

A

B
dobrej mamy

C

**POD OPIEKĄ
PEDIATRY**

Kiedy wybrać lekarza?

**CHORA MAMA,
CHORY MALUCH**

Infekcje układu oddechowego

**PIERWSZY MIESIĄC
ŻYCIA DZIECKA**

Uczymy się siebie nawzajem

WEGETARIANIZM

Nowy trend czy zdrowy styl życia?

**HIGIENA
INTYMNA
CIĘŻARNEJ**

Jak dbać o nią podczas ciąży?



Polecamy!

MODU[®]

Dystrybucja w Polsce
www.scandinavianbaby.pl



Leander®

ALL THE CARE IN THE WORLD



Leander Matty™ mata do przewijania

Rewolucyjna duńska mata do przewijania zapewnia bezpieczeństwo i higienę. Wyprodukowana z miękkiej pianki PUR, która przypomina w dotyku naturalną skórę mamy oraz niezwykle szybko dopasowuje się do temperatury pokojowej.



Leander Classic™ - krzeselko do karmienia

Rośnie razem z dzieckiem od niemowlaka do nastolatka. Ergonomiczna pozycja dzięki dopasowaniu do wieku dziecka. Delikatnie sprężynująca konstrukcja stymuluje zdolności motoryczne.



14



Spis treści

NUMER 33 / SIERPIEŃ 2022

Niezbędnik

6 JESIENNE INSPIRACJE
Przegląd produktów dla maluszka na chłodniejszą porę roku.

8 TUPOT MAŁYCH STÓPEK
Wybieramy odpowiednie obuwie i skarpetki.

Ciąża i poród

10 HIGIENA INTYMNA W CIAŻY
Przed czym może uchronić mamy?

12 NIEDOKRWISTOŚĆ W CIAŻY
Dieta i suplementacja.

14 WEGETARIANIZM W CIAŻY
Nowy trend czy zdrowy styl życia?

Strefa mamy

18 CHORA MAMA, CHORY MALUCH
Infekcje układu oddechowego.

22 POD OPIEKĄ PEDIATRY
Czym się kierować przy wyborze pediatry?

Strefa taty

40 WYJAZDOWE MUST HAVE
Co powinniśmy wziąć ze sobą w podróż z dzieckiem?

Strefa dziecka

24 PIERWSZY MIESIĄC ŻYCIA DZIECKA
Uczymy się siebie nawzajem.

28 PROBIOTYK
Wsparcie od pierwszych dni życia.

30 NA RATUNEK ODPARZONEJ PUPIE
Jak zapobiegać odparzeniom?

34 PIEŁĘGNACJA TO PODSTAWA
Czyli o atopowym zapaleniu skóry.

36 KOSMETYKI, ALE JAKIE?
Przegląd kosmetyków dla mamy i 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.





lider na rynku
europejskim

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 kocyki wykonane z naturalnych tkanin.

Poznaj nas bliżej
www.cebababy.eu



Jesienne inspiracje

Jesień to piękna pora roku, choć bardzo często płata rodzicom figle. Zmieniająca się aura wymusza na nas zaopatrzenie się w szereg ubrań i dodatków. Sprawdź, co przygotowali znani producenci.



Komplet pościeli wafelkowej, kotderka i poduszka miś. Pościel dzięki wszystemu ociepleni z antyalergicznego włókna, zaoszczędzi cenny czas podczas codziennych obowiązków. Wystarczy wrzucić całą pościel do prania i gotowe.
MUMINKY, muminky.pl

Bambusowe pieluszki Lionelo Bamboo Set. Wielorazowe, miękkie pieluszki ze 100% bawełny bambusowej to praktyczny element wyprawki dla noworodka, a także doskonałe akcesorium dla starszaka. Wysokiej jakości materiał ma właściwości hipoalergiczne, przeciwbakteryjne i antygrzybicze.
49,99 zł, LIONELO, lionelo.pl

Amy mata dziecięca dywan-liść. Mata dziecięca liść Amy jest wykonana ze 100% bawełny. Posiada antyalergiczne wypełnienie BabySoft®. Idealnie sprawdzi się do wspólnej zabawy, ćwiczeń oraz odpoczynku. Wyjątkową zaletą maty jest również jej uniwersalność, użytkujemy ją przez wiele etapów życia dziecka jako: matę do raczkowania, dywanik do zabaw czy ozdobną matę podłogową w pokoju przedszkolaka.

125 zł, AMY, amy.com.pl



Przytulanka Beaver. Wyjątkowa i zabawna przytulanka w kształcie bobra. Uszyta z miękkiej i miękkiej bawełnianej tkaniny przyjaznej dla malucha.
174 zł, YELLOW TIPI, yellowtipi.pl

Wózek PRIAM z kolekcji Simply Flowers. Jesienne spacerowanie mogą być magiczne! Warto zabrać swoje małe dziecko na komfortowy spacer z kultowym wózkiem CYBEX PRIAM w najbardziej romantycznym wydaniu – Simply Flowers! Bajkowe siedzisko ozdobione płatkami kwiatów w kolekcji Simply Flowers to wyjątkowy wybór dla Was i Waszego dziecka.
CYBEX, cybex-online.com/pl



Namiot tipi – wyjątkowa, dedykowana dziecku przestrzeń. Idealne miejsce do zabawy i wyciszenia. Polska produkcja, trwałe, bezpieczne i stabilne. Wyjątkowy design, możliwość stworzenia własnej konfiguracji dodatków.
Od 289 zł, BAJUM, bajum.pl



Kalosze Little Dutch. Wodoodporne i stylowe z motywem żaglówek i mew, rozjaśnia dziecku każdy deszczowy dzień.
Little Dutch, tublu.pl



Worek do siedzenia. Wygodny worek do siedzenia służy jako fotel do zabawy jak również odpoczynku. Dostępny z ponad 300 tkanin do wyboru. 329 zł, DEKORIA, dekoriam.pl



Charlie Crane leżaczek-bujacek Levo. Delikatnie kołysze się dzięki naturalnym ruchom malucha, wprawiając go w stan ukojenia. MUZPONY, muzpony.com

Senna chmurka. Usypiać do łóżeczka dla niemowlaka. Urocza mięciutka chmurka pomoże uspokajać i utulać dziecko do snu już od pierwszych miesięcy życia. Chmurkę można łatwo przyczepić do większości łóżeczek. FISHER-PRICE, shopping.mattel.com/pl



Poduszka do przytulania (50 cm) Fluffy Puffy Poly. Dwustronna, miękka i delikatna poduszka w kształcie misia to idealny przyjaciel każdego dziecka. Połączenie wzorów i kolorów sprawi, że każdy dziecięcy pokój nabierze wyjątkowego klimatu i uroku. 79 zł, CEBA BABY, cebababy.eu



Ciepły i wygodny śpiworek szwedzkiej marki Elodie Details odporny na śnieg, deszcz i zimny wiatr. Zaprojektowany z dbałością o każdy szczegół - ekologiczne tkaniny i powłoka ochronna BIO-NIC-FINISH® ECO. Dzięki najlepszym materiałom, pomysłowym rozwiązaniom oraz starannemu wykonaniu śpiworek przetrwa długie lata. 549 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl

Parasolka w misie. Idealny dodatek, który umili drogę do przedszkola w deszczowy dzień. 39 zł, MIADORA, miadora.pl



REKLAMA



lider na rynku europejskim



NOWA KOLEKCJA

Pokochaj MISIE

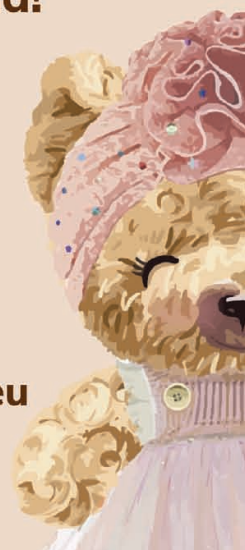
Miś to najlepszy przyjaciel dzieci. Poznaj całą kolekcję Fluffy Puffy Teddy Bears i znajdź swojego ulubionego misia!

FLUFFY PUFFY



TEDDY BEARS

www.cebababy.eu





Pamiętaj!

Dziecięca stópka, szczególnie w okresie trudnej nauki chodzenia, powinna mieć nieskrępowane możliwości ruchu. Zanim więc ma-luch zacznie stabilnie stawiać kroki, warto zakładać mu buty, kapcie lub delikatne skarpetki, najlepiej z antypoślizgowym spodem.



BaBice® Soft Sole z 100% naturalnej skóry z zamszą oddychającą podszewką. Wygodne, wytrzymałe, bezpieczne dla delikatnej stópki dziecka. Jakość poparta certyfikatami. Idealne dopasowanie #jakkboso. 84,90 zł, BABICE, bucikibabice.pl



Skarpetki niemowlęce SOXO z grzechotką PREMIUM – 16–18. Na tle ciekawie dobranych do siebie odcieni wyróżnia się pluszowa grzechotka, która z pewnością przyciągnie wzrok nawet najmłodszych dzieci. SOXO, empik.com



Kolekcja Attipas Natural Herb. Dedykowana dla dzieci alergicznych. To specjalnie zaprojektowana seria, w której zastosowano naturalne barwniki pozyskiwane z korkowca amurskiego i orzecha galasowego. Od 89,90 zł, ATTIPAS, attipas.pl



Skarpetki. Są ważnym elementem w garderobie, warto zadbać o to, aby były wysokiej jakości, a ich kolor i wzór pasował do wielu stylizacji. Propozycja marki Coccodrillo idealnie sprawdzi się w każdej sytuacji, zarówno w żłobku, jak i na rodzinnych przyjęciach. 19,90 zł, COCCODRILLO, pl.coccodrillo.eu



Funkcyjny trzewik z linii Mini First Steps. Stworzone ze specjalistami z myślą o dzieciach, które uczą się stawiać pierwsze kroki. Posiadają lekką, elastyczną i antypoślizgową podszewkę wspierającą bezpieczeństwo na śliskich powierzchniach. W całości wykonany z najwyższej jakości skór naturalnych. 229,90 zł, BARTEK, bartek.com.pl



Buty dziecięce do nauki zakładania Honey Befado. Zapewniają małym stópkom wyjątkową opiekę od pierwszych kroków. Buty mają elastyczną podszewkę, szerszy czubek, podwyższony zapiętek i usztywnione boki. Certyfikat Zdrowa Stopa to gwarancja bezpieczeństwa. 51,90 zł, BEFADO, befado.pl



Kapcie TITOTKI. Stworzone z oddychających materiałów. Pozwalają na zdrowy rozwój stopy i dają pełną swobodę w stawianiu kroków. Skórzana podszewka zapewnia antypoślizgowość. Miękki welur bambusowy w środku zapewnia wygodę. Od 95 zł, TITOT, titot.pl



Trzewiki dziewczęce. Pachnące i w szarym kolorze trzewiki dziewczęce ze skórzaną wkładką i podszewką Bio-Fit. Model posiada certyfikat „Zdrowa stopa”. COOL CLUB, smyk.com



Podkolanówki Aniołki – Graftowe. Doskonała jakość materiału i wykonania sprawiają, że skarpetki przez lata zachowują swój kształt, kolory i świetny wygląd. 44 zł, MAMA'S FEET, pakamera.pl



BaBice® Safestep z podszewką z naturalnego kauczuku. 100% przyczepności. Idealne dopasowanie i lekkość bucika, umożliwi prawidłową pracę stopy. Pełna ochrona stópki z efektem #jakkboso. 99,90 zł, BABICE, bucikibabice.pl

Tupot małych stópek

Miękka skarpetka, skórzane kapcie czy wygodne buciki? A może skarpetko-paputki? Najważniejsze, aby małej stópcie było wygodnie.

Buty dla dzieci

z certyfikatem zdrowej stopy



Befado to polski producent obuwia dla dzieci z ponad 90-letnim doświadczeniem. Co oprócz wieloletniej praktyki wyróżnia buty tej marki? Odpowiednia konstrukcja, wyprofilowana wkładka, elastyczna podeszwa, oddychające tkaniny oraz usztywniony zapiętek. Wszystkie te cechy wspomagają **prawidłowy rozwój dziecięcej stopy**. Brzmi dobrze? Z pewnością tak! Ponadto obuwie oznaczone jest **certyfikatem Zdrowej Stopy** co oznacza, że posiada pozytywną opinię Sieci Badawczej Łukasiewicz – Instytutu Przemysłu Skórzanego w Krakowie. W Befado znajdziesz różne kategorie rozmiarowe. Począwszy od propozycji dla kilkumiesięcznych bobasów, aż po modele idealne na szkolne korytarze.



NIECHODKI

Przeznaczone dla dzieci, które jeszcze nie chodzą. Elastyczna skarpeta oraz antypoślizgowa podeszwa nie obciążają stopy dziecka oraz ich nie uciskają. Kształt bucika sprawia, że łatwo dopasowuje się do stopy, a podczas ruchu nie zsuwa się.



NA PIERWSZE KROKI

Wygodne, **lekkie buciki** spełniają wszelkie wymogi zdrowego, profilaktycznego obuwia dla najmłodszych - także maluchów, które dopiero zaczynają stawiać swoje pierwsze kroki.



PRZEDSZKOLNE

Szeroki wybór dla dziewczynek i chłopców. Różne kolory, wzory, sposoby zapięcia. Wszystko po to, by **sprostać wielu oczekiwaniom dzieci**, ale także rodziców.



SZKOLNE

Buty do szkoły muszą być **wygodne** i powinny sprawdzać się podczas wielu aktywności. Trampki, baleriny, trzewiki, sandały. Stonowane lub intensywne kolory – **mnóstwo opcji** do wyboru!

-20% na modele nieprzecenione

KOD: **Befado20**

kod ważny do 30.11.2022

www.befado.pl

Higiena intymna w ciąży

Pielęgnacja ciała w ciąży skupia się głównie na zmieniającej się sylwetce i stosowaniu kremów na rozstępy i pękające naczynka. Tymczasem higiena intymna jest równie ważna. Co daje pielęgnacja i przed czym może uchronić mamy?

ZDROWY NAWYK

Właściwa higiena intymna to nie tylko pielęgnacyjny rytuał mający zapewnić uczucie czystości i świeżości, ale przede wszystkim doskonała profilaktyka zakażeń bakteryjnych i grzybiczych. Zagadnienia te są dobrze znane większości kobiet, a wynikające z nich profity zjednują sobie także coraz większą liczbę mężczyzn, troszczących się o zdrowie swoje i partnera. Są sytuacje, kiedy dbanie o okolice genitalne będzie miało kluczowe znaczenie, np. latem i zimą, kiedy występuje wzmożona potliwość, czy w okresie ciąży, gdy naturalne mechanizmy odpornościowe kobiety ulegają osłabieniu.

DELIKATNA RÓWNOWAGA

Pochwa stanowi bardzo złożone środowisko o stosunkowo delikatnej równowadze, na którą wpływ ma szereg powiązanych ze sobą czynników. Decydującą rolę odgrywa prawidłowy skład flory bakteryjnej, a w szczególności bakterie kwasu mlekowego, które zapobiegają powstawaniu infekcji. Kwas mlekowy jest odpowiedzialny za prawidłowy, kwaśny odczyn pochwy o pH w granicach 3,8–4,2. W zależności od dnia cyklu i aktualnego stanu fizjologicznego, zachodzą również zmiany stę-

żenia hormonów, które także będą miały wpływ na poziom odporności miejscowej organizmu. Pod wpływem czynników zewnętrznych i wewnętrznych układ ten podlega zmianom.

RYZYKO INFЕКCJI

Ze względu na ograniczone możliwości stosowania leków w ciąży ważne jest wykluczenie obecności stanów zapalnych w obrębie dróg rod-

nych kobiet planujących ciążę i będących w ciąży. Większego znaczenia nabierze również właściwa higiena intymna. Zwiększona podatność na infekcje intymne wynika z szeregu zmian hormonalnych zachodzących w organizmie w okresie ciąży.



PEXELS

NIETRZYMANIE MOCZU - KOBIECY PROBLEM

Karolina Kukła
ekspert marki Incontinox
incontinox.pl

Nietrzymanie moczu to zdecydowanie kobiecy problem. Od ciąży do menopauzy nasz układ moczowy musi radzić sobie z dużym obciążeniem fizycznym, ale również hormonalnym. Epizody nietrzymania moczu pojawiają się głównie u kobiet w ciąży, po porodzie i w okresie okołomenopauzalnym (40+). Leczenie nietrzymania moczu w pierwszej kolejności polega na wyeliminowaniu z diety moczopędnych produktów: alkoholu, napojów gazowanych, kawy, herbaty, pomidorów, cytrusów, cukru, miodu i sztucznych słodzików, czekolady lub ostrych potraw. Drugim ważnym elementem jest profilaktyka lub leczenie infekcji układu moczowego. Badania naukowe potwierdzają, że w przypadku infekcji układu moczowego i epizodów nietrzymania moczu istotne jest dostarczanie organizmowi niezbędnych składników dla prawidłowego funkcjonowania pęcherza moczowego i dróg moczowych, takich jak ekstrakt z nasion dyni zwyczajnej, ekstrakt z ziela skrzy- pu zwyczajnego, ekstrakt z liści mącznicy lekarskiej.

ZAGROŻENIA I KONSEKWENCJE

Powszechnie obserwuje się, że kobiety ciężarne mają większą skłonność do uporczywych, nawracających, ale bezobjawowych zakażeń drożdżakowych, czy rzadszych infekcji wirusowych. Do niedawna uważano, że zakażenia pochwy w ciąży, mimo swej uciążliwości, nie niosą poważnych konsekwencji zdrowotnych. Obecnie jednak wiadomo, że infekcje intymne mogą mieć poważne konsekwencje dla matki i dziecka. Do najczęstszych komplikacji należą: przedterminowy poród i przedwczesne odpływanie płynu owodniowego, zakażenie błon płodowych czy sepsa. Bezobjawowe nosicielstwo grzybów i bakterii chorobotwórczych może sięgać nawet 40%, dlatego kobiety w ciąży oraz planujące ciążę powinny regularnie wykonywać badanie biocenozy pochwy. W przeważającej części infekcjom intymnym towarzyszą specyficzne objawy, obejmujące zapach i kolor wydzieliny z pochwy, świąd, zaczerwienienie, obrzęk i podrażnienie. Takie symptomy w okresie ciąży są wskazaniem do wizyty lekarskiej, gdyż różne środki stosowane na własną rękę mogą pogorszyć stan zdrowia. Podczas wizyty lekarz zdecyduje, czy pacjentka wymaga stosowania środków na receptę, czy łagodniejszych ziołowych np. na bazie nagietka czy szałwi.

KOSMETYKI DO HIGIENY INTYMNEJ

W większości przypadków mamy nie muszą kupować specjalnych środków do higieny intymnej. Kobiety z wrażliwą i alergiczną skórą powinny stosować kosmetyki z jak najmniejszą ilością barwników i środków zapachowych oraz z odpowiednim dla pochwy - pH 5.5. Szczególnie dobre rezultaty przynosi stosowanie tych wzbogaconych o kwas mlekowy. Istnieje też szeroki wybór preparatów zawierających środki kojące, jak alantoina czy ziołowe ekstrakty. Szałwia i tymianek mają zdolności przeciwbakteryjne, rumianek i nagietek przeciwzapalne, a babka lancetowata zwiększa zdolności ochronne pochwy. Uzupełnieniem toalety są chusteczki do higieny intymnej, które sprawdzają się w sytuacji braku dostępu do łazienki.

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

Vagical Protect. Pianka do higieny intymnej, 250 ml. Produkt kosmetyczny. Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, podrażnienia, w uczuciu świądu i pieczenia. Zawiera naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzący podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych. FARMINA SP. Z O. O., vagical.pl

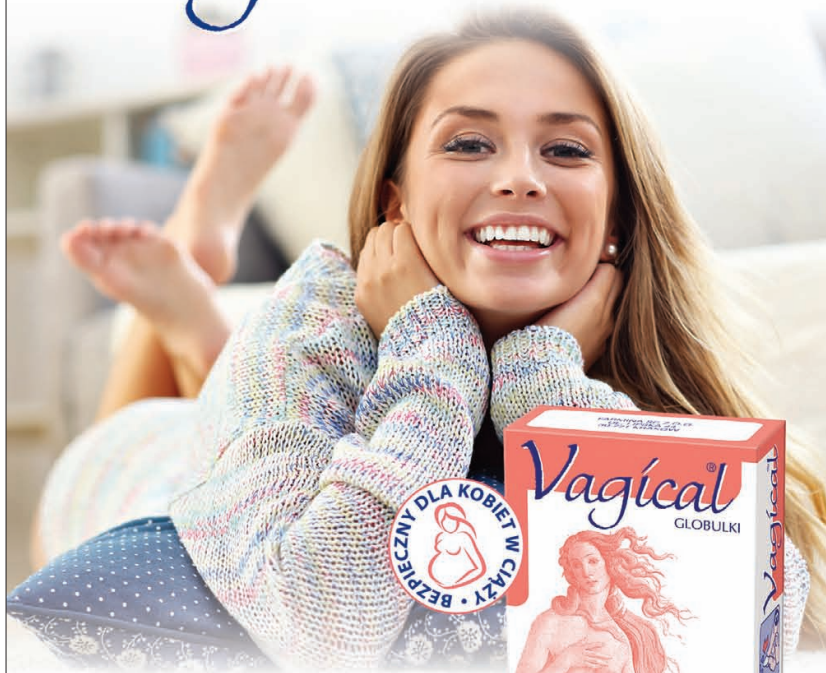


Incontinox. Czas odzyskać kontrolę! Oddawanie moczu jest świadomym procesem. Suplement diety dla kobiet. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania pęcherza moczowego i dróg moczowych (mącznica lekarska) oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni (witamina D). 42 zł, Incontinox, incontinox.pl



Vagical®

lek na łagodne
dolegliwości
dróg rodnych



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

GLOBULKI DOPOCHWOWE



Vagical – globulki, 10 sztuk.

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

Wskazania: stany zapalne dróg rodnych objawiające się upławami, świądem, 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





Niedokrwistość w ciąży

Dieta i suplementacja

Ciąża to piękny, ale i bardzo ważny okres w życiu kobiety, podczas którego należy szczególnie zadbować o organizm. To, w jaki sposób podczas ciąży się odżywiamy ma wpływ na naszą kondycję, rozwój płodu i zdrowie dziecka. Wzrasta wtedy zapotrzebowanie na niektóre witaminy i minerały. Należy do nich żelazo, niezbędne do życia.

Zelazo jest składnikiem hemoglobiny i wielu enzymów odpowiedzialnych za transport tlenu do wszystkich narządów w naszym organizmie. W czasie ciąży odpowiedzialne jest za dotlenienie macicy i prawidłowe funkcjonowanie łożyska. Utrzymanie odpowiedniego poziomu żelaza w ciąży jest konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka w zakresie rozwoju ruchowego i neurorozpoznawczego. Wpływa na szybkość uczenia się i pamięć dziecka. Konsekwencją niedoboru żelaza w ciąży może

być mała masa urodzeniowa i anemii u dziecka, przedwczesny poród, a nawet poronienie.

ILE ŻELAZA POTRZEBUJESZ I SKĄD JE BRAĆ?

Zapotrzebowanie na żelazo w ciąży wzrasta nawet dwukrotnie i jest szczególnie ważne w III trymestrze. W tym czasie u dziecka dojrzewa mózg i system nerwowy. Żeby nie doszło do niedokrwistości (anemii), organizm w ciąży powinien przyswoić ok. 2 mg żelaza dziennie. Nie jest to łatwe, ponieważ tylko 10% żelaza zawartego w pokarmie się przy-

swaja. Żeby przyswoić 2 mg żelaza, należy dostarczyć do organizmu aż 20 mg. Przy bilansowaniu diety w ciąży ważne jest więc dostarczanie właściwego, łatwiej przyswajalnego dwuwartościowego żelaza hemowego. Znajdziemy je w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak: wątróbka, polędwica wołowa, łopata cielęca, dorsz.

Ważne jest, aby każdy posiłek zawierał porcję produktu zawierającego żelazo i porcję owoców lub warzyw.

To się przyda!

SUPLEMENT DIETY

Suplement diety zawierający witaminę D3, pozyskiwaną z lanoliny owczej, rozpuszczoną w oleju MCT z kokosa. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Zapobiega niedoborom witaminy D3.

Witamina D3 1000 j. m. spray, **PROLAB**
prolabnako.pl



NAWADNIA, ODŻYWIA I WZMACNIA

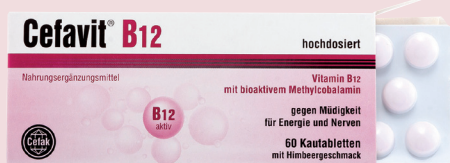
Smaczny doustny płyn nawadniający o zredukowanym słonym smaku. Dzięki zawartości glukozy, soli mineralnych i laktoalbuminy Orsalit® Nutris pełni również funkcje odżywcze. Formuła zgodna z wytycznymi Espghan. Nawadnia, odżywia i wzmacnia osłabiony organizm. Smakuje. Nawodnienie ma znaczenie.

Orsalit® Nutris, **BIOMED**
biomed.pl

CZERWONY ZESTAW

Zapewnia pozyskanie krwi pępowinowej, czyli najbardziej wartościowego źródła krwiotwórczych komórek macierzystych. Stosuje się je w leczeniu 80 chorób onkologicznych i hematologicznych. Krew pępowinową pobiera się podczas porodu.

Czerwony zestaw do pobrania krwi pępowinowej,
POLSKI BANK KOMÓREK MACIERZYSTYCH
pbkm.pl



DUŻA DAWKA WITAMIN

Zawiera bioaktywną metylokobalaminę, wchłanianą bezpośrednio przez błonę śluzową jamy ustnej. 1 tabletkę do żucia zawiera wysoką dawkę witaminy B12 – aż 400 µg! Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Cefavit B12, **APC INSTYTUT**, apcinstytut.pl

W produktach pochodzenia roślinnego (fasola, biała, kasza gryczana, szpinak, buraki, płatki owsiane) występuje trójwartościowe żelazo niehemowe, które trudniej się przyswaja w naszym organizmie. Żeby ułatwić przyswajanie żelaza, należy wzbogacić dietę w produkty zawierające witaminy z grupy B i witaminę C. Źródłem witaminy B są zielone warzywa: brokuły, zielona sałata. Witaminę tę znajdziemy również w niektórych owocach suszonych: morelach, daktylach, pestkach z dyni lub słonecznika; pełnoziarnistych produktach zbożowych (kasze, płatki owsiane, pieczywo razowe) oraz warzywach strączkowych (soja, fasola, groch). Bogatym źródłem witaminy C jest większość warzyw i owoców: ziemniaki, pomidory, zielona pietruszka, papryka, cytrusy, czarna porzeczka, truskawki. Ważne jest, aby każdy posiłek za-

wierał porcję produktu zawierającego żelazo i porcję owoców lub warzyw. W ciąży należy zrezygnować z napojów gazowanych, coca-coli, kawy, czarnej herbaty. Obniżają one poziom wchłaniania żelaza. Należy pamiętać, że tylko prawidłowo zbilansowana dieta zapobiegnie niedokrwistości w ciąży i po urodzeniu dziecka, zwłaszcza w trakcie karmienia piersią.

Utrzymanie odpowiedniego poziomu żelaza w ciąży jest konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka.

NIEZBĘDNA KONTROLA

Spadek poziomu hemoglobiny w ciąży jest normalnym stanem fizjologicznym. Nie należy go jednak lekceważyć, a comiesięczne ba-

dania zlecone przez lekarza pozwolą na kontrolowanie poziomu żelaza i hemoglobiny. W sytuacji, gdy dojdzie do anemii w ciąży, potwierdzonej przez wyniki badań, którym towarzyszyć będzie ogólne osłabienie, przyspieszona praca serca, bladeść, suchość skóry, szybkie męczenie się, lekarz może zalecić suplementację żelaza.

Żelazo jest składnikiem bardzo wielu preparatów witaminowych dostępnych w aptekach. Warto sięgnąć po te jak najbardziej naturalne. Te zawierające syntetyczne żelazo nie są obojętne dla zdrowia. Ponieważ wiele z nich jest dostępnych bez recepty, nie należy stosować ich na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem. Ostateczną decyzję, jaki produkt wybrać, podejmuje lekarz.

Małgorzata Woźniak, ekspert Floradix

WEGE- -TARIA- -NIZM

*w okresie ciąży
i karmienia piersią
– nowy trend
czy zdrowy styl życia?*



Aleksandra Przekwas
położna, seksuolożka. Na co dzień
edukuje przyszłych rodziców
i przygotowuje kobiety do
świadomego przeżywania ciąży oraz
porodu w szkole rodzenia
„Mama Gaja”

Dieta wegetariańska, jak każda dieta eliminacyjna, posiada grono swoich zwolenników oraz przeciwników. Niezależnie od tego, do jakiej grupy należymy, powinniśmy zastanowić się, w jaki sposób wpływa ona na nasze zdrowie, ponieważ ostatnio cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że większość schorzeń występujących w dorosłości, ma swój początek w życiu płodowym, możemy stwierdzić, że rodzaj diety stosowanej w ciąży również będzie znaczący w kontekście zdrowia naszego dziecka.

Ciąża jest okresem intensywnego rozwoju płodu, charakteryzującym się złożonością wielu procesów metabolicznych. Zróżnicowana dieta odgrywa niebagatelną rolę, ponieważ odpowiednie spożycie makroskładników i mikroelementów bezpośrednio wpływa na przebieg ciąży i jakość mleka matki. Okres laktacji również zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ zapotrzebowanie kaloryczne kobiet w tym czasie wzrasta, a niedobory pokarmowe mogą negatywnie wpłynąć na stan zdrowia mamy i dziecka. Wpływ diety bezmięsnej na zdrowie kobiet zależy od rodzaju, ilości, różnorodności i biodostępności spożywanych składników odżywczych. Obecnie wyróżnia się kilka ro-

dzajów diet wegetariańskich, wykluczających z diety spożycie mięsa. Największą popularnością cieszą się:

- *pescovegetarianizm* – dopuszczający jedzenie ryb,
- *laktoowovegetarianizm* – niewykluczający spożycia nabiału i jaj,
- *laktowegetarianizm* – wykluczający dodatkowo spożycie jaj,
- *weganizm* – zakładający spożywanie produktów jedynie pochodzenia roślinnego.

KORZYŚCI DIETY BEZMIĘSNEJ

Wegetarianie wykazują mniejsze ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca, cukrzycę typu 2, nadciśnienie oraz otyłość. Niskie spożycie tłuszczów nasyconych (zawartych w produktach zwierzęcych),

z jednocześnie wysokim spożyciem produktów pełnoziarnistych i roślin strączkowych, zapewnia niższy poziom cholesterolu oraz przyczynia się do prawidłowego poziomu glukozy we krwi. Ponadto obserwuje się mniejsze ryzyko zaparc, uchyłkowości jelit, kamieni żółciowych i zapalenia wyrostka robaczkowego. W grupie kobiet stosujących dietę bezmięsną zanotowano również wyższy poziom kwasu foliowego. Naturalnie, kwas foliowy znajduje się w produktach roślinnych i minimalizuje ryzyko występowania wad cewy nerwowej. Abstrahując od definicji wegetarianizmu, duże korzyści zdrowotne przynosi spożywanie owoców i warzyw – są one bogate w przeciwutleniacze

wspomagające naszą odporność. W najnowszych badaniach wykazano, że ciężarne vegetarianki mają niższe BMI w porównaniu z kobietami stosującymi konwencjonalną dietę oraz wykazują mniejsze ryzyko występowania nadwagi i otyłości 4–5 lat po porodzie.

CO W PRZYPADKU NIEZBILANSOWANEJ DIETY?

Należy zaznaczyć, że oprócz wielu korzyści, nieprawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska może nieść za sobą wiele konsekwencji – w jednym z badań wykazano, że 38% kobiet będących na diecie bezmięsnej wykazuje wyższy poziom homocysteiny w porównaniu do reszty społeczeństwa. Homocysteina jest aminokwasem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, natomiast jej zbyt wysoki poziom predysponuje do występowania chorób serca, wylewów czy też poronień. Hiperhomocysteinemia koreluje często z niskim poziomem witaminy B12, który może być przyczyną niedokrwistości i ogólnego osłabienia organizmu. Natomiast musimy być czujni, ponieważ niedobór witaminy B12 może występować również bez współistniejącej anemii. Każda osoba stosująca dietę wegetariańską powinna regularnie oceniać poziom witaminy B12. O normach witaminy B12 mówimy, kiedy osiąga ona wartość 148-740 pmol/L, a dawka suplementu powinna być dobrana indywidualnie, na podstawie poziomu istniejącego niedoboru.

Część vegetarianek wykazuje też zmniejszoną gęstość mineralną kośćca, która predysponuje do osteoporozy – pamiętajmy, że każdy, niezależnie od rodzaju stosowanej diety, powinien suplementować witaminę D3. Obecnie jednak wiadomo, że obserwowane niedobory mikro i makroelementów oraz gorsze wyniki parametrów krwi były spowodowane złym planowaniem posiłków, nieodpowiednim bilansem produktów odżywczych oraz brakiem suplementacji witamin – B12 i D3.

ZMIANY W ORGANIZMIE KOBIETY

W okresie ciąży i laktacji zapotrzebowanie na białko wzrasta do 71g/dzień, w porównaniu z 46g/dzień u kobiet niebędących w ciąży. Na niedobory białka powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, ponieważ mogą zmniejszać one produkcję mleka. Na stężenie białka w mleku kobiecym nie wpływa źródło jego pozyskiwania, więc może być ono pozyskiwane z produktów roślinnych – rośliny strączkowe, orzechy, tofu i jajka. Mimo tego, że diety wegetariańskie są zwykle bogate w węglowodany, w okresie laktacji potrzebne są dodatkowe rezerwy energii – zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta w tym czasie o ok. 400 kcal. Różnica w składzie mleka kobiet będących na diecie wegetariańskiej w porównaniu z kobietami stosującymi dietę konwencjonalną dotyczy kwasu DHA, omega-3 i omega-6. U vegetarianek obserwuje się niższe poziomy kwasu DHA oraz wyższą zawartość kwasów omega-3 i omega-6. Kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają korzystnie na rozwój mózgu

* Literatura: Ginekol. Pol. 2014;85:318–20 PTGIP ; Spożywanie kwasu dokozaheksaenowego (DHA) przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój mózgu u płodu i niemowląt karmionych piersią. Korzystny efekt jest osiągany w przypadku spożywania 200 mg DHA w stosunku do normalnego spożycia kwasów omega-3 dla dorosłych tj. przykładowo 250 mg DHA i EPA; Spożywanie kwasu dokozaheksaenowego (DHA) przez matkę wspomaga prawidłowy rozwój oczu u płodu i niemowląt karmionych piersią, korzystny efekt jest osiągany w przypadku spożywania 200 mg DHA w stosunku do normalnego spożycia kwasów omega-3 dla dorosłych tj. przykładowo 250 mg DHA i EPA.; Rosa L et al. Int J Mol Sci. 2017;18(9):1985. Ochoa T.J., Sizonenko S.V. Biochem Cell Biol. 2017;95(1):22–30



Ciąża to wyjątkowy czas w życiu kobiety. Towarzyszy jej wiele zmian w całym organizmie, który dostosowuje się do nowej sytuacji. Zmiany dotyczą także skóry.

Linia dermokosmetyków **Pharmaceris M** uwzględnia pielęgnacyjne potrzeby kobiet w ciąży i karmiących.

Preparaty z serii **Pharmaceris M – FOLIACTI™** oraz **TOCOREDUCT™ forte** – wzmacniają osłabioną strukturę skóry, chronią oraz zwiększają jej elastyczność i zdolność do rozciągania. Zapobiegają powstawaniu rozstępów oraz skutecznie zmniejszają istniejące już rozstępy i blizny poporodowe.

PREPARATY SĄ DOSTĘPNE
W APTEKACH ORAZ
ON-LINE.



i prawidłowe funkcjonowania siatkówki oka. Niedobór witaminy B12, witaminy D3, wapnia i DHA podczas laktacji może powodować trwałe zaburzenia neurologiczne u niemowląt i niską mineralizację ich kości. Uwagę powinniśmy zwrócić również na spożywanie odpowiednich ilości kwasu askorbinowego. Jego największe ilości występują w siarze (mleku występującym przez pierwsze dni laktacji). Witamina C stymuluje produkcję leukocytów, których główną funkcją jest produkcja przeciwciał. Uważa się, że istnieje zależność między ilością spożywanej witaminy C a obecnością jej w mleku matki. Optymalne ilości kwasu askorbinowego znajdziemy w owocach i warzywach. W okresie ciąży i porodu witamina E zapewnia niezbędną ochronę antyoksydacyjną dla płodu i noworodka oraz stymuluje rozwój układu odpornościowego. Na wybór diety wegetariańskiej wpływa wiele czynników, są nimi m.in. kwestie: etyczne, zdrowotne, ekonomiczne i środowiskowe.

Na niedobory białka powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, ponieważ mogą zmniejszać one produkcję mleka.

Kraje rozwijające się, w których wybór diety wegetariańskiej podyktowany jest względami społeczno-ekonomicznymi, obciążone są największym odsetkiem niedoborów pokarmowych. U kobiet, które nie bilansują odpowiednio swoich posiłków, obserwuje się zmniejszoną zdolność przenikania składników odżywczych przez łożysko oraz mniejsze rozmiary płodu. Najważniejsze, by specjaliści oceniali, monitorowali i w razie potrzeby - wprowadzali zmiany, w celu poprawy zdrowia kobiet, z poszanowaniem ich wyborów. Jeżeli dieta wegetariańska jest odpowiednio zaplanowana i obejmuje zdrową żywność, może być odpowiednia pod względem odżywczym dla każdej osoby, niezależnie od wieku. Eksperti do spraw żywienia uważają, że odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska - w tym wegańska w okresie ciąży i karmienia piersią jest zdrowa. Badania pokazują, że noworodki wegetarianek rodzą się o czasie i mają prawidłową masę urodzeniową.

Dodatkowe wsparcie



Suplement diety Grinovita mama. Preparat do stosowania w okresie ciąży i karmienia piersią. Zawiera substancje roślinne naturalnego pochodzenia (czarny bez, hibiskus, czarna porzeczka, malina), od lat zalecane w okresie jesienno-zimowym, o działaniu rozgrzewającym.
GRINOVITA MAMA,
zdrovit.pl



Ozonella i Ozonella Len. Zawierają duże ilości Witaminy E - Witamina Młodości i Polifenole oraz Omega3, 6 i Lignany. W 100 % naturalne (tylko oliwa i ozon w bezpiecznej dawce), hipoalergiczne. Głęboko nawilżają skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębszych warstw skóry, dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę.
Od 28 zł, OZONELLA,
ozonella.pl



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



Femibion 2 Ciąża 28 tabletek + 28 kapsułek. Opracowany na podstawie rekomendacji towarzystw naukowych w Europie i na świecie (WHO, FIGO - Międzynarodowe Stowarzyszenie Ginekologów i Położników). Zawiera podwójne źródło folianów: kwas foliowy i Metafolin® (L-metylofolian wapnia) - aby wspierać wzrost tkanek matczynych w czasie ciąży.
MERCK,
apteczkadzieicka.pl



Dr n. med. Małgorzata Jachacz-Łopata
fizjoterapeutka od spraw kobiecych, specjalizująca się w dysfunkcjach jamy brzusznej i miednicy u kobiet, ekspertka marki Kneipp
swiatkneippa.pl

DBAJMY O MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

Mięśnie dna miednicy to najbardziej aktywna grupa mięśniowa podczas codziennych czynności. Zdrowe, elastyczne, prawidłowo ukrwione i unerwione dno miednicy pozwala na każdą aktywność fizyczną, satysfakcjonujące życie seksualne, wspiera mięśnie stabilizujące ciało, co chroni m.in. od bólu kręgosłupa oraz dysfunkcji, takich jak nietrzymanie moczu. U kobiet mięśnie dna miednicy są szczególnie ważne w aspekcie ciąży i porodu, kiedy muszą sprostać wielu przeciążeniom i poddać się zmianom. Są często zapomniane w treningu, nie doświadczają pełnego rozluźnienia lub nie są zdolne do poprawnego skurczu. Zdrowe dno miednicy to takie, które potrafi się odpowiednio zrelaksować i z drugiej strony - być zdolne do silnego skurczu. Dbajmy o tę wyjątkową grupę mięśni pod okiem specjalisty.

KERABIONE™

-10%

z hasłem
**DOBRA
MAMA**

EKSPERT DLA TWOICH WŁOSÓW



60 tabletek
2 tabletki dziennie

suplement diety

**KERABIONE
TO EKSPERT W DZIEDZINIE
OSŁABIENYCH 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



Chora mama, chory maluch



Lekarz
Bogumiła Górczewska
instagram
u_pediatry_w_gabinecie

Choroby infekcyjne występują głównie w okresie jesienno-zimowym i dotyczą osób w każdym wieku. Układ odpornościowy u dzieci rozwija się na przełomie lat, dlatego dorośli chorują odmiennie w porównaniu do dzieci. Czasem nawet „zwykła” infekcja u osoby dorosłej może być śmiertelna dla dziecka.

INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO

Występują zazwyczaj w okresie noworodkowym. Do 2. roku życia najczęściej są to zakażenia dolnych dróg oddechowych, czyli zapalenie oskrzelików. Tutaj najczęstszą przyczyną jest wirusowe zakażenie nabłonka dróg oddechowych (wywołane przeważnie przez wirus RSV). Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (np. kichanie) oraz poprzez kontakt z przedmiotami zakażonymi, jak zabawki, kłamki od

drzwi, stół (wirus może przetrwać na przedmiotach przez wiele godzin). Około 90% dorosłych miało kontakt z wirusem RSV, natomiast jeśli chodzi o niemowlęta, choruje 3–12 dzieci na 100.

Prawie wszystkie maluchy do 2–3 r.ż. przechodzą chorobę przynajmniej raz, a ok. 15% z nich choruje nawet kilkakrotnie. Objawy takiej infekcji u wcześniaków, noworodków i niemowląt często nie są charakterystyczne, wy-

stępuje m.in.: brak apetytu, niechęć do ssania, brak przyrostu masy ciała, ospałość, natomiast u dzieci starszych to m.in.: katar, kaszel, czasem gorączka.

W trakcie zakażenia wirusem RSV w świetle oskrzelików pojawia się gęsty śluz oraz złuszczone nabłonek utrudniający prawidłowe oddychanie, stąd obserwowane u chorych dzieci spadki saturacji (niedotlenienie krwi). W zależności od stopnia zaawansowania objawów podejmo-



CHROMA STOCK

wana jest decyzja o konieczności leczenia dziecka w warunkach ambulatoryjnych lub szpitalnych. Zakażenie wirusem RSV jest nieprzewidywalne, czasem objawy u pacjenta mogą być łagodne, po pogorszeniu stanu i hospitalizację dziecka na oddziale intensywnej terapii włącznie.

Pomimo że większość dorosłych miało kontakt z wirusem, przypadki zachorowań są rzadkie, a objawy mniej nasilone.

Ze względu na zakażenie wirusowe głównym leczeniem są inhalacje oraz leczenie objawowe, tj.: oczyszczanie nosa z wydzieliny, odpowiednie nawodnienie organizmu, nawilżanie powietrza, fizykoterapia (drenaż ułożeniowy, oklepywanie) oraz leczenie przeciwgorączkowe. Pomimo że większość dorosłych miało kontakt z wirusem, przypadki zachorowań są rzadkie, a objawy mniej nasilone.

Jak zapobiec infekcjom?

Aby zapobiegać infekcji dróg oddechowych u dorosłych, jak i u dzieci, zawsze należy pamiętać o przestrzeganiu zasad higieny: zasłanianie ust podczas kichania, kaszlu, używanie chusteczek jednorazowych i wyrzucanie zużytych chusteczek do kosza. Ponadto należy często i dokładnie myć ręce, unikać ekspozycji na tytoń, zatłoczonych miejsc oraz izolować osoby chore. Nie należy zapominać o codziennej aktywności na świeżym powietrzu, zalecane są spacer, wietrzenie pomieszczeń, w których przebywamy, oraz zdrowa dieta, początkowo pokarm mamy, następnie zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia.

GRYPA

Inną częstą przyczyną infekcji, która może dotyczyć zarówno dorosłych, jak i dzieci, jest zakażenie wirusem grypy. Jest to bardzo częsta infekcja występująca na całym świecie.

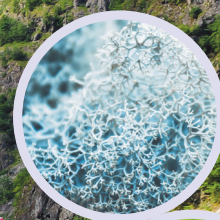
REKLAMA

SUPLEMENT DIETY
Fiorda® junior

Fiorda do ssania gardło osłania!

Fiorda® Junior to uzupełnienie codziennej diety we wszystkich przypadkach wymagających specjalnego nawilżenia jamy ustnej i gardła. Szczególnie podczas odczuwania:

- dyskomfortu spowodowanego wzmożonym oddychaniem przez usta,
- drapania w gardle,
- chrypki,
- suchości w gardle i jamie ustnej, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym.



porost islandzki



lipa



laktoferyna



duża, miękka
żelowa pastylka



bez dodatku
cukru



Fiorda® Junior jest odpowiednia
dla kobiet w ciąży
i matek karmiących

Phyto
Pharm

PRODUCENT: Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą | SUPLEMENT DIETY

F10/08/2022/2



CHROMA STOCK

Wspomoga w chorobie



Apipregna, suplement diety 120 ml. Wspomaga układ odpornościowy. Dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Zawiera kwas foliowy, witaminy, minerały oraz składniki naturalne – polski miód wielokwiatowy, skoncentrowany sok malinowy i bananowy, wyciągi roślinne z aceroli, rokitnika i czosnku. Witaminy B6, B12 oraz cynk pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

FARMINA Sp. z o.o., farmina.pl



Syrop z Porostu Islandzkiego. Wyrób medyczny, 250 ml. Łagodzi objawy suchego kaszlu, podrażnionego gardła i chrypki. Dla dzieci od 1. roku życia i osób dorosłych. Nie zawiera alkoholu, glutenu i laktozy. Bez dodatku cukru. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl



Lactoangin® Baby to unikalny spray do gardła o malinowym smaku, który wspomaga leczenie wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych infekcji gardła i migdałków podniebiennych. Warto go stosować w celu wspomagania leczenia stanów zapalnych gardła i migdałków podniebiennych wywołanych przez wirusy, bakterie, grzyby lub zakażenia mieszane. BIOMED, biomed.pl



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. AFLOFARM, kidofen.pl

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

Skutecznym sposobem ochrony oraz zapobieganiem powikłaniom grypy jest szczepienie.

Zachorowanie na grypę charakteryzuje się nagłym początkiem, najczęściej pojawia się uogólnione złe samopoczucie, bóle kostno-mięśniowe, wysoka temperatura oraz dreszcze. Ponadto zachorowaniu często towarzyszą objawy ze strony układu oddechowego: katar, ból gardła oraz kaszel. Źródłem zakażenia wirusem grypy jest droga kropelkowa, kontakt z chorym człowiekiem lub zdrowym (bezobjawowym) nosicielem. Przebieg zakażenia wirusem zależy m.in.: od wieku pacjenta, chorób współistniejących oraz odmiany wirusa.

Do najczęstszych powikłań zakażenia wirusem grypy należą: zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mięśni (najczęściej występuje u dzieci), zapalenie nerek, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. Należy podkreślić, że skutecznym sposobem ochrony oraz zapobieganiem powikłaniom grypy jest szczepienie. W związku z przesłankami epidemiologicznymi należy corocznie zaszczepić przeciwko grypie wszystkie dzieci, które ukończyły 6. miesiąc życia, do ukończenia 18. roku życia. Najlepiej zaszczepić się przed sezonem epidemicznym. Skład szczepionki co roku zatwierdza Światowa Organizacja Zdrowia.

Owocowe TRANY wybierane przez MAMY!



Bez dodatku cukru



Pyszny owocowy smak
i aksamitna konsystencja



Bez posmaku i zapachu
oleju rybiego



Wsparcie odporności
i rozwoju dzieci



Pod opieką *pediatry*



Małgorzata Janik
bloggerka,
mamanasygnale.pl

Wybór lekarza pediatry to bardzo ważna decyzja, ponieważ to właśnie jemu powierzymy zdrowie naszego dziecka. Pediatra z jednej strony powinien być świetnym diagnostą, z drugiej człowiekiem o empatycznym i ciepłym podejściu do maluszka. Najmłodszy pacjenci są szczególnie ważni, bowiem nie są w stanie samodzielnie opowiedzieć o swoich dolegliwościach. Dlatego tak ważne jest, by rodzicom dobrze współpracowało się z lekarzem – dla dobra i zdrowia małego dziecka.

KIEDY WYBRAĆ LEKARZA?

Poszukiwania najlepiej rozpocząć, będąc jeszcze w ciąży, by mieć czas na podjęcie ostatecznej decyzji. Warto zorientować się, jacy lekarze przyjmują w twojej najbliższej okolicy. Pamiętaj, że lekarz nie musi być z najbliższego ośrodka zdrowia. Nie obowiązuje rejonizacja, możesz zatem wybrać lekarza z dowolnej przychodni. Rozpoczynając poszukiwania odpowiednio wcześniej, masz pewność, że wystarczy ci czasu na dobre rozeznanie się w temacie. Aby ułatwić sobie wybór lekarza, warto popytać o dobrego pediatrę wśród członków rodziny i znajomych, którzy również mają małe dzieci. Zazwyczaj to właśnie rekomendacje od najbliższych decydują o tym, komu zaufamy w kwestii leczenia dziecka. Jeśli rozpoczniesz poszukiwania lekarza jeszcze w ciąży, masz czas na to, by umówić się na wizytę i poroz-

mawiać o tym, jak w danym gabinecie lekarskim wygląda przebieg wizyty. Ze zwykłej rozmowy możesz też wywnioskować, z jakim człowiekiem będziesz miała do czynienia, lecząc dziecko.

CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE PEDIATRY?

Lekarz powinien być oceniany przez nas pod względem fachowości, ale też cech osobowości. Do jego zadań należy trafne rozpoznanie objawów u dziecka, prawidłowa diagnostyka na podstawie zleconych badań lub nawet konsultacji z innymi specjalistami dziecięcymi, jeśli sytuacja tego wymaga. Lekarz powinien umieć postawić celną diagnozę, jak i wprowadzić odpowiednie leczenie. To ważne, by móc na przykład uniknąć niepotrzebnej antybiotykoterapii lub by nie przeoczyć niepokojących symptomów choroby. Decydując się na

lekarza, warto zwrócić również uwagę na to, jakim jest człowiekiem w bezpośrednim kontakcie, w jaki sposób można się z nim porozumieć oraz czy wyraża się w sposób zrozumiały. Bardzo ważne jest, by lekarz wykazywał się empatią, tak w stosunku do dziecka, jak i do rodzica. Wizyta u lekarza to zawsze stresujący epizod dla malucha, dlatego dobry lekarz to taki, który będzie zwracał się do swojego pacjenta spokojnie, z wrażliwością i zrozumieniem, a przed przystąpieniem do badania umyje ręce i ogrzeje zimny stetoskop, by zminimalizować nieprzyjemne dla dziecka bodźce. Dla rodziców ważne również jest, w jaki sposób lekarz przekazuje informacje o stanie pacjenta. Choroba dziecka to dla nich bardzo trudny czas, dlatego lekarz powinien wykazać się zrozumieniem i cierpliwością w odpowiadaniu na liczne pytania.

DOSTĘPNOŚĆ LEKARZA I POŁOŻNEJ

Bardzo ważnym elementem, który powinien być wzięty pod uwagę przy wyborze przychodni i lekarza, jest dostępność świadczonych usług medycznych. Zanim zdecydujesz się na wypełnienie deklaracji, sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach przyjmuje lekarz, którego chcesz wybrać. Czy jest on dyspozycyjny cały tydzień oraz czy przyjmuje w godzinach popołudniowych, jeśli będziesz chciała udać się do niego z dzieckiem po pracy. Sprawdź, jakie są zazwyczaj kolejki do danego lekarza oraz ilu pacjentów ma pod swoją opieką. Takich informacji udzieli ci pielęgniarka lub personel administracyjny w rejestracji przychodni. To istotna informacja, ponieważ zorientujesz się, czy w razie choroby lekarz przyjmie cię z dzieckiem jeszcze tego samego dnia, czy będziesz musiała czekać z wizytą. Przyszłego lekarza swojego dziecka zapytaj również, czy odbywa wizyty domowe, a jeśli tak, to w jakie dni tygodnia i w jakich godzinach. Zorientuj się, czy możesz liczyć na kontakt z pediatrą w razie nagłego wypadku malucha, czy istnieje możliwość przyjęcia dziecka w trybie pilnym, czy lekarz jest dostępny pod telefonem lub drogą mailową.

Równie ważna informacja to ta, dokąd należy się udać do lekarza w nagłym wypadku w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej oraz gdzie znajduje się najbliższy szpitalny oddział dziecięcy. Nie bój się zadawać tak istotnych pytań, bo dzięki nim będziesz wiedziała, w jak szerokim zakresie lekarz twojego dziecka udziela świadczeń zdrowotnych.

FORMALNOŚCI U LEKARZA

Dziecko zapisywane do lekarza nie musi mieć jeszcze nadanego numeru PESEL ani potwierdzenia, że jest ubezpieczone. W Polsce każde dziecko ma prawo do leczenia w przychodniach i szpitalach. Każdej kobiecie po urodzeniu dziecka przysługuje wizyta położnej. Położną wybrałaś już wcześniej, wypełniając swoją deklarację do lekarza pierwszego kontaktu, jednakże możesz wybrać ją ponownie, wypełniając deklarację dziecka. Wizyta położnej jest bezpłatna, a dzięki niej możesz uzyskać odpowiedzi na pierwsze nurtujące cię pytania dotyczące maluszka. W ciągu 6 tygodni od urodzenia dziecka położna, jeśli się na to zdecydujesz, powinna odwiedzić cię co najmniej 4 razy. Zapisując malucha do przychodni, zostaniesz poproszona o wypełnienie deklaracji z podstawowymi danymi dziecka oraz rodziców, a także o przedstawienie książeczki zdrowia otrzymanej w szpitalu. Pierwsza wizyta u lekarza powinna odbyć się w pierwszych 4 tygodniach życia dziecka. Na taką wizytę patronażową lekarz może przyjść do domu lub my będziemy musieli udać się z maluchem do przychodni. Wizyta ta jest niezwykle ważna, ponieważ to pierwsze spotkanie lekarza z dzieckiem, moment poznania się oraz pozyskania pierwszych informacji o przebiegu ciąży i o dziecku. Pamiętaj, że w razie jakichkolwiek wątpliwości masz prawo zmienić pediatrę w dowolnym momencie, nie częściej jednak niż 2 razy w roku kalendarzowym.

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

Pelbez

naturalne wspomaganie

bez zbędnych składników



Dla wsparcia odporności i zdrowia dróg oddechowych¹ w każdym wieku

- Już powyżej 6. miesiąca życia
- Do rozpuszczenia w niewielkiej ilości herbatki
- 12 saszetek w opakowaniu



- Powyżej 3. roku życia
- Jedyne taki produkt w żelu²
- Starcza aż na 30 dni stosowania³



Dowiedz się więcej

1) Wyciąg z kwiatów bzu czarnego wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu oddechowego, a wyciąg z kwiatostanu lipy wspiera naturalną odporność organizmu. 2) Dane PEX Omnibus 01/22 3) Przy dawkowaniu 5g/dobę

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

suplement diety

Pierwszy miesiąc życia dziecka

Uczymy się siebie nawzajem



Anna Wojtyła
położna, ambasadorka
kampanii społeczno-edukacyjnej
„Polożna na medal”,
poloznanamedal.info

Pierwszy miesiąc życia noworodka to nauka nowego świata – zarówno dla niego, jak i dla rodziców. To zmiany nie tylko w życiu rodziców, ale i w życiu dziecka. Jego otoczenie drastycznie różni się od tego, co noworodek poznał w brzuchu mamy. Dziecko uczy się nowych bodźców oraz tego, jak reaguje na nie jego ciało. Dla rodziców zaś pierwszy miesiąc z noworodkiem to nauka pielęgnacji, wypracowanie rytmu dnia.

Warto przygotować się do bycia rodzicem. Szkoła rodzenia, gabinet położnej rodzinnej to wyjątkowe miejsca, gdzie uzyska się pomoc w przygotowaniu do najważniejszej świadomej roli w życiu – roli mamy i taty.

WASZA CODZIENNOŚĆ

Noworodek je często, 8–12 razy na dobę. Ssie mocno i efektywnie przynajmniej 15 minut z jednej piersi, często łykając. Może spać około 16 godzin na dobę, ale zazwy-

czaj są to krótkie drzemki. Często płacze, a płacz ma różne tony.

Ilość i kolor stolca na dobę:

- 1.–2. doba – smółka – stolec czarny lub ciemnozielony, zajmuje 1–2 pieluchy;
 - 3.–4. doba – stolec przejściowy – brązowy, zielony lub żółty, zajmuje 3–4 pieluchy;
 - 5.–7. doba – stolec prawidłowy – papkowaty, żółty, z granulkami jak serek wiejski, zajmuje 3–4 pieluchy.
- W pierwszych tygodniach po urodzeniu często obserwu-

Maluch przychodzi na świat wyposażony w potrzebne umiejętności, ale musi minąć wiele tygodni, zanim przejdą one trudny „okres próbny”.

UMIĘJĘTNOŚCI MIESIĘCZNEGO DZIECKA

- Noworodek ustala dobowy rytm snu i czuwania.
- Donośnym płaczem sygnalizuje swoje potrzeby.
- Reaguje na głos i zapach mamy. Przy niej czuje się najbezpieczniej. Zazwyczaj wzięty przez nią na ręce przestaje płakać, uspokaja się.
- Już od pierwszych dni odróżnia smaki: słodki, słony, kwaśny i gorzki.
- Początkowo wszystko, co widzi dziecko, jest nieostre i bez koloru. Dopiero około drugiego tygodnia życia, wraz z rozwojem umiejętności koncentracji, pojawiają się pierwsze barwy. Dziecko widzi tylko to, co znajduje się w odległości do 25 cm od niego.
- Pokazuje pierwsze, odruchowe uśmiechy.
- Zaczyna „gruchać”, a pierwsze dźwięki przypominają samogłoski „a”, „e”.
- Miesięczne dziecko ma jeszcze bardzo słabe mięśnie karku i pleców, tylko niektóre leżące na brzuchu maluchy potrafią już podnieść głowę na kilka sekund.
- Ma kilka ważnych odruchów, m.in.: ssania, chwytny, kroczenia, szukania oraz Moro.

je się u dzieci skoki rozwojowe – w takich momentach maluszek będzie chciał ssać częściej niż zwykle. Dziecko powinno być aktywne, głośno płakać i łatwo się budzić na karmienie, a po karmieniu powinno być spokojne i zadowolone.

I MIESIĄC ŻYCIA, CZYLI IV TRYMESTR CIĄŻY

Doktor Harvey Karp, pediatra, stworzył pojęcie „czwartego trymestru ciąży” i określił nim trzy miesiące po urodzeniu dziecka, podczas których jego organizm pomału adaptuje się do środowiska zewnętrznego. Maluch przychodzi na świat wyposażony w potrzebne umiejętności, ale musi minąć wiele tygodni, zanim przejdą one trudny „okres próbny”. W brzuchu mamy dziecko nie musiało jeść, trawić, wydalać, oddychać. Miało wokół siebie wodne środowisko o komfortowej temperaturze 37°C, lekki półmrok i powłoki tkanek, które tłumiliły zarówno dźwięki, jak i dotyk czegokolwiek poza własnymi rączkami. Po porodzie zaczyna odczuwać głód, zimno, pracę swoich jelit i przesuwające się w nich pęcherze powietrza. Czuje szorstkie i twarde powierzchnie. Skóra pozbawiona ochrony mazi pło-

BÓL I GORĄCZKA?

Kidofen

250 mg/5 mL,
zawiesina doustna
Ibuprofenum

max

SKONCENTROWANY NA PODANIU



AŻ 25% MNIEJ płynu do podania*
dzięki dawce 250 mg/5 ml

- + Pyszny truskawkowy smak bez cukru i sztucznych barwników
- + Znacznie mniej leku do podania*
- + Proste dawkowanie

Kidofen max, 250mg/5ml, zawiesina doustna

Skład: 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; ibuprofen lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; u pacjentów u których w wywiadzie występowały reakcje nadwrażliwości powiązane z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych NLPZ; u których w wywiadzie wystąpiło krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiązane z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ; z czynną lub nawracającą w wywiadzie chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem; z krwawieniem z naczyń mózgowych lub z innym czynnym krwawieniem; z ciężką niewydolnością wątroby, ciężką niewydolnością nerek; z ciężką niewydolnością serca; z zaburzeniami wytworzenia krwi o nieustalonym pochodzeniu; w ostatnim trymestrze ciąży; z ciężkim odwodnieniem. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice. *Względem zawiesin z dawką ibuprofenu 200 mg/5ml w grupie wiekowej 1-3 lat.

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.

dowej czasem swędzi albo piecze, często trudno mu zasnąć. Musi też znosić niezbyt wprawnie wykonywane zabiegi pielęgnacyjne. Domaga się nieustannej obecności rodziców. To naturalne, a malcowi bardzo potrzebne.

Główka noworodka jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do reszty jego ciała, waży ok. 25% jego masy, dając tym samym ogromną dysproporcję w stosunku do linii ciała. Jej obwód jest o około 2 cm większy od obwodu klatki piersiowej maluszka. Noworodek średnio waży 3500 g i ma ok. 55 cm długości. Ręce i nogi dziecka są krótkie. Maluch często je podkurcza, przyjmując swoją fizjologiczną pozycję podobną do tej, którą miał w brzuchu mamy. Pod koniec pierwszego miesiąca życia ustępuje duże napięcie mięśniowe i znika płodowe ułożenie ciała. Maluch zaczyna energicznie machać nogami, a zaciśnięte do tej pory piąstki, coraz częściej są otwarte. Jeśli położysz palec na wewnętrznej części dłoni swojego dziecka, ono zaciśnie piąstkę, zamykając palec w silnym uścisku.

Pierwszy miesiąc życia dziecka to początek wędrówki w nowy świat – dzięki wam, mamo i tato, ten świat może być lepszy. Wasza miłość do młodego człowieka to filar lepszego jutra.

CHROMA STOCK



CO MOGŁOBY CI POWIEDZIEĆ DZIECKO?

Kocham cię, mamo, jesteś dla mnie najważniejsza. Twój zapach jest cudowny, lepszy niż najpiękniejsze kwiaty. Twoje serce to najpiękniejsza muzyka. Mamusi, tatusiu, jesteście dla mnie całym światem.

Pod koniec pierwszego miesiąca życia maluch zaczyna energicznie machać nogami, a zaciśnięte do tej pory piąstki, coraz częściej są otwarte.

Zdrowie i pielęgnacja



ANTYKOLKOWA

Perfect 5 to biofunkcyjna butelka do karmienia o uodowodnionym działaniu antykolkowym, z innowacyjnym systemem INTUI-FLOWTM, na który składa się połączenie smoczka Physio i membrany Equilibrium. Zapobiega ona połykaniu powietrza podczas karmienia, redukując w ten sposób drażliwość, epizody ulewania i kolki.

Butelka Perfect 5, 36,95 zł, **CHICCO**
chicco.pl



ZDROWY BRZUSZEK

Asecurin baby – probiotyk w kroplach zawierający jeden z najlepiej przebadanych szczepów *L. rhamnosus* GG. Duże opakowanie produktu o pojemności 10 ml, wystarcza aż na 40 dni stosowania przy dawkowaniu dla dzieci od 1. dnia życia, tj. 5 kropli na dobę.

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



DO PIELĘGNACJI SKÓRY

Krem ochronno-pielęgnujący na „wielkie” wyjścia z maluszkiem. Lekka konsystencja z 10% zawartością tlenu cynku i naturalnych kojących składników. Chroni przed powstawaniem oparzeń, podrażnień i pieluszkowym zapaleniem skóry oraz łagodzi ich skutki. Wygodna tubka 50 ml.

CynkoKrem GO®, **CYNKOKREM**
cynkokrem.pl

ZDROWY BRZUSZEK?

warto wybrać świadomie

odpowiedni probiotyk



dla dzieci
i niemowląt



suplement diety



suplement diety

- ✓ **specjalnie wybrane szczepy**
w tym *Lactobacillus rhamnosus* GG (ATCC 53103)
– jeden z najlepiej przebadanych szczepów na świecie
- ✓ **laktoferyna**
białko multipotencjalne
- ✓ **wygodna forma saszetek**
można rozpuścić lub wsypać bezpośrednio do buzi

- ✓ **najlepiej przebadany szczep**
Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
- ✓ **duże opakowanie 10 ml**
- ✓ **nawet na 40 dni**



Więcej informacji na stronie
www.asecurin.pl





Probiotyk

wsparcie od pierwszych dni życia

Słyszac słowo probiotyk, w pierwszej kolejności pewnie nasuwają nam się nieprzyjemne skojarzenia z terapią antybiotykami oraz biegunką. Jest to jak najbardziej słuszne skojarzenie, ponieważ probiotyki rzeczywiście stosujemy w ostrej biegunce infekcyjnej oraz w sytuacjach, gdy zachodzi ryzyko zaburzenia mikrobioty jelit, a w konsekwencji biegunka poantybiotykowa. Jak się jednak okazuje, probiotyki mogą stać się również nieocenionym wsparciem w rozwoju Twojego maluszka już od urodzenia.

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ PRZY PORODZIE

Mikrobiom jelitowy człowieka jest bardzo zróżnicowany gatunkowo. Może występować w niej aż 1500 gatunków bakterii! Mikrobiota każdego z nas jest indywidualna i niepowtarzalna – jest jak unikalny odcisk palca.

Przewód pokarmowy zdrowego płodu jest jałowy, a do pierwszego kontaktu z drobnoustrojami dochodzi podczas porodu. Bardzo ważne dla późniejszego rozwoju jest, jakie bakterie pojawiają się tam w pierwszej kolejności. Prawidłowa mikroflora jest bowiem kluczem do dobrego rozwoju układu odpornościowego przewodu pokarmowego, a obecność niektórych gatunków może prowadzić do rozwoju takich jednostek chorobowych, jak zapalenie jelit, otyłość, cukrzyca, czy alergia.

CESARSKIE CIĘCIE

Badania wykazały, że istnieją znaczne różnice w składzie mikroflory u dzieci urodzonych w sposób naturalny, a tych które przyszły na świat przez cesarskie cięcie. U dzieci urodzonych naturalnie obecne są drobnoustroje odzwierciedlające florę pochwy matki, m.in. *Lactobacillus*. Maluszki urodzone przez cesarskie cięcie mają mniej rozwiniętą mikrobiom. Jest on zasiedlany z opóźnieniem i często mikroflorą środowiska szpitalnego. Noworodek jest pozbawiony naturalnego kontaktu z drogami rodzinnymi i skórą matki. Otoczenie w sali operacyjnej (sprzęt, środki dezynfekujące, rękawiczki) sprzyja opóźnieniu prawidłowej kolonizacji jelit, po-

dobnie jak odroczone karmienie naturalne. W mikrobiocie znajdziemy mniej potrzebnych bakterii, takich jak *Bifidobacterium*, czy *Lactobacillus*, a więcej bakterii chorobotwórczych, jak na przykład *Escherichia coli*. Wykazano, że niektóre szczepy probiotyczne, przy równoczesnym częściowym karmieniu pokarmem matki, wpływają korzystnie na mikrobiotę u noworodków urodzonych drogą cięcia cesarskiego, czyniąc ją podobną do mikrobioty noworodków, które przyszły na świat drogą pochwową.

WSPARCIE WCZEŚNIAKÓW

Trudno jest określić fizjologiczny mikrobiom jelitowy dziecka urodzonego przedwcześnie, gdyż zazwyczaj przedwczesny poród wiąże się z licznymi interwencjami, m.in. kortykosteroidoterapią lub antybiotykoterapią. Ponadto po urodzeniu wcześniak często poddawany jest wielu procedurom medycznym, zabiegom chirurgicznym oraz trafia na intensywną terapię, co dodatkowo nie ułatwia kolonizacji. Efektem jest przewaga bakterii chorobotwórczych oraz niedobór pożądaných bakterii wspomnianych wcześniej. Wcześniaki oraz noworodki o niskiej masie urodzeniowej są narażone m.in. na zaburzenia trawienia, wchłaniania, wydalania, a także na martwicze zapalenie jelit (NEC). Okazuje się, że tu również mogą pomóc probiotyki. Przy ich stosowaniu stwierdzono szybszy przyrost masy ciała noworodków, krótszy czas żywienia sondą, szybsze przejście na karmienie piersią oraz skrócenie okre-

su hospitalizacji. Badania pokazały, że podawanie probiotyków wcześniakom i noworodkom o niskiej masie urodzeniowej może zmniejszyć ryzyko wystąpienia NEC oraz poważnych zakażeń.

WZBOGACANIE MLEKA PROBIOTYKAMI

Po porodzie bardzo ważne jest jak najszybsze rozpoczęcie karmienia piersią. Pokarm mamy charakteryzuje się dużą zawartością oligosacharydów. Mają one zdolność do wiązania się ze swoistymi receptorami na powierzchni nabłonka jelitowego, co zapobiega przyłączaniu się patogenów bakteryjnych i wirusowych. Dodatkowo, część oligosacharydów, które nie zostały strawione w górnej części przewodu pokarmowego, zostaje sfermentowane w jelicie grubym. To z kolei wpływa pozytywnie na rozwój bakterii probiotycznych, głównie z rodzaju *Bifidobacterium*. Jest to bardzo ważne, ponieważ obecność bifidobakterii chroni dziecko przed zakażeniami przewodu pokarmowego. Uważa się, że u dzieci karmionych piersią rzadziej występują zakażenia przewodu pokarmowego, występuje mniejsza konieczność stosowania antybiotyków, rzadziej pojawiają się kolki, a dziecko ma większą tolerancję pokarmową. Wiąże się to częściowo właśnie ze składem ich flory bakteryjnej. Dlatego coraz częściej podejmuje się próby modyfikacji mleka sztucznego dla niemowląt probiotykami, co ma skutkować ukształtowaniem składu mikrobioty jelitowej zbliżonego do niemowląt karmionych pokarmem mamy.



Pierwszy
przyjaciel
Twojego
maluszka



- kompozycja bakterii kwasu mlekowego
- regeneruje mikrobiom
- wzmacnia odporność
witamina C



PRECYZYJNE DAWKOWANIE
HIGIENICZNA FORMA

probiotyk dedykowany
dzieciom i niemowlętom
przy **antybiotykoterapii**, zmianach diety
i w okresach **obniżonej odporności**





Na ratunek

odparzonej pupie



Dorota Dabek
położna

Skóra noworodka w stosunku do skóry człowieka dorosłego jest pięć razy cieńsza, ma zupełnie inny skład hydrolipidowy, wykazuje niską aktywność gruczołów potowych i ma nie w pełni wykształcone gruczoły łojowe. Dlatego należy poświęcić jej więcej troski, uwagi i odpowiednio pielęgnować. Szczególnie okolice intymne skłonne do podrażnień i odparzeń.

Różnice w budowie skóry dziecka są obecne do ok. 3 roku życia i stąd większa skłonność do podrażnień i odparzeń skóry u niemowląt i małych dzieci. Odparzenia są stanem zapalnym skóry wywołanym współdziałaniem gorąca, nadmiernej wilgotności (pot) i tarcia dwóch przylegających do siebie powierzchni skóry lub tarcia skóry o inną powierzchnię (np. odzież). Częściej na odparzenia narażone są dzieci o skórze wrażliwej, skłonnej do atopii. Narażenie na odparzenia wzrasta u dzieci w zakażeniu układu moczowego, w okresie ząbkowania, antybiotykoterapii oraz po szczepieniu. Odparzenia występują w okolicy pośladków, narządów płciowych i w pachwinach. Mogą mieć postać wyprysku rumieniowego, rumieniowo-żółtaczającego lub rumieniowo-sączącego w miejscu przylegania czynnika drażniącego do skóry oraz głęboko w fałdach skóry.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

• Aby zapobiegać odparzeniom, musisz przede wszystkim dbać o higienę całego ciała dziecka. Codzienna kąpiel usuwa ze skóry substancje drażniące, alergeny,

zmiękcza skórę i pomaga wnikać w jej głąb kremom i emulsjom stosowanym do pielęgnacji.

- Najlepiej kąpać malucha w wodzie z dodatkiem emolientów lub innych delikatnych kosmetyków bez soli i siarczanów. Dokładnie osuszać.
- Możesz też dodatkowo używać na miejsca najbardziej narażone środka nawilżająco-natłuszczającego, który stanowi barierę ochronną dla skóry i blokuje parowanie wody z jej powierzchni.
- Preparaty warto dobrać odpowiednio do wieku dziecka, najlepiej z tej samej serii, o tym samym składzie, ponieważ uzupełniają one swoje działanie.
- Unikaj stosowania pudru, oliwki, kremu w tym samym czasie na tę samą okolice.
- Okolice intymne myj dokładnie (najlepiej czystą wodą) i starannie osuszaj.
- Często zmieniaj pieluszki i dokładnie usuwaj ze skóry resztki moczu i kału.
- Unikaj stosowania chusteczek jednorazowych nawilżających (są przydatne do stosowania poza domem).
- Używaj pieluch jednorazowych, które dobrze wchłaniają moczu. Zwróć uwagę, czy nie podrażniają skóry dziecka. Nie zapinaj ich zbyt ciasno, nie zakładaj za małych pieluch.

DLACZEGO POWSTAJĄ ODPARZENIA?

- Zła pielęgnacja skóry – zbyt rzadkie zmiany pieluszki, nie mycie pupy dziecka po oddaniu kału lub moczu.
- Stosowanie nieodpowiednich kosmetyków do pielęgnacji – wysuszających i drażniących skórę lub używanie zbyt dużej ilości kosmetyków, które powodują brak dopływu powietrza do skóry.
- Używanie nieodpowiednich detergentów, które mogą zawierać czynniki drażniące.
- Zbyt ciepłe ubieranie dziecka w stosunku do temperatury otoczenia i nieodpowiednie jakościowo ubranie (nieprzepuszczające powietrza).

- Stosując pieluszki tetrowe, nie zakładaj dodatkowo ceratek, folii, ponieważ nie przepuszczają powietrza.
- Stosuj odpowiednie detergenty do prania ubrań i bielizny dziecka.

JAK LECZYĆ?

Leczenie odparzeń polega przede wszystkim na odpowiedniej pielęgnacji chorej skóry. Musisz więc bardzo często zmieniać pieluszki, delikatnie, ale dokładnie myć pupę i starannie osuszać podrażnioną skórę. Pozytywne efekty przyniesie też częste „wietrzenie” pupy, czyli nie zakładanie pieluszki od razu po jej zmianie czy kąpieli. Na odparzoną skórę stosuj maść z cynkiem, która działa wysuszająco, ściągająco i przeciwzapalnie.

Na oczyszczoną i osuszoną ranę dobrze jest też nakładać preparaty, które łagodzą ból, zapobiegają nadkażeniu bakteryjnemu czy grzybicznemu, a także przyspieszają gojenie się ran (tj. nadmanganian potasu, wodny roztwór gencjany).

Jeżeli zmiany na skórze długo się utrzymują lub ulegają nadkażeniu, skonsultuj się z lekarzem, który zaleci preparaty przeciwgrzybicze lub maści z antybiotykiem i wdroży odpowiednie leczenie.



MAŚĆ NA ODPARZENIA PIELUSZKOWE 20 G

Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Nie zawiera konserwantów, parabenów, barwników.

Tormentile Baby, FARMINA SP. Z O.O.
farmina.pl

REKLAMA

Mediderm®

BABY

GWARANCJA

DELIKATNOŚCI

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



▶ KREM PIELĘGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA
PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA
CIEMIENIUCHĘ

www.medidermbaby.pl

farmina

w trosce
o Twoje
zdrowie

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

Mamusiu,

zadbaj o moją delikatną skórę



od 1. dnia życia

AMARA
CYNKOKREM®

Z myślą o skórze niemowląt, nawet tej najdelikatniejszej i najbardziej wymagającej, polscy farmaceuci stworzyli

CYNKOKREM® i CYNKOKREM GO®!

Dołącz do nas na FB i IG!



/cynkokrem



@cynkokrem.pl

Droga Mamo,

Znamy się na pielęgnacji oraz ochronie wrażliwej i delikatnej skóry maluszka. Wiemy, co najczulej ukoji ją już od pierwszych dni życia.



Pantenol



Lanolina



Tlenek
cynku



Wosk
pszczeli



Olej ze słodkich
migdałów



Oliwa
z oliwek

Mamy rozwiązanie dla wrażliwej i podrażnionej skóry Twojego dziecka - do stosowania w warunkach domowych, jak i na „wielkie wyjścia”.

Po **Zn**aj CynkoKrem®



CynkoKrem GO®

Krem o lekkiej konsystencji z 10% zawartością tlenku cynku. Łagodny preparat w wygodnej tubce, zalecany do stosowania na skórę wrażliwą, alergiczną i skłonną do podrażnień w celach profilaktycznych lub w momencie wystąpienia zmian.



CynkoKrem®

Krem o treściwej konsystencji z 15% zawartością tlenku cynku. Idealnie pielęgnuje skórę z objawami odparzeń i pieluszkowego zapalenia, przyspieszając proces regeneracji i tworząc warstwę ochronną. Szybko się wchłania, pozostawia skórę miękką w dotyku.

Więcej informacji znajdziesz na:



cynkokrem.pl

Do kupienia w aptekach
stacjonarnych i internetowych!
Sprawdź ceny i dostępność na Ceneo



CKM01092

Pielegnacja to podstawa,

czyli o atopowym zapaleniu skóry

Największym organem w naszym ciele jest... skóra. Stanowi ona pierwszą barierę uniemożliwiającą wnikanie drobnoustrojów, a także chroni nas przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Czasami jednak nasza bariera ochronna nie działa tak jak powinna, dlatego należy ją odpowiednio wspierać.

CZYM JEST AZS?

Atopowe zapalenie skóry jest przewlekłą, nawrotową i niezakaźną chorobą zapalną, która najczęściej pojawia się we wczesnym dzieciństwie. Typowymi objawami są silny świąd i suchość skóry, zapalne zmiany skórne, a także pogrubienie i złuszczenie naskórka. AZS jest jednym z najczęściej występujących schorzeń skóry. Choruje na nie coraz więcej dzieci, zwłaszcza mieszkających w dużych miastach. Wynika to z tego, iż zanieczyszczone powietrze podrażnia skórę oraz działa destrukcyjnie na jej mikrobiom, który uczestniczy w obronie przed drobnoustrojami. Nie da się jednak ustalić jednoznacznej przyczyny tej choroby. Składają się na nią zaburzenia bariery naskórkowej uwarunkowane genetycznie, czynniki infekcyjne i środowiskowe. Utrzymujący się świąd bardzo utrudnia codzienne życie, często nie pozwala spać, a drapanie się może prowadzić do powstawania ran. Dlatego bardzo ważne jest zastosowanie odpowiednich produktów, które złagodzą objawy.

EMOLIENT - NAJLEPSZY PRZYJACIEL SKÓRY

Jednym ze standardów postępowania w przypadku AZS jest stosowanie emolientów. Pomagają one w rekonstrukcji naturalnej bariery utrzymującej wodę w naskórku, a tym samym eliminują suchość skóry, swędzenie, dają efekt zmiękczenia i wygładzenia oraz zapobiegają zaostrzeniom choroby. Emolienty zawierają zazwyczaj 3 rodzaje składników: substancje okluzyjne, takie jak wazelina, czy parafina, które zmniejszają utratę wody, substancje nawilżające - wiążące wodę (humektanty) np. mocznik oraz lipidy uszczelniające barierę naskórkową np. ceramidy, które uniemożliwiają ucieczkę wody i przenikanie substancji zewnętrznych. Należy pamiętać, że powodzenie terapii jest w dużym stopniu uzależnione od prawidłowego stosowania. Emolienty należy nakładać co najmniej 3 razy dziennie, ponieważ ich ochronne działanie trwa przez 4-6 godzin. Badania wykazały, że dzięki regularnemu stosowaniu możliwa jest redukcja ilości stosowanych kortyko-

steroidów, a także podtrzymanie efektów leczenia po odstawieniu miejscowych leków przeciwzapalnych.

EMOLIENT PLUS - WIĘCEJ NIŻ KOSMETYK

Aktualnie pacjentom z AZS zaleca się tzw. emolienty plus. Są to emolienty wzbogacone w dodatkowe aktywne substancje, takie jak flawonoidy, saponiny oraz lizaty bakteryjne (zabite komórki bakterii lub ich fragmenty). Mają one dodatkowe działanie przeciwzapalne, przeciwświądowe, wspierają regenerację bariery naskórkowej, hamują wzrost gronkowca złocistego oraz przywracają równowagę mikrobiomu skóry. Flawonoidy działają jako przeciwutleniacze i zmiatacze wolnych rodników. Saponiny mogą być stosowane w łagodnych środkach myjących, jako alternatywa dla drażniących skórę SLS i SLES. Warto stosować także kosmetyki, które w swoim składzie zawierają supernatant probiotyczny. Supernatant probiotyczny nazywany inaczej postbiotykiem, stanowi mieszaninę wszystkich wartościowych substancji, które są produkowane przez



bakterie probiotyczne np. w procesie fermentacji. W tym celu, najczęściej wykorzystywane są różne szczepy bakterii z rodzaju *Lactobacillus* – pałeczki kwasu mlekowego. Postbiotyk tworzy korzystne środowisko do życia i rozwoju potrzebnych bakterii, a także hamuje rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych, tym samym łagodząc objawy AZS.

WSPARCIE OD WEWNĄTRZ

Skład mikroflory jelitowej również może mieć wpływ na rozwój chorób alergicznych. Równowaga w składzie bakteryjnym przewodu pokarmowego jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. Mikroorganizmy zasiedlające jelita chronią organizm przed patogenami, aktywują produkcję przeciwciał oraz stabilizują barierę jelitową. Warto także wspomnieć, że wpływają na równowagę między ilością przeciwciał hamujących oraz pobudzających reakcje alergiczne. Niedobory w składzie mikroflory u niemowląt powodują zaburzenie tej równowagi prowadząc do rozwoju reakcji alergicznych. Coraz częściej zaleca się stosowanie doustne probiotyków w profilaktyce AZS. Badania wykazały zmniejszenie ryzyka wystąpienia AZS, jeśli probiotyki podawane są kobietom w ostatnim trymestrze ciąży, a następnie niemowlętom przez pierwsze 4-6 miesięcy życia. Stwierdzono, że probiotyki mogą także odgrywać istotną rolę jako wsparcie w leczeniu. Uszczelniają one barierę jelitową (która w przebiegu AZS jest upośledzona), a co za tym idzie – zmniejszają przepuszczalność dla alergenów i wspomagają pracę układu immunologicznego.



Justyna Krawczyk
Dyrektor ds. Medycznych
w IBSS BIOMED S.A.

AZS - MOŻESZ SOBIE Z TYM PORADZIĆ!

AZS jest jedną z najczęściej występujących chorób alergicznych u dzieci. U 45% chorych objawy występują już przed 6. miesiącem życia. U 40-80% choroba ustępuje do 5. roku życia, a u około 20% pacjentów utrzymuje się do wieku dorosłego. Aby zminimalizować nieprzyjemne objawy potrzebna jest odpowiednia terapia wspomagana dedykowanymi do tego celu produktami. Emolienty są nieodłącznym elementem terapii, ale także działają profilaktycznie. Wykazano, że aplikowanie emolientów od 1. dnia życia u dzieci z grup ryzyka rozwoju AZS, znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju choroby. Należy pamiętać, aby wybierać produkty z dobrym składem, bez substancji zapachowych, olejków eterycznych, czy glikolu propylenowego, które dodatkowo mogłyby powodować alergię kontaktową. Dla osób z atopowym zapaleniem skóry najlepszym rozwiązaniem jest połączenie pielęgnacji zewnętrznej (z dodatkiem postbiotyku) i wewnętrznej (probiotyk). Roli probiotyku nie powinno się lekceważyć, ponieważ wykazano, że wczesne wsparcie kolonizacji przewodu pokarmowego pałeczkami kwasu mlekowego może zmniejszyć ryzyko wystąpienia alergii w trakcie pierwszych 5 lat życia!

Podrażniona sucha skóra, atopia?



Wiem, co dobre i skuteczne

LATOPIC®

AKTYWNE EMOLIENTY PROBIOTYCZNE



Od 1. dnia
życia

PRODUCENT:

Instytut Biotechnologii Surowic i Szczepionek BIOMED Spółka Akcyjna; Al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków
tel. +48 12 37 69 200; e-mail: informacjanaukowa@biomed.pl; www.biomed.pl

Kosmetyki,

ale jakie?

Skóra małego dziecka jest bardzo wrażliwa i skłonna do podrażnień. Podczas pielęgnacji warto więc stosować kosmetyki najwyższej jakości, przebadane dermatologicznie, pewne. Troska o dobrą kondycję skóry maluszka jest bardzo ważna, ale my – mamy, musimy pamiętać także o sobie, zaraz po porodzie niezwykle ważnym aspektem jest pielęgnacja całego ciała.

CZAS KĄPIELI

Kąpiel to doskonała okazja do pielęgnacji dzidziusia. Wybierając preparaty z szerokiej oferty kosmetyków – żeli, szamponów, olejków – możemy mieć pewność, że odpowiednio ochronią, zregenerują i nawilżą wrażliwą skórę dziecka, minimalizując przy tym ryzyko reakcji alergicznych.



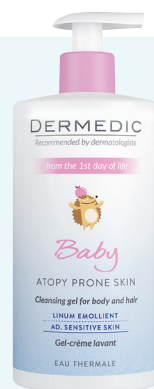
1.



2.



3.



4.



5.

1. ABCDerm Gel moussant delikatny żel myjący do twarzy, ciała i włosów. Delikatnie myje, nie narusza warstwy hydrolipidowej skóry, nie szczypie w oczy, a dodatkowo ułatwia rozczesywanie włosów. Ok. 77 zł/1 l, **BIODERMA**, bioderma.pl / **2. Emotopic Emulsja do kąpieli do codziennego stosowania**. Zalecana do codziennej kąpieli w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS). W połączeniu z wodą tworzy delikatną, skutecznie oczyszczającą ciało emulsję myjącą. Zapobiega utracie wody z naskórka (TEWL), dłużej nawilża i natłuszcza skórę od 1. dnia życia. **EMOTOPIC**, emotopic.pl / **3. Linomag Płyn do kąpieli polecany do codziennej kąpieli dzieci i niemowląt od 7. miesiąca życia**. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących oraz oleju lnianego bogatego w kwasy omega-3 i omega-6. Dla dzieci i niemowląt od 7. miesiąca życia. **ZIOŁOLEK**, ziololek.pl / **4. Dermedic Baby Kremowy żel do mycia od 1. dnia życia, 500 ml**. Do codziennej higieny ciała oraz włosów dzieci i niemowląt od 1. dnia życia, z problemem skóry bardzo suchej, atopowej, również z objawami łuszczycy. Delikatnie myje, nie wysuszając skóry. Działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo. **DERMEDIC**, dermedic.pl / **5. Żel do mycia ciała i włosów BabyO**. Delikatnie oczyszczający żel do mycia ciała i włosów, nie powodujący łzawienia i pozostawiający skórę gładką i miękką. Kosmetyk dedykowany dla niemowląt już od pierwszych dni życia, składa się w 95% z naturalnych składników. Dogłębnie przebadany przez dermatologów oraz pediatrów. 24,99 zł, **ORIFLAME**, pl.oriflame.com /



6. Dodie – Żel myjący 3 w 1 do twarzy, ciała i włosów. Od urodzenia. Zawiera ekstrakt z aloesu zwyczajnego, bawetny i oczaru wirginijskiego. 92% naturalnych składników, hypoalergiczny, nie szczypli w oczy. 35 zł/500 ml, **DODIE FRANCE**, dodie.pl / **7. Oillan Baby płyn do mycia i kąpieli 2 w 1**, 100% składników pochodzenia naturalnego, niskopieniąca formuła oparta na łagodnych substancjach myjących. 43,72 zł/400 ml, **OILLAN**, oillan.eu / **8. Emotopic 3-zadaniowa pianka myjąca do twarzy, ciała i włosów.** Pianka o ultra-łagodnej formule, dokładnie i delikatnie oczyszcza twarz, ciało oraz skórę głowy i włosy, nie naruszając naturalnej bariery skóry. Wyjątkowo łagodna receptura do stosowania od 1. dnia życia nie wywołuje podrażnień oraz szczypania oczu. **EMOTOPIC**, emotopic.pl

ODPARZENIA

Odparzenia skóry niemowląt zdarzają się dość często. Dobrze jest więc zabezpieczać pupę malucha preparatami, które nie tylko stworzą niezbędną warstwę ochronną, ale w razie wystąpienia podrażnienia złagodzą przykre objawy.



1. Mediderm BABY. Krem na odparzenia pieluszkowe, działa ochronnie, ściągająco i regenerująco. Tworzy na skórze delikatny film, który zabezpiecza ją przed wilgocią, podrażnieniami i przynosi ulgę. Krem posiada gładką i lekką konsystencję. Ok. 15 zł/125 g, **FARMINA SP. Z O.O.**, medidermbaby.pl / **2. CynkoKrem®.** Chroni i pielęgnuje delikatną skórę dzieci i niemowląt, podrażnioną lub z objawami odparzeń. Treściwa konsystencja z 15% zawartością cynku i naturalnych kojących składników. Skutecznie goi, wzmacnia i nawilża skórę oraz zabezpiecza ją przed czynnikami zewnętrznymi. Od 13 zł/150 g, **CYNKOKREM**, cynkokrem.pl / **3. Linomag® Krem z tlenkiem cynku.** Polecany do pielęgnacji i ochrony skóry pod pieluszką dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. 9 zł/50 ml, **ZIOŁOLEK**, ziololek.pl

PRZED WYJŚCIEM NA SPACER

Częste spacerunki na świeżym powietrzu pozytywnie wpływają na zdrowie i system odpornościowy maluszka. Warto jednak pamiętać, by przed każdym wyjściem na zewnątrz zabezpieczyć delikatną skórę dziecka odpowiednimi kosmetykami. Zapewnią one właściwe nawilżenie, odżywienie, a także ochronę przed wiatrem, zimnem i słońcem.



Mediderm BABY krem pielęgnacyjny dla niemowląt. Jednocześnie nawilża, natłuszcza i chroni skórę. Szybko się wchłania nie pozostawiając lepkiej warstwy. Może być stosowany na całe ciało. Ok. 14 zł/100 g, **FARMINA SP. Z O.O.**, medidermbaby.pl



FLOSİK Krem ochronny dla dzieci powyżej 6. miesiąca życia. Chroni wrażliwą skórę przed szkodliwym wpływem warunków atmosferycznych (zimno, wilgoć, wiatr, słońce), a także utrzymuje prawidłowe nawilżenie i natłuszczenie skóry. Produkt wegański. Przebadany dermatologicznie. 18,99 zł/50 ml, **FLOSLEK**, ftoslek.pl



Cudocell MAX. Barrierowy krem do pielęgnacji skóry wrażliwej od 1. miesiąca życia. Wykazuje działanie nawilżające, ochronne oraz działa regenerująco zapobiegając wysuszeniu skóry. Zawiera aż 8 składników, w tym opatentowany biopolimer DBC, który tworząc siateczkę 3D zabezpiecza skórę przed ponownym podrażnieniem. 14 zł/80 g, 24 zł/150 g, **LEK-AM SP. Z O.O.**, cudocell.pl



RATUNEK Z APTEKI

Emolienty zostały stworzone z myślą o wyjątkowo wrażliwej skórze, chronią ją przed utratą wody, łagodzą podrażnienia, nawet te występujące w atopowym zapaleniu skóry (AZS). Warto pamiętać, że ich działanie utrzymuje się na skórze ok. 3-4 godziny. Podczas ich stosowania nie zaleca się równoczesnego używania tradycyjnego żelu czy mydła.

1. StickOff®. Wyrób medyczny w postaci sprayu, który umożliwia bezbolesne usuwanie opatrunków samoprzylepnych. Nie wywołuje podrażnień, nie zawiera alkoholu. Spray może być stosowany u niemowląt, dzieci i u dorosłych, w tym kobiet w ciąży. **CHIESI POLAND SP. Z O.O.**, poradniksmartmamy.pl / **2. Anti – itching spray, spray przeciwświadowy.** Spray o właściwościach kojących i nawilżających ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb skóry suchej, wrażliwej i atopowej. 28,20 zł/100 ml, **NOVACLEAR**, novaclear.eu / **3. Krem z czarnuszka „NIGELLUM”.** Wyrób medyczny na AZS. Polecany do tagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, świądu, przesuszenia oraz tagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych). Bez sterydów. Od 1. roku życia. **PROLAB**, prolabnako.pl / **4. OZONELLA BABY.** Wspomaga proces rewitalizacji skóry, chroni ją i pielęgnuje, tworząc kompleks ozonowo-lipidowy. W 100% naturalny zapach i kolor. Przebadany dermatologicznie. **OZONELLA**, ozonella.pl



A CO DLA SKÓRY MAMY?

Okres ciąży i laktacji jest wielkim wyzwaniem dla kobiecego ciała. Nie możemy zapominać, że poporodowa skóra wymaga szczególnej pielęgnacji. Dedykowane kosmetyki skutecznie ujędrnią biust oraz zatroszczą się o blizny po cesarskim cięciu.



1. Kelo-cote® plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn. Polimery dwutlenku krzemu wysychając łączą się żółto tworząc cienki plaster samo przyklejający się do skóry. Opatrunek zapewnia okluzję, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się wraz z naskórkiem. **KELO-COTE**, kelo-cote.pl / **2. Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe Tocoreduct™ forte.** Preparat sptyca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów oraz redukuje barwę rozstępów. Rekomendowany jako koncentrat zmiękczący i zmniejszający widoczność blizn poporodowych (np. po cesarskim cięciu) oraz powstałych w wyniku zewnętrznych uszkodzeń mechanicznych. **PHARMACERIS**, pharmaceris.com / **3. Kelo-cote® SOLAIRE SPF30 plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVB – 15g.** Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn o opatentowanej formule, unikalnej technologii przylegania do skóry SILICLEAR COMPLEX. Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi w leczeniu wszystkich rodzajów blizn. **KELO-COTE**, kelo-cote.pl **4. Balsam ujędrniający na brzuch i ciało.** Jego receptura przywraca skórze jędrność, zwiększa elastyczność i poprawia napięcie, chroniąc skórę przed wiotczeniem, powstawaniem rozstępów i cellulitu. Przy regularnym stosowaniu balsamu skóra odzyskuje miękkość i gładkość. Nie zawiera kompozycji zapachowej, jego delikatny zapach wynika z zawartego w balsamu oleju kokosowego. 35 zł, **BODYBOOM MAMA**, bodyboom.pl



NIGELLUM | Krem z czarnuszką

care | przeciw odparzeniom

- Działa łagodząco, kojąco i ochronnie
- Pielęgnuje skórę dzieci i niemowląt ze skłonnością do podrażnień i odparzeń pieluszkowych
- Pielęgnuje skórę atopową i alergiczną
- Zabezpiecza skórę przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi
- Bardzo dobrze tolerowany przez skórę dziecka
- Może być stosowany u dzieci od pierwszego dnia życia



PRODUKT KOSMETYCZNY



Producent: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” sp. z o.o. Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią

Wyjazdowe

MUST HAVE

Wybór wyposażenia dla najmłodszych spacerowiczów nie należy do najłatwiejszych czynności. Chcemy, aby nasi miliusińscy spędzali ten czas aktywnie, miło, a przede wszystkim bezpiecznie. Pamiętajmy, że przebywanie oraz zabawa na świeżym powietrzu to najwspanialsza forma obcowania z otaczającym nasze pociechy światem.

Ostatnie promienie słońca, ciepłe dni i nadchodząca piękna, złota jesień – to tylko jedne z niewielu czynników, które sprawiają, że rodzice zabierają swoje małeństwa na rodzinne wyjazdy lub korzystają z dłuższych spacerów. Warto więc wiedzieć, jakie akcesoria umilą podróż oraz jak zorganizować wspólny czas, by jego spędzanie było przyjemne i bezproblemowe.

WÓZEK DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Kupując wózek dla swojej pociechy, należy kierować się jego zastosowaniem oraz wiekiem dziecka. Dla najmłodszych najlepsze będą wózki głębokie, których szerokie koła zapewnią lekką podróż. Wózki spacerowe powinny być praktyczne i nieskomplikowane w użyciu. Wielofunkcyjność to priorytetowa cecha, o jaką należy zapytać sprzedawcę. Wózki, które mają

przestawne rączki, niezwykle ułatwiają wspólne spacerowanie. Z chwilą, gdy rażące słońce lub nieprzyjemny wiatr utrudniają dziecku podróż, można z łatwością zmienić ustawienie wózka względem kierunku jazdy. Składaną, lekką spacerówkę można spakować do bagażnika samochodu. Dobrze, jeśli wózek wyposażony będzie w nakrycie lub folię przeciwdeszczową oraz w daszek, który zasłoni malucha przed zbyt silnym słońcem. Warto też wybierać model z koszykiem, do którego każdy rodzic może schować najpotrzebniejsze rzeczy (zabawki, pieluski, przekąski, zapasowe ubranka). Trzeba też zwracać uwagę, czy wózek wyposażony jest w regulowane oparcie, które pozwoli dobrać najbardziej wygodną pozycję dla obserwującego świat malucha. Nie można też zapomnieć o atestach i certyfikatach, które powinien mieć każdy wózek.

TORBY DO WÓZKA

Nowoczesne torby na ramię lub przyczepiane do wózków wyprodukowane są ze specjalnego materiału, który utrzymuje ciepło mleka i innych napojów spożywanych przez maluchy. Są funkcjonalne i poręczne, a ich wnętrza przygotowane jest w taki sposób, aby rodzic mógł zmieścić najpotrzebniejsze gadżety. Obecnie modne są torby zarówno dla mam, jak i tatusiów. Torby dopasowane są do indywidualnych gustów i potrzeb, każdy znajdzie więc odpowiednią dla siebie. Mnogość kieszonek, przegródek pozwala zorganizować wnętrza torby i zmieścić w niej wszystkie niezbędne akcesoria dla dziecka i dla rodzica. Znajdzie się więc w niej miejsce nie tylko na pieluski, ubranka czy chusteczki nawilżane, ale też okulary przeciwsłoneczne mamy, telefon komórkowy, klucze, a nawet... laptop.

Dla malucha

Cyberx Melio Street. Wyruszcie 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



Chicco TROLLEY ME. Wózek spacerowy 0+, który łatwo można przekształcić w walizkę na kółkach. Szerokie i wygodne siedzisko oraz oparcie z płynną regulacją pochylania do pozycji leżącej. Obszerna budka z zamkniętym wizjerem z siateczki dla bezpieczeństwa i wentylacji. 629 zł, CHICCO, chicco.pl



Avus. JUŻ W POLCE! Lekki, poręczny i wygodny wózek spacerowy, który złożysz jedną ręką. Kultowa, niemiecka spacerówka z charakterem, która będzie niezawodnym towarzyszem dla Ciebie i Twojego dziecka. W zestawie okrycie na nożki i folia przeciwdeszczowa. Dołącz do nas w SM: abc-designpolska. AVUS, www.abc-design.de/pl



Quinny LDN. To lekki wózek, który składa się w niewielką kostkę i można go przenosić na ramieniu jak torbę. Duże, watomwane siedzisko, obszerny daszek i staranne wykonanie z wysokiej jakości materiałów zapewnią komfort zarówno dziecku, jak i opiekunowi. Ok. 1650 zł, QUINNY, quinny.com

Electa. Lekki, kompaktowy i praktyczny wózek. Waży tylko 8,7 kg. Ma system składania jedną ręką, materacyk dbający o prawidłową postawę maluszka, stojak na gondole w zestawie, a także odwracane siedzisko, które pozwala na jazdę przodem i tyłem do kierunku jazdy. INGLESINA, miko.poznan.pl



FOTELIK SAMOCHODOWY

Fotelik samochodowy to jedna z pierwszych rzeczy, którą kupują rodzice małemu pasażerowi. To nieodłączne wyposażenie podczas wycieczek i nieco dłuższych wyjazdów. Powinien spełniać wszelkie wymogi europejskich standardów, ważne, by miał atesty i certyfikaty potwierdzające jego bezpieczeństwo. Musi być przy tym wygodny i pasujący do systemu mocowania w danym samochodzie – dobrze jest więc go „przymierzyć” podczas zakupów.

NOSIDEŁKA I CHUSTY DO NOSZENIA DZIECI

Nosidełka i wszelkiego rodzaju chusty do noszenia najmłodszych spacerowiczów powinny wpływać na komfort podróży. Ich funkcjonalność oraz praktyczność użycia to najważniejsze elementy, jakimi rodzic musi się kierować przy wyborze.

Przydają się w szczególności podczas spacerów na terenach górzystych. Zarówno nosidełka, jak i chusty produkowane są z miękkich materiałów, często wyposażonych w antybakteryjne wkładki. Rodzaj użytego materia-

łu wpływa na przepuszczalność powietrza, komfort i zdrowie malucha. Zawsze należy pytać w sklepie o nosidełka, które prawidłowo rozkładają ciężar dziecka i te, które mają regulację w miarę jego wzrostu. Warto też zwracać uwagę na jakość produktu, osłony przeciwdeszczowe, funkcjonalne zapięcia, wsparcie kręgosłupa dziecka oraz szelki naramienne dla rodzica. Samopoczucie rodzica jest również ważne, jak zdrowie maluszka.

KOSMETYKI OCHRONNE

Wybór kremu do twarzy nie należy do najłatwiejszych. Obecnie rynek kosmetyczny oferuje różnorodność produktów dla dzieci. Skóra malucha jest wrażliwa na wszelkie czynniki zewnętrzne. Kremy ochronne powinny przede wszystkim działać nawilżająco i przeciwsłonecznie. Podczas zakupu należy zwrócić uwagę na skład kremu, wymagane atesty i termin ważności.

ODPOWIEDNIE UBRANIE

Obecnie aura zaskakuje każdego dnia. W związku z tym należy być przygotowanym na różne waha-

nia pogodowe. Ważne, aby w spacerowym wyposażeniu znalazły się kurtki przeciwdeszczowe oraz czapeczki przysłaniające uszy malucha. Wybrana odzież powinna przepuszczać powietrze, zapobiegając poceniu się dziecka. W związku ze zmiennością pogody można zwrócić uwagę na kurtki, które mają odpinane kożuszki lub polary, długością sięgające do pasa, a także dające możliwość zapięcia pod brodą. W garderobie małego spacerowicza powinna też znaleźć się czapka z daszkiem, chroniąca oczy dziecka przed nadmiernym światłem słonecznym. Warto również dobrać buciki dla naszych pociech. Przy ich pomocy stawiają pierwsze kroki. Najmłodszym bobasom, dla których chodzenie to tajemnica, polecamy butki przepuszczające powietrze. Starsze dzieci, które uwielbiają ruch i zabawę, powinny nosić obuwie dopasowane do stopy, zapewniające jej zdrowy rozwój.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Pamiętaj!

Wybierz sprzęty, które odpowiadają wymaganiom rodzica. Sporządź także listę spacerową, która zostanie dopasowana do wieku i wymagań dziecka.

Nosidełko BABYBJORN HARMONY z ergonomiczną konstrukcją, odciążającym pasem biodrowym i podparciem pleców to najwyższa jakość i wygoda. „Rośnie” razem z dzieckiem: można go używać od urodzenia do 3. roku życia. Zaprojektowane w ścisłej współpracy z pediatrami.
Od 919 zł, BABYBJÖRN, scandinavianbaby.pl



RECARO Salia 125. Obracany o 360 stopni fotelik w standardzie i-Size dla dzieci o wzroście 40-125 cm. Wyjątkowo długi okres użytkowania aż do 7 lat oraz system wentylacji i ASP sprawiają, że ten bezpieczny i wygodny fotelik jest bardzo racjonalnym wyborem.
2196 zł, RECARO, recaro-kids.pl

Prześcieradełko do gondoli. Starannie uszyte prześcieradło z gumką do gondoli/kosza Mojżesza, które łatwo i trwale założysz na materacyk. Prześcieradła z gumką od Motherhood do gondoli/kosza Mojżesza jako jedne z nielicznych produkowanych w Polsce, mają atest Oeko-Tex Standard 100 wydany przez Instytut Włókiennictwa pod numerem IW 00141IW.
MOTHERHOOD, motherhood.pl



Wózek Elodie MONDO. Składany i rozkładany jedną ręką do rozmiarów bagażu podręcznego, waży zaledwie 6,8 kg, jest funkcjonalny i komfortowy dla dziecka. Tapicerka wykonana z ekologicznej skóry. W zestawie praktyczny plecak. Możliwość wpięcia fotelika samochodowego oraz pełnowymiarowej gondoli.
Od 1599 zł, SCANDINAVIAN BABY, scandinavianbaby.pl

RECARO Avan. Lekki (4,1 kg) i bezpieczny zdobywca 4 gwiazdek w teście ADAC (Good 1.8) zapewnia wyjątkowy komfort dzięki wysokiej jakości tapicerkom, systemowi wentylacji i obszernej budce z ochroną UPF 50. Montaż pasem samochodowym lub na dedykowanej bazie isofix.
996 zł, RECARO, recaro-kids.pl



Jané Concord. Hiszpańska, mistrzowska kombinacja pod względem bezpieczeństwa dzieci, poparta 40-letnim doświadczeniem. Dzięki systemom VARIOSIZE oraz PROCOMFORT regulacja wysokości oparcia, zagłówka, szerokość ochraniaczy ramion, a także wielostopniowa regulacja kąta nachylenia fotelika odbywa się po naciśnięciu przycisku, wspomaganą pneumatycznie. Dołącz do nas w SM: janeconcordpolska. JANÉ CONCORD, www.janeworld.eu



RECARO Lexa Elite. Spacerówka do 22 kg, do 4 lat – wyjątkowo lekka (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 zadbają o komfort.
1596 zł, RECARO, recaro-kids.pl

PODCZAS PLANOWANIA PODRÓŻY ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

1. Spacerowe wyposażenie. Planując dłuższą bądź nieco krótszą wędrowkę, dobrze jest zwrócić uwagę na ukształtowanie terenu, ponieważ odpowiednio dobrane wózki, nosidełka oraz ubiór ułatwią spacer i uprzyjemnią ten wyjątkowy czas.

2. Łatwość, praktyczność i funkcjonalność. Wszelkiego rodzaju wózki, torby podróżne, a także foteliki samochodowe powinny być proste w obsłudze i pomocne podczas spacerów.

3. Marka i certyfikaty jakości. Najlepiej kupować tylko te wózki i gadzety, których producent zapewnia o dobrej jakości. Bezpieczeństwo to podstawa udanego spaceru.

WSPARCIE ROZWOJU I HIGIENA JAMY USTNEJ DZIECKA



SMOCZKI PHYSIOFORMA® TO JEDYNE SMOCZKI WSPIERAJĄCE FIZJOLOGICZNE ODDYCHANIE

PhysioForma® to wyjątkowy kształt wszystkich smoczków Chicco opracowany we współpracy z Chicco Research Center, doświadczonymi pediatrami oraz Włoskim Towarzystwem Ortodoncji. **Zapewnia prawidłowe ułożenie języka do przodu i do góry, zostawiając drogi oddechowe otwarte, co wspomaga fizjologiczne oddychanie i wspiera prawidłowy rozwój jamy ustnej.**

PIERWSZE ZĄBKI I ULGA JAKĄ DAJĄ GRYZAKI

W okresie ząbkowania bardzo pomocne są gryzaki. Oferują różne bodźce, które zachęcają do żucia i stymulują każdą część jamy ustnej podczas kolejnych faz ząbkowania. **Dzięki różnym formom, materiałom i fakturom rozwiązują problemy związane z ząbkowaniem oraz wspierają naturalny rozwój zębów.**



Wczesna HIGIENA JAMY USTNEJ

Linia bezpiecznych i delikatnych produktów do higieny jamy ustnej Chicco Oral Care zawiera szczoteczki i pasty do zębów na wszystkie etapy rozwoju jamy ustnej: **od czyszczenia dziąseł po mleczne posiłkach, poprzez ząbkowanie, aż po pierwsze, stałe ząbki.**

#SPOKOJNIEMAMO



MAMA NA ZAKUPACH

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



Kokon minimal

Kokon minimal to bezpieczne gniazdko dla maluszka podczas snu oraz miejsce na zabawę i ćwiczenia. Jego minimalistyczny design wpisuje się w aktualne trendy. Jako jedyny kokon na rynku posiada okrycie na nóżki, oraz można go złożyć w wygodną torbę.

yoonco,
yoonco.eu



Baby Dan – osłona kominka

Osłona kominka zapewnia bezpieczeństwo maluchowi, który zaczyna raczkować lub stawiać swoje pierwsze kroki w domu, w którym znajduje się kominek. Dziecko będzie bezpieczne, a rodzice spokojni. Niezwykle prosta w montażu, w pełni regulowana osłona, którą można dopasować do kominka jak i otoczenia wokół niego. Dostępna w rozmiarach od L do XXL.

Scandinavian Baby, od 459 zł
scandinavianbaby.pl



Atopigo® Profilaktyka i łagodzenie objawów AZS

Koncentrat do przygotowywania kąpieli stosowanych w atopowym zapaleniu skóry. Działa profilaktycznie i łagodząco. Przeznaczony jest wyłącznie do użyciu zewnętrznego, po uprzednim rozcieńczeniu wodą.

Chema-Elektromet,
atopigo.pl



Witamina D3 2000 j. m. spray

Suplement diety zawierający witaminę D3 pozyskaną z lanoliny owczej rozpuszczoną w oleju MCT z kokosa. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Zapobiega niedoborom witaminy D3. Zawarta w produkcie witamina D3 pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości.

ProLab,
prolabnaklo.pl



Ujednijający krem-żel do biustu

Jego lekka formuła nawilża, wygładza, zwiększa elastyczność i chroni skórę przed utratą jędrności oraz powstawaniem rozstępów. Przygotowuje ciało na zmiany zachodzące w czasie ciąży oraz pomaga odzyskać dobrą kondycję biustu po okresie karmienia piersią lub w czasie wahań wagi ciała. Nie zawiera kompozycji zapachowej, jego delikatny aromat kokosa wynika z użycia naturalnego oleju kokosowego.

BodyBoom Mama, 35 zł
bodyboom.pl



Kelo-cote® plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn. pojemności – 6g. 15g. 60g.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, w tym okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha pozostawiając niewidoczny, przepuszczający powietrze „film”, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego.

Kelo-Cote,
kelo-cote.pl



Retimax, maść ochronna z witaminą A 30 g

Produkt kosmetyczny przeznaczony 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.

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



Bariederm cica-krem regenerujący z Cu-Zn

Krem regenerujący idealny dla całej rodziny na codzienne drobne uszkodzenia skóry. Zapewnia natychmiastowe, intensywne działanie: koi podrażnioną skórę (egzema, pęknięcia, drobne poparzenia, pieluszkowe zapalenie skóry), przyspiesza poprawną regenerację skóry i zapobiega powstawaniu nieestetycznych śladów.

Uriage,
uriage.com



Tretussin Med

Wyrób medyczny. Syrop o smaku czarnej porzeczki, 250 ml. Na kaszel, chrypkę, podrażnienie gardła. Nie zawiera alkoholu. Bez dodatku cukru. Dla dzieci już od 1. roku życia i osób dorosłych.

Domowa Apteczka,
domowaapteczka.pl



Bluza dziecięca (12/24m) Fluffy Puffy Polly

Bluza to niezbędna część garderoby na każdą porę roku i w luźniejszym wydaniu. Wzory double dla mamy i dziecka – bluza zaprojektowana i uszyta w Polsce z certyfikowanej bawełny. Bluzy wykonane z wysokogatunkowej dresówki, nie drapanej od wewnętrznej strony.

Ceba baby, 149 zł
cebababy.eu



Provag emulsja do higieny intymnej dla kobiet i dziewczynek po 1. roku życia

Specjalistyczna emulsja do higieny intymnej. Myje i pielęgnuje okolice intymne oraz chroni przed rozwojem niekorzystnych mikroorganizmów. Bez parabenów, konserwantów.

Biomed,
biomed.pl



Odżywczy tonik

Tonik, będący źródłem naturalnego żelaza, wyciągów ze starannie dobranych ziół, smacznych soków owocowych, witamin, kultur drożdży, alg oceanicznych, kielków pszenicy i dzikiej róży.

Floradix,
naszazielarnia.pl



PELAFEN® KID 3+

Preparat uzupełniający dietę w składniki wspomagające prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych i gardła oraz odporność. Supplement diety.

Phytopharm,
phytopharm.pl



Zestaw drewniany 8 w 1 MØB

Zestaw mebli do pokoiku dziecięcego składa się z wielu elementów, które mogą służyć nawet do 6. roku życia. Dzięki temu zestaw 8 w 1 będzie rozwijał się wraz z dzieckiem! Pomoże on rozwinąć pierwsze zainteresowania – np. malowaniem bądź majsterkowaniem.

skiddou, 999 zł
skiddou.com



Priam z kolekcji Cybex by DJ Khaled

Kolekcja zaprojektowana przez światowej sławy DJ'a Khaleda eksploduje odważnymi kolorami i motywami egzotycznych zwierząt.

Cybex,
cybex-online.com/pl



OLEIQ Szczotka do masażu ciała na sucho

Wykonana jest z wysokiej jakości drewna bukowego, a jej włosie – z włókna naturalnego z agawy (tampico). Szczotkowanie ciała na sucho przynosi wiele korzyści dla ciała. Skutecznie poprawia się krążenie krwi, co pobudza skórę do regeneracji, złuszczeni jest także martwy naskórek, dzięki czemu składniki aktywne z balsamów do ciała mają szansę wnikać bardziej w głąb skóry.

Sylveco, 49 zł
sylveco.pl



Babilon Profutura Cesarbiotik 2

Z dodatkiem Bifidobakterii wspiera układ odpornościowy i rozwój dzieci urodzonych przez cesarskie cięcie. Zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D, cynk, jod, wapń, magnez, DHA i ALA.

Babilon, 69,99 zł/800 g
bebiprogram.pl

Szkoły rodzenia

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

Szkoła Rodzenia na Bema
ul. Bema 89 D, 15-370 Białystok
tel. 85 741 58 95, szkolarodzenia.bialystok@wp.pl

Szkoła Rodzenia Bobas
ul. Starobojarska 12/4, 15-073 Białystok
tel. 609 265 551, 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

GDAŃSK

POZ-Medik
ul. F. Hynka 30, 80-465 Gdańsk
tel. 535 911 195, 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

GIŻYCKO

Szkoła Rodzenia Ewy Chabas
ul. Moniuszki 8/6, 11-500 Giżycko
tel. 600 924 875, echabas@op.pl

GŁOGÓW

Centrum Przyjazne Rodzinie
Garncarska 23-25, 67-200 Głogów
504 251 033, 725 509 508, centrumprzyjaznerodzinie@wp.pl

GOSTYŃ

Akademia Przyszłych Rodziców, 63-800 Gostyń,
ul. Laurentowskiego 4, tel. 696 147 004
ksiezna61@interia.pl

WYRY

Szkoła rodzenia MIŚ KULECZKA
Spokojna 61, 43-175 Wyry
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KÓRNIK

Malinowa Szkoła Rodzenia
ul. Stanisława Wyspiańskiego 13, 62-035 Kórnik,
692 194 491, szkola@malinowerodzenie.pl

KRAKÓW

Picolino
ul. Twardowskiego 42, 30-337 Kraków, biuro@picolino.pl
tel. 883 608 832

Szkoła Rodzenia UJASTEK
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków, 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

Szkoła Rodzenia Lidia
ul. Żulińskiego 8, 20-706 Lublin
607 217 417, lidia@szkolarodzenia-lublin.pl

ŁOMŻA

Akademia Rodzica
ul. Wyszyńskiego 2 lok. 6, 18-400 Łomża
tel. 862-166-555, repcja@medycynalomza.pl

ŁÓDŹ

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

Więcej szkół rodzenia dostępnych na 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, nzozmedicare1@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,
mamajja.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, nzoz_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 10 461,
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

ABCDOBREJMAMY.PL

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANITA anita.com
AFLOFARM afl.ofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
ASECURIN asecurin.pl
ATTIPAS attipas.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BEFADO befado.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
BODYBOOM bodyboom.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com

CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CYBEX cybex-online.com
CYNKOKREM cynkokrem.pl
DOMOWA APTECZKA
domowaapteczka.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FARMINA farmina.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
INCONTINOX incontinox.pl

ISIS PHARMA isis-pharma.pl
KELO-COTE kelo-cote.pl
KERABIONE kerabione.pl
KNEIPP kneipp.com/pl
LEK-AM SP. Z O.O. lekamshop.pl
LIONELO lionelocom
LOVI lovi.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
PHARMACERIS pharmacist.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl

PROLAB prolabnako.pl
RECARO recaro-kids.pl
SCANDINAVIAN BABY
scandinavianbaby.pl
SOSUN sosun.pl
URGO urgocom
URIAGE uriage.com
WAX wax-sklep.pl
VAGICAL vaginal.pl
VALENTIS zakuptoeu
YELLOWTIPI yellowtipi.pl
ZIOŁOLEK ziololek.pl



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

SUPLEMENT DIETY

POLSKI PRODUCENT ARTYKUŁÓW
DLA NIEMOWLĄT I DZIECI.

Na rynku od ponad 30 lat.

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

Zapraszamy na

www.cebababy.eu



SOSUN
pergole • rolety • żagle

tel. 530 509 110
www.sosun.pl



-20%

na modele nieprzeconeone



kod: **Befado20**

www.befado.pl

*kod ważny do 30.11.2022



KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ
biotechnologii

Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu” pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerostowej i bliznowca.

Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film”, stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

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

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu “PLASTER” silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. dostępne w APTEKACH, aptekach internetowych

www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.

Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA

Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.

Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl 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.



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* oraz próbki kosmetyków Baby Moments (krem na odparzenia, delikatny płyn do mycia ciała i włosów)

Zamów już dziś: 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



nr 3 (33) 2022

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesława Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.dobra-mama.pl, www.grupadobrydom.pl

REDAKCJA

redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

PRENUMERATA

prenumerata@grupadobrydom.pl, tel. 601 213 376

REKLAMA

reklama@grupadobrydom.pl, tel. 669 446 464

FOTOGRAFIA NA OKLADCE

Schutterstock



ZNAJDZIESZ NAS NA:

[kiosk.PL](http://kiosk.pl) [Egazety.PL](http://gazety.PL)

nexto.PL publio.pl

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2022. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (sierpień 2022). Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zażądanie pomocy 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 Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

Body Boom

Self love is the best love!

Troskliwie zatroszczę się o Ciebie w wyjątkowym okresie ciąży i po porodzie! Uchronię Cię przed rozstępami, przywrócę skórze jędrność i elastyczność! Moje wegańskie formuły zadbają o naturalny mikrobiom skóry i jej równowagę. Dzięki zawartemu we mnie olejowi kokosowemu, otulę Cię delikatnym aromatem kokosa. Mój zapach jest w 100% naturalny.

#selflove #safecare #veganfriendly



Poznaj moc naturalnych receptur i odkryj sekret bezpiecznej pielęgnacji w okresie ciąży z BodyBoom Mama!



Etykiety przyjazne środowisku, wykonane z BIO folii



Tuba wykonana z materiału pochodzącego w 100% z recyklingu



cruelty free

Certyfikat Międzynarodowej Organizacji PETA, walczącej o prawa zwierząt



Przyjazna środowisku i skórze w 100% wegańska formuła



Do produkcji kartoników wykorzystano papier, który pozyskuje się w sposób zachowujący żywotność lasów

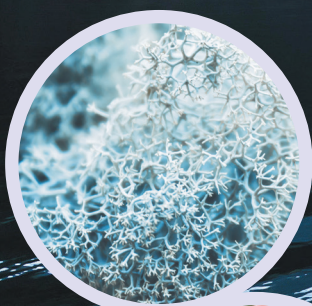
SZUKAJ MNIE W DROGERIACH W CAŁEJ POLSCE

Fiorda do ssania gardło osłania!

Składniki produktu FIORDA[®] stanowią uzupełnienie diety osób z podrażnionym gardłem, które odczuwają:

- drapanie w gardle,
- dyskomfort wywołany wzmożonym oddychaniem przez usta,
- suchość w gardle,
- chrypkę.

porost islandzki



dzika róża



malwa czarna



duża, miękka
żelowa pastylka



bez dodatku
cukru



Produkt jest odpowiedni
dla kobiet w ciąży
i matek karmiących