

# A

# B

# C

**dobrej mamy**

## KANGUROWANIE

Wielka moc kontaktu  
„skóra do skóry”

## MLEKO W DIECIE DZIECKA

## CIAŻA POD KONTROLĄ

Problemy z tarczycą, cukrzyca,  
anemia, nadciśnienie

## W kolorach WIOSNY

Produkty dla  
malucha w kolorze  
energetycznej zieleni

# PRZEZIĘBIENIE CZY GRYPA?

Rozpoznaj i pokonaj infekcję u malucha

*Polecamy!*



# BÓL I GORĄCZKA U DZIECKA?

wypróbuj  
NOWOŚĆ



## Kidofen max

250 mg/5 mL, zawiesina doustna, *Ibuprofenum*

- + Pyszny truskawkowy smak bez cukru i sztucznych barwników
- + Mała objętość płynu do podania\*
- + Proste dawkowanie



już od  
3. miesiąca życia



butelka  
starcza na ponad  
30 dziennych dawek\*\*



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

**Kidofen max Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml.** 5 mL zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu (Ibuprofenum). **Wskazania do stosowania:** Gorączka różnego pochodzenia. Bóle różnego pochodzenia o nasileniu słabym do umiarkowanego. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; przy reakcjach nadwrażliwości w wywiadzie powiązanych z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych NLPZ; przy krwawieniu lub perforacji przewodu pokarmowego w wywiadzie powiązanych z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ; czynna lub nawracająca w wywiadzie choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem; krwawienie z naczyń mózgowych lub inne czynne krwawienie; ciężka niewydolność wątroby, ciężka niewydolność nerek; ciężka niewydolność serca; zaburzenia wytworzenia krwi o nieustalonym pochodzeniu; ostatni trymestr ciąży; ciężkie odwodnienie. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, tel. (42) 22-53-100, afofarm@afofarm.pl. **Numer pozwolenia wydanego przez Prezesa URPL:** 26590. **Produkt leczniczy wydawany bez recepty** \* Dzięki dawce 250mg/5ml \*\* Przy dawkowaniu 3 ml/dobę

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.

# NATURE BY AMY®

## ZDROWA POLSKA POŚCIEL DLA DZIECI



Poznaj nasze produkty

PODUSZKI I KOCYKI, KOKONY I  
WARKOCZE, KOŁDERKI I BECIKI,  
OWIJAKI I ŚPIWORKI

Produkty bezpieczne



AMY w nurcie

SLOW PARENTING



Nasze produkty kupisz on-line oraz stacjonarnie w całej Polsce!  
Do zakupów otrzymasz plecaczek lub eko torbę gratis!

Najnowszą kolekcję kupisz u naszych partnerów:

Białystok: Fartlandia, Bochnia: Dzijdzius, Bochnia: Kubuś, Częstochowa: Od Narodzin, Gdańsk: Akpol Baby, Gdańsk: Mama i Ja, Gdynia: Akpol Baby, Gliwice: Bobosklep, Kraków: Entliczek, Krosno: My Baby, Łódź: Mama i Ja, Nowy Sącz: Kubuś, Nowy Targ: Smile Kids, Goczałkowice-Zdrój: Marini, Radom: Świat Dziecka, Tarnów: Kubuś, Tarnów: Mieszko, Tychy: Babyland, Warszawa: Świat Dziecka Home-park Targówek, Warszawa: Świat Dziecka Okęcie Park, Wodzisław Śląski: Brzdąc, Wrocław: Babyland - Bajka, Zabrze: Babyland - Viki

📷 amy\_baby\_bedding

📌 @poscielAMY

🌐 www.amy.com.pl

✉ amy@amy.com.pl



24



16

# Spis treści

NUMER 32 / KWIECIEŃ 2022

## Niezbędnik

- 8 W KOLORACH WIOSNY**  
Przegląd produktów dla malucha w kolorze energetycznej zieleni.
- 10 KOMFORT DLA MAMY I DZIECKA**  
Wybieramy poduszkę do karmienia.

## Ciąża i poród

- 12 CIĄŻA POD KONTROLĄ**  
Problemy z tarczycą, cukrzyca, anemia, nadciśnienie.

## Strefa taty

- 36 IDEALNY POKÓJ DZIECKA**  
Dziecięce miejsce jak z bajki.
- 42 JAKI FOTELIK I WÓZEK KUPIĆ?**  
Wygodny i bezpieczny wózek i fotelik to podstawa podróży z maluchem.

## Strefa dziecka

- 16 KANGUROWANIE**  
Wielka moc kontaktu „skóra do skóry”.
- 20 GŁADKI, JAK SKÓRA NIEMOWLĘCIA**  
Najczęstsze problemy skórne u niemowląt.
- 24 KĄPIEL BOBASA**  
Krok po kroku rozwiewamy obawy młodych rodziców.

## Strefa mamy

- 28 PRZEZIĘBIENIE CZY GRYPA?**  
Rozpoznaj i pokonaj infekcję u malucha.
- 34 MLEKO W DIECIE ROCZNIKA**  
Obalamy 3 najczęstsze mity.
- 38 PASTELOWE NUTY**  
Niezbędne mebelki i elementy wyposażenia pokoju dla dziecka.

## Sprawdzone przez mamy

- 44 MAMA NA ZAKUPACH**  
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 46 SZKOŁY RODZENIA**  
Baza najlepszych placówek w kraju.
- 48 DOBRE ADRESY**  
Polecane mamie i dziecku.



34



36



lider na rynku  
europejskim

FLUFFY PUFFY



TEDDY BEARS



N O W A K O L E K C J A

# Pokočaj MISIE

**Miś to najlepszy przyjaciel dzieci.**

**Poznaj całą kolekcję**

**FLUFFY PUFFY TEDDY BEARS**

**i znajdź swojego ulubionego MISIA!**

[www.cebababy.eu](http://www.cebababy.eu)





MATERNITY



# Happiness is homemade

[www.anita.com/homemade](http://www.anita.com/homemade)



MATERNITY

## DELIKATNA KORONKA

Biustonosz do karmienia na fiszbinach **Fleur 5053** dzięki przemyślanej konstrukcji miseczek podtrzymuje nawet bardzo ciężki biust (aż do miseczki J). Wnętrze miseczek zostało podszyte miękką tkaniną, która nie podrażnia skóry. Płaska koronka nie odznacza się pod obcisłym ubraniem, a szeroko otwierane miseczki zapewniają wygodne karmienie. Dostępny w wielu wersjach kolorystycznych.

Rozmiary 65-105 C-J



Fleur

## NOWOCZESNY TOP

Biustonosz do karmienia w formie wygodnego topu – doskonale rozwiązanie, które sprawdzi się zarówno w dzień jak i w nocy. **Top Seamless 5096**, wykonany z jedwabistej, miękkiej tkaniny ma bezszwowe, dwuwarstwowe miseczki z wyjmowanymi piankowymi wkładkami, które kryją brodawki i dodatkowo podtrzymują biust. Top ma otwierane szeroko miseczki, co ułatwia karmienie. Jest dostępny w 4 kolorach – czarnym, morelowym, antracytowym i kakaowym.

Rozmiary S-XXL



Seamless

## STANIKOWA MISS

Piankowe, bezszwowe miseczki, koronkowe ramiączka. Biustonosz do karmienia **Miss Lovely 5086** łączy w sobie funkcjonalność i delikatny wygląd. Gładka tkanina jest bardzo przyjemna dla skóry. Miseczki łatwo otworzyć jedną ręką a wkładki laktacyjne pozostają niewidoczne. Miss Lovely jest dostępna w trzech bazowych kolorach – beżowym, czarnym i delikatnym różu niewidocznym pod jasnymi ubraniami.

Rozmiary 75-95 B-G



Miss Lovely

## ULGA W BÓLU PLECÓW

Pas ciążyowy **BabyBelt 1708** został zaprojektowany we współpracy z lekarzami – zgodnie z System Wsparcia Anita maternity. Jego zadaniem jest zapobieganie bólom w okolicach miednicy, pleców oraz brzucha. Dzięki specjalnej konstrukcji „rośnie” wraz z powiększającym się brzuchem i jest wygodny w każdej pozycji. Zapięcie na rzep pozwala optymalnie dopasować go do ciała.

Rozmiary XS-XL



BabyBelt





Elodie Details. Śliniaczek dla dziecka zapinany na duży miękki rzep, wyposażony w kieszonkę z przodu, zapewnia porządek i komfort w trakcie karmienia. Sprawdza się w trakcie rozszerzania diety maluszka, nauki samodzielnego jedzenia i prac plastycznych. 89 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



Majteczki treningowe „Mila”. Niezbędne w nauce czystości oraz samodzielnego ubierania. Idealne jako pierwsza para prawdziwej bielizny. Od wewnątrz mięciutka warstwa frotte oraz wkład PUL ograniczający przemakalność. Majteczki 100% bawełny. Rozmiar ok. 12-14 kg. Ok. 15 zł, SIMED PPH, simed.pl



## W kolorze WIOSNY

*Świat malucha pełen jest barw, które powinny przepętniać jego życie już od pierwszego dnia. Prezentujemy Wam produkty w kolorze energetycznej zieleni.*



Cebuszka PHYSIO Multi Flora & Fauna Palmas. Wielofunkcyjna poduszka do spania i karmienia przydatna jest zarówno dla mamy, taty, jak i maluszka. Poduszkę wypełniają drobne kulczki – mikroperła styropianowa, która używana jest w poduszkach rehabilitacyjnych. CEBA, cebababy.eu



Drewniane auto Safari. Klasyczny sotrter kształtów w pięknym, egzotycznym wydaniu. Dopasuj zwierzątka do otworów w autobusie i wybierz się z nimi na niezapomnianą przygodę na safari. 84,50 zł, SMALL FOOT, zielonezabawki.pl

Pinokio kaftanik kopertowy Spring Light ecru w liście. Wygodny kaftanik z długim rękawem dla dziewczynki w nadruk kwiatów i zielonych liści. Trwała i bezpieczna metoda farb wodnych sprawia, że nadruk nie spiera się, nawet po wielu praniach. Kaftanik uszyty jest z certyfikowanej bawełny. CALINECZKA, calineczka.pl

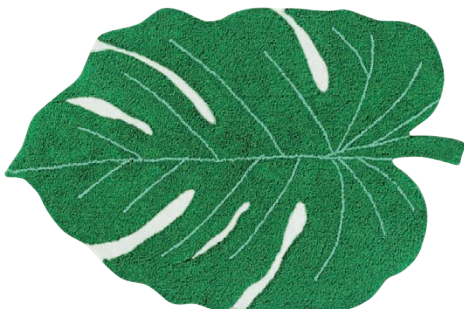
Cybox Melio Street. Wyruszcie w niezwykle lekkim spacer z towarzyszeniem miejskich podróży Melio Street. Ultralekki i ultrakompaktowy wózek Melio Street z łatwością składa się za pomocą jednej ręki do wolnostojącego pakunku. Jego oryginalny i miejski design inspirowany jest sztuką uliczną z miast na całym świecie. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Buciki na pierwsze i kolejne kroki. Kolorowe i miękkie jak wiosenna trawa. Od 84,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



Kocyk 2-stronny bambusowo-bawełniany 100 x 70 cm Nature Bamboo by Amy, linia Ptasi Gaj Miętowy. Ok. 145 zł, AMY, amy.com.pl



Piękny, miękki dywan do pokoiku dziecięcego. Wyprodukowany w 100% z naturalnej bawełny i nietoksycznych barwników. Dywan można pruć w domu w zwykłej pralce. LAMPS & COMPANY, lampsandco.pl





Tritanowa butelka ze słomką. Przeznaczona dla dzieci powyżej 9. miesiąca życia, ma nietypowy kształt trójkąta, który ułatwia trzymanie butelki. Specjalna silikonowa wyjmowana słomka ustawiona pod kątem pozwala wypić napój do końca. **BABYBOOM,** [babyboom.net.pl](http://babyboom.net.pl)

Duży, drewniany, bogato wyposażony sklep „Warzywniak”. Zabawka wspomaga rozwój dziecka na wielu płaszczyznach: ćwiczy zdolności manualne, uczy cierpliwości, koncentracji, segregowania i porządkowania rzeczy, rozwija wyobraźnię i umiejętności społeczne. 529 zł. **JANOD,** [janod.pl](http://janod.pl)



Otulacz do fotelika samochodowego. Ułatwia życie z niemowlakiem. Specjalny koczek do fotelika z otworami na pasy, który pozwala bezpiecznie otulić dziecko podczas podróży samochodem. Z otulaczem zapomnisz o kurtku i ciętym ubieraniu i rozbieraniu dziecka. Idealny na wiosnę. 219 zł. **PINK NO MORE,** [pinknomore.pl](http://pinknomore.pl)



Mini sofa dla dzieci truskawka. Odporna na zabrudzenia i przetarcia pokrycie z polaru jest wyjątkowo miękkie i miłe w dotyku. 890 zł. **COSTWAY,** [costway.pl](http://costway.pl)

Fado 3 w 1. Wózek wielofunkcyjny, który charakteryzuje się niską wagą – tylko 11,7 kg w wersji z gondolą. Idealny na każdy teren – niezwykle zwrotny, lekki i łatwo się podbija. Gondola posiada wbudowane panele wentylacyjne z tyłu budki oraz w nóżkach. 2430 zł. **COLETTA,** [coletto.pl](http://coletto.pl)



**Maciej Majcherczyk**  
CEO, **AMY,** [amy.com.pl](http://amy.com.pl)

## BABY SHOWER – POMYSŁ NA PREZENT DLA MAMY

Narodziny dziecka to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu każdej kobiety. Od kilku lat dzięki tradycji, która przyszła do Polski z za oceanu – przyszłe mamy mogą w wyjątkowy sposób celebrować te chwile. Baby shower to stosunkowo nowy trend, który w Polsce ciągle się rozwija. W trakcie przyjęcia przyszła mama otrzymuje prezenty, które pozwalają jej na kompletowanie wyprawki dla noworodka. Często zaproszeni goście mają dylemat – co kupić? Jak wiemy każda mama jest inna i ma różne potrzeby. Zawsze sprawdzają się praktyczne prezenty, które są niemal codziennością w pierwszych miesiącach życia malucha – pieluchy bambusowe, ręczniki, butelki, gryzaki czy kosmetyki do pielęgnacji ze specjalnym przeznaczeniem dla maluszków. Warto jednak podkreślić, że nawet kupując standardowe prezenty należy stawiać na produkty naturalne, z tkanin które są przyjazne dzieciom, antyalergiczne oraz certyfikowane. Jest to szczególnie istotne jeżeli myślimy m.in. o zakupie kołderki, poduszki czy kocyka. Jeżeli jednak chcemy bardziej zaskoczyć prezentem z okazji baby shower, oryginalnym pomysłem jest warkocz-kokon niemowlęcy, becik-rozek który pozwala bezpiecznie przenieść dziecko z miejsca na miejsce czy otulacz bambusowy pozwalający poczuć się maluszkowi bezpiecznie.

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



Epee Tusia królik interaktywny. Króliczek Tusia to idealny towarzysz zabaw i prawdziwy przyjaciel dzieci. Tusia to uroczy króliczek, który przykica do dziecka, jak prawdziwy! Króliczek wydaje dźwięki i radośnie porusza uszka. Na główce ma śliczną fioletową kokardę. **EDUZABAWKI,** [eduzabawki.com.pl](http://eduzabawki.com.pl)



Nepto. Uroczy konik morski, który będzie towarzyszył Wam od pierwszych dni wspólnej przygody. Na początku posłuży jako praktyczna poduszka do karmienia, później przemieni się w ulubioną przytulankę. Dostępny w wielu fantastycznych kolorach.  
129 zł, KADRO, mamaville.pl

Cebuszka PHYSIO Multi Flower Power. Multifunkcyjna poduszka do spania i karmienia przydatna jest zarówno dla mamy, taty, jak i maluszka. Poduszkę wypełniają drobne kuleczki – mikroperła styropianowa, która używana jest w poduszkach rehabilitacyjnych. Mikroperła, dzięki swoim właściwościom, pozwala przyjąć wygodną pozycję ciała i odciążyć kregostup.  
149 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



Duże, miękkie poduchy wspierają prawidłowy sen kobiety w ciąży, a podczas karmienia odciążają ramiona. Dzięki zapięciu na guzik, poducha tworzy kokon dla niemowlaka. Posiada praktyczne, zdejmowane poszewki oraz antyalergiczny cichy wkład, który można prać. Poducha długa służy zarówno mamie jak i dziecku.  
94,90 zł, HOBEA, buckibabice.pl



Poduszka Pastelowy Miś szary. Dwustronna, puszysta poduszka w kształcie misia, wykonana z miękkiej bawełny i velvetu, wypełniona antyalergiczną włókniną. Poduszka jest miękka, miła w dotyku, doskonała dla dzieci. Będzie niezastąpiona dla malucha, a oryginalne połączenie kolorów i wzorów sprawi, iż każdy dziecięcy pokój zyska niepowtarzalnego uroku i klimatu.  
AMUMU, amumu.pl

Karmiuszka to wielofunkcyjna poduszka wspierająca odpowiednią postawę mam podczas karmienia piersią, ćwiczeń i w trakcie snu. Wypełnienie z łuski prosa dopasuje się do każdej pozycji zarówno mamy jak i dziecka. Dostępna w różnych kolorach.  
229 zł, PAKAMERA, pakamera.pl



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



# Komfort dla mamy i dziecka

*Wśród przydatnych akcesoriów dla mam jest na pewno poduszka do karmienia. Od wygodnej pozycji zależy komfort ssania dziecka i czas, jaki spędzi przy mamie.*

## WYGODA I FUNKcjONALNOŚĆ

Poduszki są podparciem dla rąk mamy, zapobiegają ich bólowi i cierpieniu. Na poduszce łatwiej prawidłowo ułożyć dziecko, a dzięki odciążeniu dłuższe karmienie nie daje się we znaki. Poduszka przydaje się też jako kojec dla malca.

Materiały, z których wykonane są poduszki, są naturalne, nie uczulają delikatnej skóry bobasa. Ich wypełnienie to miękkie granulat, dzięki czemu mama łatwo może dostosować kształt poduszki do swojego ciała.

Kupując poduszkę, warto zwrócić uwagę na dodatki, takie jak kieszonki służące do trzymania drobniaków czy zapięcia zapobiegające przesuwaniu się poduszki. Warto też mieć zapasowy pokrowiec, który przyda się, gdy jeden jest w praniu.

## KSZTAŁT ZALEŻY OD PRZEZNACZENIA

1. Poduszki w kształcie litery „u” – najczęstszy typ. Taką poduszkę owija się w talii, a na części znajdującej się z przodu kładzie się dziecko. Dzięki temu mama może karmić w pozycji wyprostowanej, co znacząco odciąża jej kręgosłup i kark. Te typy poduszek występują również w większych rozmiarach dostosowanych do karmienia bliźniaków. Podobna do takiej poduszki jest poduszka w kształcie nerki.

2. Poduszki prostokątne – kładzie się je bezpośrednio na kolanach. Są wygodnym podparciem dla dziecka, a dla mamy ułatwieniem dzięki temu, że maluszek leży wyżej. Mogą występować w dwóch wariantach: z zaokrągleniami obejmującymi talię mamy lub z nakładką umożliwiającą przyczępienie poduszki i uniesienie główki bobasa.

3. Kształt ćwiartki arbuza – takie poduszki służą jedynie mamom. Wkłada się je pod pierś, aby ułatwić karmienie. Dostępne są w różnych rozmiarach.

Corset do odciągania pokarmu. Wygodne odciąganie pokarmu bez angażowania rąk. Specjalna konstrukcja bez fiszbin, z zabezpieczeniem antypoślizgowym, utrzymuje gorset na właściwym miejscu. MEDELA, medela.com



Kura Babcji Dany. Wielofunkcyjna poduszka do karmienia niemowląt. Używana jest również jako maskotka, poduszka do spania, podpórka pod laptopa, poduszka podróżna czy poduszka na kanapie. Wykonana z niezwykle miłego w dotyku materiału velvet. Dostępna w różnych kolorach. 119 zł, LA MILOU, lamilou.com

LOVI Prolactis 3D SOFT. Przyjaciół w karmieniu piersią. Idealny dla mam, poszukujących laktatora, który pozwoli im w sposób delikatny i skuteczny odciągnąć mleko, aby nie musiały rezygnować ze swoich planów. Posiada innowacyjny lejek 3D – najbliższy naturze, który nie tylko ssie, ale przede wszystkim uciska brodawkę podobnie jak usta i język dziecka powodując naturalny wypływ mleka. LOVI, lovi.pl

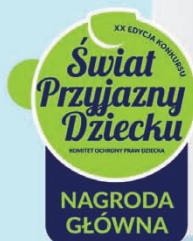


REKLAMA

# Dla Twojego Szczęścia ♥

Z największą troską dbamy o komfort i bezpieczeństwo maluszków i rodziców. Od ponad 30 lat tworzymy najwyższej jakości przewijaki, wielofunkcyjne poduszki Cebuszki oraz delikatne pościela i kocyki wykonane z naturalnych tkanin.

Poznaj nas bliżej  
[www.cebababy.eu](http://www.cebababy.eu)



lider na rynku europejskim



# Ciąża pod KONTROLĄ

CHROMA STOCK

**Problemy z tarczycą, cukrzyca, anemia, nadciśnienie**

*Ciąża zmienia życie kobiety na wiele sposobów. Zmienia również przebieg chorób, na które kobieta cierpiała wcześniej, a także wpływa na przebieg tych, które pojawiają się dopiero podczas niej. Niebagatelne znaczenie ma w tym wypadku styl życia – już parę miesięcy przed planowaniem dziecka.*



**dr n. med. Tadeusz  
Oleszczuk**  
ginekolog-położnik

## UWAGA NA CUKIER

W zdecydowanej większości ciąży wpływa pozytywnie na przebieg dotychczasowych chorób – objawy ulegają osłabieniu, zmienia się metabolizm i pojawia się zwiększona ochrona hormonalna rozwijającego się płodu. Jednak ciąża to też specyficzny test wydolności organizmu matki, który rzutuje na przyszłe lata. Przykładowo, jeśli w jej trakcie pojawiają się zaburzenia tolerancji glukozy, to po upływie 25–30 lat może dochodzić do podobnych, z tym że konsekwencje będą już dla kobiety trwałe. Dlatego po 20. tygodniu ciąży wykonuje się test tolerancji 75 g glukozy. Uwagę zwraca się też na wzrost masy ciała matki w poszczególnych miesiącach i podczas całej ciąży, jak i masę ciała kolejnych noworodków. Przekroczenie fizjologicznych norm

powinno podlegać reakcji – zmianie codziennej diety lub specjalistycznemu leczeniu, jeśli okaże się ono niezbędne. Należy także zachować szczególną ostrożność, jeśli kolejne noworodki ważą powyżej 4000 g. Sugeruje to, że mogły być podczas swojego rozwoju narażone na zbyt wysoki poziom glukozy we krwi matki. Do tego dochodzi ryzyko powikłań związanych z porodem noworodka z nadmierną masą ciała. Często więc taką ciążę kończy się drogą cięcia cesarskiego.

*Podczas każdej wizyty u ginekologa pomiar ciśnienia tętniczego stanowi bardzo ważny element nadzoru stanu zdrowia ciężarnej i dobrostanu płodu.*

## WZROST CIŚNIENIA

Kolejnym problemem, który może pojawić się dopiero w ciąży, jest wzrost ciśnienia tętniczego krwi. U dotychczas zdrowej kobiety stwierdza się ciśnienie powyżej 140/90 mm Hg. Po porodzie wszystko wraca do normy, jednak w czasie ciąży musi być to monitorowane i w razie konieczności należy wdrożyć odpowiednie leczenie. Niekontrolowany wzrost ciśnienia krwi ciężarnej jest bardzo niebezpieczny i stanowi ryzyko dla rozwijającego się dziecka. Nadciśnienie w ciąży pojawia się po 20. tygodniu. Łożysko pełni tu rolę katalizatora zaburzeń poziomu glukozy, jako że włącza się laktogen łożyskowy. Również z tego powodu w drugiej połowie ciąży wykonywany jest test tolerancji 75 g glukozy.

# Vagical®

lek dopochwowy  
na dolegliwości  
dróg rodnych

Podczas każdej wizyty u ginekologa pomiar ciśnienia tętniczego stanowi bardzo ważny element nadzoru stanu zdrowia ciężarnej i dobrostanu płodu. Niebezpieczne jest już stwierdzenie wzrostu ciśnienia skurczowego i rozkurczowego w stosunku do ciśnienia przed ciążą czy na jej początku. Przykładowo, jeśli ciśnienie wynosiło 90/60, a wzrosło do 130/85, to już należy rozpocząć leczenie. Zaniedbanie tego wzmacnia ryzyko uszkodzenia naczyń łożyska, co może doprowadzić do gwałtownego skoku ciśnienia. Znaczny skok ciśnienia czasem powoduje odklejenie się łożyska – jest to już stan zagrożenia życia dziecka. Nielezione skoki ciśnienia pod koniec ciąży mogą się objawić stanem przedrzucawkowym lub w ostateczności rzucawką, która wygląda jak napad padaczki i jest zagrożeniem życia matki i dziecka. Ratunkiem jest wtedy wykonanie cięcia cesarskiego. 10% przypadków nadciśnienia wynika z przyczyn istniejących w nerkach. Kobiety, u których wystąpiło nadciśnienie podczas poprzednich ciąży, mają zwiększone ryzyko nawrotu tego problemu podczas kolejnych ciąży. Natomiast 90% przyczyn nadciśnienia jest nieznanych. Z moich obserwacji wynika, że ciężarne zjadające słodkie, cukier pod różnymi postaciami albo słodkie owoce częściej obserwują obrzęki i wzrost ciśnienia krwi.

## ZAPOBIEGANIE ANEMII

Przygotowanie do ciąży obejmuje wykonanie badań potwierdzających fizjologiczną formę zdrowia kobiety. Bardzo ważne jest, aby wykluczyć anemię – a jeśli zostanie ona stwierdzona, należy ją diagnozować i leczyć. Do przewlekłej anemii często prowadzą stany zapalne jelit, nietolerancje pokarmowe czy infekcje. Dzieje się tak, ponieważ tak ważne przy jej zapobieganiu żelazo jest wchłaniane i magazynowane właśnie dzięki prawidłowej pracy śluzówki jelit. Warto więc poprzez zmianę diety próbować uzyskać trwałą poprawę parametrów krwi. Jeśli bowiem anemia pogłębi się podczas ciąży, może prowadzić do nadmiernych skurczów macicy i ryzyka porodu przedwczesnego.

Jednym z prostych do oceny parametrów stanu przewodu pokarmowego jest codzienna obserwacja stolca. Jeśli wypróżnienia są co kilka dni, może to świadczyć o nieprawidłowym składzie treści jelitowej – od zaburzeń mikroflory do błędów dietetycznych. Często zmiana diety na opartą głównie o warzywa bardzo poprawia pracę jelit i samopoczucie ciężarnej, likwidując wzdęcia, zaparcia czy nudności i wymioty. Dobre efekty przynosi unikanie nadmiaru cukru ukrytego w słodkach, owocach lub nabiale. Wymioty doskonale zwalczą codzienne zjadanie łyżeczki startego imbiru.

Dieta ma najważniejszy wpływ na zdrowie, odporność, stan noworodka i to, jak będzie wyglądało jego przyszłe życie. Najnowsze badania pokazują, że ponosimy konsekwencje tego, jak odżywiała się nasza babcia, a w jeszcze większym stopniu tego, co jadła mama, będąc z nami w ciąży. Warto więc na czas ciąży postawić w jadłospisie na przewagę warzyw z ekologicznych upraw. I zadbać nie tylko o menu, lecz także o środowisko – przebywać w atmosferze pozbawionej zanieczyszczeń. Unikać nie tylko zimowego smogu w miastach, ale też let-



**Naturalny lek dopochwowy zawierający wyciąg z nagietka lekarskiego o działaniu przeciwzapalnym i bakteriobójczym; skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi**

## GLOBULKI DOPPOCHWOWE



Vagical – globulki, 10 sztuk.

**Substancja czynna:** *Calendula officinalis* TM – 150 mg.

**Wskazania:** stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, swiędem, pieczeniem, zaczerwienieniem okolicy warg sromowych.

**Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na składniki preparatu.

**Podmiot odpowiedzialny:** Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków

- ✓ Wskazany jako leczenie wspomagające w nadżerkach, po zabiegach ginekologicznych i po radioterapii
- ✓ Działa w miejscu podania – brak interakcji z innymi lekami i antykoncepcją doustną
- ✓ Pomocny dla kobiet w okresie menopauzy z zanikowym (atroficznym) zapaleniem pochwy
- ✓ Nie plami bielizny, zapewnia uwalnianie substancji czynnej już po paru minutach

**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.**

## Wypróbuj również:



**ŻEL**  
nawilżająco-ochronny

**PIANKA**  
do higieny intymnej

nich oprysków pól i łąk albo lasów. Nie ma bowiem norm „fruujących w powietrzu” pestycydów, a mogą one mieć negatywny wpływ na rozwijające się dziecko.

**DUŻA ROLA HORMONÓW**

Tarczycza jest największym gruczołem wydzielania wewnętrznego, który ma najistotniejszy wpływ na regulację hormonalną zdrowia kobiety przez całe życie. Niestety, większość zaburzeń pracy tarczycy jest dziedziczona na kilka sposobów i w ten sposób z pokolenia na pokolenie mogą pojawiać się podobne zmiany stwierdzane w badaniu USG tarczycy i w poziomie hormonów. Mogą to być zmiany niewielkie i jedynie utrudniające zajście w ciążę lub większe, które wpływają na rozwijające się dziecko. Ryzyko pojawienia się konsekwencji tych zaburzeń ocenia się, badając odpowiednie parametry krwi ciężarnej albo stosując profilaktykę suplementami przed zajściem w ciążę czy już w jej trakcie. Zapotrzebowanie na jod jest większe w ciąży – kolejny raz najistotniejsze jest tu znaczenie diety. Od dawna znane są czynniki niekorzystnie wpływające na pracę przewodu pokarmowego, a tym samym na odporność. Należy postawić na dietę warzywną, nasion, orzechy, oleje roślinne. Unikać zaś tłuszczów zwierzęcych, mięsa, wysoko przetworzonej żywności, słodyczy, nadmiaru węglowodanów, alkoholu i używek. Bardzo korzystnie na zdrowie rozwijającego się dziecka w fizjologicznej ciąży wpływa adekwatna aktywność fizyczna. Praktycznie więc na zdrowy przebieg ciąży wpływa zachowanie prawidłowej diety i aktywności fizycznej już kilka miesięcy przed zajściem w nią.

**ORGANICZNY**

Profesjonalny szampon do przetruszczonej się skóry głowy. Nie zawiera SLS/SLES. Bazuje na organicznym olejku z drzewa herbacianego oraz regulującym fitokompleksie, w którego skład wchodzi organiczne ekstrakty z brzozy, grejfruta i lawendy.

Szampon Rebalancing, 85 zł / 400 ml, **INSIGHT** insightshop.pl



**NA RATUNEK SKÓRZE**

Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Działa regenerująco dzięki wysokiej zawartości witaminy A (palmitynianu retinolu) będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek. Chroni skórę, pozostawia uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Retimax, maść ochronna z witaminą A 30 g, **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



**dr n. med. Małgorzata Jachacz-Kopata**  
fizjoterapeutka od spraw kobiecych,  
ekspertka marki Kneipp



**NATURALNE SPOSOBY NA ROZSTĘPY**

Rozstępy to podłużne zmiany w strukturze skóry wynikające z uszkodzeń włókien kolagenu i elastyny, charakteryzujące się wyglądem podobnym do blizn. Pojawienie się rozstępów może wynikać z szybkiego wzrostu u nastolatków, poszerzania się ściany brzucha u kobiet w ciąży, dużego przyrostu masy ciała i przyjmowania niektórych leków, ze zmian hormonalnych. Kondycja całego organizmu przekłada się na wygląd skóry - tym samym rozstępom można zapobiegać, dbając o ogólny stan zdrowia i regularne badania, odpowiednie nawodnienie, odżywianie, ruch oraz właściwą pielęgnację. Codzienne masaże szczotką i nawilżenie skóry bio-olejkiem, zwłaszcza gdy ciało poddane jest intensywnym procesom, mogą spowolnić lub nie dopuścić do rozwoju rozstępów. To bezpieczny, naturalny i dostępny dla każdego domowy zabieg.

**Bezpieczne dla skóry**

**OLEJEK REGENERUJĄCY**

Intensywnie nawilżający do twarzy i ciała o pięknym, cytrusowym zapachu działa ujędrniająco i wygładzająco. Jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących. Szczególnie polecany w przypadku blizn, rozstępów oraz w pielęgnacji skóry suchej. Zawiera w 100% naturalne olejki, produkt wegański, posiada certyfikat Nature. Bio Olejek, 29,99 zł/100 ml, **KNEIPP** swiatkneippa.pl



**DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI**

Nawilżająca odżywka do rozczesywania włosów w sprayu bez spłukiwania, która pozostawia włosy miękkie i podatne na układanie bez ich obciążania. Została opracowana do codziennej pielęgnacji i zapewnia natychmiastową miękkość i odżywienie włosów. Odżywka do rozczesywania włosów bez spłukiwania, **INSIGHT Daily Use**, 69 zł / 150 ml, **INSIGHT** insightshop.pl



**NA BLIZNY**

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu” oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca. Łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha pozostawiając niewidoczny „film”. Kelo-cote® plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn 15 g, 159 zł, **KELO-COTE** kelo-cote.pl



# KERABIONE™

-10%

z hasłem  
**DOBRA  
MAMA**

## EKSPERT DLA TWOICH WŁOSÓW



suplement diety

**60 tabletek**  
2 tabletki dziennie

**KERABIONE  
TO EKSPERT W DZIEDZINIE  
OSŁABIANYCH 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

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

# O KANGUROWANIU

## Najważniejsza chwila w życiu maluszka

*O kontakcie „skóra do skóry” (ang. skin-to-skin), kangurowaniu słyszeli chyba wszyscy, którzy wkrótce mają powitać na świecie swoje pierwsze dziecko. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i UNICEF zalecają, aby kontakt skóra do skóry dziecka i matki nastąpił w ciągu zaledwie pięciu minut po porodzie, a najlepiej natychmiast po narodzinach jeszcze przed przecięciem pępowiny.*



**mgr Agnieszka Szychowiak**  
położna, doradca noszenia dzieci  
w chustach i nosidłach miękkich

**O**cena w skali Apgar, wstępne badanie i odpiętnienie powinno odbywać na brzuchu/klatce piersiowej matki. Wszystkie procedury, które nie ratują życia i zdrowia powinny być odłożone do zakończenia pierwszego kontaktu (ważenie i mierzenie). Przebywanie dziecka na klatce piersiowej mamy przez minimum dwie godziny zapewnia nam Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej i żadne niemedyczne okoliczności nie powinny mu przeszkodzić. Tylko zagrożenie życia dziecka lub matki jest przeciwwskazaniem do kangurowania, ale jeśli dziecko jest zdrowe a mama wymaga leczenia, kangurowanie może być prowadzone przez tatę. Przy dostępnym wsparciu kangurowanie powinno być kontynuowane przez cały czas, gdy tylko potrzebują tego i rodzice, i maluch. Kontakt skóra do skóry nie musi zakończyć

się ssaniem piersi, więc ze względu na inne korzyści powinien być możliwy również w tych przypadkach, kiedy mama nie chce lub nie może karmić piersią.

### POZYCJA KANGURA

Głównym elementem tej metody jest zapewnienie bezpośredniego kontaktu między noworodkiem a jednym z rodziców. Z punktu widzenia rodzącego się malucha najlepszą sytuacją jest możliwość przejścia z macicy w ramiona rodziców, gdzie słyszy nadal bicie serca, czuje ciepło i czuje się bezpiecznie. W ten sposób zmniejsza się jego stres związany z porodem. Preferowaną pozycją noworodka jest pozycja kangura, czyli pionowa lub półpionowa na klatce piersiowej mamy w okolicy jej piersi bądź na klatce piersiowej taty. Głównka jest wyprostowana i zwrócona w bok (nie należy przesadnie jej odchyłać bądź



przyginać do klatki piersiowej). Należy zabezpieczyć drożność górnych dróg oddechowych przez odpowiednie jej ułożenie. Dziecko powinno przylegać częścią swojego ciała do skóry rodzica i przebywać pod jego ubraniem. Dla zabezpieczenia przed utratą ciepła maluch może mieć założoną czapkę oraz pieluszkę bądź zostać przykryte kocykiem. Dzieci ułożone na klatce piersiowej mamy zachowują się w określony sposób – szukają i przesuwają się w kierunku piersi, dlatego w czasie stosowania tej metody warto przystawić do niej malucha, a dzięki temu prawidłowo rozpocząć karmienie naturalne.

### WCZEŚNIAKI

Kontakt między matką a dzieckiem, zwłaszcza w początkowym okresie życia ma korzystny wpływ na nowonarodzone dzieci a w szczególności te urodzone przedwcześnie.

W przypadku noworodków urodzonych przedwcześnie, z niską masą urodzeniową lub niestabilnych zaleca się tzw. kangurowanie przerywane, czyli powtarzający krótki kontakt z dzieckiem przedłużany stopniowo, aż do osiągnięcia kangurowania ciągłego. Z badań naukowych wynika, że „kan-



Caboo Nct, chustonosidło z bawełny – rozjaśniany Denim. Miękkie pasy zakładane na obydwa ramiona, pozwalają równomiernie rozłożyć wagę dziecka co zwiększa komfort noszenia.  
267,99 zł, CLOSE, moncziczki.pl



Candide koszulka do kangurowania dla mamy lub taty. Wygodna i elastyczna. Utrzymuje niemowlę w przytulnych, ciepłych warunkach, przypominających te, które panowały w łonie mamy. 109 zł, CANDIDE, candide.pl



Śpiworek bambusowy Nature Bamboo by Amy linia Gaśki Orzechowe. Uszyty z tkaniny bambusowej która absorbuje wilgoć i chroni przed promieniami UV, wypełniony ociepliną silikonowaną BabySoft.  
Ok. 168 zł, AMY, amy.com.pl



Koszulka do porodu, kangurowania i karmienia piersią Medbest "REA" 3 w 1. Wielofunkcyjna oraz wygodna w każdej pozycji podczas porodu. Dodatkowo krótki rękaw zapewnia intymność podczas wykonywania badań w trakcie porodu (KTG, USG) czy znieczulenia.  
189 zł, MEDBEST, medbestshop.eu

REKLAMA

**Kneipp**

W 100% naturalny, wegański olejek do ciała i twarzy.

Skutecznie radzi sobie z rozstępami, bliznami i nierównym kolorytem.

Zadbaj o skórę, naturalnie



Idealny dla kobiet w ciąży i mam karmiących.



gurowane” wcześniaki wykazują lepszy stan ogólny, lepszą termoregulację, prawidłowe oddychanie, mają lepsze wskaźniki utlenowania krwi, rzadziej miewają bezdechy i bradykardię, szybciej przybierają na wadze i co za tym idzie - szybciej opuszczają szpital. Celem wykorzystania tej metody nie jest jednak tylko poprawa stanu noworodka, ale również wsparcie młodej mamy, rodziców oraz pomoc w rozwijaniu umiejętności opieki nad dzieckiem.

### CIĘCIE CESARSKIE

Po porodzie naturalnym maluch zazwyczaj od razu trafia na klatkę piersiową mamy bądź jeśli mama musi zostać pod ścisłą opieką lekarzy kontakt skóra do skóry powinien przeprowadzić tata.

Przy cięciu cesarskim kangurowanie z mamą nie jest możliwe do czasu, aż nie zostanie zakończona operacja oraz mama nie zostanie przekazana na sale pooperacyjną. Zgodnie z zaleceniami WHO, po cięciu cesarskim kontakt „skóra do skóry” należy rozpocząć najwcześniej, jak to możliwe, optymalnie przed upływem dwóch godzin od porodu. W takim przypadku kontakt skóra do skóry powinien mieć moż-

liwość przeprowadzać tata malucha w specjalnie przygotowanym do tego miejscu na oddziale neonatologicznym. Po zakończeniu operacji kangurowanie było kontynuowane przez mamę.

### W CZASIE PANDEMII

W przypadku pandemii Covid-19 nie było możliwości kangurowania przez osobę towarzyszącą przy porodzie, co więcej takiej osoby przy porodzie być nie mogło. Znam sytuację, gdy mamy widziały maluchy dopiero po kilku godzinach od zabiegu, a tatusiowie po wypisie ze szpitala. Ta sytuacja na szczęście zmienia się, a kangurowanie przez osoby towarzyszące przy porodzie wraca na szpitalne oddziały. Pamiętajcie jednak, że jeśli kontakt ten nie zostanie nam zapewniony w szpitalu powinien być tym bardziej zapewniany w warunkach domowych po wypisie ze szpitala. Kontakt skóra do skóry nie jest jedynie metodą przeprowadzaną w szpitalach, może mieć również miejsce za każdym razem, gdy dziecko potrzebuje pocieszenia lub uspokojenia. Dziecko czuje się bezpiecznie w ramionach rodzica, dokładnie tak jak w czasie ciąży. Czuje bliskość, ciepło, słyszy bicie ser-

ca rodzica. Często na wizytach patronażowych tłumacząc rodzicom jak ogromną potrzebę bliskości ma noworodek i jak bardzo boi się otoczenia w którym się teraz znalazł – to dzięki miłości i bliskości z rodzicami można powiedzieć, że „stawia swoje pierwsze kroki” po tej stronie brzuszka.

Kangurowanie oczywiście wzmacnia więź między matką a dzieckiem, pozwalając nawiązać relację z dzieckiem i stać się coraz bardziej pewnym w procesach opieki nad nim.

Dzięki możliwości kangurowania dziecka przez tatę, promuje się jego rolę w delikatnej opiece nad noworodkiem. Rodzice ponadto szybciej i precyzyjniej odbierają sygnały płynące ze strony noworodka, dzięki temu maluch czuje się bezpiecznie – jest potrzeba, rodzice reagują – maluch czuje się bezpiecznie. Widzę, że dzięki tej niesamowitej bliskości rodzice stają się coraz bardziej pewni w swojej nowej roli i w kwestii opieki nad nowonarodzonym dzieckiem. Tak jak pisałam w swoim ostatnim artykule dla Dobrej Mamy w temacie chustonoszenia – kochajcie się, przytulajcie, noście. To piękny czas bliskości, a musicie pamiętać, że ten czas bardzo szybko ucieka i trzeba go maksymalnie wykorzystać.



# ISISPHARMA

DERMATOLOGIE



SPECIALIST IN  
SKIN HOMEOSTASIS

Glyco-A Post peeling - krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych - **NOWOŚĆ**  
**MetroRuboril A.Z** - trądzik różowaty, **kwas azelainowy** - trądzik po maseczce  
**NEOTONE Radiance** - likwidacja przebarwień oraz ochrona przed przebarwieniami  
**SENSYLIA 24h** - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie  
**Urelia 50** - moczniak 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca  
**TeenDERM** - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej, trądzik u dorosłych  
**NEOTONE Eyes** - cienie i obrzęki pod oczami, rozświetlanie i niwelacja  
**SECALIA** - pielęgnacja skóry suchej, atopowej - naturalne emolienty  
**VITISKIN** - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)

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

## **NOWOŚĆ** Linia GLYCO-A - profesjonalny zabieg kwasem glikolowym w Twoim domu - 3 etapy

- pomocny w:
- likwidacji przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych)
  - uszkodzeniach skóry związanych z wiekiem (zmarszczki)
  - suchości skóry "rybia łuska" nadmierne rogowacenie
  - skóra trądzikowa, rozszerzone pory, łojotok, blizny potrądzikowe

1. Glyco-A Pianka oczyszczająca z kwasem glikolowym 5,5% 100ml

+

2. Glyco-A 12% Krem do peelingu powierzchniowego 30 ml

+

3. Glyco-A Post peeling Krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych 40 ml

+

**NEOTONE Radiance** serum na dzień SPF50+ 30ml jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień



## Linia dermokosmetyków **RUBORIL EXPERT** do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej



**RUBORIL EXPERT M.**  
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)  
**RUBORIL EXPERT S.**  
(cera wrażliwa - sucha)  
**RUBORIL EXPERT 50+**  
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)  
**RUBORIL EXPERT INTENSE**  
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)  
**METRORUBORIL AZ**  
(zaawansowany trądzik różowaty)



**NOWOŚĆ** Ruloril LOTION delikatne mleczko do oczyszczania skóry naczynkowej 250 ml

więcej informacji [www.isis-pharma.pl](http://www.isis-pharma.pl) - dystrybutor [www.ekopharm.eu](http://www.ekopharm.eu) INFOLINIA 600 41 7585  
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internetowych

## **NOWOŚĆ** Bio-technologii - **PLASTER SILIKONOWY** w postaci żelu



**KELO·COTE**  
SCAR PREVENTION  
& TREATMENT

**Kelo-cote**® to nowoczesny i wygodny w użyciu plaster silikonowy do leczenia wszystkich rodzajów blizn (pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**) oraz do zapobiegania nieprawidłowemu bliznowaceniu. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie dyskomfortu. Likwiduje zaczerwienienie i wyrównuje koloryt blizny, szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

**Wyrób medyczny Klasy I, CE, Producent:** Advanced Bio-Technologies, Inc. USA  
**Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Italy.**

**Dystrybutor w Polsce:** [www.EKOPHARM.eu](http://www.EKOPHARM.eu) ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

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

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

więcej informacji  
badania medyczne na  
[www.kelo-cote.pl](http://www.kelo-cote.pl)

Żel 6g, 15g, 60g.  
Żel SOLAIRE UV 15g.



# Gładki jak SKÓRA NIEMOWLĘCIA

## Najczęstsze problemy skórne u niemowląt

Okres niemowlęcy, czyli pierwsze 12 miesięcy życia dziecka, to czas, w którym maluszek rozwija się bardzo intensywnie. W tym czasie oprócz zmian zauważalnych gołym okiem zachodzą także zmiany niewidoczne, dotyczące między innymi budowy skóry.

**W** ciągu pierwszego roku kształtuje się odpowiednia bariera skóry. Początkowo skóra niemowląt jest mniej elastyczna, cieńsza, delikatniejsza i bardziej podatna na infekcje oraz podrażnienia. Maluch szybciej się przegrzewa i wychładza niż osoba dorosła, a jego skóra wchłania większą ilość aplikowanych leków czy kosmetyków. Z tego powodu u większości niemowląt pojawiają się pewne przejściowe problemy skórne, które często wynikają z fizjologicznych zmian w dojrzewającej skórze.

### GRUDKI, KROSTKI, WYSYPKA

U prawie połowy noworodków po urodzeniu pojawiają się prosaki, czyli niewielkie (około 1–2 mm), białe lub żółte twarde grudki na nosie, podbródku, policzkach, a czasami na tułowiu. Przyczyną ich powstawania jest zaccopowanie gruczołów łojowych. Grudki nie swędzą i nie boją, znikają po kilku tygodniach. Na twarzy w pierwszych dniach po porodzie mogą się też pojawić zaskórniki i wykwit w postaci grudek lub zapalnych krost, które są charakterystyczne dla trądziku noworodkowego. Odpowiedzialne za niego są hormony matki wpływające na gruczoły łojowe. Trądzik noworodkowy dotyczy ok. 20% niemowląt i zazwyczaj ustępuje w ciągu 1–3 miesięcy.

Swędzące, czerwone lub różowe krostki w różnych miejscach na ciele, często występujące w skupiskach, są charakterystyczne dla alergii skórnej.

Może ona być wywołana pokarmem, lekami, środkami chemicznymi (np. proszek, płyn do prania i płukania), produktami do pielęgnacji ciała, alergenami występującymi wokół (np. kurz, pyłki, grzyby, roztocza). Wtedy najważniejsze jest wyeliminowanie z diety lub z otoczenia czynnika wywołującego alergię.

Częstym problemem skórny niemowląt jest potówka, która wynika z przegrzewania malca. W wyniku wysokiej temperatury otoczenia oraz zbyt grubego i ciasnego ubrania, niewykształcone jeszcze w pełni gruczoły potowe pracują intensywniej niż zwykle. Pot zatyka pory w skórze i tworzą się bardzo drobne, różowe lub czerwone krostki o charakterystycznej lokalizacji (szyja, kark, okolice pach, pośladki, plecy, klatka piersiowa, fałdy skórne). Sposobem na uniknięcie potówki jest ubieranie niemowlęcia odpowiednio do temperatury otoczenia, w niezbyt ciasną odzież z naturalnych, „oddychających” tkanin.

### OKOLICA OKOŁOPIELUSZKOWA

Pieluszkowe zapalenie skóry (PZS) najczęściej pojawia się między 7. a 12. miesiącem życia. Początkowo na skórze pojawiają się świadczące o odparzeniach zaczerwienienie (rumień) w okolicach intymnych, wokół odbytu, na pośladkach, w pachwinach. Z czasem niewielkie odparzenia mogą przejść w PZS: zmiany zapalne powiększają się, są bardziej zaczerwienione, mogą obejmować też

podbrzusze i górną część ud. Podrażniona skóra jest wrażliwa na dotyk, a dziecko może być niespokojne i płaczące, ponieważ zmiany często pieką i boją.

Ważna jest profilaktyka. Powstawaniu PZS sprzyja wilgoć, wysoka temperatura, brak dostępu powietrza, zbyt rzadka wymiana pieluchy (kał i moczu działają drażniąco) i niedokładne oczyszczanie okolicy okołopieluszkowej. Wprowadzenie kilku zasad pozwoli zapobiec PZS. Pielucha powinna być wymieniana często, a okolica okołopieluszkowa wietrzona (maluch powinien spędzać kilka minut w ciągu dnia bez pieluchy). Podczas każdej zmiany pieluchy skórę należy starannie oczyścić wodą z olejkami do kąpieli oraz dokładnie osuszyć. Lepiej unikać wilgotnych chusteczek, które często nasączone są alkoholem lub środkami perfumującymi. Ważne, aby na skórze nie pozostały resztki kału i moczu oraz by skóra nie była wilgotna podczas zakładania nowej pieluchy. Zaleca się także stosowanie kremów barierowych z tlenkiem cynku przy każdej zmianie pieluchy. Kremy te tworzą na skórze warstwę ochronną, działają łagodząco i osuszająco na już powstałe podrażnienia oraz zabezpieczają przed infekcjami bakteryjnymi.

### GLÓWKA POD OBSERWACJĄ

Ciemieniucha jest powszechna wśród niemowląt – pojawia się zazwyczaj w pierwszych tygodniach i miesiącach życia. Są to zmiany na skórze głowy w okolicy ciemniaczka w postaci żółtych lub lekko brązowych, tłustych łusek.

# Mediderm®

## BABY

GWARANCJA  
DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO  
W APTEKACH!



Ciemieniucha nie jest spowodowana niewłaściwą pielęgnacją czy brakiem higieny, tylko jest naturalnym procesem związanym z nadreaktywnością niedojrzałych jeszcze gruczołów łojowych, które w pierwszych miesiącach pracują bardzo intensywnie. Metodą na pozbycie się ciemieniuchy jest stosowanie delikatnych dla skóry olejków, które natłuszczają, nawilżają, odżywiają oraz zmiękczają naskórek. Ułatwia to odwarstwianie naskórka, co umożliwi łatwe usunięcie łusek za pomocą miękkiej szczoteczki dla niemowląt.

### AZS ROZPOCZYNA SIĘ W NIEMOWLĘCTWIE

Atopowe zapalenie skóry to choroba o podłożu alergicznym, która bardzo często rozpoznawana jest w 1. roku życia. Charakterystycznymi objawami są uporczywy świąd oraz sucha, zaczerwieniona i podrażniona skóra, która z czasem może się złuszczać i tworzyć strupy. U niemowląt zmiany najczęściej pojawiają się na twarzy, owłosionej skórze głowy, kończynach i tułowiu. Z powodu świądu chorobie towarzyszy rozdrażnienie, niepokój, pobudzenie, a nawet bezsenność. Zmiany skórne nasilają się w kontakcie z alergenami, które mogą być zarówno w pożywieniu, jak i środowisku. Oprócz możliwie jak największego ograniczenia kontaktu z alergenem bardzo ważną jest właściwa pielęgnacja niemowląt z AZS. Podstawą codziennej pielęgnacji są łagodne olejki do kąpieli oraz kremy nawilżające zawierające emolienty, które natłuszczają przesuszoną skórę, łagodzą świąd, tworzą na jej powierzchni warstwę zabezpieczającą przed utratą wody, a także wygładzają i nadają uczucie miękkości. Ich skład powinien być prosty, pozbawiony substancji drażniących, jak parabeny i inne konserwanty, barwniki, substancje zapachowe.

Większość zmian, jakie pojawiają się w okresie niemowlęcym, jest niegroźna i z czasem ustępuje samoistnie. Jeśli jednak u malucha pomimo odpowiedniej pielęgnacji zmiany nie ustępują, nasilają się lub pojawiają się niepokojące symptomy, są to przesłanki, aby niemowlę zbadał lekarz pediatra.

Tekst: **Farmina sp. z o.o.**



### CHRONI

Nawilża, natłuszcza, chroni. Do codziennej pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt, w tym podrażnionej i atopowej. Nie zawiera SLS, parabenów, substancji zapachowych, barwników i konserwantów. Może być stosowany już w pierwszym miesiącu życia. Mediderm BABY krem pielęgnacyjny dla niemowląt, 13 zł. **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



### OCHRONNA WARSTWA

Chroni i regeneruje delikatną skórę okolic pieluszkowych niemowlęcia. Tworzy ochronną warstwę, która zabezpiecza przed wilgocią i podrażnieniami. Lekka i gładka konsystencja ułatwia aplikację. Do stosowania w okresie wystąpienia pieluszkowego zapalenia skóry, jak i profilaktycznie. Mediderm BABY krem na odparzenia pieluszkowe dla niemowląt, **FARMINA SP. Z O.O.** farmina.pl



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA CIEMIENIUCHĘ

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

**farmina** w trosce o Twoje zdrowie

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

# u Franciszka<sup>®</sup>

MYDLARNIA

KOSMETYKI NATURALNE DLA WYMAGAJĄCYCH

Lorient<sup>®</sup>  
by nature



# Sweet Moments LORIENT

## Z TROSKI O DELIKATNĄ SKÓRĘ DZIECKA

Marka **Lorient** doskonale wie, że do pielęgnacji skóry niemowlęcej **mamy poszukują produktów naturalnych i ekologicznych**. Zapewnienie dziecku skutecznej pielęgnacji oraz redukcja do minimum ryzyka wystąpienia alergii to dla rodzica kwestia kluczowa.

### BEZPIECZNY WYBÓR ŚWIADOMEGO RODZICIELSTWA

**Sweet Moments** to kosmetyki stworzone z myślą o najmłodszych, z wyjątkowo wrażliwą i alergiczną skórą. Powstały przy zastosowaniu surowców z upraw ekologicznych. **Ich bogactwo składu** – roślinne ekstrakty, m.in. takie jak: miódla indyjska, masło shea, rumianek, bławatek, aloes, oleje arganowy, macadamia, jojoba sprawia, że **kosmetyki dostosowane są do potrzeb skóry dziecka w każdym wieku** (od pierwszych dni oraz po drugim roku życia, kiedy w skórze dziecka zachodzą zmiany).

#### PŁYN MYJĄCY 3w1 0+

Niezwykle uniwersalny (płyn do kąpieli, szampon i mydło) do stosowania po każdej zmianie pieluszki. Przygotowany z naturalnych środków spieniających pozyskanych m.in. z oleju ze słodkich migdałów i kokosa. Zapobiega wysypkom i podrażnieniom, nie narusza pH skóry dziecka. Wspomaga stopniowe usuwanie ciemieniuchy.

#### KREM DO CIAŁA 0+

Jego sucha formuła sprawia, że łatwo się nakłada i szybko wchłania. Bogaty w aktywne składniki, zalecany szczególnie do pielęgnacji delikatnej i wrażliwej skóry dzieci. To niezastąpiony produkt o właściwościach silnie przeciwzapalnych oraz zdolności łagodzenia zaczerwienień i podrażnień.

#### KREM BARIEROWY 0+

Działa jak tarcza – chroni skórę przed czynnikami zewnętrznymi (temperatura, wiatr, smog) oraz mechanicznymi, jak ocierająca pieluszka, szorstka tkanina. Zapobiega parowaniu wody z naskórka, nawilża i natłuszcza, tworząc wodoodporną warstwę okluzyjną. Zawiera fizyczny filtr przeciwsłoneczny, który odbija szkodliwe promieniowanie UV.

#### OLIWKA DLA MAMY I DZIECKA 0+

Suchy olejek, który całkowicie się wchłania, przeznaczony do pielęgnacji zarówno dziecka jak i mamy (delikatna skóra brzucha, wrażliwe piersi). Nawilża, odżywia i chroni przed utratą wody. Rekomendowany przez położne – wspomaga usuwanie ciemieniuchy.

#### PŁYN DO KĄPIELI 2+

Łagodna i bezpieczna formuła z pianą, która sprawia, że kąpiel staje się przyjemnością. Delikatnie myje skórę dziecka, a jednocześnie łagodzi podrażnienia i nawilża. Wyciągi z ekologicznej malwy i rumianku działają kojąco. Nie zawiera SLS i SLES.

#### SZAMPON pH7 2+

Łagodny szampon „bez łez” dedykowany dla dzieci po drugim roku życia. Delikatnie oczyszcza skórę głowy i nawilża włosy, jednocześnie zachowując ich naturalną miękkość. Wykonany na bazie mieszanki szlachetnych olejów z orzechów arganowych i macadamia. Ekologiczne składniki płynu chronią zdrowie dzieci i środowisko.

Ważne dla rodziców

# Pierwsza kąpiel maleństwa



CHROMIA STOCK

*W życiu rodzica istnieje wiele niesamowitych momentów – pierwszy uśmiech i płacz dziecka, świadome złapanie za rękę czy podniesienie główki. Ale wyjątkowa, i to od pierwszych chwil życia, powinna być także kąpiel maluszka. To specjalny moment w ciągu dnia, wypełniony poczuciem bezpieczeństwa, dobrymi emocjami i wspólną zabawą. Jak sprawić, aby nie stresował, a budził wyłącznie pozytywne skojarzenia zarówno u dziecka, jak i jego rodziców?*

**C**odzienna kąpiel to czas okazywania maleństwu jeszcze większej troski niż w ciągu dnia, otaczania go opieką i dbania o komfort. Może to być także świetna zabawa. Radosna atmosfera podczas niej już od najmłodszych lat życia dziecka pomaga budować i wzmacniać w nim pozytywne nawyki związane z higieną. Oto trzy kroki, dzięki którym młodzi rodzice z łatwością zadbają o delikatną skórę maluszka i ten wyjątkowy, wspólny czas.

## KROK 1: ZAPEWNIJ ODPOWIEDNIĄ TEMPERATURĘ WODY I POMIESZCZENIA

Mimo, że kąpiel niemowląt trwa zwykle kilka minut, należy upewnić się, że w pomieszczeniu jest wystarczająco ciepło i nie ma w nim przeciągów. Optymalna temperatura w łazience powinna wynosić ok. 25 stopni Celsjusza. Na czas kąpieli należy zamknąć wszystkie okna oraz nie zostawiać otwartych drzwi. Woda powinna mieć temperaturę o 1-2 stopnie wyższą niż temperatura ciała dziecka. Najlepiej

sprawdzić to za pomocą termometru. Kiedy jednak nie mamy takiego sprzętu, skorzystajmy z tradycyjnej metody. Polega ona na zanurzeniu w wodzie łokcia – jeśli czujemy przyjemne ciepło, oznacza to tyle, że jest ona odpowiednio przygotowana. Dla jeszcze większego komfortu pociechy warto wykorzystać pieluszkę tetrową, którą rozłożymy sobie na przedramieniu, w waniencie czy kąpielowym leżaczkę – da ona dziecku dodatkowe poczucie bezpieczeństwa, dzięki wrażeniu dodatkowego otulenia materiałem.



*Delikatna skóra dziecka może być niezwykle wrażliwa na twardą lub chlorowaną wodę.*

#### KROK 2: WYBIERZ ODPOWIEDNI PRODUKT MYJĄCY

Delikatna skóra dziecka może być niezwykle wrażliwa na twardą lub chlorowaną wodę. Warto więc zadbać o to, by produkty, których używamy do mycia, nie tylko nie podrażniały skóry dziecka, ale też dodatkowo ją nawilżały i pomagały odbudowywać jej warstwę ochronną. Pamiętajmy też o ich naturalnym składzie – im jest prostszy, tym lepiej. Wybrany przez nas kosmetyk powinien mieć łagodną i niepowodującą łzawienia formułę, która zapewni uczucie świeżości i czystości, jednocześnie sprawiając, że czas kąpieli będzie łatwy i komfortowy dla wszystkich. Polecamy też

wstrzymać się od eksperymentów i pozostać wiernym tym kosmetykom, które sprawdziły się już na skórze maleństwa. Im mniej, tym lepiej.

#### MIEJ POD RĘKĄ



- *płatki kosmetyczne*
- *preparat do pielęgnacji pępka*
- *płyn do pielęgnacji ciała*
- *szczotkę z miękkiego włosa*
- *pieluszkę jednorazową*
- *ubranko*
- *ręcznik*
- *kocyk do okrycia po kąpieli*

#### KROK 3: PAMIĘTAJ O SWOJEJ WYGODZIE

Kąpiel dziecka, szczególnie z perspektywy świeżo upieczonego rodzica, może wydawać się nie lada wyzwaniem. Jeśli korzystamy z dzie-

cięcej wanienki, postawmy ją na stole czy ławie, tak, aby zadbać o wygodną pozycję i nie pochylać się zbyt długo nad wanną. Pamiętajmy – pierwsze miesiące życia z dzieckiem to wyzwanie także dla naszych mięśni czy kręgosłupa. Warto zwrócić też uwagę na swoje nastawienie – myślimy o tym codziennym rytuale z przyjemnością, jak o czasie niezwyklego relaksu dla maleństwa. Jeśli posiadamy wannę, rozważmy wspólną kąpiel

#### CZAS BLISKOŚCI



*Kąpiel jest wyjątkową okazją do stymulacji zmysłów. To one pozwalają odczuwać i odbierać bodźce zewnętrzne. Jednoczesna stymulacja zapachowa, słuchowa, wzrokowa i dotykowa powoduje obniżenie poziomu stresu.*

REKLAMA

Angelcare®

Leżaczki do kąpieli

[angelcare.pl](http://angelcare.pl)

**Leżaczki do kąpieli Angelcare** to doskonała pomoc dla rodziców podczas kąpieli maluszka. Marka Angelcare oferuje leżaczek do kąpieli standardowy oraz leżaczek FIT. Wykonane z szybkoschnącego i odpornego na pleśń materiału. Posiadają unikalną, ażurową powierzchnię, która umożliwia mycie dziecka pod bieżącą wodą oraz łatwe opłukiwanie. Elastyczny, dający poczucie miękkości materiał oraz ergonomiczny kształt zapewniają dziecku dodatkowy komfort. Mocne przysawki mocujące gwarantują bezpieczeństwo. Dzięki nim wieczorna pielęgnacja staje się przyjemnym doświadczeniem zarówno dla dzieci jak i opiekunów.



z maluchem – wiele kobiet praktykuje tę czynność od razu po porodzie – maluch czuje się przy mamie bezpiecznie, korzysta z kontaktu skóra do skóry, a przy tym ma zapewnione poczucie ogromnego bezpieczeństwa: „W końcu jestem przy mamie, co złego może mi się stać, prawda?”.

Warto pamiętać też o tym, że na pozytywne doświadczenia malucha w kąpielu, wpływ ma nie tylko czas w wodzie, ale także moment osuszania i wieczornej pielęgnacji. Przygotujmy wszystko w okolicy przewijaka, rozłożmy dodatkowy ręcznik do wycierania, wyciągnijmy piżamkę. To waż-

*To ważne, by wyposażyc stanowisko w najpotrzebniejsze rzeczy, aby później w poplochu i nerwach nie szukać ich po szufladach.*

ne, by wyposażyc stanowisko w najpotrzebniejsze rzeczy, aby później w poplochu i nerwach nie szukać ich po szufladach. Pamiętajmy, że dzieci jak gąbka „chłoną” wszelkie emocje. Warto, by brały od nas tylko te pełne spokoju i ciepła.

Materiał powstał we współpracy z marką Nu Skin®.

## POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

*Kąpiel to nie tylko zwykła czynność pielęgnacyjna, to czas, w którym rodzice mogą zbliżyć się ze swoim maluszkiem. Wówczas dziecko komunikuje się z mamą i tatą, bacznie ich obserwuje i odbiera emocje, dlatego tak ważne jest, aby czuło się bezpiecznie.*

## Kąpielowe akcesoria



Bathtub. Fantastyczny dodatek do kąpeli – zapewni dużo zabawy maluchowi. Różnicowane kształty pomogą rozwijać zdolności motoryczne i umocnić chwyt. Pozwól dziecku poznawać świat wszystkimi zmysłami. Zabawka zawiera 4 wianki z przysawkami z dodatkowymi elementami. 49,99 zł, SMIKI, smyk.com



Kryształki do kąpeli stóp Kneipp®. Sól delikatnie oczyszcza stopy, działa dezodorująco i zmiękcza zrogowaciały naskórek, co stanowi przygotowanie do dalszej pielęgnacji. Cytrusowy zapach naturalnego, eterycznego olejku pomarańczy orzeźwia zmysły, przez co kąpiel dla stóp to nie tylko rytuał pielęgnacyjny, ale też zabieg relaksujący. Ok. 25 zł/500 gr. KNEIPP, swiatkneipp.pl



Przewiewne, ekologiczne pieluszki wielorazowe i otulacze „MILA” z nieprzemakalną warstwą PUL i uniwersalną regulacją zapięcia (na cały okres pieluchowania). Zmniejszają ryzyko odparzeń, wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Idealne również na czas nauki korzystania z nocnika. Od 20 zł, SIMED PPH, simed.pl

Bambusowy ręcznik powder pink – mouse. Niezwykle miękki i utruchłony ręcznik wykonany z najwyższej jakości frotte bambusowej. Posiada kapturek oraz szelkę, dzięki którym bezpośrednio po kąpeli można otulić maluszka. W rozmiarze: 85 x 85 cm. 149 zł, MY MEMI, mymemi.com



Wanienka Camele'o. Ma ergonomiczny, opływowy kształt i szerokie krawędzie, co ułatwia jej trzymanie, przenoszenie i stabilność. Wewnątrz ma miękki w dotyku, antypoślizgowy materiał dla bezpieczeństwa i komfortu dziecka. Wyposażona w korek i odpływ, oraz uchwyt do słuchawki prysznicowej. 225 zł, BEABA, beaba.pl

Emotopic – Emulsja do kąpeli do codziennego stosowania. Preparat przeznaczony jest do przygotowania codziennych kąpeli emolienyjnych. W połączeniu z wodą, tworzy delikatną, mleczną, nawilżającą emulsję myjącą, skutecznie oczyszcza ciało z zanieczyszczeń wspomagając utrzymanie prawidłowej kondycji i funkcjonowania naskórka od 1. dnia życia. EMOTOPIC, emotopic.pl



Sweet Moments – Płyn myjący 3 w 1. Niezwykle uniwersalny produkt do higieny od pierwszych dni życia, bazujący na ekologicznych składnikach. Podany w praktycznym opakowaniu z dozownikiem. Zapobiega wysypkom i podrażnieniom, nie narusza pH skóry niemowlęcia. 69 zł/250 ml, U FRANCISZKA, ufranciszka.pl



Elektroniczna waga VITAMMY Babyinno doskonale nadaje się do ważenia noworodków, niemowląt, dzieci i dorosłych. Waga posiada funkcję stabilizacji, kiedy dziecko leży na wadze niespokojnie, waga automatycznie ustabilizuje się i wyświetli wynik. Maksymalne obciążenie 120 kg. 155 zł, VITAMMY, vitammy.pl



Elodie Details – Poncho kąpielowe – Sweethearts. Wygodne, miękkie i przyjemne w dotyku poncho kąpielowe z kapturkiem otuli maluszka po kąpeli w wannie lub zabawie na plaży czy basenie. Wykonane ze 100% bawełny. Dla dzieci 3 do roku życia. 159 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl

# URIAGE

EAU THERMALE

OD 1.  
DNIA  
ŻYCIA



## Xémose

**KOMPLETNA GAMA DO HIGIENY I PIELĘGNACJI SKÓRY DELIKATNEJ, SUCHEJ, SWĘDZĄCEJ I ZE SKŁONNOŚCIĄ DO ATOPII**

UCZUCIE SWĘDZENIA<sup>1</sup> **-96%** UKOJENIE SKÓRY<sup>1</sup> **+98%**

1. Badanie przeprowadzone pod kontrolą dermatologa u 75 dzieci i niemowląt z AZS. Aplikacja Xémose Kremu do skóry bardzo suchej 400 ml 2 razy dziennie przez 28 dni. DERMO/XÉMOSE/KON/202106/07

**Xémose to:**

- delikatna, hypoalergiczna higiena i pielęgnacja skóry już 1. dnia życia,
- udowodniona klinicznie skuteczność w łagodzeniu dokuczliwych objawów towarzyszących przewlekłym dermatozom zapalnym,
- 3 innowacyjne patenty i Woda Termalna Uriage dla skutecznej ochrony i ukojenia skóry.

URIAGE.COM

URIAGE. WODA TERMALNA Z ALP FRANCUSKICH



ULGA W OKRESIE ZĄBKOWANIA

**URGO DENTILIA®**



**90% SATYSFAKCJI**  
matek\*

na bazie  
**NATURALNYCH SKŁADNIKÓW:**  
rumianek i prawoślaz

**BEZPIECZEŃSTWO**  
nie zawiera lidokainy i alkoholu

\*Raport z badań klinicznych 18E2526. URGO/DENT/KON/202106/09

**SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA W BADANIACH KLINICZNYCH**

# Przeziębienie czy grypa?

## Pokonaj infekcję



**lekarz**  
**Bogumiła Górczewska**  
instagram  
u\_pediatry\_w\_gabinecie

*Okres wiosenny urzeka nas ciepłem, lecz nieraz potrafi jeszcze zaskoczyć chłodem i deszczem. Uważajmy na grypę oraz przeziębienie. Obie choroby wywoływane są przez wirusy i mają podobny przebieg.*

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

### PRZEZIĘBIENIE

Najczęściej rozwija się powoli i zwykle objawy utrzymują się przez 7 dni. Przeważnie towarzyszy mu: ból gardła, katar oraz

kaszel. Temperatura ciała rzadko przekracza 38°C. Tego typu infekcja jest łatwiejsza do opanowania i najczęściej nie wymaga specjalistycznego leczenia.

### GRYPA

W przypadku grypy charakterystyczny jest jej gwałtowniejszy przebieg oraz krótszy okres rozwoju choroby. Natomiast objawy są nieco inne. Przede wszystkim mamy do czynienia z uogólnionym osłabieniem, „rozbiciem”, bólami mięśniowymi i wysoką gorączką z towarzyszącymi dreszczami oraz potami. Nieżyt nosa i męczący kaszel występują rzadziej.

Dodatkowo, w cięższych przypadkach mogą pojawić się nudności, wymioty, biegunka, a nawet duszność. Grypa, która jest nieleczona, może w skrajnych przypadkach prowadzić do groźnych powikłań, m.in: do zapalenia płuc, zapalenia stawów, zapalenia mięśnia sercowego i zgonu włącznie.

### LECZENIE

Należy podkreślić oraz zapamiętać, że stosowanie antybiotyków w leczeniu przeziębienia lub grypy jest nieskuteczne i niewskazane, ponieważ antybiotyk na zakażenie wirusowe nie działa. Jednak zdarzają się przypadki, że podczas przedłuża-

**KILKA PROSTYCH KROKÓW, ABY ZMNIJSZYĆ  
U DZIECKA RYZYKO ZACHOROWANIA NA GRYPĘ  
I PRZEZIĘBIENIE:**

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

jącego się przeziębienia może dojść do nadkażenia bakteryjnego i wówczas wskazany jest antybiotyk. Ponieważ po objawach nie da się całkowicie odróżnić przeziębienia i grypy, ważne jest, aby „przeleżeć” infekcję. Dlatego pierwszym etapem le-



**ZATOGRIP BABY 1+**

Suplement diety w postaci syropu dla dzieci powyżej 1. roku życia. ZATOGRIP BABY to podwójna siła dzięki połączeniu standaryzowanych ekstraktów roślinnych z korzenia pelargonii afrykańskiej oraz owoców czarnego bzu.

ZATOGRIP BABY 1+, ok. 27 zł/120 ml,

**PRZEDSIĘBIORSTWO  
FARMACEUTYCZNE  
LEK-AM SP. Z O.O.  
zatogrip.pl**

**NA ODPORNOŚĆ**

Asecurin baby – probiotyk w kroplach zawierający jeden z najlepiej przebadanych szczepów

L. rhamnosus GG. Duże opakowanie produktu, o pojemności 10 ml, wystarcza na aż 40 dni stosowania przy dawkowaniu dla dzieci od 1. dnia życia, tj. 5 kropli na dobę.

Asecurin Baby suplement diety,  
**ASECURIN**  
asecurin.pl

czenia jest odpoczynek, najlepiej pozostanie dziecka w łóżku lub po prostu niewychodzenie z domu. Zawsze należy mieć na uwadze, że w czasie infekcji maluch może się odwodnić, dlatego bardzo ważne jest podawanie mu większej niż zwykle ilości płynów. Perfekcyjnie sprawdzą się herbatki z sokiem malinowym, z cytryną oraz preparaty uzupełniające witaminy i minerały, a przy okazji wzmacniające organizm. Jeśli po kilku dniach niepokojące objawy nie ustępują lub wręcz stan dziecka się pogorszy, konieczna jest pilna wizyta u lekarza.

REKLAMA

**Pelbez żel**  
suplement diety

**odporny  
na grawitację**



**Innowacyjna  
forma podania**



**Stworzony z myślą  
o najprostszym podaniu  
bez zabrudzeń**



**Nie spływa  
z łyżeczki**

**powyżej  
3. roku  
życia**

Producent: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

suplement diety

# Przepis na dziecięcą odporność

W domowej apteczce każdej mamy powinny znaleźć się produkty farmaceutyczne, które pomogą zniwelować objawy towarzyszące przeziębieniom oraz wzmocnić odporność malucha w sezonie infekcji. Odpowiednie preparaty bez recepty zawsze powinny być pod ręką.



## BÓL I GORĄCZKA

Kidofen max to skoncentrowana zawiesina ibuprofenu, która stworzona została z myślą o prostym podaniu leku. Małą objętość zawiesiny do podania i jej pyszny, truskawkowy smak opracowano w trosce o komfort najmłodszych. Do stosowania od 3. miesiąca życia.

Kidofen max, **KIDOFEN MAX**  
kidofen.pl



## WZMACNIA ODPORNOŚĆ

Tran o smaku mango i brzoskwiń. Z Certyfikatem Jakości Narodowego Instytutu Leków. Pyszny tran w unikalnej technologii EmulOil, bez posmaku oleju rybiego. Wspiera odporność przez cały rok. Dla dzieci od 3. roku życia i osób dorosłych. Suplement diety, 250 ml.

Tran z Rekina, **DOMOWA APTECZKA**  
domowaapteczka.pl



## ŁAGODZI I NAWILŻA GARDŁO

Wyrob medyczny jest przeznaczony do nawilżania i łagodzenia stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. Zawarte w preparacie substancje pochodzenia naturalnego wykazują działanie nawilżające, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Na Gardło i Chrypkę FORTE, spray do gardła 30 ml.

**PROLAB SP. Z O. O.**  
prolabnako.pl



## WSPIERA KONDYCJE

Syrop wspierający odporność z witaminą D3 i B-glukanem dla dzieci od 2. roku życia.

Solbetan Syrop x150 ml, **SOLINEA**  
apteczkadziecka.pl



## OCHRONIA I ŁAGODZI BÓL GARDŁA

Praktyczny, bezglutenowy spray doustny, który działa ochronnie na błony śluzowe gardła w stanach podrażnienia. Łagodzi suchość, pieczenie, ból i trudności w połykaniu. Tworzy film ochronny, działający jak swoista bariera oraz wspomaga łagodzenie bólu gardła. Chroni błony śluzowe gardła.

FITOBIMBI na Gardziółko dla malucha, 59 zł,  
**FLORADIX**, naszazielarnia.pl



## BEZ DODATKU CUKRÓW

Herbatka to kompozycja owoców dzikiej róży, kwiatu lipy oraz czarnej porzeczki do stosowania w okresie przeziębienia u dzieci i niemowląt po 6. miesiącu życia. Idealnie sprawdzi się także profilaktycznie.

Herbatka Herbi Baby Przeziębienie,  
**PREMIUM ROSA**, premiumrosa.pl



## BUDUJE ODPORNOŚĆ

Zawiera naturalne składniki: czarna bez, pelargonie afrykańską, beta-glukan, sproszkowane maliny, bez konserwantów i bez sztucznych barwników. A już teraz, w wybranych aptekach, przy zakupie 2 syropów otrzymasz POP IT – gadżet antystresowy, który łagodzi napięcia.

Syrop na odporność Alpikol, 16 zł, **ALPEN PHARMA**  
alpikol.pl



## ZWIĘKSZY ODPORNOŚĆ

Sposobem na zwiększenie odporności i skrócenie czasu trwania choroby może być zastosowanie już przy pierwszych objawach infekcji preparatu zwiększającego odporność Gropinosin®.

Gropinosin Forte syrop, ok. 24 zł/500 mg/5 ml,  
**GEDEON RICHTER**, gedeonrichter.pl



## WSPIERA DROGI ODDECHOWE

Suplement diety zawierający kompozycję składników naturalnych, wspierających prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych i gardła oraz odporność. Preparat przeznaczony dla dzieci powyżej 3. roku życia.

Pelafen Kid 3+, **PHYTOPHARM**  
pelafen.pl

NOVAMA®



# CIŚNIENIOMIERZ NARAMIENNY PRIME+ UPPER ARM BLOOD PRESSURE MONITOR

**XXL** KONTRASTOWY EKRA  
DUŻE PODŚWIETLANE CYFRY

**AVG** ZAAWANSOWANA FUNKCJA PAMIĘCI  
USREDNIANIE 3 OSTATNICH POMIARÓW  
I ŚREDNIA Z 7 DNI

**22-42 cm** MANKIET UNIWERSALNY  
O PODWYŻSZONYM STANDARDZIE

**IHB** WSKAŹNIK ARYTMI  
OSTRZEŻA O NIEREGULARNEJ  
PRACY SERCA

**2x100** PAMIĘĆ 100 POMIARÓW  
DLA 2 UŻYTKOWNIKÓW

**USB** MOŻLIWOŚĆ  
ZASILANIA USB

**WHO** INTERPRETACJA WYNIKU  
WYNIK ZROZUMIAŁY  
NA PIERWSZY RZUT OKA

**ZATWIERDZONY  
DO UŻYCIA  
W CIĄŻY**

ETUI OCHRONNE  
W ZESTAWIE



**INFOLINIA POMOCY  
I WSPARCIA TECHNICZNEGO  
TEL. 887 11 00 66**

**5 LAT GWARANCJI  
OD DRZWI DO DRZWI  
YEARS DOOR TO DOOR  
WARRANTY**

DOSTĘPNE WARIANTY  
KOLORYSTYCZNE

NOWOŚĆ: DELIKATNY I SZYBK  
NEW: QUICK AND DELICATE MEASUREMENT DURING INFLATION

CE  
0598

MD Medical Device  
Wyrób Medyczny

www.NOVAMA.pl

## COLOSTRUM TO SUBSTANCJA IDEALNA DO REGENARACJI NASZEGO ORGANIZMU.

Colostrum (siara krowia lub kozia) to unikalna bioaktywna substancja, która zawiera **wszystkie naturalne czynniki wzrostu, pełen łańcuch aminokwasów, ponad 250 naturalnych substancji jak hormony, enzymy, poliamidy, laktoferyna, pochodne kwasu nukleinowego, witaminy B, A, D i E** oraz wiele innych, które w maksymalny sposób pobudzają komórki skóry do naturalnej regeneracji.



## ODPORNOSC I REGENERACJA

*Ciąża to bardzo ciężki czas dla kobiecego organizmu. Przyszła mama musi dbać o swoje zdrowie nie tylko dla własnego dobrego samopoczucia ale żeby zapewnić nienarodzonemu jeszcze dziecku prawidłowy i komfortowy rozwój. Jest to niezbędne również aby młoda mama po porodzie miała wystarczająco dużo sił aby zająć się noworodkiem i móc dostarczyć mu wysokiej jakości pokarm. Sama dieta niestety nie wystarcza. Z pomocą przychodzi nam dokładnie to co będzie dostarczone nowonarodzonemu maleństwu – colostrum (siara). Jest to pierwsze mleko, które gwarantuje młodemu organizmowi maksymalną odporność i regenerację a co za tym idzie optymalny i zdrowy rozwój.*

*Dla przyszłej mamy najlepsze jest colostrum krowie lub kozie. Jest niemal w 100% kompatybilne z ludzkim ale od 40 do nawet 100 razy mocniejsze. Pobierane jest w bezpieczny i humanitarny sposób (podobnie jak mleko) bez szkody dla cieląt.*



### COLOSTRUM IMMUNE

COLOSTRUM KROWIE, GWARANCJA  
60% IGG, LIOFILIZOWANE.

Najwyższa koncentracja czynników wzrostu (min 60% immunoglobulin). Maksymalne wzmocnienie odporności, przyspieszenie regeneracji organizmu. Maksymalne wchłanianie - rozpuszcza się w jelicie cienkim.

Tabletki w powłoce dojelitowej - 60 szt.



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



**GENOSCOPE**

kosmeceutyki i nutraceutyki





### COLOSTRUM ALPHA

COLOSTRUM KROWIE. W PŁYNIE.  
BEZ KAZEINY. STERYLIZOWANE.

Szybkie wchłanianie przez śluzówki,  
łagodzenie podrażnień jamy ustnej  
i przełyku. Reguluje florę bakteryjną  
w układzie pokarmowym.

Postać płynna - butelka 125 ml

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

Suplementy firmy Genoscope to  
100% Colostrum krowie i kozie. Jest to **najlepszej  
jakości surowiec** pobierany z ekologicznych  
hodowli tylko na terenie UE i Szwajcarii.

Nie powodują żadnych negatywnych skutków ubocznych.

## PIELĘGNACJA SKÓRY NIEMOWLĘCIA ORAZ MAMY PODCZAS KARMIENTA.

Kremy na bazie colostrum zapewniają znacznie szybszą  
regenerację skóry. Jest to istotne przy odparzeniach,  
otarciach i podrażnieniach skóry dziecka (np. pieluchy).

Krem, bardzo dobrze sprawdza się przy regeneracji  
pogryzionych sutków podczas karmienia. Przyspieszenie  
gojenia ma zbawienny wpływ dla komfortu karmienia piersią.

### DIABETEGEN

NAJLEPSZEJ JAKOŚCI COLOSTRUM KROWIE, SREBRO KOLOIDALNE,  
ALANTOINA, PANTENOL, WITAMINA E.

Krem w naturalny sposób stymuluje komórki do  
maksymalnej regeneracji co znacząco przyspiesza  
gojenie ran. Stosować m.in. na odparzenia, skaleczenia,  
odmrożenia i blizny. Srebro koloidalne umożliwia  
aplikacje bezpośrednio na ranę. Bardzo skuteczny przy  
pielęgnacji sutków pogryzionych w okresie karmienia.



Tuba 15 g. i 40 g.

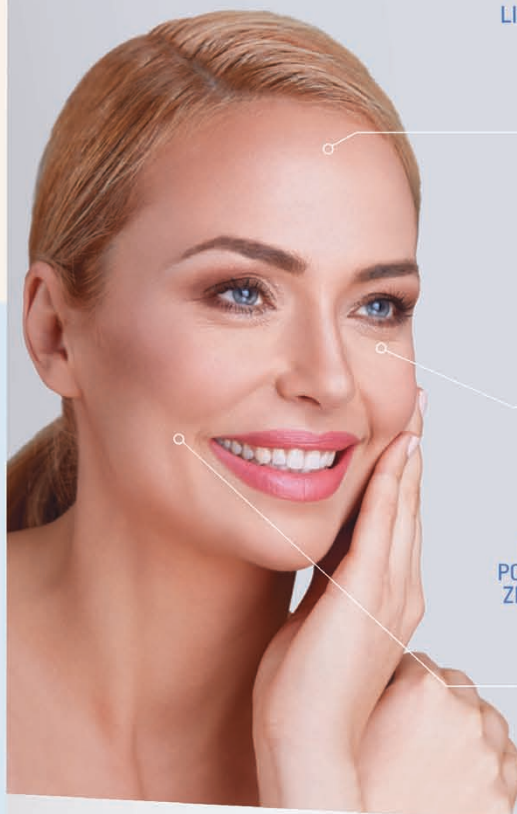
[www.diabetegen.pl](http://www.diabetegen.pl)



## DBANIE O URODĘ

Nie da się ukryć, że ciąża i pierwszy okres macierzyństwa  
bardzo eksploatuje organizm młodej mamy. Zmiany  
hormonalne oraz zmiana trybu życia niestety są widoczne od  
razu na naszej skórze. Kremy zawierające najwyższej jakości  
colostrum pozwolą w naturalny i szybki sposób wrócić skórze  
do pierwotnej kondycji.

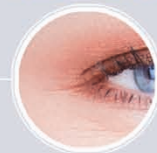
*Efekty będą widoczne już po pierwszym użyciu !!!*



LIKWIDACJA WIDOCZNYCH  
BRUZO CZOŁOWYCH



UJĘDRNIANIE  
SKÓRY, LIKWIDACJA  
KURZYCH ŁAPEK



REGENERACJA SKÓRY  
POWODUJE MINIMALIZACJĘ  
ZMARSZCZEK MIMICZNYCH



### SERUM2h na dzień

Szkoło medyczne 50 ml



### SERUM2h na noc

Szkoło medyczne 50 ml



Kremy Serum2h mają silne działanie przeciwzmarszczkowe  
i antyseptyczne. Kosmeceutyki zawierają najwyższej jakości  
Colostrum, witaminy K, C, A, E, cynk, cysteinę oraz proteiny  
jedwabiu, perłę i kawioru. Składniki obecne w kremie wpływają  
na naturalną syntezę kolagenu, wzmacniają naczynia  
krwionośne, odpowiednio nawilżają skórę i przyspieszą jej  
regenerację. Już po pierwszym użyciu widać efekt jędrniejszej,  
gładszej i młodszej cery.

[www.serum2h.pl](http://www.serum2h.pl)

# Mleko w diecie roczniaka

## Obalamy 3 najczęstsze mity



**Alina Besz**  
ekspert  
BebiKlub.pl

*Codzienny jadłospis rocznego dziecka z każdym dniem staje się coraz bardziej urozmaicony. Nie tylko różnorodność ma znaczenie – najważniejsze, aby dieta po 1. urodzinach wspierała wciąż intensywny rozwój młodego organizmu. Aby było to możliwe, musi pokrywać zapotrzebowanie roczniaka na witaminy i składniki mineralne, który potrzebuje np. aż 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej wapnia i żelaza niż jego rodzice<sup>1</sup>. Ekspert podpowiada, jak komponować menu małego dziecka i nie powielać powszechnych mitów.*

### POSIŁKI Z „DOROSŁEGO” STOŁU SĄ ODPOWIEDNIE DLA ROCZNIKA – MIT

Roczne dziecko intensywnie rośnie i rozwija się, każdego dnia ucząc się nowych rzeczy i doskonaląc swoje umiejętności. Niekiedy może wydawać się, że to „mały dorosły”, który jest ciekawy zarówno otaczającego go świata, jak i odkrywania nowych smaków. Owszem, takiego malucha warto zachęcać do samodzielnego jedzenia i zabierać go w nowe kulinarne podróże. Należy jednak pamiętać, że organizm dziecka po 1. urodzinach wciąż jest delikatny i wrażliwy, dlatego jego dieta, choć urozmaicona, powinna różnić się od jadłospisu dorosłych. Na posiłki starszych członków rodziny przyjdzie jeszcze czas. Skąd zatem mieć pewność, że te przygotowywane specjalnie dla roczniaka są odpowiednie? Pomocą w tym zakresie może być przygotowany przez ekspertów Instytutu Matki i Dziecka Modelowy talerz żywieniowy, przedstawiający udział poszczególnych grup produktów spożywczych w diecie, które są pokazane za pomocą porcji. Wsparciem dla rodziców mogą być również produkty stworzone specjalnie z myślą o małych dzieciach, które łatwo znaleźć w sklepie – są dostępne na półkach z żywnością przeznaczoną dla najmłodszych i posiadają na opakowaniu wskazanie wieku. Takie posiłki, kaszki

czy musy owocowe mają zbilansowany skład, dzięki czemu pomagają pokryć zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na składniki odżywcze.

### DIETA ROCZNEGO DZIECKA POWINNA BYĆ BEZ JAJEK I BEZ TŁUSZCZÓW – MIT

Nie ma dowodów naukowych, które uzasadniałyby odsuwanie w czasie spożywania przez małe dzieci produktów alergizujących, w tym również jaj<sup>1</sup>. Wręcz przeciwnie – jajka powinny być ważnym elementem diety nie tylko dziecka, ale i dorosłego, ponieważ zawierają szereg cennych składników, takich jak pełnowartościowe białko, witaminy B6 i B12, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, czyli A, D i E, foliany, żelazo, cynk, fosfor czy jod. Warto je podawać pod różnymi postaciami – nie tylko jajecznicy, ale również delikatnego omletu, a także ugotowane na miękko czy na twardo. Małe dziecko może zjeść od trzech do czterech jajek tygodniowo<sup>2</sup>. Podobnie jest z tłuszczami. One również powinny być uwzględnione w codziennej diecie małego dziecka, ponieważ są ważnym źródłem energii, tak niezbędnej w okresie intensywnego rozwoju. Tłuszcze powinny pokrywać aż 35–40 % całodziennego zapotrze-

bowania rocznego dziecka na energię, czyli więcej, niż jest potrzebne w diecie osób dorosłych<sup>3</sup>. Przygotowując posiłek, warto więc dodać do niego olej rzepakowy, oliwę z oliwek lub tłuste ryby morskie, które również są źródłem wartościowego tłuszczu.

### MLEKO NIE MA ZNACZENIA W DRUGIM ROKU ŻYCIA DZIECKA – MIT

Tak, jak zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mleko mamy powinno być wyłącznym pokarmem dla niemowlęcia w pierwszym półroczu jego życia, tak samo karmienie piersią warto kontynuować również po ukończeniu przez dziecko 12. miesiąca życia (przy jednoczesnym urozmaicaniu codziennego menu innymi produktami). Jeśli mama nie może kontynuować karmienia własnym pokarmem, warto aby wybrała mleko modyfikowane dopasowane do potrzeb rocznego dziecka. To ważne, ponieważ eksperci zalecają, aby w menu małego dziecka każdego dnia znalazły się 2 porcje mleka, w tym mleka modyfikowanego, oraz porcja innych produktów mlecznych<sup>4</sup>, przy czym podkreślają, że dziecko w wieku 1-3 lat nie powinno spożywać więcej niż 500 ml mleka krowiego na dobę<sup>5</sup>. Mleko krowie zawiera



bowiem dużo cennego wapnia, ale jest ubogie w inne ważne składniki, takie jak żelazo oraz witaminę D. Wiedząc, że mały brzuszeczek potrzebuje aż 6 razy więcej witaminy D i 4 razy więcej wapnia i żelaza niż jego rodzice (w przeliczeniu na kilogram masy ciała)<sup>6</sup>, warto podawać mu 2 kubki po 200 ml mleka modyfikowanego dziennie, które mogą pomóc pokryć zapotrzebowanie dziecka na ważne składniki odżywcze, jak np. witamina D, wapń czy jod, które są często deficytowe w diecie najmłodszych.

#### Bibliografia:

1. W przeliczeniu na kg masy ciała zgodnie z : Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie pod red. M. Jarosz i in., NIZP-PZH, 2020
2. Weker H., Rowicka G., Dyląg H., Barańska M., Strucińska M., Więch M., Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia. Praktyczne zastosowanie norm i zaleceń żywieniowych, Instytut Matki i Dziecka, 2020.
- 3., 4. i 5. Tamże
6. Szajewska H., Socha P., Horvath A. i wsp.: „Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci” Przegląd Pediatryczny 2021/vol.50.
7. W przeliczeniu na kg masy ciała, zgodnie z: Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, M. Jarosz i in., NIZP-PZH, Warszawa 2020.

## WAŻNE INFORMACJE

*Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.*

REKLAMA

**Simed**  
Produkty dla Mamy i Dziecka



Laktator elektryczny **Lakta Electric – COMBO** – 2 w 1. W zestawie dwa laktatory: **elektryczny i ręczny**. Pracuje w 3 fazach (stymulacja, mieszana, głębokie odciąganie). Regulacja mocy do **9 poziomów**. Łatwo i intuicyjnie obsługiwany za pomocą **panelu LCD**. Posiada uniwersalne zasilanie (zasilacz, baterie, USB) oraz **adapter** do różnych butelek. **GWARANCJA** 2 lata. **ATEST PZH**. Cena ok. 177 zł

ORYGINALNE POLSKIE PRODUKTY  
**DO NABYCIA W APTEKACH!**  
ORAZ E-SKLEPIE [WWW.SIMED.PL/SKLEP](http://WWW.SIMED.PL/SKLEP)

0%  
BPA\*

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

**LAKTATOR LAKTA ZOE** – z wbudowanym akumulatorem,  
2 fazy pracy, 5 poz. mocy, elastyczny lejek silikonowy.  
Cena ok. 158 zł



**LAKTATOR LAKTA MILA** – wyróżniony  
w plebiscycie „Złoty Brzuszek 2015”  
Cena ok. 38 zł (w zestawie adapter do butelki szerokotworowej)



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

# IDEALNY POKÓJ

*Dzieci marzą o własnym pokoju, który powinien być ich prywatnym królestwem, gdzie będą mogły rozwijać swoje zainteresowania, ale także będzie to miejsce wypoczynku, relaksu i spotkań ze znajomymi.*



**Małgorzata Górsk-Niwińska**  
Pracownia Architektoniczna MGN



**D**latego bardzo ważne jest, aby podczas projektowania wziąć pod uwagę gusta i oczekiwania najmłodszych, które różnią się na każdym etapie ich rozwoju.

Urządzając pokój syna czy córki, rodzice powinni brać pod uwagę ich gusta estetyczne i zainteresowania, bo to jedyny sposób na stworzenie wnętrza, z którego dziecko będzie dumne, pokocha je i będzie chętnie w nim przebywało. Przygotowując projekt aranżacji, przeprowadzam wywiady nie tylko z dorosłymi domownikami, ale także z ich pociechami. Wprawdzie dowiedzenie się od przedszkolaków czy uczniów pierwszych klas szkół

podstawowych, jaką kolorystykę i styl preferują jest dość trudne, ale istnieją sposoby, by to ustalić. Można na przykład pokazać małemu rozmówcy jakieś obrazki lub zdjęcia gotowych wnętrz i w efekcie zorientować się, co mu się podoba, a co nie.

Oczywiście, trzeba mieć świadomość, że co kilka miesięcy dzieci zmieniają swoje upodobania, a równie często wymiana wyposażenia wnętrza jest przecież niemożliwa. Dlatego radzę, żeby ich gust, inny na każdym etapie życia, odzwierciedlały jedynie barwy części ścian oraz dodatki dekoracyjne, jak obrazki, poduszki, itp., bo takie drobiazgi łatwo zastąpić nowymi. Resztę wystroju można, a nawet należy, zaplanować na lata. W tej sytuacji najlepiej zdecydować się na miarę solidne meble w neutralnych kolo-



BELAMY



### ELEGANCKI

Może służyć do zabawy, leżenia na brzuszku, ale także jako ozdobny dywanik w pokoju dziecka lub teepee (dużego baldachimu). Miękki dywanik – mata do zabawy z kolekcji Magnolia. Od 159 zł, **MUZPONY** muzpony.com

### BEZPIECZNY SEN

Bambusowy kokon dla niemowlaka z kolekcji Nature Bamboo by Amy to gwarancja spokojnego i bezpiecznego snu maluszka. Mięciutki i delikatny kokon można wykorzystywać na wiele sposobów, które podpowiada wyobraźnia. Doskonale się sprawdza w niemowlęcym łóżeczku i w łóżku rodziców.

Amy kokon bambusowy Nature Bamboo Chmurkowe Podróż, ok. 275 zł, **AMY** amy.com.pl



### IDEALNY DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Doskonale się sprawdza jako ochraniacz w łóżeczku i w łóżku rodziców. Siedzącym maluszkom towarzyszy podczas zabaw na podłodze, a starszaki wykorzystują go na różne sposoby w trakcie kreatywnych szaleństw.

Warkocz-ochraniacz bambusowy Nature Bamboo by Amy linia Ptasi Gaj Miętowy, ok. 313 zł, **AMY** amy.com.pl

nia kolegów, bez których towarzystwa młody człowiek obejść się nie może.

### POKÓJ PRZEDSZKOLAKA

Przedszkolak w swoim pokoju głównie się bawi, rysuje, układa klocki. Na tym etapie najważniejsze jest stworzenie odpowiedniej przestrzeni, najlepiej pozostawienie wolnego miejsca na podłodze oraz wstawienie odpowiedniej wysokości stolika z krzesłkami. Bardzo pomocne w pokoju najmłodszych jest jak największa ilość schowków na różne zabawki. Do tego konieczne jest wygodne łóżko, może być w ciekawym kształcie. Całość dopełnić można przyciągającymi wzrok dodatkami, lampami w kształcie samolotu, kolorowej tapety, czy wesołych grafik na ścianach.

### POKÓJ UCZNIĄ

Po pójściu do szkoły tryb życia dziecka zasadniczo się zmienia. Najważniejsze staje się miejsce do nauki.

rach, które nie zestarzeją się szybko i będą ładnie komponowały się z każdą kolorystyką aranżacji. Kupując biurko i krzesło, wybierzmy modele o regulowanej wysokości blatu i siedziska, które będą rosły wraz z użytkownikiem. Nie zapomnijmy o pojemnej szafie na ubrania oraz wszelkie dziecięce skarby i o tym, że ciągle ich będzie przybywać, a także o półkach lub szafkach nie tylko w kącie do nauki – przydadzą się na przechowywanie najpierw zabawek, a później książek czy jakichś kolekcji. Warto też pamiętać o pozostawieniu na środku pomieszczenia pustego miejsca, tak by maluchy miały się gdzie bawić. Gdy staną się już nastolatkami, będzie można urządzić tam kąt wypoczynkowy, idealny do przyjmowa-

Warto wówczas wybrać biurko i krzesło o regulowanej wysokości blatu i siedziska. W pokoju powinno pojawić się również miejsce do przechowywania książek czy przyborów szkolnych. Czas szkoły, to też okres częstych spotkań z kolegami i koleżankami, dobrze zatem zmieścić lub przewidzieć miejsce na jeden, lub dwa fotele, ewentualnie puffy. Nie zapomnijmy też o dekoracjach, odpowiadającym zainteresowaniom dziecka. Ich widok będzie go zachęcał do rozwijania pasji.

### POKÓJ NASTOLATKA

To okres największego buntu i podkreślania własnej niezależności. Dlatego dobrze byłoby, gdyby nastolatek samodzielnie mógł wybrać meble, kolorystykę ścian oraz dodatki. We wnętrzu pamiętajmy, aby znalazło się wygodne łóżko, pojemna szafa, półki na książki, biurko oraz miejsce do siedzenia.

# Pastelowe nuty

Niezbędne mebelki i elementy wyposażenia pokoju dla dziecka.



## ROŚNIE RAZEM Z DZIECKIEM

Zabawka dla niemowląt, domek dla lalek, wreszcie wieszak na ubrania dla starszych dzieci. Kolorowe zabawki stymulują rozwój Twojego dziecka i są wykonane z miękkiej i przyjemnej w dotyku bawełny. Elodie Baby Gym, 378 zł, **SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl



## TWORZY PÓLMROK

Stworzona z myślą o najmłodszych pociechach. Sprawdzi się zarówno w przypadku maluszków, jak i nieco starszych dzieciaków. Stawiając ją obok łóżka uzyskasz delikatną poświatę, tworzącą przyjemny półmrok. Lampka S197-Bersi, **EDINOS**, edinos.pl

## SPOSÓB NA PORZĄDEK

Z nowym workiem na zabawki od moKee zabawa nigdy nie była taką frajdą. Po zabawie wystarczy pociągnąć za sznurek, a chaos zmieni się w spokój i porządek. Worek na zabawki, **moKee** pl.mokee.eu



## DREWNIANE

Dekoracja do pokoju dziecka, którą można zamocować na ścianie lub oprzeć w dowolnym miejscu. Spodenki misia można pomalować w 6 wybranych kolorach lub pozostawić w naturalnym kolorze drewna. Drewniany Misiu, 13,99 zł, **ALE CUDNE** alecudne.pl

## MIECIUTKI I DELIKATNY

Kokon warkocz 2w1 to produkt dostępny w rozmiarach 210 i 240 cm. Jest mięciutki i delikatny, nie podrażnia wrażliwej skóry dziecka. Jest wielofunkcyjny, doskonale się sprawdza w niemowlęcym łóżeczku i w łóżku rodziców. Kiedy wyjedziecie na wakacje zastąpi turystyczne łóżeczko i matę do przewijania.

Amy kokon-warkocz bambusowy Nature Bamboo Dębowa Polkana Szara, 512 – 544 zł, **AMY** amy.com.pl



## WYJĄTKOWA

Designerski akcent, który świetnie sprawdzi się na każdej komodzie lub stoliku nocnym w pokoju dziecka. Lampa stołowa Rabbit, 669,90 zł, **WESTWING NOW** westwingnow.pl



## UDANA ZABAWA

Nieograniczone możliwości udanej zabawy wspierającej koordynację ruchową i motorykę najmłodszych. Prosty design drewnianej zjeżdżalni z komfortowymi dla dziecka stopniami doskonale wpisze się w trendy dziecięcych pokoiów. Drewniana zjeżdżalnia, **BAJUM** bajum.pl



## NIEZWYKŁA

Oryginalna dekoracja do pokoju dziecięcego. Zestaw plakatów Kids z elementami zwierzęcego świata, 349 zł, **HOGSTUDIO** art-madam.pl



## PRZYDATNY

Estetyczny wygląd oraz kolorystyka, sprawiają, że organizer dopasuje się do każdego wnętrza dziecięcego pokoju. 3 Sprouts Stojak na książki Sowa Grey, 173,01 zł, **BAMBOLI** bamboli.pl



# POŚCIELE DLA DZIECI



odwiedź nas na [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl) i dowiedz się więcej



Dołącz do nas

Bellamy ul. Kościuszki 27, 38-500 Sanok, kom. 533 994 698, [www.bellamy.pl](http://www.bellamy.pl), [biuro@bellamy.pl](mailto:biuro@bellamy.pl)



### UNIWERSALNY

Wykonany z wysokiej jakości, odpornego poliestru o wymiarach: 52 cm x 44 cm x 43 cm. Nie jest za mały ani zbyt duży: dzięki swojemu rozmiarowi doskonale nadaje się dla dziecka. Charakteryzuje go również ciekawe wzornictwo oraz interesująca forma, a także uniwersalna, beżowa kolorystyka.

Fotel dla dzieci z oparciem Miś,

**ATMOSPHERA FOR KIDS**, emako.pl

### PRYWATNY KĄCIK

Można go zawiesić nad łóżkiem lub stworzyć osobny kącik do zabawy. Metalowy stelaż jest łatwy w montażu i demontażu. Miękki i miły w dotyku.

Baldachim sufitowy lniany Dusty Pink, **BELLAMY**, bellamy.pl



### MIECIUTKA

Panda Clementoni szybko stanie się najlepszym przyjacielem dziecka. Dzięki specjalnemu metatejzykowi i słodkim melodiom, przytulanka uspokoi malucha i pomoże mu się zrelaksować. Dbałość o szczegóły to owoc stuprocentowej włoskiej kompetencji.

Panda Clementoni, **CLEMENTONI** clementoni.com/pl



### POJEMNY

Materiałowy kosz na zabawki, koce, ubrania i wszelkie skarby Twojej pociechy. Ma poręczne uszy, jest miękki i jednocześnie trzymający formę, nadaje się do prania w pralce.

Kosz na zabawki Tobi, 149 zł,

**YELLOW TIPI** yellowtipi.pl



### UŚMIECHNIĘTE

Te sympatyczne, uśmiechnięte istotki to lampki nocne Lumilove Barbapapa. Dzięki niewielkim rozmiarom mogą towarzyszyć dzieciom we wszystkich przygodach w ciągu dnia lub rozświetlać noce i czuwać nad nimi uspokajając swoim ślicznym serduszkami i pięknym uśmiechem. Nie nagrzewa się, więc dzieci mogą ją bezpiecznie przykryć kołderką i spokojnie razem zasnąć. Lampka Barbapapa Pabobo, **ABAKUSBABY**, abakusbaby.pl



### FUNKCJONALNE

łóżeczko z szafeczką, przewijakiem, szufladą (opcjonalnie) oraz półkami to mebel zmieniający się wraz z Twoim dzieckiem i dostosowujący się do jego potrzeb. Wielofunkcyjne łóżeczko 70 x 120 cm tapczanik 70 x 160 cm - UP!

**BELLAMY** bellamy.pl

### WIELOFUNKCYJNY

Te duże i nowoczesne stoisko jest wszechstronne, a jego funkcjonalność można zmienić w mgnieniu oka. Elastyczne moduły dostarczają nieskończonych możliwości w ramach kreatywnej zabawy. Komplet można postawić wszędzie, z łatwością dostosuje się do każdej przestrzeni.

Wielofunkcyjny drewniany sklep Fresh i kuchnia dla dzieci 2 w 1 Small Foot,

**HOPLIK** hoplik.pl





# MODU®

Dystrybucja w Polsce  
[www.scandinavianbaby.pl](http://www.scandinavianbaby.pl)





# Jaki fotelik i wózek kupić?

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



CYBEX Anoris T i-Size. Fotelik samochodowy, który łączy ochronę rewolucyjnej technologii poduszki powietrznej z możliwością komfortowej podróży przodem do kierunku jazdy.  
CYBEX, [cybex-online.com/pl](http://cybex-online.com/pl)

RECARO Salia 125 i-Size | 40 – 125 cm. Obrotówka z imponująco długim okresem użytkowania, od urodzenia aż do 7 lat. Funkcjonalność Salii 125 to także system regulacji jedną ręką, system wentylacji czy też zaawansowana ochrona boczna (ASP). To wszystko składa się na uniwersalny i wszechstronny fotelik.  
1996 zł, RECARO, [recaro-kids.pl](http://recaro-kids.pl)

I-SNUG™. Leciutki cud – jedno z najlżejszych dostępnych nosidełek dla niemowlaków w standardzie i-Size: zaledwie 3,25 kg. Profesjonalny obrońca, którego warto mieć zawsze ze sobą w każdej podróży. Jest bowiem nie tylko niesamowicie lekki, ale przede wszystkim niezwykle pewny w ochronie.  
JOIE, [joie-polska.pl](http://joie-polska.pl)



Bastiaan. Dzięki podstawie obracanej o 360° dzieci mogą być przewożone przodem lub tyłem do kierunku jazdy. Regulacja oparcia i 7 poziomów wysokości zagłówka. Możliwość montażu za pomocą ISOFIX + Top Tether lub pasów. Wkładka łędkowiowa i wkładka Dri-Seat. 579,99 zł, LIONELO, [lionelo.com](http://lionelo.com)



Recaro Lexa. Ultralekka, nowoczesna spacerówka ważąca 6,4 kg z homologacją do 22 kg (4 lat). Spacerówkę wyposażono w mechanizm składania jedną ręką, regulację oparcia i podnóżka, obszerną budkę z filtrem UPF50+. Komfort zapewniają innowacyjne w pełni amortyzowane bezobsługowe koła oraz hamulce flip-flop. 1196 zł, RECARO, [recaro-kids.pl](http://recaro-kids.pl)

## WYBÓR FOTELIKA

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

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

uwadze podczas wyboru konkretnego egzemplarza.

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

## WÓZEK

Jeśli mowa o spacerze, zawsze staramy się dobrać najodpowiedniejszy rodzaj transportu. W zależności od tego, jaką trasę chcemy przebyć, wybieramy odpowiedni koszyk niemowlęcy lub nosidło dla noworodków, jeśli nie jest to zbyt duża odległość. Jednak gdy wybieramy się nieco dalej, możemy skorzystać z dobrze wyposażonego wózka. Powinien on mieć odpowiednie koła, przystosowane do krawężników i chodników naszych miast. Na dno gondo-

li układamy kocyk, warstwę izolującą od ewentualnego nawiewającego zimnego powietrza. Układamy dziecko na płaskim podłożu bez dodatkowych poduszek i kołder. Okrywamy kocym lub zakładamy śpiworek, rozpinany od dołu po szyję. Dobrze, jeśli w wyposażeniu naszego wózka jest regulacja nachylenia kąta powierzchni, na której będzie transportowany maluszek. Możemy ustawić pochylenie nie większe niż 30 stopni.

## BEZPIECZEŃSTWO NAJWAŻNIEJSZE

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

Tekst: **Redakcja „Dobrej Mamy”**



Wózek Elodie Details MONDO z gondolą sprawi, że wózek MONDO stanie się Twoim jedynym! Bezpieczna i przytulna gondola dla dzieci do 6 miesiąca życia lub 9 kg, później Twój maluch podróżuje w komfortowej spacerówce, która sprawdzi się w mieście i na wakacjach.

1599 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl



RECARO Lexa Elite. Do 22 kg, do 4 lat. To wyjątkowo lekka spacerówka 7,8 kg z przekładanym siedziskiem przód/ tył i mechanizmem składania jedną ręką. Bardzo obszerna budka, w pełni amortyzowane obrotowe koła oraz wygodne i szerokie siedzisko zadba o komfort wszystkich podróży.

1496 zł, RECARO, recaro-kids.pl



Wózek QUID. Ultra lekki (5,9 kg) i kompaktowy wózek QUID włoskiej marki Inglesina. Dzięki swoim niewielkim wymiarom zmieści się do luku bagażowego w samolocie. Duża budka z ochroną UV, składanie za pomocą jednej ręki, regulowane oparcie oraz przestronny koszyk sprawiają, że Quid jest idealnym towarzyszem podczas wakacji.

999 zł, INGLESINA, miko.poznan.pl



Cyberx Melio Street. Wyruszenie w niezwykle lekki spacer z towarzyszem miejskich podróży Melio Street. Ultralekki i ultrakompaktowy wózek Melio Street z łatwością składa się za pomocą jednej ręki do wolnostojącego pakunku. Jego oryginalny i miejski design inspirowany jest sztuką uliczną z miast na całym świecie. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Mika 2 w 1. Przestronna gondola i ergonomiczna spacerówka to wielofunkcyjne rozwiązanie na lata. Całość można złożyć do kompaktowych rozmiarów jedną ręką. Duże, amortyzowane koła z bieżnikiem poradzą sobie w każdym terenie, a bogaty zestaw akcesoriów sprawdzi się o każdej porze roku.

1499 zł, LIONELO, lionelo.com

# MAMIA NA ZAKUPACH

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



### Bebilon Profutura DUOBIOTIK 2

Najbardziej zaawansowana formuła wśród mleek następnych Nutricia. Teraz w nowym opakowaniu, które w pełni nadaje się do recyklingu. Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

**Bebilon, ok. 69,99 zł/800 g**  
BebiProgram.pl



### Śliniaczek bawełniany/apaszka

Od zewnątrz i wewnątrz miękka 100% bawełna. W środku laminacja, która ogranicza przemakanie. Regulowane zapięcie – dwie pozycje 30–35 cm. Śliniaczek może służyć również jako chusta/apaszka/szaliczek na chłodniejsze dni lub jako stylowy dodatek do ubrania (duży wybór wzorów).

**Simed PPH, ok. 9 zł**  
simed.pl



### Kosmetyki Bellamama

Kosmetyki Bellamama gwarantują efekt intensywnie nawilżonej i odżywionej skóry, przy zachowaniu maksymalnego bezpieczeństwa dziecka. Na szczególne wyróżnienie zasługuje formuła bogata w kwasy Omega 3, 6 i 9 oraz skuteczne działanie ujednajające.

**Bellamama,**  
bellamama.pl



### Isispharma neoTONE Radiance serum na dzień likwidujące przebarwienia skóry z filtrami SPF50+

Unikalne połączenie stabilnych filtrów UVA/UVB oraz synergistycznie działających składników aktywnych neoTONE Radiance hamuje nadprodukcję melaniny niwelując przebarwienia skórne po ciąży oraz zabezpiecza przed powstaniem nowych plam.

**Isis pharma, ok. 110 zł/30 ml**  
ekopharm.pl



### Dromin, 100 tabletek, suplement diety

Zdrowa skóra, włosy i paznokcie. Polecany młodzieży i dorosłym w okresach osłabienia organizmu i przemęczenia. Zawiera drożdże i minerały. Drożdże zawierają witaminy z grupy B, które są naturalnie wbudowane w komórkę drożdży i z tego względu doskonale przyswajalne.

**Farmina sp. z o.o.,**  
farmina.pl



### Dermokosmetyk Glyco-A

Poprawia wygląd skóry, (świetlistość, kolor, gładkość). Regeneruje skórę starzejącą się, zwiększa jej elastyczność, jędrność i napięcie. Stymuluje syntezę kolagenu, spłyca zmarszczki, usuwa przebarwienia np. po ciąży, po lecie i efekty foto-starczenia się skóry, poprawia stan suchej skóry. Do użytku po ciąży i okresie karmienia piersią.

**Isis pharma, ok. 59 zł/30 ml**  
isis-pharma.pl



### BoboVita PORCJA ZBÓŻ mleczna 7 zboż zbożowo-jaglana owocowa po 8. miesiącu życia

Zawiera bezpieczne i różnorodne zboża (nawet 7 rodzajów wartościowych zboż), których każda partia przechodzi nawet ponad 600 testów jakości i bezpieczeństwa.

**BoboVita, 8,99 zł/210 g**  
bobovita.pl



### Sweet Moments

Lekki olejek do pielęgnacji wrażliwej skóry niemowlęcej na bazie naturalnych składników. Chroni delikatną skórę przed utratą wody, wspomaga usuwanie ciemniuchy, doskonały do masażu zarówno dziecka jak i mamy. Surowce z upraw ekologicznych.

**U Franciszka, 64 zł/125 ml**  
ufranciszka.pl



**Kołderka bambusowa 100 x 70cm  
Nature Bamboo by Amy linia Leśna  
Zabawa Ciemnozielona**

Lekka, delikatna i mięciutka, otula skórę, zapewniając optymalną temperaturę ciała o każdej porze roku. Uszyta z tkaniny bambusowej która doskonale absorbuje wilgoć i chroni przed promieniami UV. Wypełniona ociepliną Babysoft.

Amy, ok. 168 zł/kołderka, 69 zł/poduszka  
amy.com.pl



**Becik-rożek bambusowy**

Becik rożek bambusowy Nature Bamboo by Amy, linia Leśna Zabawa Szałwiowa.

Amy, ok. 145 zł  
amy.com.pl



**Masło do stóp Kneipp®**

Masło do stóp Kneipp® z naturalnym olejkiem z pomarańczy, o wspianym cytrusowym zapachu odświeża stopy, działa dezodorująco, zawarty w produkcie nagietek regeneruje, a masło Shea nadaje przyjemne uczucie miękkości. Mocznik nawilża, a dopełnieniem pielęgnacji jest pantenol i witamina E. Kosmetyk wegański, dostępny w drogeriach Rossmann, Hebe, Superpharm i Douglas.

Kneipp, ok. 34 zł/100 ml  
swiatkneippa.pl



**Śliwka Luksusowa w czekoladzie**

Niezapomniane wrażenia smakowe dzięki unikalnej kompozycji soczystej, rozpyłającej się śliwki otulonej aksamitną czekoladą deserową. Każda śliwka jest ręcznie zawijana, a każdy kęs przenosi do krainy niepowtarzalnego smaku polskiej tradycji.

Gibar  
gibar.com.pl



**Linomag®**

Żel do mycia ciała i głowy. Polecany do codziennej kąpieli dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących, oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6 oraz pantenolu. Delikatnie myje, oczyszcza i odżywia.

PF „Ziołolek”, 14,80 zł/200 ml  
ziololek.pl



**Pojemnik na zużyte pieluszki  
Dress Up Angelcare**

To doskonała izolacja nieprzyjemnych zapachów, dzięki zastosowaniu wkładów ze specjalnej 7-warstwowej folii z powłoką antybakteryjną. Na pojemnik można założyć kolorowy rękaw, przez co jest nie tylko praktyczny, ale także może być ozdobą pokoiku dziecięcego. Pojemniki na zużyte pieluszki Angelcare to niezbędny element niemowlęcej wyprawki.

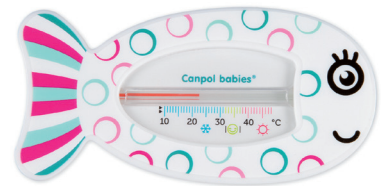
Angelcare  
angelcare.pl



**Szczoteczki soniczne VITAMMY Smile**

Czas na mycie ząbków – czas na zabawę! Szczoteczki soniczne VITAMMY Smile polecane są dla dzieci, które jeszcze nie wypracowały właściwej techniki szczotkowania. Wspomagają proces samodzielnego szczotkowania zębów. Przeznaczone są dla dzieci powyżej 3 roku życia. Regularne używanie szczoteczki sonicznej zapewnia zdrowe dziąsła i zęby.

Vitammy, 65 zł  
vitammy.pl



**Rybka termometr do kąpieli**

To bezpieczny produkt, który pozwoli utrzymać właściwą temperaturę podczas kąpieli dziecka. Unoszący się na wodzie termometr bezprzewodowy pozwala na precyzyjne określenie temperatury w stopniach Celsjusza. Jest wykonany z trwałego, nietłukącego tworzywa. Dziecięcy motyw zapewni świetną zabawę podczas kąpieli.

Canpol Babies, 9,90 zł  
canpolbabies.com



**Delicol**

Sprawdzony i rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Pediatryczne produkt Delicol eliminuje przyczynę i łagodzi objawy kolki niemowlęcej spowodowanej nietolerancją laktozy. Jest to produkt naturalny, bez konserwantów i może być stosowany już od 1 dnia życia.

Aflfarm  
delicol.pl

# Szkoły rodzenia

## Zapraszamy do współpracy!

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

[wydawnictwo@grupadobrydom.pl](mailto:wydawnictwo@grupadobrydom.pl)

### BIAŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Bema  
ul. Bema 89 D, 15-370 Białystok  
tel. 85 741 58 95, [szkolarodzenia.bialystok@wp.pl](mailto:szkolarodzenia.bialystok@wp.pl)

Szkoła Rodzenia Bobas  
ul. Starobojarska 12/4, 15-073 Białystok  
tel. 609 265 551, [beatabogusz@op.pl](mailto:beatabogusz@op.pl)

### CZECHOWICE-DZIEDZICE

Szkoła Rodzenia Bobas  
ul. Kochanowskiego 4, 43-502 Czechowice-Dziedzice  
tel. 606 124 737

### ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital Zespolowy w Elblągu  
ul. Królewiecka 146, 82-300 Elbląg  
tel. 55 239 56 06, [atalaj@szpital.elblag.pl](mailto:atalaj@szpital.elblag.pl)

### GDAŃSK

POZ-Medik  
ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk  
tel. 535 911 195, [pozmedik@gmail.com](mailto:pozmedik@gmail.com)

PULS-MEDIC RADOSNE NARODZINY  
ul. Jaškowa Dolina nr 132 pok. 11, 80-286 Gdańsk  
tel. 694 824 348, 697 376 045, 503 033 356,  
[szkola.rodzenia@pulsmedic.pl](mailto:szkola.rodzenia@pulsmedic.pl)

### GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas  
ul. Moniuszki 8/6, 11-500 Giżycko  
tel. 600 924 875, [echabas@op.pl](mailto:echabas@op.pl)

### GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie  
Garncarska 23-25, 67-200 Głogów  
504 251 033, 725 509 508, [centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl](mailto:centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl)

### GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców, 63-800 Gostyń,  
ul. Laurentowskiego 4, tel. 696 147 004  
[ksiezna61@interia.pl](mailto:ksiezna61@interia.pl)

### KATOWICE

Szkoła rodzenia MIŚ KULECZKA  
Spokojna 61, 43-175 Wiry  
tel. 601 558 953, [kontakt@miskuleczka.pl](mailto:kontakt@miskuleczka.pl)

### KĘDZIERZYN-KOŹLE

„Odrzańskie Maluchy”  
ul. Doktora Judyma 4, 47-200 Kędzierzyn-Koźle, tel. 690 185 589,  
[odrzańskie-maluchy@e-szpital.eu](mailto:odrzańskie-maluchy@e-szpital.eu)

### KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia  
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13, 62-035 Kórnik,  
692 194 491, [szkola@malinowerodzenie.pl](mailto:szkola@malinowerodzenie.pl)

### KRAKÓW

Picolino  
ul. Twardowskiego 42, 30-337 Kraków, [biuro@picolino.pl](mailto:biuro@picolino.pl)  
tel. 883 608 832

Szkoła Rodzenia UJASTEK  
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków, [szkola@ujastek.pl](mailto:szkola@ujastek.pl)  
tel. 600 420 674

### LUBLIN

Szkoła Rodzenia przy Rodzinnym Centrum Medycznym Lubimed  
ul. Wojciechowska 5, 20-704 Lublin  
tel. 603-130-850, [szkolabajbus@op.pl](mailto:szkolabajbus@op.pl)

Szkoła Rodzenia Lidia  
ul. Żulińskiego 8, 20-706 Lublin  
607 217 417, [lidia@szkolarodzenia-lublin.pl](mailto:lidia@szkolarodzenia-lublin.pl)

### ŁOMŻA

Akademia Rodzica  
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża  
tel. 862-166-555, [repcja@medycynalomza.pl](mailto:repcja@medycynalomza.pl)

### ŁÓDŹ

Akademia Rodzenia Malinowa  
ul. Jana Kilińskiego 21, 90-205 Łódź  
tel. 731 189 069, [rejestracja@przychodniamaliniowa.pl](mailto:rejestracja@przychodniamaliniowa.pl); [malgorzata.malik@przychodniamaliniowa.pl](mailto:malgorzata.malik@przychodniamaliniowa.pl)

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

## MIELEC

Szkoła Rodzenia „Aktywni Rodzice”  
ul. Leśna 3/1, 39-300 Mielec  
tel. 881 489 851, 513 692 281, fundacja@medi3.pl

## MILANÓWEK

Szkoła Rodzenia w Milanówku Barbara Małek  
ul. Okrzei 15, 05-882 Milanówek  
tel. 512 342 694, barbara.belewicz@onet.pl

## NOWY SĄCZ

Szczęśliwie Urodzeni  
ul. Rokitmańczyków 32, 33-300 Nowy Sącz,  
e.kaminska2@wp.pl, tel. 606 906 815

## PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja przedporodowa w ramach POZ  
ul. Tarnogórska 46 A, 41-945 Piekary Śląskie  
tel. 509 951 180, sonia.medisplus@gmail.com

Szkoła Rodzenia Babycare  
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie  
tel. 515 679 613, nzo2medicare1@gmail.com

## POZNAŃ

Szkoła Rodzenia Mama Gaja  
ul. Jeleniogórska 16, 60-179 Poznań  
tel. 530 812 811, kontaktmamagaja@gmail.com

HEGET Nauka Rodzenia  
ul. Kanclerska 2, 60-327 Poznań  
tel. 795 884 422, biuro@heget.pl

Szkoła Rodzenia Mama i Ja  
ul. Kochanowskiego 6/1, 60-844 Poznań,  
mamaija.biuro@gmail.com  
tel. 690 898 498

## SOSNOWIEC

Szkoła Rodzenia Przy Diecezjalnym Centrum Służby  
Rodzinie i Życiu  
ul. Skautów 1, 41-200 Sosnowiec, tel. 32 269 51 70,  
519 512 817, rodzina@sosnowiec.opoka.org.pl

## PSZÓW

NZOZ „VITAMED” Szkoła Rodzenia,  
ul. Andersa 22, 44-370 Pszów  
tel. 32 729 13 15, 32 729 10 92, nzo2\_vitamedp@wp.pl

## RYBNIK

Szkoła Rodzenia SAJA  
ul. Bolesława Chrobrego 9, 44-200 Rybnik  
tel. 573 406 133, saja.polozna@gmail.com

PRO FEMINAE NZOZ  
ul. Reymonta 60, 44-200 Rybnik, tel. 607 677 320, 607 677 321

## RZESZÓW

„Nasz Skarb” Szkoła Rodzenia przy Szpitalu Klinicznym nr 2 w Rzeszowie,  
ul. Lwowska 60, 35-301 Rzeszów  
tel. 17 866 40 07, 506 436 323, nasz.skarbek@gmail.com

## STAŁOWA WOLA

Szkoła Rodzenia przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Powiatowego  
Szpitala Specjalistycznego w Stałowej Woli  
ul. Staszica 4, 37-450 Stałowa Wola  
tel. 15 843 33 58, 15 843 33 36, 603 621 062,  
polozniczy@szpital-stw.com

## SZCZECIN

Centrum Narodzin MAMMA  
ul. Batalionów Chłopskich 88, 70-764 Szczecin  
tel. 501 145 741, 91 462 80 00, szkolarodzenia@centrumnarodzin.pl

## TARNÓW

Szkoła Rodzenia „Humano”  
ul. Szpitalna 13, 33-100 Tarnów  
tel. 14 63 10 305, 14 63 10 478, 14 63 10 479, 14 63 10 461,  
administracja@ssz.tar.pl

Szkoła Rodzenia przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym  
Szpitala Wojewódzkiego im. Św. Łukasza w Tarnowie  
ul. Lwowska 178 A, 33-100 Tarnów, tel. 14 631 57 98

## WARSZAWA

Szkoła Rodzenia „Dla Ciebie”  
ul. Czerniakowska 231, 00-416 Warszawa  
tel. 605 304 657, klinikap@wp.pl

## WROCŁAW

Świadomi Rodzice  
ul. Przyjaźni 54/U02, 53-030 Wrocław, mar.olb@interia.pl  
tel. 607 855 212



CHROMA STOCK

# Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

**ABAKUSBABY** abakusbaby.pl

**AFLOFARM** afllofarm.pl

**ANITA** anita.com

**AMY** amy.com.pl

**APC INSTYTUT** apcinstytut.pl

**ATTIPAS** attipas.pl

**BEBIKO** bebiklub.pl

**BELLAMY** bellamy.pl

**BOBOVITA** bobovita.pl

**CEBA BABY** cebababy.eu

**CHICCO** chicco.pl

**CYBEX** cybex-online.com

**EKOPHARM** ekopharm.pl

**FARMINA** farmina.pl

**GENOSCOPE** genoscope.pl

**ISISPHARMA** isis-pharma.pl

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

**KERABIONE** kerabione.pl

**KNEIPP** kneipp.com.pl

**MEDIDERM BABY** medidermbaby.pl

**NESLING** nesling.pl

**NOVAMA** novama.pl

**RECARO** recaro-kids.pl

**SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl

**SIMED PPH** simed.pl

**U FRANCISZKA** ufranciszka.pl

**URGO** urgocom

**URIAGE** uriage.com

**WAX** wax-sklep.pl

**VAGICAL** vaginal.pl

**VALENTIS** zakuptoeu



Buciki dla dzieci  
na pierwsze i kolejne kroki



NAJLEPSZE  
SKANDYNAWSKIE MARKI

scandinavian  
baby



DLA  
WŁOSÓW MAM  
KARMIĄCYCH PIERSIĄ



Tylko w aptekach i na [zdrowievalentis.pl](http://zdrowievalentis.pl)



SUPLEMENT DIETY

POLSKI PRODUCENT ARTYKUŁÓW  
DLA NIEMOWLĄT I DZIECI.

Na rynku od ponad 30 lat.

Produkujemy z miłości do maluszka:  
przewijaki, poduszki, koce, pościele,  
ręczniki, maty.

Zapraszamy na

[www.cebababy.eu](http://www.cebababy.eu)



**NESLING**

Światowy lider  
w produkcji  
żagli, rolet  
i pergoli

NESLING.PL  
ul. Wrzesława Romańczuka 6, 35-302 Rzeszów  
tel.: 530 509 110, e-mail: [bok@nesling.pl](mailto:bok@nesling.pl)  
[nesling.pl](http://nesling.pl)

**AMY**

OTULAMY MIĘKOŚCIĄ JUŻ OD 1990 ROKU

- poduszki i kocyki
- kokony i warkocze
- kołderki i beciki
- owijaki i śpiworki

[www.amy.com.pl](http://www.amy.com.pl)





# Spotkania z DOBRĄ MAMĄ



Zapraszamy wszystkich rodziców  
na spotkania online!



Ciekawe tematy, atrakcyjne upominki,  
wyjątkowi goście!

Oglądaj nas  
w czwartki  
w sieci!

[facebook.com/dobra.mama](https://facebook.com/dobra.mama)



ORGANIZATOR

**dobry** MAMA



AUTOPROMOCJA

# Superprezent!

dla Czytelników

## ZAMÓW PRENUMERATĘ

Kup poradnik „Dobra Mama”  
bez wychodzenia z domu

### 6 wydań 75 zł

cena zawiera koszty przesyłki



Z pierwszym numerem  
otrzymasz smoczek  
uspokajający  
PhysioForma  
Soft: 0-6m

o wartości 15,90 zł\*

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

\* Sugerowana cena detaliczna produktu dostępnego w sprzedaży,  
może różnić się od ceny sprzedaży obowiązującej w danym sklepie,  
smoczek dołączony do prenumeraty stanowi próbkę nieprzeznaczoną do sprzedaży.

# Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portal:

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



nr 2 (32) 2022

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesztawa Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20 | [www.dobra-mama.pl](http://www.dobra-mama.pl), [www.grupadobrydom.pl](http://www.grupadobrydom.pl)

#### REDAKCJA

KRZYSZTOF BABIARZ  
MAGORZATA SERWIN  
AGATA SCHIFFER  
SYLWIA PRZYTUŁA  
[redakcja@grupadobrydom.pl](mailto:redakcja@grupadobrydom.pl), tel. 509 395 396

#### OPRACOWANIE GRAFICZNE

GRZEGORZ PIWKO  
RAFAŁ KOZIARZ

#### REKLAMA

[reklama@grupadobrydom.pl](mailto:reklama@grupadobrydom.pl), tel. 669 446 464

#### PRENUMERATA

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

#### FOTOGRAFIA NA OKLADCE

Shutterstock



ZNAJDZIESZ NAS NA:



© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2022. 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 (kwiecień 2022). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-śdukcacyjny. 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 Wydawnictwo Dobry Dom z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Wrzesztawa Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem [www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci](http://www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci)



# Zadbaj o stopy, naturalnie!



SÓL DO KĄPIELI STÓP 500gr



MASŁO DO STÓP 100ml



INTENSYWNY KREM  
NA ZROGOWACIAŁY  
NASKÓREK 50ml



