani zapadający się pod wpływem ciężaru małego ciała.

ka. Najlepiej, jeśli pokrowiec jest wykonany z naturalnych materiałów, które można w razie potrzeby zdjąć i wyprać. Nie umieszczaj na materacu zbyt dużo zabawek, pluszaków, zbędnych, dodatkowych poduszek.

ZADBAJ O WŁAŚCIWĄ POŚCIEL I PIŻAMKĘ

To, w czym śpi dziecko, ma bezpośredni wpływ na jego komfort. Niewłaściwie dobrane tekstylia mogą przyczynić się do kłopotów z zasypianiem i spokojnym snem malucha. Na co więc zwracać uwagę? Do snu najlepiej ubierać dziecko w przewiewne, naturalne materiały, które nie będą kępowały jego ruchów. Ocieplany śpiworek. Nie wolno też przesadzać z ilością ubrań i przegrzewaniem dziecka! Pościel dla dziecka również powinna być wykonana z naturalnych, przewiewnych materiałów. W pierwszych

Mediderm®

BABY

**DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!**



miesiącach życia dziecko nie potrzebuje poduszki – nawet minimalne podniesienie główki zmienia jej naturalne ułożenie i może wpływać na późniejsze problemy z kręgosłupem. Dobrym rozwiązaniem są za to ochraniacze na łóżeczko, montowane przy szczebelkach, które ochronią wrażliwą główkę przed ewentualnymi przeciągami czy uderzeniami o szczebelki.

ZADBAJ O RUTYNĘ DNIA I BEZPIECZEŃSTWO

Spokojny sen, jak i sam proces zasypiania maluszka powinien odbywać się w odpowiedniej, niczym niezakłóconej atmosferze. Jak stworzyć taki klimat?

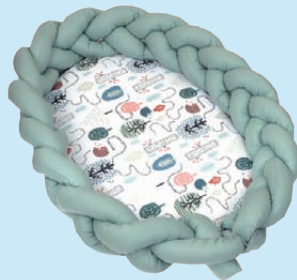
Dzieci uwielbiają powtarzalność. Dobrze jest więc przestrzegać codziennej rutyny, szczególnie podczas wieczornych rytuałów. Najlepiej wypracować schemat poszczególnych czynności związanych z przygotowaniem do snu (kąpiel, pielęgnacja, wyciszający masaż, pieszczoty, ubieranie, karmienie itp.) Również stłumione oświetlenie pozwoli dziadziusiowi poczuć się bezpieczniej i łatwiej zasnąć, a rodzicom ułatwi kontrolowanie snu malucha.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

BEZPIECZNY

Laureat prestiżowej nagrody Influencers Top. Jego konstrukcja pozwala na wykorzystanie go jako kokona lub po odpięciu warkocza jako ochraniacza do łóżeczka. Wielkość produktu to aż 90 x 60 cm co sprawia że może być on wykorzystany jako domowy „plac zabaw”. Połączenie warkocza z podłogą to bezpieczne taśmy SafeAmyStrap.

Amy warkocz-kokon Jeżyki+Salvia, ok. 230 zł, **AMY**, amy.com.pl



TRWAŁY

Dzięki wykończeniu gustowną lamówką jest bardziej trwały od zwykłych koczków dzianych. Gęsty splot nitki z czesanej bawełny daje pewność że otulony dzieciaczek nie dozna chłodu. Lekkość kocyka sprawia że przykryty maluszek łatwo zasypia i nie budzi się spoczynny. Do kocyka dołączona jest filcowa eko-torba, na co dzień, na zakupy i na miasto.

Koczek dziergany lamowany Amy, kolekcja PUZZLE, ok. 130 zł, **AMY**, amy.com.pl

PRZYDATNY

Zestaw 3 w 1. Skonstruowany przez lekarzy laryngologów i pediatrów, testowany klinicznie. Aspirator do nosa + spray solankowy, który zawiera tylko 2 składniki: sól morską oraz wodę + 10 filtrów higienicznych, które zapobiegają przedostawaniu się bakterii i śluzu do wężyka.

Nosefrida – Saline Kit, **FRIDABABY** profimed.com



- 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 malenstwa, 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 Polyricholeate, 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.

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

Ratunku! Moje dziecko ma **GORĄCZKĘ!**



**lek. med. Małgorzata
Breguła-Gut**
pediatra z poznańskiego
Szpitala Med Polonia,
medpolonia.pl

Gorączka u małego dziecka to jeden z bardziej niepokojących stanów malucha. Mało kto zdaje sobie sprawę, że o ile jest niewysoka, nie jest niebezpieczna, przeciwnie – pobudza układ odpornościowy do działania i walki z drobnoustrojami atakującymi mały organizm. Warto jednak poznać podstawowe fakty na jej temat, by móc odpowiednio reagować, kiedy zaatakuje naszego maluszka.



SYMPTOMY

Oczywistym objawem gorączki u niemowląt jest podwyższona temperatura ciała, przy czym warto zauważyć, że norma dla maluchów wynosi od 36,6 do 37,5°C. Gdy miarka termometru przekroczy tę granicę, mamy do czynienia ze stanem podgorączkowym. O gorączce mówimy natomiast wówczas, gdy wskaźnik pokazuje minimum 38,5°C. Dość częstym objawem towarzyszącym gorączce są rumieńce na twarzy, nienaturalne, szkliste oczy, zimny pot oraz brak apetytu. Jeśli maluch jest apatyczny, podenerwowany albo – przeciwnie – wyraźnie spokojniejszy niż zazwyczaj, należy sięgnąć po termometr. Gorączka jest jedynie objawem świadczącym o istniejącym w organizmie stanie zapalnym. Jest wiele utajonych zakażeń (np. zakażenie dróg moczowych u małych dzieci), których jedynym objawem jest właśnie gorączka.

PRZYCZYNY

Przyczyn gorączki może być wiele: od banalnych, takich jak ząbkowanie, rozstrój emocjonalny czy popularna tzw. trzyniećka, przez infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze, po choroby zakaźne. Gorączka, szczególnie uporczywa i długotrwała, może być pierwszym sygnałem niektórych chorób przewlekłych i nowotworowych.

JAK POSTĘPOWAĆ?

Dopóki mamy do czynienia ze stanem podgorączkowym, powinniśmy ograniczyć się do podawania większej ilości płynów. Kiedy temperatura ciała wynosi powyżej 38,5°C, należy sięgnąć po leki przeciwgorączkowe zawierające w składzie ibuprofen lub paracetamol, najlepiej wybrać wówczas czopki. Nie obciążają one układu pokarmowego, łatwiej je podać, zwłaszcza niemowlakom, cechują się szybszym czasem reakcji. Pierwszy spadek temperatury powinien być zauważalny po upływie ok. 20–30 minut. Lekarstwo z danym typem składnika powinno się podawać nie częściej niż co 6 godzin. Jeżeli mimo podania na przykład ibuprofenu gorączka u dziecka nie spada, można podać po upływie 4 godzin lek z innej grupy – paracetamol. Ibuprofen w syropach można podawać dzieciom od 3 miesiąca życia. Bywają jednak sytuacje, w których i to nie wystarcza. Wówczas musimy wspomagać się ochładzaniem. U małych dzieci najlepiej działa chłodna kąpiel, przy czym pamiętać należy, że malucha wkładamy do wody o temperaturze zwykłej kąpieli, potem dopiero stopniowo dolewając zimnej wody. U starszych dzieci stosujemy zimne okłady na czoło lub klatkę piersiową. Takie zabiegi są dla gorączkującego dzie-

cka bardzo nieprzyjemne, jednak nie zwlekajmy z nimi, ponieważ najważniejsze jest uchronienie dziecka przed drgawkami gorączkowymi.

JAKIE DAWKI LEKÓW STOSOWAĆ?

Wszelkie lekarstwa obniżające wysoką temperaturę ciała trzeba podawać w takiej dawce, jaką zaleca producent bądź lekarz – dostosowanej do wieku i wagi dziecka. Często mamy popełniając błąd, zmniejszając dawkę i sądząc, że lek zadziała, a jednocześnie nie obciąży zbyt mało malucha. Niestety, takim zachowaniem powodują, że lek nie zadziała w ogóle lub wydłuży się czas oczekiwania na pożądaną efekt.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Jeśli dziecko ma objawy przeziębienia (katar, kaszel), to gorączka – nawet powyżej 38,5°C – nie jest wskazaniem do natychmiastowej wizyty u pediatry. Jeśli leczenie domowymi sposobami nie doprowadzi do spadku temperatury poniżej 38,5°C w ciągu trzech dni, wówczas należy skorzystać z pomocy lekarza. Wyjątek stanowią niemowlęta do 1 roku życia, u których temperatura powyżej 38,5°C zawsze stanowi wskazanie do wizyty lekarskiej. Przy noworodku obowiązuje dodatkowa czujność, ponieważ noworodki, ze względu na niedojrzałość termoregulacyjną, nie gorączkują.

CZYM JEST ZESPÓŁ REYE'A?

Bezpośrednia przyczyna tej choroby nie jest znana, ale może ona być następstwem przebytych chorób wirusowych, takich jak różyczka, ospa wietrzna czy odra. Może również być następstwem działania niektórych leków, jak np. aspiryna, która zawiera kwas acetylosalicylowy. Dlatego salicylanów (aspiryna, polopiryna) nie wolno podawać dzieciom do 12. roku życia. Zespół Reye'a występuje najczęściej u dzieci w wieku 2–4 lat, ale może się pojawić zarówno u młodszych, jak i u starszych. Rozpoczyna się od objawów przypominających grype, po czym następuje dramatyczne pogorszenie stanu ogólnego, któremu towarzyszy senność, prowadząca do śpiączki.

Jak prawidłowo mierzyć temperaturę u dziecka?

- 1 W ustach – temperaturę należy mierzyć ok. 2–3 minut, najlepiej za pomocą specjalnych termometrów przypominających smoczek.
- 2 W odbycie – dobra metoda dla dzieci najmniejszych – od podanej temperatury należy wówczas odjąć 0,5°C.
- 3 W uchu – wyłącznie za pomocą termometrów ze specjalnymi końcówkami, tzw. kapturkami, służącymi do mierzenia temperatury w tej części ciała.
- 4 Pod pachą – jest to metoda, którą rodzice mogą stosować jedynie wówczas, kiedy dziecko jest w miarę spokojne. Czas pomiaru powinien wynieść ok. 5 minut.
- 5 Na czole – za pomocą specjalnych paśków lub tzw. pistoletu, czyli termometru na podczerwień.

Sprzymierzeńcy w walce z gorączką



WSPOMOŻE ORGANIZM

Podwójna siła dzięki połączeniu standaryzowanych ekstraktów roślinnych z korzenia pelargonii afrykańskiej oraz owoców czarnego bzu. Ekstrakty roślinne produktu wspierają układ oddechowy, w tym gardło, jak również wspomagają prawidłowe funkcjonowanie jamy ustnej. ZATOGRIIP KIDS 3+, **LEK-AM SP. Z O.O.** lekam.pl

UZUPEŁNIENIE DIETY

Juvit Immuno stosuje się jako uzupełnienie diety dzieci powyżej 3 roku życia, szczególnie w okresie zmniejszonej odporności i osłabienia. Nie zawiera syropu glukozowo-fruktozowego. Juvit Immuno, ok. 17 zł/120 ml, **HASCO-LEK**, hasco-lek.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.

Dopajaj dziecko!

W czasie gorączki nie wolno dopuścić do odwodnienia organizmu, dlatego w miarę możliwości staraj się dopajać dziecko, najlepiej czystą wodą.



NA PRZEZIĘBIENIE

Herbatka jest kompozycją owoców dzikiej róży, kwiatu lipy oraz czarnej porzeczki do stosowania w okresie przeziębienia u dzieci i niemowląt po 6. miesiącu życia. Herbatka Herbi Baby PRZEZIĘBIENIE, **PREMIUM ROSA** premium-rosa.pl



NAUKA PICIA

Kubek do nauki picia z kolekcji Hygge Nazwa produktu, ok. 50 zł, **SUAVINEX** suavinex.pl



DLA NIEMOWLAKA

270 ml 8+ miesięcy. Kubek dla niemowląt MAM Fun To Drink Cup., 34,59 zł, **MAM BABY** mambaby.pl

Jeśli gorączka nie jest wysoka, nie powinna zbytnio niepokoić, choć i w takim wypadku zalecana jest czujność.

Dlatego każda drastyczna zmiana zachowania, szczególnie uporczywy, nieutulony płacz bądź całkowita areaktywność maluszka powinny być sygnałem do natychmiastowej wizyty u lekarza. Powinno się ją też niezwłocznie umówić, gdy podwyższonej temperaturze towarzyszą niepokojące objawy, takie jak duszność, apatia, utrudniony kontakt z dzieckiem. W wypadku drgawek należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe.

JAKI POZIOM GORĄCZKI UZNAJE SIĘ ZA WYJĄTKOWO GROŹNY?

Gorączka, która sięga 39,5–40°C, może okazać się bardzo niebezpieczna dla życia i zdrowia maluchów. Utrzymywanie tak wysokiej temperatury może doprowadzić do odwodnienia i wycieńczenia organizmu.

CZYM SĄ DRGAWKI I JAK POSTĘPOWAĆ, GDY SIĘ POJAWIĄ?

Drgawki to reakcja układu nerwowego na gwałtownie rosnącą temperaturę. Przypominają napad padaczki i towarzyszy im utrata przytomności. Najczęściej dotyczą dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 lat. Jeśli już się pojawiają, to najczęściej przy bardzo wysokiej temperaturze przekraczającej 39°C. W takim wypadku należy bardzo szybko wezwać lekarza. Oczekując na wizytę pediatry, trzeba natychmiast podać lek przeciwgorączkowy. Wykluczone jest podanie syropu czy tabletek, które podczas drgawek mogą doprowadzić do zadławienia i zakrzuszenia. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji będzie zaaplikowanie czopka. Trzeba odróżnić drgawki gorączkowe od dreszczy, przy których dziecko jest przytomne i nie tracimy z nim kontaktu.

POZYTYWNE STRONY

Jeśli gorączka nie jest wysoka, nie powinna zbytnio niepokoić, choć i w takim wypadku zalecana jest czujność. Podwyższona temperatura mobilizuje organizm do działania, wpływa pozytywnie na układ odpornościowy, który zaczyna produkować przeciwciała niezbędne do walki z drobnoustrojami. Umiarkowana gorączka przyspiesza też metabolizm.

REKLAMA

Baby zdrój



MAMY DOBRE POWODY



**POLSKA
FIRMA**

NOWE ETYKIETY, TA SAMA DOSKONAŁA JAKOŚĆ.



Jak odstawić dziecko

od piersi?



Bożena Florczyk
pediatra neonatolog,
konsultant laktacyjny,
Lomżyńskie Centrum Medyczne
z Akademią Rodzica

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca karmienie dziecka wyłącznie piersią do około 6. miesiąca życia i utrzymanie karmienia piersią do 2 lat i dłużej, jeśli matka sobie tego życzy.

Według tych zaleceń po około 6 miesiącach wyłącznego karmienia piersią należy stopniowo wprowadzać żywność uzupełniającą w oparciu o pokarmy stałe. Powinno się rozpoczynać od lokalnych produktów, a więc w Polsce są to najczęściej: jabłko, marchew, ziemniak, dynia, kasze bezglutenowe.

NATURALNA KOLEJRZECZY

W okresie wprowadzania żywienia uzupełniającego karmienie piersią jest nadal podstawowym źródłem pożywienia i z reguły dopiero po ukończeniu 1. roku życia, kiedy dziecko zaczyna przechodzić na tzw. rodzinną dietę, te proporcje zaczynają się odwracać, a karmienie piersią w sposób naturalny zaczyna się kończyć.

MLEKO MAMY NADAL WAŻNE

Warto pamiętać, że zarówno w drugim,

jak i trzecim roku życia dziecka karmienie piersią ma swoją wartość ze względu na unikalny skład mleka kobiecego, ściśle dostosowujący się do potrzeb coraz bardziej usamodzielniającego się maluszka, osłonę immunologiczną podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających, jak i ze względu na zaspokajanie potrzeb emocjonalnych.

KTO PODEJMUJE DECYZJĘ O Odstawieniu od piersi?

Tak jak dziecko sygnalizuje gotowość do przyjmowania pokarmów innych niż mleko matki (siedzi, potrafi chwycić małe przedmioty i wkładać je do buzi, poprawia się sprawność języka przy przesuwaniu pokarmów stałych wewnątrz jamy ustnej, pojawiają się pierwsze zęby, zaczyna interesować się tym, co jedzą inni), tak może w którymś momencie samo zrezygnować z karmienia piersią.

Często jednak to mama podejmuje decyzję o odstawieniu dziecka od piersi i wybiera swój schemat postępowania. Przyczyną podjęcia decyzji o odstawieniu od piersi może być powrót do pracy lub szkoły, męczące karmienia nocne, przygryzanie przez dziecko brodawki piersiowej, kolejna ciąża i presja otoczenia.

KONSEKWENCJE DECYZJI

Podczas odstawiania dziecka od piersi należy obserwować siebie: stan piersi, własne reakcje emocjonalne (czasem kobieta w tym czasie jest bardziej drażliwa lub depresyjna) i maluszka, dla którego jest to poważne przeżycie. Może się zdarzyć, że dziecko w tym czasie stanie się bardziej marudne lub załężnione, częściej budzące się w ciągu dnia i nocy, albo zachowujące się bardziej agresywnie, a decyzja o zaprzestaniu karmienia okaże się zbyt pochopna i mama wraca do częstszego karmienia z piersi.

SCHEMATY ODSTAWIANIA DZIECKA OD PIERSI

ODSTAWIENIE NAGŁE

Definitywne, nagłe zrezygnowanie z karmienia piersią może wiązać się z możliwością występowania bolesności piersi, zastoju pokarmu, a czasem nawet stanu zapalnego. W tej sytuacji należy przez kilka lub kilkanaście dni (w zależności od stopnia rozbudzenia laktacji) odciągać 2 – 3 razy na dobę niewielkie ilości mleka, aby piersi stały się mniej bolesne. Można stosować zimne okłady na piersi po odciążeniu pokarmu, pić 1 - 2 szklanki naparu z szalwii, założyć ściślejszy biustonosz lub w ostateczności hamować laktację farmakologicznie.

ODSTAWIENIE PLANOWANE

Bardziej fizjologicznym sposobem zaprzestania karmienia jest odstawianie zaplanowane, kiedy mama sama decyduje, które karmienia opuści. Z reguły najłatwiej jest zrezygnować z karmień w ciągu dnia (najpierw jednego, a następnie dwóch lub trzech), kiedy zamiast karmienia piersią można przygotować inny smakowity posiłek. Starszemu dziecku bardzo przywiązanemu do karmienia piersią czasem trzeba wytłumaczyć, że np. „cycuś jest chory, śpi”, czy „jest brzydki lub niedobry”, bo np. jest posmarowany fioletem lub posypany pieprzem. Innym sposobem jest odwrócenie uwagi od karmienia przez pokazanie dziecku atrakcyjnej zabawy, wyjście na spacer, opowiadanie ciekawej bajeczki, poczytanie książeczki itp. Najtrudniej jest zrezygnować z karmień nocnych, kiedy dziecko potrzebuje nie tylko pożywienia, ale i wyciszenia. Wówczas może okazać się niezbędna pomoc ojca w utulaniu dziecka. Do picia można podać wodę.

SKUTECZNY

Wyjątkowe połączenie składników aktywnych skutecznie przeciwdziała i niweluje symptomy skóry naczyńkowej i napadowego zaczerwienienia, poprawiając kondycję i wygląd skóry. Krem wzmacnia, uszczelnia i udrażnia naczynka krwionośne, usprawniając mikrokrążenie oraz zmniejszając stopień i powierzchnię zaczerwienienia skóry. Ruboril Expert S krem do skóry naczyńkowej i ze skłonnością do rumienia, ok. 69 zł/40 ml, **ISISPHARMA**, isis-pharma.pl



WIELOFUNKCYJNA

Wielofunkcyjna poduszka do karmienia niemowląt. Używana jest również jako maskotka, poduszka do spania, podpórka pod laptopa, poduszka podróżna czy poduszka na kanapę. Wykonana z niezwykle miękiego w dotyku materiału minky. Dostępna w różnych kolorach. Kura Babci Dany, 99 zł, **LA MILLOU** lamillou.com

BEZPIECZNE

Spełnia wszelkie normy dotyczące żywienia dzieci i niemowląt. W 100% bezpieczne i składem przypomina mleko matki. Dzięki czemu jesteśmy mlekiem premium dla najbardziej wymagających.

Caprima 3, **CAPRIMA**, caprima.pl



CAPRIMA[®]

P r e m i u m

Mleko Modyfikowane oparte na
MLEKU KOZIM



Witamina
A, C, D

Wapń

Omega
3 i 6



Mleko modyfikowane
Caprima premium 2
jest oparte na pełnym mleku kozim.

Wzbogacone we wszystkie
niezbędne witaminy i minerały
potrzebne dla rozwoju mózgu
oraz całego organizmu dziecka.



M-LEK



www.caprima.pl



Piękna mama

Jak powrócić do formy sprzed czasu ciąży? Nie ma chyba mamy, której to pytanie nie zaczyna dręczyć jeszcze na długo przed rozwiązaniem. Wytrwałość i konsekwencja to klucz do piękna.

DAJ SOBIE CZAS

Przed wszystkim nie należy wpadać w panikę. W końcu zdecydowanej większości mam udaje się odzyskać swoją dawną urodę. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość.

O ile zwykle zabiegi kosmetyczne mające na celu poprawę kondycji naszej cery możemy wykonywać stosunkowo niedługo po porodzie, to jednak z wszelkimi ćwiczeniami i większym wysiłkiem fizycznym należy poczekać do końca połogu, czyli do ok. 6 tygodnia po rozwiązaniu. Oczywiście jest to czas przybliżony, dla każdej mamy może być on inny. Warto skonsultować decyzję o rozpoczęciu aktywności fizycznej ze swoim lekarzem, który znając nasz ogólny stan zdrowia, może podpowiedzieć, jakie ćwiczenia będą dla nas najlepsze.

CERA POD KONTROLĄ

Dużym problemem po porodzie bywa też stan cery. Może być przesuszona lub wręcz przeciwnie – produkować większe ilości sebum niż zwykle. Mała ilość snu, związana z pojawieniem się maluszka i ogromną zmianą w trybie życia, sprawia, że cera wygląda na szarą, zmęczoną i bez blasku. Z pomocą przyjdą nam preparaty, które poprawią ogólny jej stan. Dobrym pomysłem jest też wizyta u kosmetyczki. Doświadczona specjalistka na pewno dobierze kosmetyki i doradzi, jak postępować, aby znów wyglądać wspaniale. A jak wiadomo, dobry wygląd gwarantuje dobre samopoczucie.

Tekst: **Redakcja „Dobrej Mamy”**

Wegański olejek odżywczy wspomaga ochronę skóry przed powstawaniem rozstępów ciążyowych. Ujednina, wygładza, odżywia, poprawia elastyczność i regeneruje skórę narażoną na rozciąganie. Zawiera wegańskie składniki aktywne, takie jak: olej tamanu (o właściwościach wygładzających, regenerujących i łagodzących), kakaowiec (który nawilża, odżywia i uelastycznia ciało) oraz witaminę E (która wzmacnia, koi, łagodzi, ujednina i zmiękcza skórę).
Ok. 24,99 zł/200 ml, BIELEND A, esklep.bielenda.pl



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



NeoRetin Serum depigmentacyjne, liftingujące z retinoidami 30 ml. Krem przeznaczony do likwidacji wszystkich rodzajów przebarwień skórnych oraz jako codzienna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa skóry dojrzałej do stosowania na noc. Unikalne połączenie składników aktywnych oraz retinoidów hamuje nadprodukcję melaniny i niweluje przebarwienia, regeneruje, ujednina i nawilża.
EKOPHARM, ekopharm.pl

3 KROKI DO PIĘKNEJ SKÓRY!

1. *Sen i jeszcze raz sen! Choć brak wypoczynku u świeżo upieczonej mamy to norma, trzeba korzystać z każdej okazji do drzemki.*
2. *Złuszczenie. Regularne stosowanie delikatnych peelingów poprawi kondycję naskórka i sprawi, że pozostałe preparaty będą lepiej się wchłaniały.*
3. *Nawilżenie. Aby skóra zachowała swoją elastyczność i zdrowy wygląd, konieczne jest stosowanie kosmetyków intensywnie nawilżających.*

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

Urządzamy DZIECIĘCE KRÓLESTWO

Od czego zacząć?

Mali odkrywcy potrzebują przestrzeni, w której będą mogli regenerować swoje siły, barwić się, poznawać świat. Dzieci, bez względu na jakim są etapie życia, uczą się otaczającej je rzeczywistości oraz samych siebie. Właśnie dlatego tak ważne jest stworzenie im miejsca, w którym mogą się szczęśliwie rozwijać.

OD NIEMOWLAKA DO STARSZAKA

Stworzenie pokoju dziecięcego to nie tylko zadanie, przed którym stajemy w momencie pojawienia się najmłodszego członka rodziny. Już na tak wczesnym etapie musimy pamiętać, że nim zdążymy się obejrzeć, nasza pociecha nauczy się jeździć na rowerze, przekroczy próg szkoły, wygra pierwszy konkurs. Dzieci bardzo szybko rosną, a ich potrzeby zmieniają się równoległe do zmieniającego się numeru bucika. Urządzając pokój dziecku – i dziewczynce, i chłopcu – warto pamiętać, że musi być on neutralny, funkcjonalny i przygotowany na ewentualne odświeżenia. Pokój dziecięcy to azyl, w którym młodsze dzieci rozwijają się i uciekają do świata marzeń, a z wiekiem stanowi on miejsce, gdzie mogą się uczyć, oddawać się swoim pasjom, spotykać z przyjaciółmi. Rodzice stają przed dylematem: czy dziecko ma mieć pokój z nami, czy przydzielić pociesze mniejszy lub większy metraż, czy nasze latorośle powinny mieć wspólną przestrzeń? Te kwestie należy dokładnie przemyśleć, ponieważ to, co wydaje się oczywiste po narodzinach dziecka, nie jest już tak bezdyskusyjne kilka lat później. Niemowlęta potrzebują bliskości rodziców, dlatego ich kącik powinien znajdować się w sypialni rodziców – łóżeczko, przewijak, szafka na kosmetyki i wygodne krzesło do karmienia to wszystko, czego potrzebuje bobas. Nieco starsze dzieci zaczynają odkrywać świat i stają się na swój sposób samodzielne, lubią przebywać z rówieśnikami, jak i same. Jeśli jesteśmy szczęśliwymi rodzi-



cami więcej niż jednej pociechy, śmiało możemy stworzyć im wspólny pokój, w którym będą mogły się bawić i opowiadać magiczne historie wprost ze świata wyobraźni. Natomiast starsze dzieci pragną spokoju i przestrzeni – w miarę możliwości warto przekazać im wtedy własny pokój. Jednak gdy nie jest to możliwe, warto stworzyć w pomieszczeniu dwa intymne miejsca, na przykład odgródzone parawanem – podpowiada architekt wnętrz, ekspert z portalu Homebook.pl Anna Poprawska.

RÓŻOWY I NIEBIESKI? TO MIT!

Aranżowanie pokoju dziecięcego według płci już dawno odeszło do lamusa. Kolor różowy przypisywany był zawsze dziewczynkom, a niebieski chłopcom. Dobieranie barw w ten sposób nie tylko jest stałym utrzymywaniem stereotypu dotyczącego płci, ale również może okazać się... bardzo kosztowne dla rodziców. Decydując się na taką kolorystkę lub, co gorsza, urządzając pokój małej księżniczki albo nieustraszonego bohatera, decydujemy się na duży jednorazowy wydatek, który trzeba będzie powtórzyć, gdy dziecku minie etap zachwyty jednym bohaterem bajki na rzecz innego. Spójrzmy prawdzie w oczy – fan Supermana nie będzie chciał mieć pokoju stylizowanego na Batmana. I choć to rodzice mają ostateczne zdanie, podczas urządzania pokoju należy wziąć pod uwagę to, o czym marzą dzieci i w końcowym etapie wybrać zadowalający obie strony kompromis – zaznacza ekspert z portalu Homebook.pl.



Maciej Majcherczyk
CEO, *AMY*, amy.com.pl

MIEJSCE NA SPOKOJNY SEN

Urządzanie dziecięcego pokoju to wielka frajda, ale też wyzwanie. Obok przestrzeni do kreatywnej zabawy musi się w nim znaleźć miejsce do odpoczynku i snu. To właśnie podczas snu dziecko regeneruje się i intensywnie rozwija. Zdrowy i bezpieczny sen to podstawa radośnych, wspólnych chwil.

Warto stworzyć dziecku stałe miejsce odpoczynku, którego centralnym punktem będzie łóżeczko lub kołyska. Komfort podczas snu to sprawa kluczowa. Żeby go zapewnić, trzeba dokonać świadomego wyboru pościeli. Skóra dziecka jest wrażliwa, delikatna i skłonna do podrażnień, dlatego warto postawić na naturalne materiały, które nie przegrzewają, zapewniając odpowiednią temperaturę ciała. 100% bawełna, zdrowy len czy mięciutki muślin to strzały w dziesiątkę. Ich delikatność i miękkość sprawiają, że dziecko cieszy się wygodą i swobodą przez cały rok. Dodatkowo warto zwrócić uwagę na wspaniałe kolory i wzory pościeli, które wprowadzają w zaczarowany świat snu i rozwijają umiejętności poznawcze. Naturalna i piękna pościel to nie tylko podstawa spokojnego odpoczynku, ale również ważna i oryginalna ozdoba dziecięcego pokoju.

Praktycznie i z pomysłem

W funkcjonalnym pokoiku nie może zabraknąć pomysłowych i praktycznych przedmiotów.

WYTRZYMAŁY

Naprzemienne ruchy kierownicą wprawiają jeździk w ruch. Dzięki kauczukowym kołom można używać go zarówno na zewnątrz, jaki i w domu. Przeznaczony dla dzieci od 3. roku życia, bez górnej granicy wiekowej. Posiada lekką i wytrzymałą konstrukcję. Jeździk grawitacyjny SPINNER, od 130 zł. **TOYZ**, toyz.pl



W KOMPLECIE

AMY – nowość 2020. Zestaw pościeli: poszewki na kołdrę i podusję z aplikacją 3D, ochraniacz z systemem Real Wash i aplikacją 3D. Kolekcja Stonik Sylwek, ok. 290 zł. **AMY**, amy.com.pl



PRZYTULNIE

Pościel zaprojektowana i wykonana w Polsce. Elementy drukowane nie zmieniają kolorów (nawet po wielokrotnym praniu). Leopardus pościel 2-el. z wypełnieniem L, 309 zł. **BELLAMY**, bellamy.pl

WYGODNIE

Wykonany z wysokiej jakości naturalnych materiałów namiot stanowi doskonałą przestrzeń do zabawy zarówno w domu jak i w ogrodzie. Tipi może być także miejscem do przeglądania książeczek czy trzymania swoich skarbów.

Małmo – tipi, namiot dla dzieci z matą podłogową, 499 zł. **MUZPONY**, muzpony.com





NEUTRALNE WNĘTRZA TEŻ SĄ PRZYTULNE

Urządzenie neutralnego wnętrza dla dziecka może kojarzyć się z bezosobowością miejsca i chłodem – nic bardziej mylnego. Neutralne nie oznacza nijakie. Oznacza to, że pokój jest czysty, harmonijny, przyjazny dla chłopca, jak i dziewczynki, dla młodszego i starszego dziecka. Dziecięcy pokój powinien być jak najmniej zastawiony, ponieważ wystarczy godzina intensywnej zabawy, by zapanował w nim chaos. Wszystkie zabawki, książki – w przypadku małych dzieci pieluszki i kosmetyki – muszą mieć swoje miejsce, dlatego warto decydować się na meble z dużą liczbą szuflad i półek, na których wszystko się pomieści. Aranżując dziecięcy pokój, warto zdecydować się na jasne, pastelowe kolory, które działają stymulująco na umysł pociechy, ale jednocześnie nie są zbyt agresywne – biel, beż, seledyn, ale również kolor szary, fioletowy lub turkusowy. Są to kolory neutralne, dzięki czemu będą pasowały dziewczynkom i chłopcom w każdym wieku. Meble natomiast powinny być białe lub wykonane z jasnego drewna. Gra świeżymi kolorami pozwoli optycznie powiększyć przestrzeń pełną zabawek i gadżetów oraz ułatwi wieczorne wyciszenie i zasypianie. A dodatki to kwestia indywidualna. Warto spersonalizować dziecięcy pokój, wieszając na ścianie imię mieszkańca, jego fotografie, zdobyte nagrody czy dyplomy. W ten sposób dziecko będzie czuło się w pokoju komfortowo.

Anna Poprawska, projektantka wnętrz z portalu Homebook.pl, homebook.pl

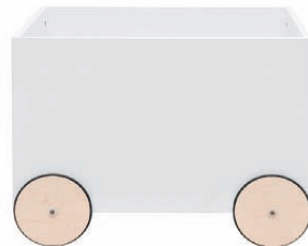
Wygoda i bezpieczeństwo snu

Dobór odpowiedniego łóżeczka to pierwszy krok w tworzeniu kąpielni do nocnego odpoczynku dla dziecka.



BEZPIECZNY

Kokon ułatwiający dzieciom bezpieczny i wygodny sen. Zewnętrzna poduszka Gniazda niemowlęcego Motherhood jest odpinana. Zatem po kilku pierwszych miesiącach w funkcji gniazda niemowlęcego, produkt dostaje drugie życie i zmienia się w Kojec Junior: unikalną poduszkę relaksacyjną dla starszych dzieci. Gniazdo niemowlęce Motherhood, Ok. 159,99 zł, **MOTHERHOOD**, motherhood.pl



POMYSŁOWO

Ratuje przed bałaganem, zachęca dziecko do szanowania własnych rzeczy i uczy je organizowania przestrzeni wokół siebie. Posiada kółeczka oraz sznureczek umożliwiające przewożenie skrzyni. Będzie piękną i użyteczną dekoracją pokoju dziecka. Lotta skrzynia na kółkach, 385 zł, **BELAMY**, bellamy.pl



WIELOFUNKCYJNE

Up! Wielofunkcyjne łóżeczko 70 x 120 cm + materac Gray, 1735 zł, **BELAMY**, babydeco.pl



Dbamy o Twojego Maluszka

od pierwszych dni życia



Jesteśmy polską marką oferującą wyroby tekstylne i pielęgnacyjne przeznaczone dla dzieci już od pierwszych dni życia. Nieważne, czy chodzi o odpoczynek i sen, przewijanie czy zabawę, produkty Sensillo mają uprzyjemnić rodzicom każdą chwilę spędzaną razem z dzieckiem. Ważna jest dla nas także praktyczność, tak nieoceniona w pierwszych miesiącach opieki nad malenstwem.



Sensillo
www.sensillo.pl



www.facebook.com/SensilloPl



www.instagram.com/sensillobrand/

Foteliki

warte zainteresowania

Lada dzień pojawi się na świecie Twoje dziecko. Stoisz przed dużym wyzwaniem: musisz wybrać odpowiedni fotelik. Jak jednak podjąć właściwą decyzję, skoro w sklepie masz do wyboru kilkadziesiąt modeli?

WYSOKIE ŚCIANY FOTELIKA I ZAGŁÓWEK

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

REGULACJA KĄTA

Sprawdza się podczas dłuższej jazdy – kiedy dziecko zaśnie, możesz ułożyć je w pozycji leżącej. Upewnij się, czy fotelik jest wyposażony we wkładkę wypełniającą dla noworodka lub regulację głębokości.

TKANINA

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

PASY BEZPIECZEŃSTWA

Powinny być 3 lub 5-punktowe, ich długość musi być dostosowana do ciała dziecka, by odpowiednio chronić małą i zapewniać mu stabilność. Dobry fotelik powinien też mieć ochraniacze na pasy – ochronią one pasy przed zabrudzeniem, a wrażliwą skórę dziecka przed podrażnieniami (szczególnie latem lub podczas gwałtownego hamowania). Centralny zamek, system szybkiej regulacji uprząży ułatwią usadzenie i poprawne zabezpieczenie dziecka w foteliku.



MULTIMEDIALNY

Fotelik multimedialny z homologacją iSize. Dla dzieci 0-4 lat. Wszystkie jego funkcje można kontrolować za pomocą dedykowanej aplikacji. Aplikacja przypomni sygnałem alarmowym o pozostawieniu dziecka w foteliku po opuszczeniu auta przez opiekuna. W siedzisku fotela znajduje się czujnik temperatury dzięki niemu w aplikacji można ustawić zakres zapewniający komfort podróżującemu dziecku. BabySafe Westie, 1299 zł, **BABYSAFE** babysafe.eu

PRAKTYCZNE DODATKI

MIĘKIE

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.

Kocyki z kolekcji Cocktail Party, **BELLAMY** bellamy.pl



NA KAŻDĄ PORĘ ROKU

Idealne rozwiązanie zarówno na zimę jak i na chłodniejsze jesienne i wiosenne spacerki. Modułowa budowa śpiworka pozwala go dopasować do rosnącego dziecka przez co posłuży dłużej. Po odcięciu dolnej części może być używany jako otulacz dla starszych dzieci w wózkach spacerowych. Modułowy śpiworek RECARO Vario Footmuff, 396 zł, **RECARO** recaro-kids.pl



WYGODNY

RECARO Avan to fotelik dla niemowląt zgodny ze 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.

Fotelik RECARO Avan, 796 zł,
RECARO, recaro-kids.pl



SOLIDNY

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. Beryl, ok. 1690 zł, **MAXI-COSI** maxi-cosi.pl



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

TYŁEM DO KIERUNKU JAZDY

Fotelik od narodzin do 6 lat (maks. 25 kg). Montaż tyłem do kierunku jazdy za pomocą pasa samochodowego. Montaż przodem do kierunku jazdy za pomocą systemu isofix lub pasa samochodowego. 4 pozycje regulacji oparcia.

Coletto Vento, 877 zł,
COLETTO, coletto.pl



BEZPIECZNY

RECARO Salia Elite to absolutnie wyjątkowy system integrujący niezwykle lekkie (2,9 kg) nosidełko dla niemowląt z nowoczesnym fotelikiem obrotowym I-Size do 105 cm. Takie połączenie zapewnia niezwykłą wygodę użytkownika przez bardzo długi czas – do 4 lat oraz potrójną ochronę boczną dla niemowlaka. Zarówno nosidełko jak i fotelik wyposażone są w innowacyjny system bezpieczeństwa HERO. Bezpieczeństwo RECARO Salia Elite zostało potwierdzone na 4 gwiazdki w ADAC.

RECARO Salia Elite, 2696 zł,
RECARO, recaro-kids.pl



Westie

Pierwszy multimedialny fotelik

współpracujący z aplikacją na smartphonie. To nie nowinka technologiczna to przełom konstrukcyjny.

Dla użytkowników to konkretne korzyści:

- wyższe bezpieczeństwo
- wszystkie funkcje są stale monitorowane
- większy komfort
- czujnik temperatury w siedzisku pomaga w zachowaniu komfortu termicznego dziecka.

Funkcja alarmowa ostrzeże przed pozostawieniem dziecka w foteliku gdy opuszczasz pojazd.



Wzrost dziecka
40-105 cm



Wiek dziecka
0-4 lat



i-Size
standard



Obrotowa podstawa
360°

MAMA NA ZAKUPACH

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



Mata edukacyjna Amy 3D Collage

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

AMY, ok. 240 zł, amy.com.pl



EMOTOPIC- Emolientowy krem barierowy do twarzy i ciała

Wysoka zawartość lipidów, skutecznie odbudowuje barierowe funkcje skóry, zapobiegając nadmiernej utracie wody. Emolientową formułę uzupełniają hialuronian sodu.

PHARMACERIS, ok. 26.90 zł
emotopic.pl



Natłuszczający płyn do kąpieli dla dzieci i niemowląt

Płyn przeznaczony jest dla dzieci i niemowląt już od 1. dnia życia. Dokładnie oczyszcza i doskonale pielęgnuje skórę, lekko natłuszcza, pozostawiając na niej delikatną warstwę ochronną.

ZIAJA, ok. 13,69 zł/370 ml
ziaja.com



Cudocell MAX

Wysokiej jakości hipoałergiczny krem ochronno-regenerujący stosowany do codziennej pielęgnacji dzieci. Działa szybko i wielokierunkowo na podrażnioną skórę, łagodzi podrażnienia oraz zapobiega ich powstaniu. Jest odpowiedni do pielęgnacji skóry wrażliwej, wykazuje działanie nawilżające, ochronne oraz działa regenerująco.

LEK-AM Sp. z o.o., 14 zł/80 g, 24 zł/150 g,
lekam.pl



Miassept

Płyn do dezynfekcji rąk w wygodnym atomizerze sprawdzi się w domu i na spacerze. Zwalcza wirusy, bakterie i grzyby. Nawilża i chroni skórę dzięki zawartości aloesu, d-panthenolu i glicerolu. Olejki eteryczne z drzewa herbacianego, lawendowy i cytrynowy wspomagają działanie antyseptyczne i nadają przyjemny zapach.

VALENTIS, zakupto.eu



Balsam łagodzący

To emolient trzech generacji plus – aktywny emolient do codziennej pielęgnacji skóry delikatnej, wrażliwej, suchej, podrażnionej, alergicznej i atopowej. Formuła, bogata w naturalne składniki aktywne m.in. takie jak: olej konopny, ekstrakt błękitnej stokrotki i nagietka lekarskiego wyrażnie koją i łagodzą podrażnienia oraz nawilża i odżywia skórę.

CUTIS MINI DERM, ok. 28 zł/200 ml
cutis.pl



Płyn do mycia i kąpieli 2 w 1,

Niskopieniąca formuła preparatu oparta na łagodnych substancjach myjących zapewnia bezpieczeństwo dla skóry wrażliwej, atopowej i skłonnej do alergii. Cucurbityna i bisabolol koją skórę, niwelując podrażnienia i zacczerwienia, a gliceryna intensywnie ją nawilża.

OILLAN, 26.54 zł / 200 ml
oillan.pl



Vagical 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.

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.



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 daszki. Obicia wykonane są z wyjątkowych tkanin wysokiej jakości, które charakteryzują się niezwykłą trwałością i są bardzo stylowe.

THULE, 2078 zł
scandinavianbaby.pl



Lila CP

Kompaktowy system składania, system uprząży 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 gondole dla noworodka lub przenośny fotelik samochodowy Maxi-Cosi dla niemowląt.

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



Snoreeze Spray do gardła

Kojący Snoreeze Spray do Gardła jest ukierunkowany na główną przyczynę chrapania: odwodnienie i vibracje tkanek miękkich tylnej ściany gardła. Termożelowa formuła zmienia konsystencję po naniesieniu na ścianę gardła, w temperaturze ludzkiego ciała. Działa do 8 godzin. Dostępny w aptece.

SNOREEZE
snoreeze.pl



BABYZEN YOYO²

Jest znany na całym świecie za sprawą kompaktowej konstrukcji, prostej obsługi i eleganckiego wyglądu. YOYO² 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



Pojazd na akumulator TRAKTOR HECTOR

Pojazd stworzony do przygód w plenerze. Posiada duże solidne koła i mocny silnik. Frajdy w zabawie dostarczą: odpinana przyczepka z wywrotką, światła led, radio z bluetooth i mp3. Jak zwykle w zabawkach Toyz zastosowano pasy bezpieczeństwa, automatyczny hamulec, wolny start oraz pilot zdalnego sterowania.

TOYZ,
toyz.pl



Urządzenie doustne SNOREEZE

Utrzymuje podczas snu żuchwę w prawidłowym położeniu, zmniejszając dzięki temu głośne chrapanie i łagodny bezdech senny. Odpowiednie położenie żuchwy ułatwia oddychanie, pozwala spokojnie przespać noc nawet osobom, które od dawna zmagają się z bardzo uciążliwym chrapaniem.

SNOREEZE, snoreeze.pl



RECARO Sadena wózek dla dzieci <22 kg

Kompaktowa konstrukcja ramy Sadena dla dzieci <22 kg została nagrodzona w konkursie Red Dot Award. Ten idealny do miasta wózek o szerokości 54 cm zapewnia lekkość i zwrotność. Obszerna gondola z systemem wentylacji i nowoczesne siedzisko spacerowe przód/tył z obszerną budką i regulowanym zagłówkiem oraz pasami z systemem HERO zapewniają dziecku wyjątkowy komfort.

RECARO, 3888 zł/zestaw, recaro-kids.pl



Źródłana

Baby Zdrój 3 l niegazowana. Baby Zdrój to woda źródłana, niskosodowa i niskozmineralizowana. Została przygotowana z troską o przyszłe mamy, kobiety karmiące piersią oraz dzieci od pierwszych dni życia. Produkt ma pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka.

BABY ZDRÓJ
babyzdroj.pl



Zimowy kombinezon dla malucha

Z uroczym nadrukiem w psiki. Idealny na śnieżne szaleństwo.

ENDO, 259,90 zł
endo.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. Jeśli chcesz podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie przygotowywania do macierzyństwa i opieki nad niemowlęciem – skontaktuj się z nami! Na maile czekamy pod adresem: redakcja@dobra-mama.pl

BIAŁYSTOK

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

Szkoła Rodzenia „DAR” Poradnia Laktacji – na mgr Małgorzata Tyminska, ul. Wojskowa 4, Białystok, tel. 501 675 997, szkolarodzeniadar.pl, info@szkolarodzeniadar.pl

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

BRZEZINY

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

BYDGOSZCZ

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

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

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

DZIERŻONIÓW

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

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym, ul. Królówiecka 146, Elbląg, tel. 55 239 56 06

GDAŃSK

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

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

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

GIŻYCKO

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

GLIWICE

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

GRUDZIĄDZ

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

JAWORZNO

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

KALISZ

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia „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-KOZŁE

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, malinoworodzenie.pl

KRAKÓW

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

Szkoła Rodzenia Picolino, ul. Smolkj 5, 30-513 Kraków, tel. 883 608 832, biuro@picolino.pl

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

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

KUTNO

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

LEGIONOWO

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

LEGNICA

Szkoła Rodzenia przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym, ul. Iwazkiewicza 5, Legnica, tel. 516 076 737, szkolarodzenia@szpital.legnica.pl

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

LUBLIN

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

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

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

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

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

ŁĄCKO

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

ŁOMŻA

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

Szkoła rodzenia przy łomżyńskim Centrum Medycznym, ul. Stowikowa 9, Łomża, tel. 602 460 478, florczykbozena@gmail.com

ŁÓDŹ

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

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

Szkoła Rodzenia przy Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki, ul. Rzgowska 281/289, Łódź, tel. 42 271 10 09, szkolarodzenia@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. Bohaterów Monte Cassino 44, Sosnowiec, tel. 796 113 723, szkola@fundacja.stim.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 (1 p.), 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 Średskim Szpitalu Serca Jezusowego, ul. Żwirki i Wigury 10 (2 piętro), Środa Wielkopolska, tel. 517 809 953

ŚWIĘTOCHŁOWICE

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

TARNÓW

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

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

TORUŃ

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

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

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

WARSZAWA

Szkoła Rodzenia „Dla Mamy i Taty”, ul. 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 Infacka, ul. Infacka 6, Warszawa, tel. 22 697 33 33, 22 697 32 41, rejestracja@infacka.pl

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

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

Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Specjalistycznym im. 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 Przychodni 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, maro@interia.pl, fizjomedicum.pl

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

Szkoła Rodzenia przy CE-Mama, ul. Tomaszowska 6/1, Wrocław, tel. 605 197 972, polozna.wroc@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 12d/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

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

AMY amy.com.pl

APC INSTYTUT apcinstytut.pl

BABYSAFE babysafe.eu

BABY ZDRÓJ babyzdroj.pl

BEBIKO bebiklub.pl

BELLAMY bellamy.pl

BRANCO branco.pl

CAPRIMA caprima.pl

CARETERO caretero.pl

CHICCO chicco.pl

COLETTO coletto.pl

EKOPHARM ekopharm.pl

ELGYDIUM pl-pl.pierrefabre-oralcare.com/elgydium

FARMINA farmina.pl

HASCO-LEK hasco-lek.pl

KERABIONE kerabione.pl

ISISPHARMA isis-pharma.pl

LA MILLOU lamillou.pl

MEDIDERM BABY medidermbaby.pl

MOTHERHOOD motherhood.pl

MUZPONY muzpony.com

NESLING nesling.pl

PROFIMED profimed.com

PHARMACERIS emotopic.pl

PHYTOPHARM phytopharm.pl

POLSKI LEK polskilek.pl

RECARO recaro-kids.pl

SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl

SENSILLO sensillo.pl

SLEEPEE sleepee.pl

SMART PHARMA smartpharma.com.pl

TOYZ toyz.pl

VAGICAL vagical.pl

**MAMO!
JUŻ DZIŚ SPRAWDŹ
ATRAKCYJNE PAKIETY**

Tylko w oficjalnym sklepie
szwajcarskiego producenta

KERABIONE
MAMA
DLA WŁOSÓW I PIELUSZKI
Kerabione MAMA to jedyny kosmetyk do pielęgnacji włosów i skóry niemowlęcia.

www.zakupto.eu

Sensillo
www.sensillo.pl

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

www.facebook.com/Sensillopl www.instagram.com/sensillobrand

**NOWOCZESNE PREPARATY
INSPIROWANE NATURĄ.
ZDROWO. NATURALNIE.
NOWOCZESNIE.**

PhytoPharm

**Juvit Baby D₃ do stosowania
już od pierwszych dni życia!**

WYGODNA
I BEZPIECZNA
APLIKACJA

www.juvit.pl [facebook.com/JUVITPL](https://www.facebook.com/JUVITPL) [@juvit_pl](https://www.instagram.com/@juvit_pl)

Suplement diety. Produkt nie może być stosowany jako substytut różniocowanej diety. 2020_0058



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

sleepee
GOOD SLEEP MATTERS

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

WWW.SLEEPEE.PL

Produkty dla dzieci

od pierwszych miesięcy życia



W naszej ofercie znajdziesz foteliki samochodowe, wózki, łóżeczka turystyczne, huśtawki i leżaczki niemowlęce, krzeselka do karmienia i wiele więcej...





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
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



nr 3 (27) 2020

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

REDAKCJA

KRZYSZTOF BABIARZ
MAŁGORZATA SERWIN
KAROLINA BORSUK
GRZEGORZ PIWKO
RAFAŁ KOZIARZ
redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

WAŻNE KONTAKTY

prenumerata@dobre-produkty.pl
tel. 601 213 376

KSIĘGARNIA INTERNETOWA

www.dobre-produkty.pl
tel. 17 852 52 30, 601 213 376

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE

Shutterstock



© Copyright by DOBRY DOM 2020 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (listopad/grudzień 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 wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

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

Nakład rozpowszechniany płatny czyli suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań, prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań oraz innych płatnych form rozpowszechniania wydań drukowanych i innej płatnej dystrybucji e-wydań.

Sprzedaż ogółem czyli suma sprzedaży egzemplarzowej wydań drukowanych, sprzedaży egzemplarzowej e-wydań oraz wszystkich form prenumeraty wydań drukowanych i prenumeraty e-wydań.

selen

**pierwiastek
życia**

ZAWARTY W PREPARACIE:



przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy



pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy

Cefasel selenian (IV) sodu

- ✓ porcja dzienna: 1 tabletkę 100 μg odpowiada 182% RWS Selenu
- ✓ nie zawiera drożdży
- ✓ szeroka gama opakowań



Producent: CEFAK KG
Dystrybutor: APC Instytut
www.apcinstytut.pl

