WYDANIE BEZPŁATNE NR 1 (35) 2023

www.abcdobrejmamy.pl

ABC dobrej mamy

JAK PORADZIĆ SOBIE Z OBRZĘKAMI W CIĄŻY?

Poznaj sprawdzone sposoby

PRZEZIĘBIEŃ CIĄG DALSZY

Jak ich unikać?

PIELĘGNACJA SKÓRY MALUSZKA

O czym warto pamiętać?

GDY KARMIENIE PIERSIĄ

nie przychodzi z łatwością

PORÓD ZABIEGOWY

Co dobrze o nim wiedzieć?

Polecamy!

NATURALNE WSPARCIE W NIEDOBORACH ŻELAZA

Floradix® z żelazem

Floradix® jest dostępny także w tabletkach z kwasem foliowym

- zawiera glukonian żelaza (II) w formie płynnej, witaminę C oraz wyciągi z roślin,
- polecany w przypadku okresowego zwiększonego zapotrzebowania na żelazo, kobietom w ciąży, matkom karmiącym, osobom przemęczonym, wegetarianom,
- dzięki zawartości żelaza i witaminy C pomaga odzyskać energię i witalność, poprawia samopoczucie, wspiera odporność,
- produkt w 100% naturalny, łatwo przyswajalny, nie powoduje zaparć!

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

Artykuł promocyjny przygotowany przez Thule

› Doskonały wózek na każdą nawierzchnię

Thule Newborn Nest

reddot award 2018
best of the best

Zintegrowany ręczny hamulec typu twist zapewnia kontrolę prędkości na nierównej nawierzchni

Regulowany daszek ochronny z bocznymi okienkami wentylacyjnymi zapewnia dziecku wygodę

Składany jedną ręką do niewielkich rozmiarów, co ułatwia przechowywanie i transport

Komfortowe zawieszenie zapewnia płynną jazdę rodzicowi i dziecku

Łatwy do manewrowania dzięki obrotowemu przedniemu kołu, które można zablokować na czas joggingu, oraz 16-calowym tylnym kołom

Duży, zamykany na suwak, kosz na bagaż

Thule Urban Glide 2

Uniwersalny wózek o eleganckiej, lekkiej konstrukcji, który sprawdza się zarówno podczas eksploracji miasta, jak i na spacerach na łonie natury. Zaprojektowany komfortowo dla dzieci i ergonomicznie dla rodziców!

Od noworodka do malucha – i nie tylko
Wierzymy, że dobry wózek powinien spełniać wymagania Twojej rodziny – służyć dziecku od etapu niemowlęcia do malucha, a także sprawdzić się jako wózek dla bliźniąt lub rodzeństwa w różnym wieku. Thule Urban Glide 2 wraz z gondolą lub fotelikiem samochodowym (dzięki akcesoryjnym adapterom) jest gotowy do użycia już od pierwszych dni życia dziecka – a dodatkowo wózek dostępny jest w wersji podwójnej dla większej rodziny. W ten sposób twój jeden wózek może służyć przez wiele lat!

Thule Newborn Inlay
Wkładka Thule Newborn Inlay zapewnia najmłodszym podróżnikom dodatkową ochronę i wyjątkową wygodę. Wkładkę można łatwo zamontować w siedzisku, tworząc przytulny materacyk do leżenia, a dołączona miękka poduszka pod głowę zapewnia dodatkowe podparcie. Wkładki nie trzeba wyjmować przed złożeniem wózka.

Thule Newborn Nest
Dodatkowo ocieplona wkładka Thule Newborn Nest – oferuje podobne funkcje jak Thule Newborn Inlay, jednak zdecydowanie lepiej sprawdzi się podczas chłodnych, zimowych spacerów – gdy przyda się dodatkowa izolacja termiczna.

Plecak z przewijakiem
Zawiera zdejmowaną saszetkę, którą można zarzucić przez ramię – idealną na pieluchy i chusteczki do przewijania. W zestawie wyściełana mata do przewijania z kieszeniami i poręcznym workiem na małe, brudne ubrania.

Spis treści

NUMER 35 / KWIECIEŃ 2023

Newsy

6 CO? GDZIE? KIEDY?
Zapowiedzi, premiery, nowości w świecie parentingu.

Strefa mamy

26 PIERWSZE ZAKUPY
Wyprawkowe „must have".

34 GDY KARMIENIE PIERSIĄ NIE PRZYCHODZI Z ŁATWOŚCIĄ
Trudności, z którymi mierzą się mamy.

40 WIOSENNE WYCIECZKI, CZAS START!
Przegląd wózków na wiosenne spacery z maluszkiem.

Ciąża i poród

12 JAK PORADZIĆ SOBIE Z OBRZĘKAMI W CIĄŻY?
Poznaj sprawdzone sposoby.

16 WIOSNA, PRZEZIĘBIEŃ CIĄG DALSZY
Sposoby na wzmocnienie odporności.

18 SPA Z BRZUSZKIEM
Czyli jakim zabiegom kosmetycznym może bezpiecznie poddać się kobieta w ciąży?

22 PORÓD ZABIEGOWY
Co dobrze o nim wiedzieć?

Niezbędnik

8 KĄPIELOWE LOVE
Produkty do kąpieli maluszka.

10 WIOSNA, ACH TO TY!
Akcesoria dla dziecka przydatne wiosną i nie tylko.

Strefa dziecka

28 ROLA PROBIOTYKÓW W ROZWOJU DZIECKA
Czym są i dlaczego warto je stosować?

30 PIELĘGNACJA SKÓRY MALUSZKA
O czym należy pamiętać?

32 AAA MAM ALERGIKA!
Profilaktyka w zapobieganiu alergii u dzieci.

Strefa taty

36 5 SPOSOBÓW NA POKÓJ Z DZIECIĘCYCH MARZEŃ
Urządzamy przestrzeń dla najmłodszych.

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.

Pharmaceris S

SKUTECZNA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Skuteczna ochrona przed słońcem dla całej rodziny

Linia **Pharmaceris S** to preparaty przeznaczone do skutecznej ochrony przed szkodliwym działaniem promieniowania UVA i UVB skóry delikatnej, wrażliwej i problemowej niemowląt **od 1. dnia życia**, dzieci i dorosłych.

Preparaty dopasowane są do potrzeb skóry wymagającej szczególnej ochrony oraz specjalistycznej pielęgnacji, w celu zminimalizowania ryzyka powstawania poparzeń, przebarwień posłonecznych, podrażnień, przesuszenia oraz ściągnięcia skóry, w wyniku nadmiernej ekspozycji na słońce.

* Źródło: IQVIA Rynek apteczny, segment produktów do ochrony przeciwsłonecznej rok 2022.

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com

Co słychać?

Szukasz informacji o ciekawych wydarzeniach, książkach lub e-bookach dotyczących rodzicielstwa? Oto propozycje, które szczególnie powinny zainteresować kobiety w ciąży i świeżo upieczonych rodziców.

Położna na medal

1. miejsce:
Małgorzata Buba

2. miejsce:
Natalia Marcinów

3. miejsce:
Edyta Szumowicz

KONKURS „POŁOŻNA NA MEDAL" ROZSTRZYGNIĘTY!

Już po raz dziewiąty wybrano najlepsze położne w kraju. W tym roku zwyciężczynią została Małgorzata Buba z Jasła, która na co dzień pracuje jako położna środowiskowo-rodzinna w Samodzielnym Publicznym Miejsko Gminnym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Jaśle. Drugie i trzecie miejsce na podium zajęły Natalia Marcinów z Opola i Edyta Szumowicz z Tarnowa. W najnowszej edycji konkursu wystartowały 542 położne. Matki, kobiety w ciąży, pacjentki oraz członkowie ich rodzin w sumie oddali na nie ponad 7 tysięcy głosów.

poloznanamedal.info

REKLAMY

RODZICIELSTWO NA SPORTOWO

– Karolina Zaręba-Kapczyńska –

Poradnik dla każdego rodzica, który chce zawalczyć o lepszą formę, ale nie wie, jak się za to zabrać albo zastanawia się, jak znaleźć czas, żeby ćwiczyć – jeśli znajdujesz się w tej grupie, to ta pozycja jest właśnie dla Ciebie. Okazuje się, że wszyscy mamy uniwersalny problem: zorganizować czas na trening przy dzieciach. Sięgnij po dawkę motywacji i inspiracji.

matkawieczniewbiegu.pl

NIE MA WIĘKSZEJ MIŁOŚCI

– Klaudia Bianek –

„Nie ma większej miłości" to opowieść o… miłości. O cudownym i równocześnie trudnym czasie oczekiwania na maleństwo. O uczuciu rodzącym się między matką a dzieckiem. Klaudia Bianek, która ostatnim czasie sama została mamą po raz drugi, po mistrzowsku przelewa na papier całą gamę emocji i wzrusza.

wydajenamsie.pl

NIESPOKOJNY MALUCH

– Dr Mary Sheedy Kurcinka–

To tak zwany must have na półkach rodziców, których niepokoją częste nocne pobudki i którzy chcą wiedzieć, jak odpowiednio reagować, gdy niemowlę często płacze lub marudzi. A także, jak w tym wszystkim zachować własny spokój. Podpowiada, jak uspokoić małe dziecko, wyregulować jego rytm dobowy oraz lepiej zrozumieć jego potrzeby, co będzie korzystne tak dla maluszka, jak i całej rodziny.

samosedno.com.pl

KERABIONE™

Dla odbudowy włosów i paznokci

suplementy diety

Dla wzrostu włosów

Dla włosów kobiet karmiących piersią

WYBIERZ NAJLEPSZE ROZWIĄZANIE DLA TWOICH WŁOSÓW

valentis

Producent: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, SZWAJCARIA
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-225 Warszawa, Polska

www.KERABIONE.pl

Zestaw prezentowy do pielęgnacji niemowląt Fabulous. W zestawie znajdują się mięciutka, aksamitna szczotka, grzebyczek, termometr oraz zapakowany w estetyczne etui zestaw do pielęgnacji paznokci: precyzyjne nożyczki z zabezpieczeniem przed skaleczeniami, obcinak i pilnik dedykowane małym paznokciom. BEBE-JOU, noskinoski.pl

Wanienka dwupozycyjna 2 w 1 Angelcare łączy w sobie wanienkę i siedzisko. Może być używana w standardowej wannie lub brodziku. Nowoczesna, higieniczna i wygodna. Dla dzieci w wieku 0–12 m. ANGELCARE, bolubi.pl

Kąpielowe *love*

Przedstawiamy niezbędne akcesoria do kąpieli dla niemowląt, które zapewnią bezpieczeństwo podczas mycia i odpowiedni komfort. Pamiętajcie również o delikatnej skórze maluszka, która wymaga szczególnej troski.

3 Sprouts Organizer na pieluszki Wieloryb. Organizer na pieluszki i akcesoria ułatwia przewijanie dziecka i pomieści niezbędne akcesoria. Wygodny uchwyt ułatwia przenoszenie, a estetyczny wygląd dopasuje się do wnętrza pokoju. Po wyrośnięciu z pieluch może służyć jako pojemnik na zabawki. 79 zł, OH MOMMY!, ohmommy.pl

Okrycie kąpielowe Amy Puzzle Muślin Szary. To niezbędnik po każdej kąpieli. Niezwykle mięciutkie i chłonne, otula wrażliwą skórę maluszka. Idealnie się sprawdza również na wakacjach nad morzem czy na basenie. Okrycie posiada kaptur, który chroni główkę maluszka przed wychłodzeniem i delikatnie osusza włoski. Ok. 91 zł, AMY, amy.com.pl

Odciągacz kataru dla niemowląt. To jedyny na rynku – w 100% wyprodukowany w Polsce wyrób medyczny. SOPELEK pomaga skutecznie i bezpiecznie usunąć katar u niemowląt (od pierwszych dni życia). Najczęściej polecany aspirator wśród farmaceutów w 2023 r.* *„Świat Farmacji – Produkty Roku 2023." SOPELEK, sopelek.info.pl

Oliwka do ciała z betuliną dla dzieci. Hipoalergiczna oliwka do ciała stanowi specjalnie skomponowaną mieszankę naturalnych olejów roślinnych i wosku, dzięki czemu zyskuje lekko żelową formułę, łatwą i przyjemną w aplikacji. SYLVECO, sylveco.pl

Latopic. Aktywny krem do twarzy i ciała. Przeznaczony dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Zawiera unikalny kompleks supernatant bariera® – metabolity przebadanych klinicznie szczepów probiotycznych Lactobacillus sp., które działają przeciwdrobnoustrojowo na bakterie wywołujące stany zapalne u osób ze skórą atopową. Działa kojąco, wygładzająco i długotrwale natłuszczająco. BIOMED, biomed.pl

Ochronne mleczko do ciała Oillan Baby. Nawilża, chroni i odżywia. Lekka, szybko wchłaniająca się formuła. Testowany dermatologicznie z udziałem osób z alergicznymi chorobami skóry. Przebadany pod kontrolą dermatologiczną i pediatryczną. 30,99 zł, OCEANIC, oceanic.pl

LINOMAG® Żel do mycia ciała i głowy. Polecany do codziennej kąpieli dzieci i niemowląt od 1. dnia życia. Substancje aktywne stanowią połączenie łagodnych środków myjących, oleju lnianego bogatego w NNKT, w tym kwasy omega-3 i omega-6 oraz pantenolu. Delikatnie myje, oczyszcza i odżywia. Zabezpiecza przed podrażnieniami i przesuszeniem. Przyspiesza regenerację naskórka. Czyni skórę gładką i elastyczną. ZIOŁOLEK, 14,80 zł/200 ml, 26 zł/400 ml ziololek.pl

AquaTouch BABY – naturalny płyn oczyszczająco-ochronny. Jest to produkt w 100% naturalny, bez żadnych substancji zapachowych, konserwujących i barwników. Skutecznie oczyszcza i chroni skórę, w tym buzię i rączki dziecka. Idealny do stosowania przy zmianie pieluszki, ponieważ chroni pupę niemowlaka przed patogenami. Preparat może być dodatkowo stosowany do oczyszczania butelek, smoczków, zabawek i innych. AQUATOUCH, aquatouch.eu

Delikatny żel do mycia rąk i ciała Sendo, To idealny kosmetyk zarówno dla mamy jak i maluszka. Został wzbogacony naturalnym prebiotykiem, który wzmacnia mechanizmy obronne skóry. Produkt odpowiedni dla dzieci od lat 3. 89,90 zł/250 ml, SENDO, sendopolska.pl

Yookidoo, zabawka do kąpieli Prysznic Słonik, Blue. Kompaktowy i przenośny prysznic. Wykonany z wysokiej jakości materiałów. Uatrakcyjnia zabawę w kąpieli. Wyposażony w manewrowaną słuchawkę do kąpieli. Wymagane baterie 4xAA (brak w zestawie). Wspomaga rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej. 112,40 zł, YOOKIDOO, empik.com

Baby Carrier Harmony

Crafted with care in every detail

BabyBjörn

Dystrybucja w Polsce: www.scandinavianbaby.pl

Bambusowy kokon to niezbędny element wyprawki każdego niemowlaka. Zapewnia on poczucie bezpieczeństwa oraz doskonałe miejsce do spania i leżakowania. Różnorodność printów pozwoli na znalezienie tego idealnego. 160 zł, YOSOY, pakamera.pl

Przytulanka Motylek – Flowers & Butterflies. Przytulanka Motylek Lily marki Little Dutch to urocza maskotka bardzo mięciutka w dotyku. Idealna jako pierwsza przytulanka z którą maluch może spać oraz się bawić. 59 zł, LITTLE DUTCH, tublu.pl

DESIGNED BY FREEPIK

Wiosna, ach to TY!

Mój ogródek warzywny. Przepiękny, solidnie wykonany ogródek jest podzielony na 2 obszary. Pierwszy z nich to typowe miejsce do przechowywania swoich nasion, nawozów i narzędzi. Drugi obszar, zdecydowanie większy to Wasz ogródek. Na podstawce imitującej glebę w ogródku znajduje się 5 otworów różnych rozmiarów. 55,90 zł, EMPIK, empik.com

Świat malucha pełen jest barw, które powinny przepełniać jego życie już od pierwszego dnia. Dlatego prezentujemy produkty, które pomogą Wam poczuć magię wiosennej radości.

Sukienka 2 w 1 to nie tylko modne, ale też funkcjonalne rozwiązanie. Na sukienkę składają się dwie warstwy: dzianinowa oraz tiulowa, które można nosić razem lub osobno, jako element innych stylizacji. Ozdoby w postaci sportowych nadruków i klamerek dodają zadziorności i „podkręcają" lekki, dziewczęcy styl sukienki. COCCODRILLO, coccodrillo.eu

Zestaw body z falbanką długi rękaw i opaska z supełkiem. Body z długim rękawem, uszyte z wysokiej jakości bawełny są bardzo miękkie, elastyczne i przewiewne. Body zapinane są na zatrzaski – bezniklowe i antyalergiczne, całkowicie bezpieczne dla maluszka. TUSZYTE, tuszyte.pl

Kalosze dziecięce. Superlekkie obuwie wykonane w 100% z EVA z wyjmowanym ociepla-czem. Wytrzymałe, nieprzemakalne. Odporne na temperatury do −30°C. Idealne przez cały rok dla każdego dziecka. SMYK, smyk.com

Beciki wykonane są z dwóch materiałów. Dwustronność pozwala na zabawę kolorami i zmianę „wyglądu" produktu w zależności od potrzeb i preferencji. Bez problemu dopasujemy je do innych gadżetów w dziecięcym pokoiku. BABYBOOM, babyboom.net.pl

COCCODRILLO®
KIDS
ARE
KIDS
& it's ok to
have
fun
coccodrillo.eu

Jak poradzić sobie z OBRZĘKAMI w ciąży?

Poznaj sprawdzone sposoby

Okres ciąży to czas olbrzymich przemian w ciele kobiety. Zmianie ulega również, poziom stężenia hormonów progesteronu oraz estrogenu, co z kolei prowadzi do występowania obrzęków. Jest to dolegliwość, z którą boryka się ponad połowa kobiet będących w ciąży. Trudno jest wyeliminować problem całkowicie, można jednak znacząco ograniczyć ryzyko wystąpienia. Ważne, aby kobieta będąca w ciąży potrafiła sama rozpoznać obecność obrzęku i wdrożyć skuteczne metody redukcji.

mgr fizjoterapii Natalia Kosek

mgr fizjoterapii Urszula Gałązka

Założycielki platformy fizjoterapeutycznej dla kobiet w okresie okołoporodowym www.womancareconcept.com

W tym artykule podpowiemy, jak zapobiec wystąpieniu obrzęku stosując sprawdzone sposoby w zaciszu swojego domu, a także pokażemy czego unikać, by twoje nogi oraz dłonie stały się lżejsze.

CZYM JEST OBRZĘK?

Obrzęk to nic innego jak gromadzenie się zbyt dużej ilości płynu w przestrzeni międzytkankowej w wyniku nagromadzania płynów, soli i innych substancji w trakcie ciąży, swoją objętość zwiększa każda komórka organizmu. Najczęstszym miejscem występowania obrzęków są kostki i podudzia, często zdarza się, iż pojawiają się na nadgarstkach lub palcach dłoni. Ryzyko wystąpienia obrzęków w ciąży wzrasta znacznie w III trymestrze.

OBRZĘKI W CIĄŻY- DLACZEGO POWSTAJĄ?

Nadmiar wody u kobiety będącej w ciąży, pełni przede wszystkim funkcję ochronną, na wypadek utraty dużej ilości krwi podczas porodu. Procesy adaptacyjne zachodzące w trakcie trwania wszystkich 3 trymestrów, mocno wpływają na ilość wody znajdującej się w ciele kobiety, należą do nich:

- zwiększona objętość krwi w organizmie,
- gorsze krążenie wywołane uciskiem dużej już macicy na żyły,
- utrudniony odpływ krwi w stronę serca, co powoduje gromadzenie się limfy w tkankach.

POWSTAWANIU OBRZĘKÓW SPRZYJA:

- siedzący tryb życia,
- nieodpowiednie nawyki żywieniowe,
- wiele chorób, szczególnie nerek i układu krążenia,
- wysoka temperatura.

JAK SPRAWDZIĆ CZY MAM OBRZĘK?

W warunkach domowych możesz samodzielnie sprawdzić czy występuje u Ciebie obrzęk. Wystarczy, że wykonasz pięcio sekundowy ucisk palcem na kość piszczelową (w połowie łydki). Jeśli po oderwaniu palca na twoim podudziu pozostanie ciastowate wgłębienie na skórze, świadczy to o obecności obrzęku.
W warunkach domowych warto codziennie oceniać stan swojej skóry, często w miejscu obrzęku skóra jest bardziej napięta, a co za tym idzie bardziej sucha.
Dodatkowo należy dokonywać pomiarów obwodów ciała za pomocą miarki centymetrowej, przynajmniej 1 raz w tygodniu. Dzięki czemu, będziesz miała pewność, że wykryjesz obrzęk we wczesnym jego stadium.

JAK ZMNIEJSZYĆ OBRZĘKI W CIĄŻY?

Postaw na aktywność fizyczną

Regularne wykonywanie prostych ćwiczeń fizycznych nie tylko pobudzi twój układ krążenia, ale również wzmocni działanie pompy mięśniowej, dzięki czemu nadmiar płynów zostanie odprowadzony.

Ćwiczenia nie powinny być zbyt intensywne ani powodować dolegliwości bólowych. Postaraj się wykonywać je wolno lecz w dużej ilości powtórzeń.

Zbyt szybkie tempo wykonywania ćwiczeń, mogłoby spowodować rozgrzanie tkanek, które powoduje zwiększenie wydzielania chłonki, a tym samym powiększenie obrzęku.

WYKONAJ MANUALNY DRENAŻ LIMFATYCZNY ZA POMOCĄ SZCZOTKI

Manualny drenaż limfatyczny to forma masażu polegającego na przemieszczeniu płynów z obszarów, w których zalegają do węzłów chłonnych. W tym celu stosuje się specjalne techniki manualne, które wykonywane są przez osobę wykwalifikowaną w gabinecie. Drenaże manualne można wykonywać od 2 trymestru ciąży. Częstotliwość jego wykonywania powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb ciężarnej.

Codzienne szczotkowanie ciała na sucho, znacznie zmniejsza obrzęki, jak również poprawia elastyczność skóry.

Masaż drenujący możesz wykonywać również sama każdego dnia w zaciszu swojego domu. Używając szczotki do suchego szczotkowania. Codzienne szczotkowanie ciała na sucho, znacznie zmniejsza obrzęki, jak również poprawia elastyczność skóry. Pamiętaj jednak, aby nie dociskać zbyt mocno szczotki do skóry, gdyż może to wpłynąć na kondycję naczyń krwionośnych.

Szczotkowanie rozpocznij od uda, podziel je na kilka pasm. W każdym z pasm wykonaj ruch 4-5 razy. Wykonaj ciągły, płynny ruch od kolana do pachwiny, w kierunku węzłów chłonnych.

Nie stosuj ruchów kolistych, lepszy efekt drenowania otrzymasz szczotkując ciało ruchem podłużnym (od dołu do góry). Gdy wyszczotkujesz udo, przejdź do łydki, następnie stopy. Analogicznie postępuj z ręką. Szczotkowanie całego ciała nie powinno Ci zająć więcej niż 10 minut.

Retimax, maść ochronna z witaminą A, 30 g, produkt kosmetyczny. Odżywia, nawilża, chroni. Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Działa regenerująco dzięki wysokiej zawartości witaminy A, będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek. Chroni skórę, pozostawia uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Nie zawiera parabenów, barwników i substancji zapachowych.
FARMINA SP. Z O.O, farmina.pl

REKLAMA

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

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Wypróbuj również *Vagical* PROTECT:

WYRÓB MEDYCZNY

ŻEL
nawilżająco-ochronny
na zewnętrzne narządy płciowe kobiet

PIANKA
do higieny intymnej

PRODUKT KOSMETYCZNY

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

ZASTOSUJ DOMOWĄ PIELĘGNACJĘ ANTYOBRZĘKOWĄ

Pamiętaj, aby stosować preparaty przeznaczone dla kobiet w ciąży. Raz w tygodniu zrób delikatny peeling złuszczający na bazie naturalnych olejów. Pobudzisz dzięki niemu krążenie krwi, złuszczysz martwy naskórek oraz natłuścisz skórę. Do walki z obrzękami szczególnie polecamy peelingi solne. Sól działa na skórę nie tylko oczyszczająco, ale również pobudzająco.
Regularnie stosuj sole drenujące – to kosmetyk w formie serum, o silnym działaniu drenującym, ale również wzmacniającym ściany naczyń krwionośnych i limfatycznych. Doskonale stymuluje mikrokrążenie skóry, pomagając usunąć nadmiar płynu z tkanek. Tak, jak pisałyśmy wcześniej, skóra obrzęknięta to również skóra wysuszona. Dlatego do codziennej pielęgnacji włącz także masła nawilżające. Masło nie tylko doskonale natłuści, ale również odżywi i zregeneruje skórę, dodatkowo zostawiając na niej warstwę ochronną.

O TYM MUSISZ PAMIĘTAĆ – 5 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

1. Odpoczywaj z nogami uniesionymi do góry.
Każdego dnia powinnaś leżeć 20 – 30 minut z nogami uniesionymi powyżej linii serca. Najlepszym sposobem jest podłożenie pod nogi zwiniętego koca lub poduszki. Dzięki ułożeniu nóg w elewacji, ułatwisz spływanie chłonki do węzłów chłonnych znajdujących się w pachwinach.

2. Wykonuj chłodzące kompresy na łydki lub zimne kąpiele nóg.
Chłodzący kompres możesz zakupić w aptece lub zrobić samodzielnie w domu, używając do tego małego ręcznika zmoczonego w zimnej wodzie. W przypadku chłodnych kąpieli, polecamy dodanie do wody kilku kropelek olejku rumiankowego lub lawendowego.

3. Nie zakładaj zbyt obcisłej odzieży oraz niewygodnego obuwia.
Zbyt obcisła odzież, która uciska poszczególne partie ciała, może powodować zaburzenia krążenia krwi w naczyniach. W rezultacie czego powstaje obrzęk nóg i rąk. Podobnie dzieje się w przypadku systematycznego noszenia za ciasnych butów. Zalecamy ubieranie wygodnej odzieży oraz odpowiednio dobranego obuwia.

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY OBRZĘKU, O KTÓRYCH POWINNAŚ WIEDZIEĆ

1. Uczucie rozpierania skóry
2. Ciężkość nóg lub rąk
3. Uczucie mrowienia
4. Uczucie drętwienia

4. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu oraz prawidłowe nawyki żywieniowe.
Płyny, w szczególności woda, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz prawidłowego rozwoju płodu. Według Instytutu Żywności i Żywienia zapotrzebowanie na wodę podczas ciąży wynosi 2300 ml/dobę. Natomiast należy pamiętać, że osoba dorosła na każdy kilogram masy ciała potrzebuje około 35 ml wody.
Powstawaniu obrzęków w ciąży sprzyja zbyt duża ilość soli w spożywanych potrawach, postaraj się zmniejszyć jej spożycie. Unikaj również żywności przetworzonej oraz tłustych potraw.

Powstawaniu obrzęków w ciąży sprzyja zbyt duża ilość soli w spożywanych potrawach, postaraj się zmniejszyć jej spożycie.

5. Zaopatrz się w medyczne rajstopy kompresyjne.
Rajstopy kompresyjne zapobiegną tworzeniu się zmian żylakowych i pajączków podczas ciąży i po jej zakończeniu. Skutecznie odciążą dolne kończyny, narażone na obrzęk i ból w okresie ciąży. Warto wiedzieć, iż wyroby kompresyjne dostępne są w różnych klasach ucisku. Dobór odpowiedniej klasy ucisku należy skonsultować z flebologiem, który sprawdzi stan żył w badaniu USG-Doppler.

Ruchy kończyn dolnych z użyciem dużej piłki. Połóż się na plecach, dużą piłkę gimnastyczną podłoż pod nogi, tak abyś czuła się stabilnie. Wykonaj zgięcie i wyprost stopy (stopy na siebie), możesz również wykonaj krążenia stopami. Powtórz obie wersje ćwiczenia w 2 seriach po 20 powtórzeń.

Krążenia stopą. Przyjmij pozycję taką samą, jak w ćwiczeniu powyżej. Wykonaj ruch krążenia stopą prawą, następnie lewą, powtórz w 2 seriach po 20 powtórzeń.

Wspięcie na palce. Przyjmij pozycję stojącą, ręce ułóż na biodrach, utrzymuj wyprostowane plecy. Wykonaj wspięcie na palce „baletnica", powtórz w 2 seriach po 20 powtórzeń.

Naturalne wsparcie funkcji poznawczych u dzieci

Floradix Żelazo dla dzieci

Floradix Żelazo dla dzieci, to tonik przygotowany w trosce o **prawidłowy rozwój najmłodszych.** Zawiera dobrze przyswajalny glukonian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminę C z aceroli.

Odpowiedni poziom żelaza u dzieci odpowiedzialny jest za:

- prawidłowy rozwój umysłowy
- sprawną koordynację psychoruchową
- właściwy rozwój psychomotoryczny
- optymalny rozwój intelektualny i procesy poznawcze

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

Wiosna przeziębień ciąg dalszy

Najkorzystniej jest, kiedy kobieta w ciąży jest zdrowa, nie choruje i nie musi przyjmować żadnych leków. Jednak kiedy choroba zaczyna dokuczać, mniejszym złem jest przyjmowanie leku, niż ryzykowanie zdrowiem matki i dziecka.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik

CZY TO NA PEWNO GORĄCZKA?

W pierwszych tygodniach ciąży zachodzą ogromne zmiany w organizmie kobiety, niejedna mama może zauważyć u siebie wzrost temperatury ciała, co jest typowe i zupełnie fizjologiczne w tym czasie. Zdarza się nawet, że dziewczyna nie podejrzewa, że jest w ciąży, ale jest przekonana, że się przeziębiła. Po tygodniu czy dwóch, kiedy spóźni się krwawienie miesięczne okazuje się, że zmiana samopoczucia była spowodowana przez właśnie rozpoczynającą się ciążę.

POD SZCZEGÓLNYM NADZOREM

Inaczej sprawa wygląda, kiedy kobieta już jest w ciąży i dojdzie do osłabienia odporności, w konsekwencji czego pojawią się: katar, podwyższona temperatura, bóle głowy lub gardła. Oczywistym jest, że wszelkie niepokojące objawy należy zgłosić lekarzowi prowadzącemu ciążę, ponieważ poszczególne symptomy mogą świadczyć o rozpoczynającej się patologii.

POSZUKAJ PRZYCZYN

Przede wszystkim należy zastanowić się, dlaczego doszło do przeziębienia i starać się zmienić działanie tak, aby odwrócić niekorzystną sytuację. Jeśli przyczyną spadku odporności była zbyt mała podaż płynów, warzyw i owoców, a do tego ubiór był nieadekwatny w stosunku do temperatury na zewnątrz, to zmiana sposobu ubierania i diety na bogatszą w witaminy na pewno poprawi kondycję i wzmocni układ odpornościowy.

„BABCINE" SPOSOBY

Kiedy okazuje się, że jest to tylko przeziębienie, zwykle szukamy ratunku w tzw. „domowych sposobach". Dobre efekty z pewnością przyniesie dodatkowy odpoczynek w ciepłym łóżku, odpowiednia ilość snu czy przyjmowanie ciepłych płynów. Do tego można dostosować codzienne menu tak, aby znalazły się tam takie składniki, jak: cebula, czosnek, sok z malin lub czerwonych porzeczek, awokado, dużo surowych warzyw i owoców. Wszystko po to, aby wzmocnić osłabiony układ odpornościowy w walce z wirusami. Sposoby takie są bezpieczne i bez ograniczeń można je stosować oczekując malucha.

POMOC Z APTEKI

Najlepiej jest nie przyjmować leków w ciąży, a już na pewno nie bez konsultacji z lekarzem. Jednak kiedy bardzo źle znosimy przeziębienie i niewiele możemy sobie sami pomóc, pozostaje nam jedynie paracetamol do złagodzenia bólu głowy i innych nieprzyjemnych objawów. O ile nie ma przeciwwskazań do jego stosowania i nie jesteśmy uczuleni na ten lek.

DESIGNED BY FREEPIK

10 PRZYKAZAŃ ANTY-WIRUSOWICZKI

1. Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na zewnątrz. Najlepiej stosuj sposób „na cebulkę".
2. Pamiętaj o zbilansowanej diecie, bogatej w witaminy i mikroelementy. Niech w twoim menu na dobre zagoszczą surowe warzywa i owoce, ryby, soki przecierowe.
3. Pij dużo płynów. W okresie zimowym najlepsze będą ciepłe napoje.
4. Odpoczywaj! W trakcie ciąży twój organizm potrzebuje dużo snu, relaksu i wyciszenia.
5. Nie rezygnuj z umiarkowanej aktywności fizycznej, o ile twój lekarz nie widzi ku temu przeciwwskazań.
6. Spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu, dzięki temu dotlenisz organizm swój, jak i twojego maleństwa.
7. Unikaj kontaktu z osobami chorymi lub przeziębionymi. W czasie ciąży jesteś bardziej podatna na zachorowania.
8. Dbaj o podstawową higienę. Mycie rąk, szczególnie po powrocie do domu czy przed posiłkiem może w dużym stopniu zapobiec infekcji.
9. Profilaktycznie stosuj domowe sposoby na przeziębienia: syropy z czosnku, cebuli, miodu naturalnego, soku z malin itp.
10. Zapytaj swojego lekarza o możliwość zażywania probiotyków lub suplementów wzmacniających odporność kobiet w ciąży.

NIE PRZEGRZEWAJ DOMU

Temperatura w pomieszczeniach, w których przebywasz, powinna wynosić 18–20°C.
Jak to wcielić w życie?
1. Pamiętaj, że zawsze lepiej by było chłodniej niż zbyt gorąco! Dlatego często otwieraj okna, a wietrzenie sypialni przed snem niech będzie stałym punktem twojego dnia.
2. Zadbaj też o odpowiednią wilgotność, ponieważ gorące i suche powietrze podrażnia śluzówki nosa i gardła, przez co stają się bardziej podatne na infekcje.
3. Warto zainwestować w dobry nawilżacz powietrza, który przyda się szczególnie w okresie grzewczym. Posłuży nam także po porodzie, zapewniając odpowiednią wilgotność powietrza w sypialni malucha.

Na rynku jest wiele preparatów, które zawierają gotowe wyciągi z produktów wzmacniających odporność, dodatkowo wzbogaconych o podstawowe witaminy i minerały dla ciężarnych. Możemy więc spokojnie poprawiać odporność stosując herbatki owocowo-ziołowe, probiotyki czy specjalnie przeznaczone dla ciężarnych zestawy wspomagające walkę z przeziębieniem. Lekarz lub farmaceuta bez problemu może polecić kilka z nich, jako naturalne i bezpieczne.

PROFILAKTYKA NAJWAŻNIEJSZA!

Ważne jest jednak zapobieganie przeziębieniom, czyli unikanie sytuacji, które narażają mamę na kontakt z wirusem. Chodzi tu przede wszystkim o ograniczenie kontaktów z osobami z infekcją oraz mycie rąk, jeśli nie możemy tego uniknąć. Ma to szczególne znaczenie, kiedy podróżujemy komunikacją miejską czy przebywamy zawodowo w dużych skupiskach osób. Nic jednak nie zastąpi prawidłowego odpoczynku i wysypiania się, jak i ruchu na świeżym powietrzu, choćby to były tylko spacery. Taka dodatkowa dawka wydzielanych wtedy endorfin i dotlenienie organizmu na pewno będzie skutecznym środkiem zapobiegającym przeziębieniom.

REKLAMA

CHIESI/MST/DIF/07/08/2022_5

Diflos®

Czy wiesz, że...
produkty Diflos® zawierają mikroenkapsulowane bakterie *Lactobacillus rhamnosus* GG?

Technologia mikroenkapsulacji chroni bakterie przed działaniem soku żołądkowego, pozwalając na bardziej efektywną kolonizację jelit.[1]

Dzięki specjalnej otoczce ochronnej do jelita dociera aż około 90% żywych bakterii[1].

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA DOBRA MARKA 2022
JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA POLSKA DOBRA MARKA 2022

Wybierz **krople Diflos®** dla noworodków, niemowląt i młodszych dzieci

Dla starszych dzieci i dorosłych sięgnij po **kapsułki Diflos®**

Suplementy diety

Diflos® to produkty bezglutenowe. Nie zawierają białek mleka i laktozy.

[1]Kołodziej M., Łukasik J., Szajewska H. Microencapsulation of probiotics. Pediatria Polska – Polish Journal of Paediatrics. 2017;92(5):594-601.
Suplementy diety. Nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zbilansowanej i zróżnicowanej diety.

Chiesi Poland Sp. z o.o.
Al. Jerozolimskie 134, 02-305 Warszawa,
tel.: (22) 620 14 21, faks: (22) 652 37 79,
e-mail: info-pl@chiesi.com
www.poradniksmartmamy.pl

Chiesi

SPA z brzuszkiem

Czyli jakim zabiegom kosmetycznym może bezpiecznie poddać się kobieta w ciąży?

PEXELS

Jesteś kobietą, która zawsze pragnie wyglądać pięknie. Bez względu na swój wiek i stan, w którym się znajdujesz, czy porę roku. Na co dzień odpowiednio pielęgnujesz swoją skórę w domu, ale i regularnie odwiedzasz salony kosmetyczne i spa. Dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży, i co dalej? Czy nadal możesz używać tych samych kosmetyków i poddawać się tym samym zabiegom kosmetycznym twarzy i ciała?

Magdalena Hryciuk
położna, masażystka, kosmetyczka, instruktor masażu niemowląt, beautymama.com.pl

DOBRY WYBÓR

Obecnie na rynku jest dużo salonów kosmetycznych i spa proponujących zabiegi dla kobiet w ciąży. Przed pierwszą wizytą musimy dokładnie zapoznać się z ofertą i proponowanymi zabiegami dla przyszłych mam oraz dowiedzieć się, czy personel posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w pracy z ciężarnymi. Istotną rzeczą jest również wiedza, za pomocą jakich kosmetyków wykonywane są zabiegi. Zawsze pamiętaj, aby powiedzieć, że jesteś w ciąży, i mieć przy sobie kartę jej przebiegu.

SPA W DOMU – ZADBAJ O ODPOWIEDNI KLIMAT

- *Uporządkuj pomieszczenie*
- *Zapal nastrojowe świece i włącz relaksującą muzykę*
- *Skorzystaj z olejków i aromatycznych płynów do kąpieli*
- *Możesz wykonać delikatny masaż prysznicem*
- *Nałóż kosmetyki pielęgnacyjne*
- *I... ciesz się chwilą tylko dla siebie*

ODPOWIEDNI MOMENT

Pierwszy trymestr ciąży nie jest najlepszym momentem na odwiedzanie salonów kosmetycznych i wykonywanie zabiegów, gdyż często kobiety są zmęczone, mają nudności lub wymiotują oraz są bardziej wrażliwe na zapachy. Ten czas zarezerwowany jest dla dziecka, aby mogło dobrze zagnieździć się w macicy oraz by prawidłowo zakończył się proces organogenezy. Jednak gdy ciąża przebiega prawidłowo, już od drugiego trymestru (14–16 tydz.) możesz śmiało odwiedzić gabinet kosmetyczny lub spa.

KOSMETYKI

W większości zabiegów przeznaczonych dla kobiet w ciąży nacisk kładzie się na nawilżanie, ujędrnianie, uelastycznianie skóry oraz relaksację. W przypadku zabiegów na twarz preparaty nie powinny zawierać alkoholu.

Polecane są delikatne, oczyszczające zabiegi z wykorzystaniem ziół, zabiegi nawilżające, maski kremowe lub owocowe, glinki, zabiegi dotleniające.

Najlepiej stosować mleczka, płyny micelarne, hydrolaty (są to wody kwiatowe pozbawione konserwantów i w 100% z naturalnych wyciągów kwiatowych). Stosujemy peelingi ziarniste, enzymatyczne lub typu gommage. Polecane są delikatne, oczyszczające zabiegi z wykorzystaniem ziół, zabiegi nawilżające, maski kremowe lub owocowe, glinki, zabiegi dotleniające. Odprężające masaże dekoltu, szyi, twarzy to kolejny powód, dla którego warto odwiedzić salon kosmetyczny. Jeśli kremy z kwasami alfahydroksylowymi w stężeniu ok. 5% goszczą w naszej łazience od dawna i służą cerze, a w ciąży nie zaczęły nas uczulać czy podrażniać, nie ma sensu ich odstawiać. Kwasy AHA w stężeniu do 5% przy pH 3–4,5 działają tylko na zewnątrz, są więc bezpieczne dla dziecka i nie przenikają do krwiobiegu. Pamiętajmy, że preparaty dla kobiet w ciąży w swoim składzie powinny być jak najprostsze.

PIELĘGNACJA CIAŁA

W czasie ciąży skóra na naszym ciele jest szczególnie narażona na ciągłe rozciąganie – sprzyja to powstawaniu rozstępów. Dlatego oprócz codziennej pielęgnacji ciała w domu trzeba pamiętać również o regularnym odwiedzaniu salonu kosmetycznego lub spa. Znajdziemy w nich całą gamę zabiegów, w których główny nacisk kładzie się na nawilżanie, uelastycznianie i relaks. Możemy wykonywać peelingi całego ciała, które, stworzone na bazie naturalnych składników roślinnych i olejów, złuszczają martwy naskórek, wygładzają i uelastyczniają naszą skórę. Polecany jest też zabieg na ciało połączony z masażem ciepłą czekoladą, po którym nasza skóra będzie idealnie wygładzona, dobrze napięta, nawilżona, zregenerowana.

Pamiętaj o odpowiedniej diecie!

O wygląd i nawilżenie skóry możemy zadbać także poprzez właściwe odżywianie. Dieta przyszłej mamy powinna być bogata w witaminy, cynk i krzem.

Z CZEGO TRZEBA ZREZYGNOWAĆ?

- Do zabiegów u kobiet ciężarnych oraz karmiących nie należy stosować preparatów z retinolem, jak i preparatów podawanych doustnie z tretinoiną, isotretinoiną. Całkowicie bezpieczna jest za to forma estrowa witaminy A – palmitynian retinolu czy prowitamina, betakaroten (świetny antyutleniacz).
- Przy pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej nie należy stosować preparatów z kwasem azelainowym oraz produktów zawierających triclosan. Wyjątkiem jest Skinoren. Nie należy wykonywać również zabiegów depigmentujących, gdyż mogą dodatkowo podrażniać i złuszczać.
- Zapomnijmy o: eksfoliacjach, liftingach, zabiegach głęboko i średnio złuszczających, naświetlaniach lampami emitującymi promienie UV (solarium, lampa kwarcowa), rozgrzewających okładach, zabiegach z użyciem lasera (zamykanie naczynek, depilacja) oraz o makijażu permanentnym.

Jakich zabiegów unikać w ciąży?

W ciąży nie należy wykonywać zabiegów, w których wykorzystywany jest prąd stały i ultradźwięki (jonoforeza, sonoforeza, galwanizacja, elektroforeza, termoforeza, dezinkrustacja), gdyż prąd stały, przenikając przez ustrój, może mieć negatywny wpływ na dziecko.

PEXELS

ZBAWIENNY MASAŻ

Sam masaż w okresie macierzyństwa ma zbawienny wpływ na kobiety. Nie tylko poprawia samopoczucie i nastrój, ale pozwala zniwelować liczne dolegliwości związane z ciążą, bóle kręgosłupa, obrzęki. Rozwija świadomość „czucia" własnego ciała niezbędną do aktywnego uczestnictwa w procesie porodu. Działa również bardzo pomocnie w przypadku cellulitu i rozstępów, a preparaty do niego używane są bezpieczne dla pań w ciąży.

CZEGO UNIKAĆ?

W przypadku zabiegów na ciało nie wykonujmy zabiegów rozgrzewających na bazie: preparatów zawierających kofeinę, antycellulitowych (z tym zmierzymy się po porodzie), okładów z alg zmikronizowanych, drenażu limfatycznego oraz wszelkich zabiegów wykonywanych w kapsułach rozgrzewających lub przy pomocy urządzeń mechanicznych, np. endermologii itd. Przy pielęgnacji ciała nie należy zapominać o stopach. Szczególnie polecany jest masaż stóp połączony z pedicurem spa, zarówno w trakcie ciąży, jak i przed porodem, gdy same nie jesteśmy w stanie nic zrobić przy naszych stopach.

Zatroszcz się o siebie

Regenerujący olejek do ciała Insight. To kosmetyk idealny dla mamy lub kobiety dopiero planującej nią zostać. Z jego pomocą można stworzyć mały rytuał spa o działaniu uelastyczniającym skórę. Olejek szybko się wchłania i nie pozostawia tłustego filmu na skórze. 99 zł/150 ml, INSIGHT, insightshop.pl

Ujędrniający kremo-żel do biustu BodyBoom Mama. 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. Ok. 35 zł, BODYBOOM, bielenda.com

Supreme Cleanser. To prebiotyczny żel, który spektakularnie oczyszcza skórę w 1 moment. Jest multifunkcyjny (4 w 1) – można go użyć do mycia twarzy, okolic oczu, ciała i demakijażu, zmywa nawet tusz i eyeliner. Można go stosować przy wieloetapowym oczyszczaniu lub jako jedyny produkt do mycia twarzy. Ma w składzie niezwykle delikatne substancje myjące, dzięki czemu nie powoduje szczypania oczu oraz uczucia ściągnięcia i sprawdza się nawet u dzieci. SAMARITÉ, samarite.eu

Aktywnie ujędrniający balsam do ciała Oillan Mama. Może być stosowany od 8. tygodnia ciąży oraz po porodzie i podczas karmienia piersią. Balsam ma działanie ujędrniające i wygładzające. Przebadany pod kontrolą dermatologiczną i ginekologiczną. Nie zawiera barwników i kompozycji zapachowej. 26,99 zł, OCEANIC, oceanic.pl

Regenerujący olejek do ciała Good Night. Produkt o intensywnej i bogatej formule na bazie naturalnych olejków eterycznych z pinii i amyrisu wspiera proces wyciszenia i przygotowania do snu. Regeneruje skórę, pozostawiając ją odżywioną i przyjemną w dotyku, wspiera odnowę płaszcza lipidowego, ma kojący, drzewny zapach. Dostępny w wybranych drogeriach i aptekach internetowych. Ok. 27 zł/100 ml, KNEIPP, kneipp.pl

SKUTECZNA I BEZPIECZNA PIELĘGNACJA DLA KOBIET W CIĄŻY

Ciąża to wyjątkowy stan, kiedy dajemy życie nowemu człowiekowi. Czas szczególnej troski o mamę i o dziecko. To również wiele niepewności i niecodziennych reakcji organizmu. W dobie Internetu kobiety w ciąży są przytłoczone nadmiarem zakazów, dobrych rad oraz ciążowych mitów. Nie każda ciąża wygląda jak na kolorowych zdjęciach z Instagrama. Za każdą ciążą kryją się radości, obawy czy zaskoczenia.

Dynamiczne zmiany w gospodarce hormonalnej i budowie ciała dają o sobie znać na wielu polach. W ciąży zmienia się skóra, pojawiają się znamiona, naczynka, włosy rosną szybciej (niestety nie tylko te na głowie), rozluźniają się stawy (szersze i dłuższe stopy też są normalne). Mogą nasilać się dolegliwości i problemy skórne takie jak alergia, trądzik czy nadmierna suchość. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak powinna wyglądać pielęgnacja kobiet w ciąży oraz jak skutecznie radzić sobie z następstwami zmian w funkcjonowaniu naszego ciała i skóry.

Od trądziku do suchości... Czy jeśli kondycja mojej skóry w czasie ciąży często się zmienia, to czy tak samo powinnam zmieniać kosmetyki?

Nie powinnyśmy zbyt często zmieniać kosmetyków z kilku powodów. Zanim zobaczymy pierwsze efekty, musi minąć chociaż kilka dni. W celu określenia czy kosmetyk realnie nam pomaga, stosujmy go minimum miesiąc. Częste zmienianie kosmetyków lub stosowanie ich w zbyt dużej ilości powoduje, że nie wiemy, który kosmetyk działa lub czy nie jest to kwestia niewłaściwego łączenia ich ze sobą. Dlatego im prościej, tym lepiej i skuteczniej.

Wioletta Kaniewska
Ekspert Samarité
mgr farmacji, kosmetolog

Co zrobić, żeby kosmetyki nadążyły za naszą zmieniającą się skórą?

Postaw na kosmetyki, które mają składniki o wielokierunkowym działaniu. Jest mnóstwo substancji, które wpływają korzystnie np. na skórę trądzikową i jednocześnie sprawdzą się u osób dotkniętych nadwrażliwością lub przebarwieniami. Kosmetyki Samarité łączą w sobie grupy składników odpowiadających na różne potrzeby skóry. Jeden krem może mieć substancje jednocześnie nawilżające, łagodzące, przeciwtrądzikowe i rozjaśniające.

Kosmetyki Samarité ułatwią pielęgnację i sprawią, że będzie ona skuteczna i szybka.

W Samarité niezwykle silnie tradycja łączy się z technologią. Składy kosmetyków są uczciwie skomponowane i bardzo bogate. Zawierają grupy składników odpowiadające na różne potrzeby skóry. W każdym kosmetyku znajdziesz związki odpowiedzialne za nawilżenie, działanie przeciwzmarszczkowe, rozjaśniające, łagodzące, seborегulujące i antybakteryjne. W zależności od tego, czego potrzebuje Twoja skóra, znajdzie to w kosmetykach Samarité. W ciąży warto zwracać uwagę, aby pielęgnacja była jak najlepszej jakości. Dzięki licznym badaniom masz pewność, że każdy z kosmetyków Samarité jest skuteczny i bezpieczny dla kobiet w ciąży oraz matek karmiących.

Co zyska Twoja skóra po pielęgnacji z Samarité?

Przedstawię Ci Divine Cream i Supreme Balm, które idealnie sprawdzą się dla wszystkich matek.

DIVINE CREAM

To krem, który przynosi Twojej skórze wszystko, czego potrzebuje. Silnie nawilża i wygładza nawet bardzo suchą skórę. Bezolejowa formuła jest idealna dla skór mieszanych i skłonnych do zanieczyszczeń. To bogactwo najwyższej jakości składników o wzajemnie uzupełniającym się działaniu. Łagodzi zaczerwienienia, zmniejsza rumień, mocno nawilża oraz wygładza zmarszczki. Stosuj go codziennie rano i wieczorem. Divine Cream łączy w sobie niezwykle zaawansowany kwas hialuronowy oraz wyciągi ziołowe. Możesz używać go samodzielnie lub nałożyć na Divine Elixir lub Divine Secret Serum. Ten krem wyraźnie upiększy Twoją skórę w tym wyjątkowym, lecz wymagającym czasie.

SUPREME BALM

Must have w czasie ciąży i dla młodej mamy. Uelastycznia i natłuszcza skórę. Przeciwdziała rozstępom, uciążliwej suchości, swędzeniu biustu i brzucha. Łagodzi zaostrzenia atopii oraz łuszczycy. Po ciąży pielęgnuje podrażnione brodawki. SOS dla suchości twarzy i ciała. Jest mieszaniną olejków, maseł i innych lipidów oraz wyciągów ziołowych. Ma bogaty skład i nie zawiera wody. Sprawdzony kosmetyk dla całej rodziny.

Troskliwie stworzone receptury Samarité zaopiekują się Twoją skórą w tym czasie pełnym dynamicznych zmian.

Poznaj nasze wszystkie kosmetyki na:
samarite.eu Samarité samariteoriginal

SAMARITÉ
ORIGINAL

SAMARITÉ TO OBIETNICA,
KTÓRA ZAWSZE SIĘ SPEŁNIA

Poród zabiegowy

Co dobrze o nim wiedzieć?

CHROMA STOCK

Zdarzają się porody, w których kobieta nie ma siły przeć i kiedy nie można też wykonać cięcia cesarskiego. Bo na przykład poród siłami natury jest już tak zaawansowany, że główka dziecka jest już w dolnym odcinku kanału rodnego i noworodek musi urodzić się właśnie siłami natury. Co się dzieje w takich sytuacjach? Lekarz podejmuje decyzję o porodzie zabiegowym. Wykorzystuje się do niego próżnociąg albo kleszcze położnicze.

Urszula Piskorska
położna, ambasadorka kampanii „Położna na medal"

Wielokrotnie w swojej praktyce spotykałam się z pytaniami o poród zabiegowy. Jak wygląda, czego się po nim spodziewać i czy dzieci urodzone w taki sposób wymagają jakiejś szczególnej opieki?

JAK SIĘ RODZI Z POMOCĄ PRÓŻNOCIĄGU?

Na samym początku warto wiedzieć, co to w ogóle jest próżnociąg i jak działa? Ogólnie mówiąc, jest to narzędzie działające na zasadzie wytwarzania próżni, która powstaje między główką dziecka a przyssawką. Używa się go do urodzenia główki, po czym zdejmuje się z niej przyssawkę i dalej kobieta rodzi tułów dziecka zgodnie z mechanizmem porodu. Obalając krążące mity na temat próżnociągu; tak, to urządzenie jest bezpieczne. Nowe modele są zrobione z miękkich, plastycznych czasz (przyssawek), które działają mniej urazowo na główkę płodu. Co więcej, mają elektryczny napęd, który umożliwia sterowanie i regulowanie poziomem ciśnienia. Wskazaniami do użycia próżnociągu w akcji porodowej są: przedłużający się II okres porodu oraz zagrażająca zamartwica wewnątrzmaciczna płodu w II okresie porodu, czyli jego niedotlenienie. Za decyzją o użyciu mogą stać też choroby kobiety, które wymuszają skrócenie porodu – wady serca, nadciśnienie tętnicze czy wady wzroku.

WARUNKI DLA PRÓŻNOCIĄGU

Lekarz nie powinien podjąć decyzji o skorzystaniu z próżnociągu, jeśli nie są też spełnione określone warunki. Na liście są m.in.: prawidłowa budowa miednicy, wykluczona niewspółmierność płodowo-miedniczna i odpowiednie ułożenie główki. Dodatkowo, płód musi być donoszony, a pęcherz moczowy rodzącej opróżniony. Wskazaniem do skorzystania z próżnociągu jest też przebity lub pęknięty pęcherz płodowy.

PIELĘGNACJA PO PORODZIE Z PRÓŻNOCIĄGIEM

Podczas porodu zabiegowego główka bywa narażona na różne urazy. Najczęściej są to otarcia i uszkodzenia skóry. I nie wymagają one leczenia. Ale trzeba pamiętać, że mogą stanowić wrota zakażenia, dlatego bardzo ważne jest zachowanie zasad aseptyki i antyseptyki podczas pielęgnacji. Warto też wiedzieć, że z jednej strony wybroczyny po takim porodzie nie wymagają szczególnej pielęgnacji, ale z drugiej, do zadań pielęgnacyjnych należy ich obserwacja w kierunku powstawania nowych.

KIEDY PORÓD KLESZCZOWY

Poród kleszczowy wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, a zanim kleszcze zostaną nałożone, to trzeba dość głęboko naciąć krocze rodzącej. Nie robi

Kelo-cote® – SOLAIRE UV Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn z filtrami UVA/UVB – 15g. Plaster z filtrami przeciwsłonecznymi jest przeznaczony do leczenia blizn w okolicach narażonych na ciągłą ekspozycję słoneczną (twarz, szyja). Zastosowanie filtrów przeciwsłonecznych pomaga w ochronie delikatnej, wrażliwej na słońce powierzchni blizny przyspieszając jej leczenie.
169 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl

AquaTouch BABY – naturalny płyn oczyszczająco-ochronny. Jest to produkt w 100% naturalny, bez żadnych substancji zapachowych, konserwujących i barwników. Skutecznie oczyszcza i chroni skórę, w tym buzię i rączki dziecka. Idealny do stosowania przy zmianie pieluszki, ponieważ chroni pupę niemowlaka przed patogenami. Preparat może być dodatkowo stosowany do oczyszczania butelek, smoczków, zabawek i innych.
AQUATOUCH, aquatouch.eu

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: pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, potrądzikowych, po cesarskim cięciu. Zapobiega nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przerosłej i bliznowca.
289 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl

Pharmaceris M TOCOREDUCT™ forte. Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe. Preparat spłyca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów oraz redukuje barwę rozstępów. Rekomendowany jako koncentrat zmiękczający i zmniejszający widoczność blizn poporodowych (np. po cesarskim cięciu) oraz powstałych w wyniku zewnętrznych uszkodzeń mechanicznych.
PHARMACERIS, www.pharmaceris.com

URGO Surgifix Majtki siateczkowe. Produkt wielokrotnego użytku wykonany z trwałego, elastycznego i delikatnego materiału, który umożliwia utrzymanie podkładów poporodowych, wkładek higienicznych oraz bandaży we właściwym miejscu. Są przewiewne, pozwalają skórze i ranie oddychać, co ułatwia proces gojenia. Nadają się do prania i wielokrotnego użytku bez utraty elastyczności.
URGO, urgo.pl

Bepanthen Baby. Wspomaga naturalne procesy regeneracyjne oraz chroni skórę przed odparzeniami pieluszkowymi. Pielęgnuje skórę, pozwalając jej jednocześnie oddychać. Jest łatwa do nakładania i usuwania. Zawiera prowitaminę B5, która przyspiesza proces naturalnej regeneracji skóry i wzmacnia jej barierę ochronną.
BEPANTHEN, bepanthen.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

REKLAMA

MILKLAB

Mamy wszystko dla Mamy

wypożyczalnia laktatorów

laktatory

profesjonalne lodówki medyczne

butelki i inne akcesoria

DANLAB
ul. Handlowa 6D, 15-399 Białystok, tel. 600 313 470, e-mail: milklab@danlab.pl **www.milklab.pl**

się tego bez powodu. Nacięcie jest po to, żeby samo narzędzie mogło być prawidłowo użyte, a przez to jak najlepiej spełniło swoją funkcję. Trzeba też wiedzieć, że za pomocą cewnika opróżniany jest pęcherz moczowy. Dopiero wtedy lekarz może wprowadzić do kanału rodnego jedną, a potem drugą łyżkę. I obejmuje nimi główkę dziecka. Potem kleszcze są zaciskane, a lekarz w trakcie skurczów macicy przesuwa dziecko. To pomaga mu przedostać się przez kanał rodny.

Pielęgniarka i położna mają obowiązek zgłaszać lekarzowi takie objawy jak bladość powłok skórnych czy spadek ciśnienia tętniczego.

Na główce noworodka po porodzie kleszczowym mogą pojawić się otarcia i krwiaki podokostnowe. Zwykle ustępują po około 2, 3 tygodniach i rzadko wymagają interwencji chirurgicznej. Krwiak, w zależności od wielkości, może czasem skutkować hiperbilirubinemią. W takiej sytuacji należy kontrolować poziom bilirubiny i możliwie wcześnie stosować fototerapię. Inną ważną kwestią jest kontrolowanie obwodu główki noworodka, który przy krwiakach może ulec powiększeniu.

CO PO PORODZIE ZABIEGOWYM?

W każdym przypadku po porodzie zabiegowym noworodek powinien mieć zrobione USG przezciemiączkowe. A czasem też RTG główki, które pomoże wykluczyć krwawienie wewnątrzczaszkowe. Istotna jest również wnikliwa obserwacja i monitorowanie parametrów życiowych noworodka. Noworodek po porodzie zabiegowym zasługuje na możliwie najdelikatniejszą pielęgnację. Ważne, żeby zredukować wszystkie dodatkowe bodźce, szczególnie te bólowe. Jeśli istnieje podejrzenie, że dziecko cierpi, konieczne jest podawanie leków przeciwbólowych. Pielęgniarka i położna mają obowiązek zgłaszać lekarzowi takie objawy jak bladość powłok skórnych czy spadek ciśnienia tętniczego.
Powikłaniem jakie może wystąpić na skutek porodu zabiegowego jest dystocja barkowa, czyli zatrzymanie porodu po urodzeniu się główki płodu na skutek niemożliwości urodzenia się barków. Jakie czynniki ryzyka mogą ją powodować? Na przykład: cukrzyca ciążowa, otyłość, ciąża po terminie, wielorodność czy niski wzrost matki. Podczas zaklinowania dochodzi do ucisku na klatkę piersiową płodu i sznur pępowinowy. Wtedy rośnie napięcie podstawowe macicy i zmniejsza się perfuzja krwi przez łożysko. To może skutkować płodową hipoksemią z następstwami w postaci uszkodzeń narządowych w tym OUN do zgonu włącznie.

POWIKŁANIA U NOWORODKA – USZKODZENIE SPLOTU RAMIENNEGO

Najczęściej występującym uszkodzeniem jest porażenie typu Erba, spowodowane porażeniem korzeni od C5 do C7. Porażone są mięśnie barku i zginacze przedramienia, ręka zwisa odwiedzona i zrotowana do wewnątrz.
Innym powikłaniem jest porażenie Klumpkego. Pojawia się, gdy uszkodzeniem objęte są ponadto korzenie od C7 do C8 oraz Th 1 i charakteryzuje się ono wystąpieniem ręki szponiastej.
Czasami występuje też zespół Homera, który jest spowodowany uszkodzeniem szyjnego łańcucha współczulnego bądź oderwanie nerwu przeponowego od korzeni szyjnych od C3 do C5, pociągając za sobą różne komplikacje; zmniejszenie pojemności płuc, nawracające zapalenie płuc i przewlekły refluks żołądkowo-przełykowy.
Pomimo dołożenia przez zespół porodowy należytej staranności i braku błędów w postępowaniu nie można wykluczyć trwałych poporodowych uszkodzeń neurologicznych noworodka. Dystocja barkowa pozostaje jedną z najtrudniejszych nagłych sytuacji położniczych.

Literatura:
1. Bałanda A.: Opieka nad noworodkiem. Wyd Lekarskie PZWL Warszawa 2009
2. Salamończyk M., Łozińska – Czerniak, Dmoch – Gajzerska E.: Praktyczne umiejętności w praktyce nad noworodkiem. Wyd lekarskie PZWL 2014
3. Włodzimierz M. Borkowski: Opieka pielęgniarska nad noworodkiem. Medycyna praktyczna Kraków 2007

Noworodek po porodzie zabiegowym zasługuje na możliwie najdelikatniejszą pielęgnację. Ważne, żeby zredukować wszystkie dodatkowe bodźce, szczególnie te bólowe.

PEXELS

#ardo moms

Nasze produkty wspierają mamy w karmieniu piersią

WIOSENNA PROMOCJA Z KODEM* WIOSNA

www.bocianek.com.pl

*RABAT OBOWIĄZUJE DO 30.06.2023. PRZY ZAKUPIE WPISZ KUPON RABATOWY "BOCIANEK". NIE DOTYCZY WYPOŻYCZALNI I PORADNI ONLINE.

PIERWSZE ZAKUPY

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

ZAKUPY DLA MALUCHA

Zostało już tylko kilka tygodni do spotkania z Twoim maleństwem. Brzuszek rośnie z dnia na dzień i poruszanie staje się coraz bardziej męczące, dlatego nie czekaj do ostatniego momentu z przygotowaniem wyprawki i wybierz się na zakupy wcześniej. Pod koniec drugiego trymestru zacznij rozglądać się za fotelikiem, nosidełkiem, wanienką – najlepiej ze stojakiem, wózkiem i mebelkami do pokoju dziecka. Sprawdź, czy ktoś z najbliższego otoczenia chce oddać lub odsprzedać wyposażenie dla malucha. Warto pomyśleć o miejscu dla Waszego dziecka. Jeśli chcesz pomalować pokój, wybierz stonowane kolory i bezpieczne farby, które będą miały czas spokojnie wywietrzeć. Łóżeczko najlepiej kupić drewniane ze szczebelkami, z regulacją wysokości. Pomyśl też o ochraniaczu do łóżeczka i bocznych zabezpieczeniach, które będą chronić, gdy dziecko nauczy się przewracać i siadać. Możesz też zaopatrzyć się w urządzenie do monitorowania dziecka. Elektryczna niania pozwoli na kontrolowanie snu i oddechu twojego dziecka z innego pomieszczenia w domu. Pamiętaj, że nowo narodzone dziecko nie potrzebuje wielu zabawek, warto jednak kupić karuzelę do łóżeczka, która spokojną melodyjką i kolorowymi zwierzątkami ukołysze do snu. Pamiętaj też, że maluch szybko rośnie, zwłaszcza na początku, dlatego nie kupuj ogromnych ilości śpioszków i pajacyków. Znajomi i rodzina, którzy przyjdą was odwiedzić po narodzinach, na pewno przyniosą ze sobą mnóstwo ubranek.

UBRANKA

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

DODATKOWE AKCESORIA:

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

NIE DAJ SIĘ ZWARIOWAĆ!

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

ARTYKUŁY DO PIELĘGNACJI:

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

NIEZBĘDNE DO KARMIENIA:

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

AquaTouch BABY

NATURALNY PŁYN

oczyszczająco-ochronny

Jest to produkt w 100% naturalny, bez żadnych substancji zapachowych, konserwujących i barwników. Po użyciu pozostaje jedynie czysta woda.

AquaTouch BABY:

- skutecznie oczyszcza i chroni skórę, w tym buzię i rączki dziecka,
- idealny do stosowania przy zmianie pieluszki, ponieważ chroni pupę niemowlaka przed patogenami występującymi w kale i w moczu,
- szybko wysycha, pozostawiając powierzchnie odświeżone,
- zawiera kwas podchlorawy, który ochrania przed bakteriami, wirusami, grzybami i pleśnią,
- preparat może być dodatkowo stosowany do oczyszczania butelek, smoczków, zabawek, mat, wózków, krzesełek, fotelików, nosidełek i innych akcesoriów dla dzieci; można także stosować do mebli i podłóg.

BEZ ALKOHOLU 0%

BEZ KONSERWANTÓW

BEZ SUBSTANCJI CHEMICZNYCH

BEZ WYCIERANIA I SPŁUKIWANIA

PRZYJAZNY ŚRODOWISKU

BEZPIECZNY DLA RODZINY I DZIECI

NIE PODRAŻNIA SKÓRY

BEZPIECZNY DLA ALERGIKÓW

Dla pierwszych 100 osób, które zakupią dowolny produkt AquaTouch BABY i prześlą nam zdjęcie paragonu otrzymają całkowicie gratis AquaTouch BABY 250 ml. Zgłoszenia **baby@ogza.pl**

AKCESORIA SILIKONOWE DLA DZIECI

bi-bi

- wykonane z całkowicie bezpiecznego silikonu spożywczego,
- można je myć w zmywarce i podgrzewać w mikrofali,
- hipoalergiczne,
- nie zawierają BPA, PCV i metali ciężkich.

Dla pierwszych 100 osób, które zakupią dowolny produkt bi-bi i prześlą nam zdjęcie paragonu otrzymają całkowicie gratis łyżeczkę lub widelczyk bi-bi. Zgłoszenia **baby@ogza.pl**

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Rola PROBIOTYKÓW w rozwoju dziecka

DESIGNED BY FREEPIK

Uważa się, że mikrobiota przewodu pokarmowego kształtująca się w okresie niemowlęcym i we wczesnym dzieciństwie ma ogromny wpływ na zdrowie dorosłego człowieka. Zmienia się ona na skutek wielu czynników m.in. stosowanej antybiotykoterapii, nieprawidłowej diety, stresu. Można modulować jej skład stosując odpowiednie probiotyki, czyli żywe mikroorganizmy, które po spożyciu w określonej ilości mają pozytywny wpływ na organizm. Najczęściej zawierają one bakterie kwasu mlekowego z rodzaju Bifidobacterium i Lactobacillus. Stosowanie ich przywraca różnorodność i aktywność mikrobioty jelitowej dzieci, mając działanie profilaktyczne lub wręcz wspomagające terapię rożnych chorób (m.in. przewodu pokarmowego lub skóry) bądź innych dolegliwości.

CZY ZAMIAST PRZYJMOWANIA PROBIOTYKÓW, MOŻNA SPOŻYWAĆ JOGURTY/ KEFIRY?

Jogurty i kefiry są wspaniałymi produktami zawierającymi wiele cennych witamin, składników mineralnych oraz są źródłem białka, dlatego powinny być stosowane w zrównoważonej diecie każdego dziecka. Posiadają także w swoim składzie bakterie probiotyczne, ale niestety pamiętajmy, że probiotyki wykazują swoje właściwości prozdrowotne w przypadku podawania ich w określonej ilości. Dodatkowo bakterie te powinny być także przebadane klinicznie, ponieważ tylko dzięki temu, będziemy mieć pewność zasadności stosowania probiotyku. Odżywczo – jak najbardziej!!! Podczas np. antybiotykoterapii – niestety niewystarczająco!

CZY SĄ NA RYNKU PROBIOTYKI DEDYKOWANE DZIECIOM URODZONYM DROGĄ CESARSKIEGO CIĘCIA?

Czytając opakowania produktów znajdujących się na rynku pomyślelibyśmy, że tak! A prawda jest taka, że te same bakterie powinny przyjmować dzieci urodzone drogą cesarskiego cięcia, co siłami natury. Cesarkowe maluchy natomiast są bardziej narażone na występowanie dysbiozy, ponieważ kolonizacja ich przewodu pokarmowego bakteriami jest przypadkowa i często dotyczy bakterii chorobotwórczych, szpitalnych. Każde dziecko, bez względu na rodzaj porodu, potrzebuje takich samych bakterii – Lactobacillus oraz Bifidobacterium, określanej mianem bakterii ochronnej. Ale muszą to być probiotyki właściwe - odpowiednio przebadane, najlepiej w badaniach klinicznych, potwierdzających ich skuteczność oraz bezpieczeństwo oraz zawierające polskie szczepy, ponieważ tylko one odpowiednio zasiedlą jelita naszych maluszków.

CZY PROBIOTYKI MOGĄ POMÓC NA KOLKOWY BRZUSZEK?

Niestety problem kolki niemowlęcej jest tematem bardzo złożonym, ponieważ wynika ona z niedojrzałości zarówno układu pokarmowego, jak i nerwowego. Brzuszek nie radzi sobie jeszcze z trawieniem zbyt dobrze, a nadwrażliwy układ nerwowy manifestuje to w sposób spędzający sen z powiek każdego rodzicami – nieutulonym płaczem! Nie ma jednego skutecznego rozwiązania, ale można łagodzić objawy kolki masażami, ciepłymi okładami na brzuszek albo przyjmowaniem probiotyków. Powinniśmy poszukiwać produktów, które zawierają Bifidobacterie, ponieważ to właśnie ten rodzaj bakterii wspomaga trawienie laktozy, m.in. odpowiedzialnej za brzuszkowe problemy.

Stosowanie probiotyków u dzieci jest w wielu przypadkach wskazane. Coraz więcej badań naukowych ukazuje ich ogromną korzyść w przebiegu terapii rożnych stanów dziecka. Należy natomiast pamiętać, że efekt kliniczny zależy przede wszystkim od prawidłowo dobranej terapii, odpowiednimi probiotykami, które mają swoje działanie potwierdzone badaniami klinicznymi. Wybieraj świadomie! Dla dobra swojego dziecka!

IBSS biomed

suplement diety

FFbaby®

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

PROBIOTYK OPATENTOWANE SZCZEPY · OD PIERWSZYCH 0+ GODZIN ŻYCIA · PRZEBADANY PRZEZ LEKARZY KLINICZNIE · GLUTEN FREE · WZMACNIA vit. C ODPORNOŚĆ

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

M5FFBABY02062022

Pielęgnacja skóry maluszka

lekarz
Bogumiła Górczewska
instagram
u_pediatry_w_gabinecie

O czym warto pamiętać?

Ludzka skóra zbudowana jest z trzech warstw. Rozwój skóry w okresie płodowym kończy się około 12. tygodnia ciąży, potem następuje jej dojrzewanie.

Noworodka po odpępnieniu należy osuszyć (nie usuwając mazi płodowej) i jeśli stan ogólny dziecka na to pozwala, zaleca się, by niezwłocznie rozpocząć kontakt skóry noworodka do skóry matki, który powinien trwać nieprzerwanie przez dwie godziny. W tym celu należy umieścić nagiego noworodka na klatce piersiowej bądź brzuchu matki, a następnie zapewnić mu komfort termiczny przykrywając jego plecy kocykiem/pieluchą i zakładając na głowę czapeczkę. Jest to moment, w którym noworodek adaptuje się do nowych warunków otaczającego go środowiska, a jego skóra jest zasiedlana przez bakterie tworzące biofilm u matki.

PIELĘGNACJA KIKUTA PĘPOWINY

Rekomendacje dotyczące pielęgnacji kikuta pępowiny są różne w krajach Europy. W Polsce zaleca się zaciśnięcie pępowiny po ustaniu jej tętnienia i odcięcie sterylnymi nożyczkami (minimum 60 sekund, o ile pozwala na to stan ogólny noworodka). Ze względu na to, że kikut pępowiny jest u noworodka miejscem najbardziej narażonym na infekcje, powinien być poddany szczególnej pielęgnacji. Raz na dobę należy oczyścić go zwilżonym w wodzie czystym gazikiem i osuszyć. Stosowanie alkoholu oraz barwników odkażających nie jest zalecane. W krajach rozwijających się, z wysokim wskaźnikiem śmiertelności niemowląt, zaleca się stosowanie miejscowych środków odkażających, np. chlorheksydyny. Kikut pępowiny może być źródłem zakażenia, a nawet przyczyną posocznicy. Bardzo ważna jest obserwacja tej okolicy przez matkę. W przypadku pokrwawienia, śluzowej wydzieliny, wskazany jest kontakt z lekarzem. Pieluszka u dziecka powinna być zakładana w taki sposób, aby nie drażnić kikuta, co zapewnia dostęp powietrza do gojącego się pępka. Do czasu kikuta pępowiny, podczas kąpieli nie zaleca się zamaczania tej okolicy.

Pieluszka u dziecka powinna być zakładana w taki sposób, aby nie drażnić kikuta, co zapewnia dostęp powietrza do gojącego się pępka.

Według WHO zaleca się, aby opóźnienie pierwszej kąpieli wynosiło co najmniej 6 godzin od narodzin dziecka. Jak wiadomo dziecko rodzi się pokryte mazią płodową, która składa się z białek, tłuszczu i wody, złuszczonego naskórka włosków meszku płodowego, a także wydzieliny komórek owodni. W macicy maź chroni płód przed działaniem wód płodowych. Ponadto chroni przed drobnoustrojami oraz ma działanie przeciwutleniaczami. Stąd maź płodowa powinna być utrzymana na skórze noworodka tak długo, jak tylko jest to możliwe, a odpowiednio prowadzona, delikatna kąpiel nie powoduje znaczącego jej uszkodzenia. Temperatura wody do kąpieli powinna wynosić 37-37,5°C i nie powinna trwać dłużej niż 10 minut. Wanienkę należy napełnić do linii bioder dziecka (ok. 5 cm). W przypadku noworodków i małych niemowląt kąpiel nie musi odbywać się codziennie - zaleca się, aby była ona wykonywana 2-3 razy w tygodniu. W czasie kąpieli nie należy pocierać skóry dziecka, a jedynie delikatnie polewać ciało wodą, przy stabilizacji głowy dziecka.

Przez 9 miesięcy płód znajduje się w środowisku wodnym, którego jest pozbawiony po narodzinach. W pierwszym dniu życia stopień nawilżenia skóry noworodka gwałtownie spada i odbudowuje się przez następne dwa tygodnie. W tym czasie skóra ulega złuszczaniu, szczególnie w okolicy dłoni, stóp, nadgarstków i kostek. Jest to fizjologiczne zjawisko i nie powinno powodować obaw ze strony rodziców.

W tym okresie szczególnie istotne jest więc, by natłuszczać skórę dziecka odpowiednim preparatem. W niektórych częściach świata tradycyjnie do tego celu stosuje się olej słonecznikowy, kokosowy czy oliwę z oliwek, aczkolwiek skuteczność i co ważniejsze, bezpieczeństwo wyżej wymienionych produktów wciąż są badane. Po ustaniu złuszczania się skóry nie trzeba codziennie stosować dodatkowego nawilżenia.

Przebadanymi, bezpiecznymi i skutecznymi preparatami do pielęgnacji skóry noworodków i niemowląt są odpowiednio dobrane emolienty. Do dyspozycji mamy ich różne formulacje - kremy, lotiony, maści, lipokremy, ale także preparaty do kąpieli.

Jeśli wybieramy emolient dla dziecka należy zwrócić uwagę na jego skład - odradza się stosowania produktów z glikolem propylenowym, gdyż może on wywoływać podrażnienia u dzieci <2 lat.

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

Ponadto emolient powinien być pozbawiony białkowych alergenów i haptenów, a także należy unikać produktów z wyciągiem z orzeszków ziemnych, gdyż zwiększa on ryzyko uczulenia i alergii.
Ze względu na drażniące działanie moczu i kału, okolica pieluszkowa jest szczególnie narażona na występowanie stanu zapalnego nazywanego odpieluszkowym zapaleniem skóry.
Dodatkowo nieodpowiednia pielęgnacja może być przyczyną infekcji. Pielucha powinna być zmieniana maksymalnie co 2-3 godziny, po każdym oddaniu moczu i stolca. U noworodków i małych niemowląt zaleca się ograniczenie stosowania chusteczek nawilżanych na rzecz stosowania bieżącej wody i łagodnych środków myjących lub wacików nasączonych wodą. Po oczyszczeniu skórę należy dokładnie osuszyć, można także zalecać „wietrzenie" okolicy pieluszkowej. W celu zabezpieczenia skóry przed podrażnieniem po każdej zmianie pieluchy należy natłuścić ją maścią. Nie zaleca się profilaktycznego stosowania preparatów z tlenkiem cynku – większość z tych preparatów ma dość dużą gęstość i szczelnie przylega do posmarowanej skóry, przez co paradoksalnie może zwiększać ryzyko infekcji. Aktualnie w trakcie pory letniej ważne jest stosowanie filtrów SPF co najmniej 30, co zabezpieczy skórę dziecka przed promieniami słonecznymi. Najważniejsze, żeby nakładać krem 20 minut przed wyjściem na powietrze.

CHROMA STOCK

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

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Aaa mam alergika!

Czekając na przyjście na świat maluszka chcemy przygotować się jak najlepiej. Odżywiamy się odpowiednio, malujemy pokój ekologicznymi farbami oraz kupujemy funkcjonalny wózek. Robimy wszystko, co możemy i odliczamy dni do porodu, myśląc tylko o jednym – czy maluszek będzie zdrowy.

Niestety choroby o podłożu alergicznym zdarzają się coraz częściej. Częstość ich występowania wzrasta nieubłaganie, a tendencja ta dotyczy szczególnie dzieci i ludzi młodych. Aktualnie, najwięcej zachorowań na alergię odnotowuje się w dużych aglomeracjach miejskich i krajach wysokorozwiniętych. Im wyższy poziom higieny, dodatkowo stosowanie antybiotyków, przetworzone jedzenie, zanieczyszczone powietrze, tym więcej alergii. Zjawisko to leży u podstaw mikrobiotycznej teorii rozwoju alergii.

ZABEZPIECZANIE MALUSZKA OD WEWNĄTRZ – PROBIOTYKOTERAPIA

Jelita każdego człowieka, także tego najmniejszego, zasiedlają różne mikroorganizmy, które w sposób bezpośredni i pośredni wpływają na funkcje większości układów i narządów każdego z nas. Jest ona także niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego i rozwoju tolerancji immunologicznej. Kształtowanie się mikrobiomu jelitowego trwa pierwsze 1000 dni, wliczając w to okres prenatalny, dlatego już wtedy może rozpocząć profilaktykę i zapobiec albo zminimalizować objawy alergii. A jak możemy to zrobić? Specjaliści mówią o zbawiennym działaniu odpowiednich probiotyków.

Kształtowanie się mikrobiomu jelitowego trwa pierwsze 1000 dni, wliczając w to okres prenatalny, dlatego już wtedy może rozpocząć profilaktykę i zapobiec albo zminimalizować objawy alergii.

W 2015 roku opublikowano zalecenia ekspertów Światowej Organizacji Alergii (WAO, ang. World Allergy Organization). Jeżeli dziecko jest zaliczone do grupy wysokiego ryzyka rozwoju alergii (występują choroby alergiczne w rodzinie), rekomendują oni suplementację probiotykami w ramach wczesnej profilaktyki: prenatalnie u kobiet w ciąży, u kobiet karmiących piersią i po porodzie u niemowląt. Z kolei w 2020 roku grupa polskich ekspertów uznała, że probiotyki mogą odgrywać rolę w zapobieganiu AZS (atopowe zapalenie skóry) oraz leczeniu AZS, alergicznego nieżytu nosa i astmy. Należy jednak pamiętać, aby podejmując decyzję o podawaniu probiotyków wybrać preparat o udokumentowanym działaniu. Latopic® kapsułki to jedyny probiotyk o działaniu antyalergicznym dostępny na rynku, który ma wykonane badania kliniczne na populacji polskich dzieci z alergią! Zawiera trzy opatentowane szczepy bakterii kwasu mlekowego (Lactobacillus rhamnosus ŁOCK 0900, Lactobacillus rhamnosus ŁOCK 0908 i Lactobacillus casei ŁOCK 0919).
Szczególne znaczenie ma także sposób karmienia. Mleko matki to pokarm korzystnie kształtujący rozwój mikrobiomu jelitowego. Wyłączne karmie-

CHROMA STOCK

nie piersią przez co najmniej trzy miesiące zmniejsza ryzyko zachorowania na atopowe zapalenie skóry (AZS), a karmienie naturalne przez sześć miesięcy po porodzie może obniżać zwiększone ryzyko zachorowania na astmę u dzieci urodzonych za pomocą cięcia cesarskiego. Dodatkowo oligosacharydy znajdujące się w mleku matki wspierają rozwój dobroczynnych bakterii, wzmagając ich pozytywne działanie.

PIELĘGNACJA SKÓRY DZIECKA ZA POMOCĄ PROBIOTYCZNYCH EMOLIENTÓW PLUS

Choroby alergiczne często manifestują się także w odczynach skórnych, problemach z wysypkami, wrażliwą skórą na jakąkolwiek formę pielęgnacji. Skóra takiego dziecka zmaga się z zaburzoną równowagą mikrobiomu skóry. Dochodzi do zaburzenia struktury i funkcji bariery naskórkowej oraz zmniejszona jest różnorodność bytujących na skórze mikroorganizmów. Zwiększa się udział gronkowca złocistego Staphylococcus aureus, a zmniejsza ilość bakterii Lactobacillus. Dlatego profilaktykę, jak i leczenie wrażliwej, atopowej skóry należy prowadzić nie tylko od wewnątrz (za pomocą odpowiedniej probiotykoterapii), ale także właściwie pielęgnując skórę maluszka, dostarczając mu składników promujących dobre bakterie na skórze. Każda mama powinna poszukiwać do codziennej pielęgnacji probiotycznych emolientów plus. Zawierają one te metabolity bakterii kwasu mlekowego, supernatanty które odpowiadają za utrzymanie fizjologicznego pH skóry. Zawarte w składzie emolienty uzupełniają braki lipidów, utrzymują wodę w warstwie rogowej i zwalczają suchość skóry. Oleje mineralne powodują okluzję i hamują przeznaskórkową utratę wody. Dodatkowe składniki, niezbędne do prawidłowej pielęgnacji to aktywne substancje, jak np. metabolity bakterii probiotycznych z rodzaju Lactobacillus sp. Supernatant probiotyczny ma właściwości antagonistyczne względem gronkowca złocistego i wspiera fizjologiczny mikrobiom skóry.

Profilaktykę, jak i leczenie wrażliwej, atopowej skóry należy prowadzić nie tylko od wewnątrz (za pomocą odpowiedniej probiotykoterapii), ale także właściwie pielęgnując skórę maluszka, dostarczając mu składników promujących dobre bakterie na skórze.

Kąpiel w odpowiedniej emulsji nie powinna trwać dłużej niż 5-10 min, w temperaturze wody (około 37°C). Następnie należy delikatnie osuszyć ciało, nie wycierając dziecka intensywnie. Na koniec zalecane jest zabezpieczenie skóry emulsją do ciała, delikatnie rozsmarowując na całej jego powierzchni. Emolienty probiotyczne powinniśmy stosować 3-4 razy dziennie, aby w sposób zrównoważony uzupełniać mikrobiom skóry we właściwe składniki, promując prawidłowy mikrobiom.
Latopic® probiotyczne emolienty wraz z probiotykiem doustnym Latopic® zapewniają kompleksowe wsparcie w przebiegu atopowego zapalenia skóry i chorób atopowych. Zabezpieczenie maluszka właściwymi probiotykami oraz prawidłowa pielęgnacji skóry maluszka na co dzień to krok do sukcesu i uśmiechu na twarzy naszego maleństwa.

REKLAMA

IBSS biomed

Podrażniona sucha skóra, atopia?

Wiem, co dobre i skuteczne

LATOPIC®

AKTYWNE EMOLIENTY PROBIOTYCZNE

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

M5LATB01082022

Gdy karmienie PIERSIĄ nie przychodzi z łatwością

Halina Dudek
ekspertka BebiProgram.pl

Choć karmienie piersią to najlepszy sposób żywienia niemowlęcia, nie zawsze przychodzi ono z łatwością. Wśród trudności, z którymi mierzą się mamy, zazwyczaj wymienia się przyczyny fizyczne, takie jak ból piersi czy nieprawidłowy odruch ssania.

Trzeba jednak pamiętać, że karmienie piersią może wiązać się także z silnymi emocjami, takimi jak np. stres, które również mogą negatywnie wpływać na laktację. Z jakimi wyzwaniami mierzą się kobiety w czasie karmienia piersią i jak sobie z nimi radzić?

ZŁOTY STANDARD ŻYWIENIA

Mleko mamy to kompozycja różnorodnych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych, które wpływają na prawidłowy i harmonijny wzrost i rozwój niemowlęcia. Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia i jego kontynuację do ok. 2. roku życia lub dłużej, przy jednoczesnym rozszerzeniu diety dziecka.
W badaniach 96% mam deklaruje, że karmi lub wcześniej karmiło piersią (przynajmniej przez pewien okres lub w trybie mieszanym), a 83% kobiet w ciąży planuje karmić piersią po urodzeniu dziecka[1]. Codzienność może jednak wyglądać różnie, a karmienie piersią nie zawsze przychodzi z łatwością. Trudności mogą pojawić się na każdym jego etapie, a kobiety zmagają się z wieloma różnymi problemami – zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi.

BÓL PIERSI

To problem, którego przyczyn jest kilka. Jednym z nich może być nieprawidłowa technika przystawiania dziecka do piersi. Problem ten dość łatwo rozpoznać. Mama może odczuwać ból w trakcie karmienia, a brodawki mogą nawet pękać. Jak poradzić sobie w tej sytuacji?
Warto upewnić się, czy niemowlę prawidłowo chwyta pierś. Dziecko powinno obejmować ustami dużą część dolnej otoczki, a podtrzymywana od spodu językiem brodawka powinna dotykać jego podniebienia.

Jeśli mama zmaga się z popękanymi i bolącymi brodawkami, powinna rozpoczynać karmienie od piersi, w której brodawka jest w lepszej kondycji.

Po karmieniu warto także przy pomocy wacika nasączonego swoim mlekiem lub lanoliną delikatnie przetrzeć obolałe brodawki i jak najczęściej je wietrzyć[2].
Jeśli mama zmaga się z popękanymi i bolącymi brodawkami, powinna rozpoczynać karmienie dziecka od piersi, w której brodawka jest w lepszej kondycji. Na początku karmienia głodne niemowlę mocniej, a zatem sprawiając potencjalnie więcej bólu, chwyta pierś.
Ból piersi mogą także wywoływać nawał i zastój pokarmu. Pierwsze zjawisko to naturalne zwiększenie wytwarzania mleka, czyli zbyt duża jego ilość w piersiach. Przy zastoju pokarmu mleko nie wypływa swobodnie z piersi – stają się one twarde, nabrzmiałe i obolałe. Na tego typu trudności wywołujące ból w piersiach również jest kilka sposobów[3].
Ciepły okład na piersi powinien ułatwić wypływ mleka. Po karmieniu zaś warto na 20-30 minut zastosować zimny okład. Przed przystawieniem dziecka mama może spróbować odciągnąć niewielką ilość mleka ręcznie. Ułatwi to niemowlęciu chwycenie brodawki z otoczką. Kiedy pierś jest nabrzmiała, sprawia mu to wielką trudność. W pierwszej kolejności mama powinna podać dziecku tę pierś, w której odczuwa większe przepełnienie. Do czasu ustąpienia dolegliwości dobrze przystawiać malucha do piersi co 1,5 godziny.

PROBLEMY Z SSANIEM PIERSI

Prawidłowe uchwycenie piersi przez dziecko, pozwalające na uzyskanie przez niego w trakcie karmienia właściwej ilości mleka, to problem, z którym boryka się wiele mam. Według badań problemy z odpowiednim przystawieniem dziecka do piersi miało 39% kobiet. Co trzecia mama zadeklarowała także, że dziecko nie umiało bądź w ogóle nie chciało ssać piersi[4]. W tej sytuacji rozwiązaniem może być zmiana techniki karmienia. Warto również zwracać uwagę na to, aby maleństwo mogło swobodnie oddychać – dzięki temu będzie efektywniej ssać pokarm.

ZBYT MAŁO POKARMU

Na „rozkręcanie" laktacji potrzeba trochę czasu. Należy mieć jednak świadomość, że

żołądek niemowlęcia jest niewielki, a karmienie odbywa się na żądanie. Uzasadnionym powodem do obaw mogą być sytuacje, gdy dziecko nie przybiera prawidłowo na masie ciała.
Jak poradzić sobie z niewystarczającą ilością mleka? Jeżeli niemowlę często jest dostawiane do piersi, lecz mimo to nie przybiera prawidłowo na masie ciała, pediatra może zalecić odciąganie mleka, co pomoże w pobudzeniu laktacji.
Lekarz może również zalecić wprowadzenie karmienia mieszanego (czyli jednoczesnego podawania mleka mamy i mleka modyfikowanego).
Czasem jednak trudności w karmieniu piersią mogą być przytłaczające. Wówczas warto skorzystać z konsultacji z położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym.

EMOCJE RÓWNIEŻ WPŁYWAJĄ NA LAKTACJĘ

Karmienie piersią może wywoływać u kobiety wiele emocji: od wielkiej radości, kiedy wszystko się udaje, po frustrację, bezsilność i ogromne zdenerwowanie, kiedy z różnych powodów coś nie wychodzi. Bardzo ważne w takich sytuacjach jest wsparcie najbliższych – rodziny, partnera czy przyjaciół. Każda mama powinna pamiętać, że zawsze może (i powinna) poprosić o pomoc.

KIEDY KARMIENIE PIERSIĄ JEST NIEMOŻLIWE. PO JAKIE ROZWIĄZANIE WARTO SIĘGNĄĆ?

Kiedy zdarzy się, że kontynuowanie karmienia własnym pokarmem nie będzie możliwe, mama powinna skonsultować się z pediatrą prowadzącym dziecko, który pomoże jej w wyborze sposobu żywienia niemowlęcia, np. mleka następnego. Wybierając mleko następne, warto zwrócić uwagę na formułę produktu i zawartość składników naturalnie występujących w kobiecym pokarmie, jak np. unikalna kompozycja oligosacharydów tłuszcze mleczne czy witaminy i składniki mineralne.

WAŻNE INFORMACJE

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

EKSPERT RADZI

- W czasie karmienia piersią poproś – jeżeli tego potrzebujesz – o dodatkową poduszkę czy szklankę wody (nawodnienie podczas laktacji jest bardzo ważne). Po karmieniu osoba będąca z Tobą może zadbać o to, aby dziecku się odbiło i – kiedy trzeba – zmienić mu pieluszkę, abyś mogła odpocząć czy wykonać kilka relaksujących ćwiczeń, aby odciążyć kręgosłup.
- Dzielcie się obowiązkami, poproś partnera lub innego członka rodziny, aby zrobił zakupy, pranie czy odkurzył. Opieka nad dzieckiem to wymagająca i absorbująca czynność.
- Po przyjściu dziecka na świat w ferworze wielu zajęć zdarza się zapominać o sobie i swoich potrzebach. Abyś mogła odpocząć i zrobić coś dla siebie, poproś najbliższych, żeby zajęli się np. kąpielą dziecka i jego usypianiem lub po prostu opieką nad nim.
- Czasem może się wydawać, że tylko mama najlepiej zajmie się dzieckiem, co często skutkuje wycofaniem się innych członków rodziny z opieki nad maluchem. Dlatego pamiętaj o tacie maluszka, który także świetnie sobie poradzi.
- Karmienie piersią wiąże się z wieloma emocjami. Przy przystawianiu dziecka do piersi wraz z wypływem mleka przez kilka minut odczuwasz smutek, złość lub przygnębienie? Nie martw się. Ten fizjologiczny stan określany jest mianem D-MER. To, w uproszczeniu, nic innego jak nagły spadek dopaminy, która reguluje stany emocjonalne[5]. To właśnie dlatego przez kilkadziesiąt sekund możesz odczuwać negatywne emocje. Jeśli jednak jest to dla Ciebie zbyt uciążliwe i Cię niepokoi, koniecznie porozmawiaj ze specjalistą.
- Rozmowa jest ważna. Jeśli masz ochotę się wygadać, rozmawiaj z partnerem, mamą lub przyjaciółką. Jeśli jednak czujesz, że Twoje emocje są trudne do opanowania, a rozmowa z bliskimi nie wystarcza, nie bój się skorzystać z porady specjalisty, np. terapeuty lub psychologa.
- Nie odmawiaj pomocy. Choć każda mama to superbohaterka, to nawet najwytrwalsza nie powinna rezygnować ze wsparcia, aby o siebie zadbać. Pamiętaj, że szczęśliwa i spokojna mama to szczęśliwe dziecko.

[1] Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0–36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia" na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku.
[2] Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, Warszawa 2021. Poradnik dostępny na stronie www.1000dni.pl
[3] Tamże.
[4] Wyniki dotyczą mam dzieci w wieku 0–36 miesięcy oraz kobiet w pierwszej ciąży. Badanie przeprowadzone dla programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia" na grupie 3461 mam i kobiet w ciąży w 2020 roku.
[5] https://d-mer.org/

POWER PUMPING – zwiększ laktację dzięki innowacyjnemu programowi. Ardo Alyssa to pierwszy laktator z taką funkcją programu stymulacji laktacji. Automatyczny, jednogodzinny program odciągania pokarmu, który imituje częstsze karmienie. Każdy etap odciągania i przerwy jest sygnalizowany dźwiękowo przez laktator, dzięki czemu nie trzeba samodzielnie kontrolować czasu.
ARDO, bocianek.com.pl

Diflos® to suplement diety, który zawiera w swoim składzie jeden z najlepiej przebadanych szczepów bakterii kwasu mlekowego, ***Lactobacillus rhamnosus*** GG.
CHIESI/MST/DIF/10/03/2023
CHIESI POLAND SP. Z.O.O.,
www.chiesi.pl, www.diflos.pl

Floradix żelazo i witaminy 250 ml. To źródło organicznego żelaza. Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Nie powoduje zaparć.
ZIOŁOPIAST, floradix.pl

Sterifeed butelki szklane. Szklane butelki dla niemowląt dostępne są w pojemnościach 120 ml oraz 240 ml. Odpowiednie do zamrażania, autoklawowania oraz pasteryzacji. Charakteryzują się wytrzymałością, ponieważ są wykonane z laboratoryjnego szkła bromokrzemowego. Są przyjazne środowisku.
STERIFEED, www.milklab.pl

5 sposobów na pokój z dziecięcych marzeń

MIKOLAJSKAstudio, fot. Jakub Dziedzic

Urządzając przestrzeń dla najmłodszych członków rodziny często dajemy namówić się na ich aktualne fantazje i upodobania – od ulubionych kolorów, po motywy związane z postaciami z kreskówek i sportowymi drużynami. Choć bardzo ważne jest uwzględnienie potrzeb pociech, ich gusta zmieniają się w zaskakującym tempie, a mało kto może pozwolić sobie na remont pomieszczenia wraz z każdą nowoodkrytą pasją. Jak zatem urządzić dziecięcy pokój marzeń?

Ida Mikołajska
architektka, współwłaścicielka pracowni MIKOLAJSKAstudio
mikolajskastudio.pl

Komfortowa przestrzeń dla maluchów jest ważnym miejscem, które pozwoli im na rozwój i dorastanie. Dziecięcy pokój musi być jednak funkcjonalny, aby posłużył najmłodszym przez lata. Ida Mikołajska, która ma za sobą setki projektów wnętrz z pokojami dziecięcymi, radzi, by trzymać się kilku najważniejszych zasad.

ZADBAJ O DOBRE MATERIAŁY

Każdy rodzic wie, że w dzieciach drzemią pokłady kreatywności, które często znajdują swoje ujście na każdej dostępnej powierzchni – zarówno blokach rysunkowych, jak i ścianach czy tkaninach. Projektując przestrzeń dla pociechy warto uwzględnić materiały odporne na brud lub takie, które łatwo będzie sprzątnąć. W dziecięcych pokojach doskonale sprawdzą się farby hydrofobowe, o podwyższonej odporności na działanie wody. Takie ściany spokojnie umyjemy z pomocą wody, bez obaw, że pozostawimy smugi lub wytrzemy kolor. Ta sama zasada dotyczy też tkanin – świetnym rozwiązaniem są tapicerki, które możemy łatwo wyczyścić.

WYDZIEL STREFY

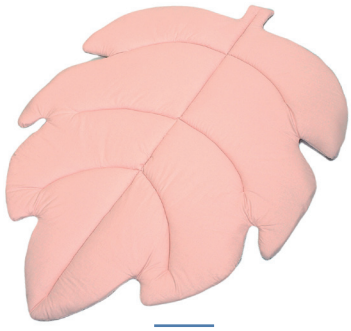
Bardzo często pomieszczenia w naszych domach posiadają więcej niż jedną funkcję. Granice kuchni i jadalni zacierają się między sobą, a salon służy czasem za gabinet. To jednak nic w porównaniu z dziecięcym pokojem, który musi odpowiadać na wiele potrzeb – być sypialnią, bawialnią i miejscem przystosowanym do nauki. Dbając o prawidłowy rozwój najmłodszych musimy postarać się, aby stworzyć im właściwe warunki, dostosowane do zmieniających się oczekiwań. Dobrym pomysłem jest wydzielenie stref – do nauki, snu, czy zabawy. Dzięki temu od najmłodszych lat łóżko kojarzyć im się będzie z odpoczynkiem, a biurko z nauką. Łatwiej będzie zadbać o wyrabianie pozytywnych nawyków. Nawet w najmniejszym pomieszczeniu da się łatwo wyznaczyć osobne przestrzenie – możemy zrobić to za pomocą lekkich, ażurowych przegród, odpowiedniego ustawienia mebli, dywanów, czy nawet strefowania oświetleniem i kolorystyką.

Dobrym pomysłem jest wydzielenie stref – do nauki, snu, czy zabawy.

MAKSYMALNIE WYKORZYSTAJ PRZESTRZEŃ

Chaos przestrzenny nie służy prawidłowemu rozwojowi dziecka. Sprawia, że łatwo się dekoncentruje i nie może skupić się na wykonywanej czynności, dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat uczyć pociechy sprzątania swoich rzeczy. Można zrobić to w formie zabawy, ale w tym celu musimy zapewnić im odpowiednie narzędzia, jak choćby kosze umożliwiające kolorystyczną lub tematyczną segregację zabawek. Kluczową kwestią w projektowaniu dziecięcego pokoju jest maksymalne wykorzystanie dostępnej przestrzeni i wprowadzenie sprawnych systemów przechowywania, które będą zmieniać się wraz z potrzebami naszych pociech. Dobrym rozwiązaniem będą regały z pudłami na zabawki. Z czasem można przekształcić je w półki na książki lub szafę – wystarczy jedynie dodać fronty.

Regał domek Nomi. Świetnie sprawdzi się jako mebel postawiony na podłodze, ponieważ dziecko będzie mogło swobodnie sięgać zarówno znajdujące się na nim książki, jak i zabawki. Ponadto regał domek może być również zawieszony na ścianie, co może okazać się doskonałym rozwiązaniem. BELLAMY, bellamy.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. Wykorzystanie maty dziecięcej jest tak naprawdę nieograniczone. Unikalny wygląd sprawia, że jest ona piękną ozdobą. 181 zł, AMY, amy.com.pl

Miękkie i wygodne siedzisko dla dzieci od 9. miesięcy ozdobione kieszenią z nadrukiem w palmy. Fotelik wykonany jest z wysokiej jakości pianki, natomiast pokrycie z bawełnianej, pikowanej tkaniny w kolorze stalowym. Produkt łatwy w utrzymaniu czystości – zapinany na suwak. Pokrowiec można uprać w pralce. 259 zł, MUZPONY, muzpony.com

Stylowa drewniana kuchnia z płytą, piekarnikiem i zlewem oraz garnkiem, patelnią i innymi niezbędnymi do odgrywania kuchennych ról akcesoriami. Zawiera wiele ruchomych elementów. Wymiary: 56.5 x 30 x 73 cm. 649 zł, KID'S CONCEPT, scandinavianbaby.pl

łóżeczko Leander Luna rośnie razem z dzieckiem – jego dno można umieścić na różnych wysokościach, a dołączony zestaw do przebudowy pozwala przekształcić je w uroczą małą sofę lub w łóżko junior, z barierką lub bez. łóżeczko wyróżnia unikalny skandynawski design, najwyższej jakości materiały (lity dąb i buk) i wykończenie, dzięki czemu z łóżeczka mogą korzystać kolejne dzieci. 2599 zł, LEANDER, scandinavianbaby.pl

Ines neutral gray. Łóżko o wymiarach 90 x 200 cm, dla lepszej organizacji pokoju i przestrzeni posiada szufladę, która z powodzeniem pomieści pościel, a także może pełnić funkcję dodatkowego spania. Sama szuflada, dzięki dwóm uchwytom łatwo się wysuwa. BELLAMY, bellamy.pl

NIE ZAPOMINAJ O ZABAWIE

Należy pamiętać, aby przestrzeń dla dziecka odpowiadała na wszystkie jego potrzeby. Aby stworzyć pokój, który pokochają maluchy, warto skupić się na tym, co uwielbiają robić najbardziej: na zabawie! Chcąc wspomóc rozwój dziecka dobrze jest zapewnić mu miejsce do kreatywnej wolności – bez względu na to czy jest to stolik do rysowania i rękodzieła, czy też tablica kredowa na ścianie. Z kolei do wieczornego czytania świetnie sprawdzą się modne aktualnie huśtawki, czy też miękkie, rozkładane namioty, w których pociechy mogą urządzić własny kącik.

Należy pamiętać, aby przestrzeń dla dziecka odpowiadała na wszystkie jego potrzeby.

PRZYGOTUJ SIĘ NA ZMIANY!

Urządzając dziecięcy pokój chcemy zadbać o to, żeby pociechy jak najlepiej czuły się w nowej przestrzeni, dlatego często staramy się pokazać we wnętrzu ich kształtującą się osobowość. Niestety, ze względu na ciągłe zmiany, dziecięce zainteresowania nie zawsze sprawdzają się w urządzaniu pomieszczenia, które powinno służyć im przez kolejne lata. Choć oczywiście warto zapytać o zdanie przyszłych lokatorów, powinniśmy robić to w sposób sprytny i przemyślany, np. oferując im kilka różnych opcji do wyboru. Dobrze jest postawić na neutralną bazę i uwzględniać dziecięce preferencje w dekoracjach, które w przyszłości łatwo będzie nam wymienić.

MIKOLAJSKAstudio, fot. Jakub Dziedzic

Pościele dla dzieci

Bellamy
GREAT TO create

Visit our website!

MODNY I NIEZAWODNY

Mówisz wiosna, myślisz Avus! Lekki, zwinny wózek spacerowy z opcją podróżowania na leżąco, składany jedną ręką. Postaw na moc kolorów. W zestawie okrycie na nóżki i osłona przeciwdeszczowa. #dlategoavus Dołącz do nas w SM: abcdesignpolska.
Avus, **ABC DESIGN,** abc-design.de/pl

ELEGANCKI

Propozycja dla rodziców ceniących niebanalny wygląd, stonowane dodatki i ponadczasową elegancję. Miękkie zawieszenie z możliwością regulacji pozwala wózkowi z łatwością pokonywać nierówności terenu. Komfort prowadzenia zwiększa regulowana rączka z perforowanej eko-skóry, pozwalająca dostosować wysokość do wzrostu rodzica.
Dante, 2490 zł, **COLETTO,** coletto.pl

Wiosenne

WYGODNY

Lekki, kompaktowy, samoskładający się wózek z torbą transportową. Dla dzieci do 22 kg. Wygodę zapewniają: szerokie, płynnie rozkładane siedzisko, duży, rozkładany daszek z filtrem UPF 50+, kulkowe łożyska i amortyzatory w 4 kołach, możliwość montażu fotelika samochodowego i gama unikalnych akcesoriów.
Easywalker Jackey, 1549 zł, **EASYWALKER,** easywalker.pl

KOMPAKTOWA PO ZŁOŻENIU

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 łożyskowane koła oraz wygodne i szerokie siedzisko zadbają o komfort maluszka.
RECARO Lexa Elite, 1896 zł, **RECARO,** recaro-kids.pl

Lekkie i funkcjonalne wózki spacerowe. Oto propozycje dla maluchów i aktywnych rodziców.

NOWATORSKI

To propozycja dla rodziców ceniących sobie nowatorskie rozwiązania gwarantujące dziecku komfort i bezpieczeństwo podczas spacerów w trudnym terenie. Bezobsługowe pneumatyczne koła, regulowana twardość zawieszenia, tkanina z powłoką hydrofobową odporną na promieniowanie UV 50 stawiają Xplode na pozycji lidera w swojej klasie.
Wózek Xplode, 1399 zł, **XPLODE,** future-design.pl

DLA AKTYWNYCH

Lekki, kompaktowy i świetny do miasta wózek, wyposażony w regulowany podnóżek, dobrze wentylowaną budkę, komfortowe siedzisko oraz możliwość zamontowania gondoli. Bez problemu zmieści się w autobusie, kawiarni czy na zatłoczonej stacji metra – można go wygodnie złożyć jedną ręką, a złożony stoi pionowo.
Thule Shine, 3 299 zł, **THULE,** thule.com

NA SOLIDNYM STELAŻU

Nie tylko świetnie wygląda, ale jest lekki i jednocześnie łatwo się nim kieruje. Nico możesz złożyć wraz z siedziskiem – bez konieczności jego wypinania. To jednak nie wszystko. Spacerówka może być wpięta zarówno przodem, jak i tyłem do kierunku jazdy.
Wózek Nico Estilo Pro, 1299 zł, **BEBETTO,** bebetto.eu

wycieczki, czas start!

FUNKCJONALNY

łączy w sobie minimalistyczny wygląd i funkcjonalność. Jego atutem jest wyjątkowo niska waga – wraz z gondolą waży zaledwie 13,0 kg. Ma wszystko, czego potrzeba w wózku dziecięcym – na każdą pogodę, na każdy teren i na każdy spacer.
Wózek Zokky OZZ, 2590 zł, **ZOKKY,** zokky.pl

REKLAMA

ZOKKY
ready to move...

WÓZKI IDEALNE NA KAŻDY TEREN

Sprawdź naszą kolekcję:
www.zokky.pl

www.zokky.pl @zokky_pl zokkyPL

W KAŻDY TEREN

Dwa komplety kół oraz regulowany rozstaw osi umożliwiają korzystanie z wózka w każdych warunkach. Większy, terenowy rozstaw osi wraz z dużymi kołami zapewni komfort na nierównościach i idealnie sprawdzi się z dużą gondolą dla noworodka. Wymiana kół na mniejsze i zmiana ustawień zamienią wózek w zwrotną, miejską spacerówkę.
iCandy Core, 7 999 zł, **ICANDY,** scandinavianbaby.pl

ELASTYCZNOŚĆ I KOMFORT

Zapewnia wyjątkową elastyczność i luksusowy komfort podczas każdej wspólnej wycieczki. Niezawodny model oferuje system podróżny, zaawansowaną amortyzację, rozkładane oparcie do ergonomicznej pozycji leżącej oraz system regulacji pasów za pomocą jednego pociągnięcia. Wózek może być używany od urodzenia do około 4. roku życia.
Balios S Lux, **CYBEX,** cybex-online.com/pl

LEKKI

Wózek jest bardzo lekki, posiada dwukierunkowo ustawiane siedzisko z przyciskami pamięci. Można go używać od urodzenia z dopasowaną gondolą lub fotelikiem samochodowym dla niemowląt.
Maxi-Cosi Leona², ok. 2100 zł, **MAXI-COSI,** maxi-cosi.pl

Na wiosenne spacery z maluchem wybierz wózek, który spełni Twoje oczekiwania.

KOMFORTOWY

Zaprojektowany dla maksymalnego komfortu dziecka i rodzica pod względem jazdy w każdym terenie, jak i praktycznych rozwiązań, ułatwiających codzienne użytkowanie: duża, wentylowana gondola, rozkładane na płasko siedzisko, duże koła z doskonałym zawieszeniem, odporne na przebicie gumowe opony, pojemny, odczepiany kosz.
Jimmey, 5298 zł, **EASYWALKER,** easywalker.pl

NA WYCIECZKI I W PODRÓŻE

Wózek spacerowy prowadzi się i składa jedną ręką do rozmiarów bagażu podręcznego. Jest lekki i zwrotny – waży jedynie 6,7 kg, a przy tym wytrzymały (nośność: 22 kg). Możliwość wpięcia pełnowymiarowej gondoli i fotelika samochodowego. Ma zdejmowane i ciche koła. Tapicerka wykonana jest z recyklingu butelek PET, a detale ze skóry wegańskiej.
Wózek Elodie Details MONDO, od 1599 zł, **ELODIE DETAILS,** scandinavianbaby.pl

CLICK&RIDE

Duże, bezobsługowe koła zostały wykonane z wytrzymałej i elastycznej pianki EVA. Przednie obracają się o 360°, co ułatwia manewrowanie wózkiem. Amortyzacja z przodu i z tyłu zapewnia maluchowi komfort podczas jazdy. Wbudowany system click&ride umożliwia rodzicom stawianie długich kroków, a hamulec nożny zagwarantuje bezpieczny postój. Na dodatek można go złożyć jedną ręką i zmieści się nawet w niewielkim bagażniku.
Wózek spacerowy Lionelo Cloe Black Onyx, **LIONELO,** lionelo.pl

iCandy

core

Designed for Every Journey

TRYB TERENOWY

TRYB MIEJSKI

Dystrybucja w Polsce:
www.scandinavianbaby.pl

MAMA NA ZAKUPACH

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

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 wspomagają układ odpornościowy.
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 łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych. Nie zawiera SLS, SLES, substancji zapachowych i barwników.
Farmina Sp. z o.o., farmina.pl

Kelo-cote® – plaster silikonowy w żelu do blizn 15 g
Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. po „cesarskim cięciu" oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć oraz szybko wysycha.
159 zł, Kelo-cote®, kelo-cote.pl

Wzmacniający szampon przeciw wypadaniu włosów
Wzmacniający szampon Sendo pomoże uporać się z nadmiernym wypadaniem włosów po ciąży, w czasie gdy równowaga hormonalna jest zachwiana. Zawiera innowacyjną kompozycję roślinnych składników, które wzmacniają cebulki i stymulują wzrost baby hair.
44,90 zł/250 ml, Sendo, sendopolska.pl

Thule Urban Glide 2
Wszechstronny wózek sportowy na każdy teren – idealny na trening biegowy, spokojny spacer po parkowych alejkach czy wakacyjną wyprawę na górskie szlaki. Wyróżnia się eleganckim wzornictwem, możliwością zamontowana gondoli, komfortowym zawieszeniem oraz dużym przednim obrotowym kołem (16"), które w razie potrzeby można zablokować (np. podczas treningu).
4699 zł/z gondolą, Thule, thule.com

Lactoral – preparat regenerujący mikrobiom jelitowy
Przeznczony do stosowania u dorosłych i dzieci powyżej 3. roku życia w celu regeneracji mikrobiomu w trakcie i po stosowaniu antybiotykoterapii lub innych leków powodujących dysbiozę. Produkt otrzymał w Plebiscycie Świata Kobiety tytuł Produktu Roku 2022.
Biomed, biomed.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

Kremowy żel do mycia Oillan Derm+
Wspiera naturalną odporność skóry, nawilża, łagodzi swędzenie. Nie zawiera barwników i kompozycji zapachowej.
41,99 zł, Oceanic, oceanic.pl

Thule Yepp Nexxt 2
Wygodny, bezpieczny i stylowy fotelik rowerowy montowany na ramie roweru – idealny na codzienne dojazdy do przedszkola oraz weekendowe wypady do parku czy za miasto. Wyposażono go m.in. w pasy z magnetyczną klamrą, regulowane zapięcia stóp i podnóżek oraz miękkie i łatwe do czyszczenia siedzisko. Fotelik pojawi się w sprzedaży w połowie maja.
819 zł, Thule,
thule.com

Wózek Fado ECO
Gondola i spacerówka tego modelu wózka wykonane są z wysokogatunkowej ekoskóry. Jej właściwości sprawiają, że jest trwała, łatwa do czyszczenia i odporna na warunki atmosferyczne. Wnętrze wózka stanowi przyjazna dla dziecka miękka tkanina. Jest wielofunkcyjny, charakteryzuje się niską wagą – tylko 12,5 kg w wersji z gondolą.
2635 zł, Coletto, coletto.pl

Diflos®
Diflos® to suplement diety, który zawiera w swoim składzie jeden z najlepiej przebadanych szczepów bakterii kwasu mlekowego, *Lactobacillus rhamnosus* GG.
CHIESI/MST/DIF/10/03/2023
CHIESI POLAND SP. Z.O.O.,
www.chiesi.pl
www.diflos.pl

Herbatka Bocianek
To herbata na laktację o znacznie szerszym działaniu niż inne dostępne na rynku produkty. Bazuje na starannie wyselekcjonowanych gatunkach ziół. W pełni naturalny i bogaty skład działa uspokajająco, poprawia trawienie i pomaga w karmieniu naturalnym.
Bocianek,
bocianek.com.pl

Pharmaceris S – bezpieczny krem ochronny do twarzy dla dzieci SPF 50+
Krem oparty w 100% na filtrach mineralnych, polecany od 1. dnia życia do codziennej ochrony szczególnie delikatnej skóry dzieci i niemowląt. Rekomendowany również dla skóry atopowej, nadwrażliwej i podatnej na alergię na promienie słoneczne oraz filtry chemiczne.
Pharmaceris,
pharmaceris.com

Floradix Żelazo dla dzieci 250 ml
Zawiera dobrze przyswajalny glukonian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminę C z acerolі. Dla dzieci od 3. roku życia. Produkt bezglutenowy. Bez alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów. Nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla wegetarian i wegan. Ma przyjemny, malinowy smak.
Ziołopiast,
floradix.pl

Supreme Balm
Najskuteczniejszy wielozadaniowy preparat na rynku. Długotrwale regeneruje skórę przez 48 h, dogłębnie nawilża, natłuszcza i uelastycznia, wygładza oraz ujędrnia. Łagodzi podrażnienia, błyskawicznie koi i przyspiesza gojenie naskórka. Redukuje przebarwienia i zrogowacenia oraz nadaje zdrowy, wyrównany koloryt. Zmniejsza widoczność blizn i rozstępów.
Samarité,
samarite.eu

Laktator Mya Joy
Wysokiej jakości przenośny laktator elektryczny. Mocny, lekki i cichy Mya Joy zawiera jedyny na świecie zestaw do odciągania, zatwierdzony przez FDA (Food and Drug Administration), który pomaga chronić mleko matki przed zanieczyszczeniami, znany jako HygieniKit. Zapewnia najwyższy komfort bezbolesnego pompowania, oferując szeroki zakres ustawień, funkcje przyjazne mamie i różne rozmiary lejków.
Ameda,
milklab.pl

Bluza w stylu street
Ma przyciągający uwagę warstwowy rękaw, imitujący noszenie dwóch koszulek. Uwagę zwraca również blokowe połączenie materiałów – gładkiego z nadrukiem typu marble. Chłopakom i dużym, i tym mniejszym spodobają się graficzne nadruki utrzymane w tematyce świata cyfrowego.
Coccodrillo,
coccodrillo.eu

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

CZĘSTOCHOWA

Szkoła Rodzenia w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Częstochowie
ul. Mickiewicza 12, 42-200 Częstochowa
tel. 34 370 24 39,
organizacyjny@zsm.czest.pl

ELBLĄG

Szkoła Rodzenia Wojewódzki Szpital Zespołowy 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. Jaśkowa 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

GNIEZNO

Centrum Okołoporodowe i Położnicze „Słodziak"
ul. Grunwaldzka 24, 62-200 Gniezno
tel. 697 357 219, biuro@slodziak.edu.pl

GŁOGÓW

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

GOSTYŃ

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

KATOWICE

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
ul. Raciborska 27, 40-001 Katowice
tel. 601 558 953, kontakt@miskuleczka.pl

KĘDZIERZYN-KOŹLE

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

KÓRNIK

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

KRAKÓW

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

Szkoła Rodzenia UJASTEK
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków
tel. 600 420 674, szkola@ujastek.pl

LIPSKO

Szkoła Rodzenia w SPZZOZ Lipsko
ul. J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko
tel. 504 576 405, traktlipsko@gmail.com

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
tel. 607 217 417, lidia@szkolarodzenia-lublin.pl

ŁOMŻA

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

ŁÓDŹ

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

Szkoła Rodzenia „Nas - Troje" przy Centrum Medycznym Renoma
ul. Sterlinga 16/18, 90-217 Łódź
tel. 797 422 408, 728 868 276,
szenicka@renoma-med.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

MIŃSK MAZOWIECKI

Artemida Szkoła Rodzenia i Rehabilitacja Sp. z o.o.
ul. Tadeusza Kościuszki 1,
05-300 Mińsk Mazowiecki
tel. 515 878 786,
artemida_szkolarodzenia@onet.pl

NOWY SĄCZ

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

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

PŁOCK

W Czepku Urodzeni – Centrum Wsparcia Okołoporodowego
ul. Mościckiego 25, 09-400 Płock
tel. 796 753 420,
wczepkuurodzeniplock@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
tel. 690 898 498, mamaija.biuro@gmail.com

Fundacja Matecznik
ul. Jabłoniowa 9/1, 60-185 Skórzewo
tel. 660 715 059,
kontakt@fundacjamatecznik.pl

PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas
ul. DR. Witolda Antesa 11, 43-200 Pszczyna
tel. 601 469 355,
szkolarodzenia@szpital.pszczyna.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

Przystanek Rodzina Szkoła Rodzenia
ul. Leszczyńskiego 4/2, 35-061 Rzeszów
tel. 502 963 531, przystanekrodzina@op.pl

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

STALOWA WOLA

Szkoła Rodzenia Przy Oddziale Ginekologiczno-Położniczym Powiatowego Szpitala Specjalistycznego w Stalowej Woli
ul. Staszica 4, 37-450 Stalowa 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

SZÓWSKO

Weekendowa Szkoła Rodzenia
ul. Sportowa 7,
37-522 Szówsko/K. Jarosławia
tel. 500 483 122,
wyprawka.kurs@gmail.com

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

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

Bezpłatna Szkoła Rodzenia Instytutu Psychosomatycznego
ul. Poleczki 40A, 02-822 Warszawa
tel: 501 380 424, 22 33 27 522,
k.wasilewska@ips.pl

Centrum Dla Kobiet aKuKu Magdalena Kukulska
ul. Sokołowska 16/24, 01-142 Warszawa
tel. 787 360 036,
szkolarodzenia@polozna.com.pl

U-rodzeni na Bródnie
ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa
tel. 786 956 896,
urodzeninabrodnie@brodnowski.pl

Women's Care Parents School
ul. Kondratowicza 22/5, 03-285 Warszawa
tel. 512 077 609, 500 093 757,
szkolarodzenia.womenscare.as@gmail.com

Narodziny Rodziny Szkoła Rodzenia Moniki Łapczyńskiej
ul. Białowiejska 24 A, 01-100 Warszawa
tel. 664 996 206,
kontakt@narodziny-rodziny.pl

WIŚLICA

Szkoła Rodzenia-Usługi Położnicze,
Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk
ul. Powiatowa 62, 43-430 Wiślica
tel. 509 546 612, leokadiagawlas@poczta.fm

WROCŁAW

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

Szkoła Rodzenia Ginemedica
ul. Sienkiewicza 30 B, 50-335 Wrocław
tel. 609 877 544, 729 838 538,
polozna@ginemedica.pl

Wrocławska Szkoła Rodzenia FEV
ul. Rydygiera 22/28, 50-249 Wrocław
tel: 668 850 773, 502 437 915,
szkolarodzenia@boromeuszki.wroclaw.pl

WYRY

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

ŻMIGRÓD

Szkoła Rodzenia Przy PZZLA w Żmigrodzie
ul. Lipowa 4, 55-140 Żmigród
tel. 662 194 471, pzzla@pzzla.pl

Więcej szkół rodzenia dostępnych na
abcdobrejmamy.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANITA anita.com
AFLOFARM aflofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
AQUATOUCH BABY aquatouch.eu
ASECURIN asecurin.pl
ATTIPAS attipas.pl
BEBIKO bebiklub.pl
BEFADO befado.pl
BELLAMY bellamy.pl
BIOMED biomed.pl
BOCIANEK bocianek.com.pl
BODYBOOM bodyboom.pl
CANPOL BABIES canpolbabies.com
CEBA BABY cebababy.eu
CHICCO chicco.pl
CHIESI poradniksmartmamy.pl
COCCODRILLO coccodrillo.eu
COLETTO coletto.pl
CYBEX cybex-online.com
CYNKOKREM cynkokrem.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EASYWALKER easywalker.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
FARMINA farmina.pl
FLORADIX floradix.pl
FRIDA BABY fridababy.pl
INCONTINOX incontinox.pl
INSIGHT insightshop.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 lionelo.com
LOVI lovi.pl
MATKA WIECZNIE W BIEGU matkawieczniewbiegu.pl
MEDIDERM BABY medidermbaby.pl
MILKLAB milklab.pl
MINI-MAXI mini-maxi.pl
NOVAMED novamed.pl
NUTROPHARMA nutropharma.pl
OCEANIC oceanic.pl
PHARMACERIS pharmaceris.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RECARO recaro-kids.pl
SAMARITÉ samarite.eu
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SOPELEK sopelek.info.pl
SOSUN sosun.pl
SYLVECO sylveco.pl
THULE thule.com
URGO urgo.com
URIAGE uriage.com
WAX wax-sklep.pl
WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
VAGICAL vagical.pl
VALENTIS zakupto.eu
YELLOW TIPI yellowtipi.pl
ZIOŁOLEK ziololek.pl
ZOKKY zokky.pl

REKLAMY

ZAMÓW PERGOLĘ
W SUPER CENIE
I ZŁÓŻ JĄ SAM*

SOSUN www.sosun.pl
NESLING www.nesling.pl

ŁATWY MONTAŻ
2 LATA GWARANCJI
POLSKA PRODUKCJA
SZYBKI CZAS REALIZACJI
MALOWANA PROSZKOWO
WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM
10 LAT DOŚWIADCZENIA NA RYNKU

NOWOŚĆ NA RYNKU 2023

TWOJA WŁASNA PERGOLA W 5 KROKACH

KLIENT | BIURO OBSŁUGI KLIENTA

1. Prześlij nam wymiar pergoli oraz tarasu
2. Przygotujemy projekt wraz z wyceną GRATIS!
3. Podejmij decyzję o zakupie i złóż zamówienie
4. Wyprodukujemy i dostarczymy do Ciebie (4-5 dni przy standardowych wymiarach pergoli + czas dostawy)
5. Zmontuj samodzielnie *(lub zleć nam montaż)

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA

ZRÓB SOBIE PREZENT!
ZŁÓŻ TO SAM!

530 509 110 | bok@sosun.pl bok@nesling.pl | www.sosun.pl www.nesling.pl

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 przerosłej 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.

instagram: kelocote_polska

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. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na 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.

Kup poradnik „Dobra Mama” bez wychodzenia z domu

Pobierz bezpłatnie „ABC Dobrej Mamy”

AUTOPROMOCJA

Zamów już dziś: www.prasaonline.pl Infolinia: 601 213 376

Spodziewasz się dziecka?

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

Zajrzyj na portale:
www.abcdobrejmamy.pl
www.dobra-mama.pl

ABC dobrej mamy

nr 1 (35) 2023

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

REDAKCJA
redakcja@grupadobrydom.pl, tel. 509 395 396

REKLAMA
reklama@grupadobrydom.pl, tel. 669 446 464

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

grupa dobrydom

ZNAJDZIESZ NAS NA:
kiosk.pl gazety.pl nexto.pl publio.pl

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2023 Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (marzec 2023).
Przewodnik ABC DOBREJ MAMY ma charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny. Jest zbiorem wielu przydatnych informacji o ciąży oraz macierzyństwie, które nie mogą być traktowane jako zalecenia, ale wyłącznie jako pomoc w poznawaniu tajników ciąży, wychowania i pielęgnacji noworodków. Zaistniałe problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wyniknąć 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

SAMARITÉ
ORIGINAL

LINIA SUPREME

BEZPIECZNE I SKUTECZNE PRODUKTY DLA KOBIET W CIĄŻY, MATEK KARMIĄCYCH I DZIECI OD 3. ROKU ŻYCIA

KOBIETY W CIĄŻY

MATKI KARMIĄCE

DZIECI OD 3. ROKU ŻYCIA

SUPREME CLEANSER

PREBIOTYCZNY ŻEL DO MYCIA TWARZY, OKOLIC OCZU I CIAŁA

SUPREME BALM

WIELOZADANIOWY, LIPIDOWY BALSAM DO TWARZY, OKOLIC OCZU I CIAŁA 0% WODY

ZOBACZ TEŻ **LINIE DIVINE**

KOBIETY W CIĄŻY

MATKI KARMIĄCE

-20%

KOD: **ABCMAMA**

NA NIEPRZECENIONE KOSMETYKI DO 30 CZERWCA 2023 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM **WWW.SAMARITE.EU**

Szczegóły promocji dostępne w regulaminie promocji na www.samarite.eu

samarite.eu samariteoriginal Samarité

Royal

Luksus, fantazja, styl

Tatam

Ekspresja, pasja, temperament

Lumi

Elegancja, bezpretensjonalność, detal

Bellamy

GREAT TO create

Visit our website!