

A B C

dobrej mamy

ZIMOWE PODRÓŻE DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Wózki, foteliki
i akcesoria

SKÓRA NIEMOWŁĘCIA

Najczęstsze problemy

CIAŻA I PORÓD

Z jakimi
niedogodnościami
zmagają się mamy?

KOSMETYKI DLA MAMY

Uwaga na ich skład

KARMIENTE NOWORODKA PO CC

Warunki sukcesu laktacyjnego

Polecamy!



Asecurin baby

probiotyki w kroplach

Zdrowy brzuszek to szczęśliwy maluszek



Już od 1 dnia życia

produkt otrzymał
rekomendację



- 😊 bez laktozy
- 😊 bez białka mleka krowiego
- 😊 bez sztucznych barwników
- 😊 bez konserwantów
- 😊 bez cukru
- 😊 bez glutenu



duże opakowanie
aż 10 ml



korzystna
cena

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

suplement diety


SuperMami™

Najlepsze
poduszki
ciążowe

W trosce
o zdrowie
mamy
i maluszka

REKLAMA

www.supermami.pl



18



Spis treści

NUMER 37 / GRUDZIEŃ 2023

Newsy

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

Prezentownik

- 8 MĄDRE PREZENTY**
Sprawdź, jakie zabawki i akcesoria wybrać na prezent dla maluszka.
- 10 DLA CIEBIE MOC PREZENTÓW**
Co dla mamy i dla taty?

Ciąża i poród

- 14 JAKIE KOSMETYKI DLA MAMY?**
Składy kosmetyków, na które powinna zwrócić uwagę każda mama.
- 34 HIGIENA OKOLIC INTYMNYCH W CZASIE TRWANIA CIĄŻY I POŁOGU**
Jak prawidłowo zadbać o strefy intymne?

Strefa mamy

- 18 (NIE)DOGODNOŚCI PO CIĄŻY I PORODZIE**
Czego może się spodziewać mama?
- 20 INFЕКCJE U MAMY I MALUCHA**
Jak im zapobiegać?
- 24 KARMIEŃIE NOWORODKA PO CC**
Warunki sukcesu laktacyjnego.

Strefa dziecka

- 26 PIELĘGNACJA DZIECKA**
Jak prawidłowo zadbać o skórę maluszka?
- 30 GŁADKI JAK SKÓRA NIEMOWLĘCIA**
Najczęstsze problemy skórne u niemowląt.
- 32 ROLA PROBIOTYKÓW W ROZWOJU DZIECKA**
Mikrobiota jelitowa.
- 36 ETAPY ROZWOJU NIEMOWLAKA, A DIETA**
Od noworodka do roczniaka.

Strefa taty

- 38 ZIMOWE PODRÓŻE DLA MAŁYCH I DUŻYCH**
Wózki, foteliki i akcesoria 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 dla mamy i dziecka.

30





INSPIRED BY YOUR FUTURE NEEDS

Odkryj całą kolekcję na www.future-design.pl

Co słycheć?

Szukasz informacji o ciekawych warsztatach, eventach, targach dla rodziców i dzieci? Przedstawiamy najistotniejsze informacje, którymi warto się zainteresować.

10. edycja kampanii społeczno-edukacyjnej

Oddaj głos na położną w konkursie Położna na medal

Głosowanie trwa do 31 grudnia 2023 r.

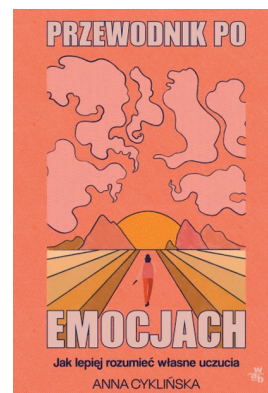
poloznanamedal.info/kandydatki

TRWA JUBILEUSZOWA 10. EDYCJA POŁOŻNEJ NA MEDAL

AMA Akademia Małucha Alantant i Zakłady Farmaceutyczne "UNIA" po raz kolejny zachęcają do nominowania i oddawania głosów na położną w konkursie "Położna na medal". Plebiscyt jest częścią kampanii społeczno-edukacyjnej, która mówi o standardach opieki okołoporodowej. Etap przyjmowania zgłoszeń rozpoczął się 1 kwiet-

nia, a zakończył 30 września. Jednocześnie, od pierwszego dnia kwietnia do północy 31 grudnia trwa etap głosowania. Żeby oddać głos na swoją położną, trzeba ją odnaleźć w katalogu już zgłoszonych położnych, który dostępny jest na stronie poloznanamedal.info.

poloznanamedal.info



„PRZEWODNIK PO EMOCJACH. JAK LEPIEJ ROZUMIEĆ WŁASNE UCZUCIA”

- Anna Cyklińska -

Wyjątkowy poradnik psychologiczny, będący przewodnikiem po dwudziestu ważnych emocjach, których doświadczamy w swoim życiu. Autorka nie tylko tłumaczy, czym są emocje i dlaczego są one tak istotne, ale przede wszystkim pokazuje, co się dzieje, kiedy ich nie dostrzegamy, nie wyrażamy lub je tłumimy. Książce towarzyszy część ćwiczeniowa, pozwalająca zrozumieć, jak zauważać emocje w ciele, jak praktykować uważność i pracować nad słownikiem emocji.

gwfoksal.pl



„JAK NIE BAĆ SIĘ O SWOJE DZIECKO I GO NIE OGRANICZAĆ”

- Jeannine Mik i Sandra Teml-Jetter -

Praktyczny poradnik składający się z trzech części, podających wiedzę w przystępny sposób. W książce znajdują się rozważania na temat wpływu domu rodzinnego na nasze funkcjonowanie w dorosłym życiu i na kontakty z dziećmi. Autorki zachęcają również do przyjrzenia się swoim relacjom z innymi ludźmi oraz do zrozumienia własnych poglądów na najważniejsze tematy w naszym życiu: seksu i stosunków partnerskich, pieniędzy, wychowania oraz kontaktów z rodzicami/teściami.

muza.com.pl

REKLAMA

MAMY.MAMOM.PL

BESTSELLER WŚRÓD CIĄŻOWYCH E-BOOKÓW!

NIEZBĘDNIK PRZYSZŁEJ MAMY

PRAKTYCZNE INFORMACJE KTÓRYCH NADZWAŻE POTRZEBUJESZ

DO KUPIENIA NA STRONIE MAMY-MAMOM.PL/SKLEP

„POŻYTECZNA PRZYGODA”

Fundacja Zaczytani.org

- Boguś Janiszewski -

Bajka dla dzieci w wieku 7-9 lat, która wspiera je w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem oraz edukuje w zakresie identyfikowania i nazywania podstawowych emocji. Kompetencja, której Zaczytani chcą nauczyć poprzez tę bajkę, to zdrowe nawyki żywieniowe wśród dzieci. Oprócz samej bajki, publikacja zawiera również treści merytoryczne przeznaczone dla rodziców i nauczycieli, które ułatwiają pracę z tekstem oraz podpowiadają, jak w praktyczny sposób rozmawiać z dziećmi o uważności w jedzeniu. Co ważne, bajka jest dostępna w formie pdf i audio dla wszystkich zupełnie ZA DARMO!

pozytecznaprzygoda.zaczytani.org



Kącik małego czytelnika

Książeczki dla dzieci bawią, uczą i pobudzają wyobraźnię. Dzięki nim maluszek poznaje nowe słowa i obrazy.

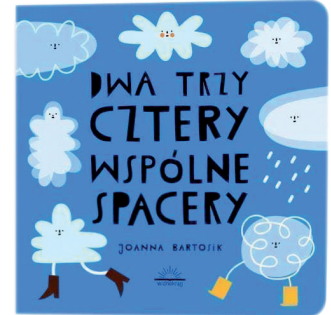
„DOGMAN. DWADZIEŚCIA TYSIĘCY PCHEŁ PODWODNEJ ZGAGI”

– Dav Pilkey –

11. tom bestsellerowej serii Dava Pilkeya o przygodach psiego superbohatera Dogmana. Przygotujcie się na dawkę nieposkromionego śmiechu i szalonej akcji. Tym razem Dogman musi stawić czoła nie tylko swojemu wiecznemu rywalowi, Prosiaczkowi, ale także tajemniczemu złoczyńcom. Czy zdoła ocalić miasto przed diabolicznym spiskiem na hiper skalę?



wydawnictwo-jaguar.pl



„ŚWIĘTY MIKOŁAJ I ŚNIEŻYNKA, KTÓRA SPADŁA MU Z NIEBA”

– Michele D'Ignazio –

Święty Mikołaj założył rodzinę. Życie z Becią i małą Śnieżynką jest cudowne, choć również nieco dziwne... szczególnie dla kogoś, kto długo był sam, a dzieci znał niemal wyłącznie z listów. Jak nawiązać więź z nieśmiałą dziewczynką? Lot saniami wśród gwiazd wydaje się dobrym początkiem, lecz czy wystarczy, by zostać prawdziwym tatą?

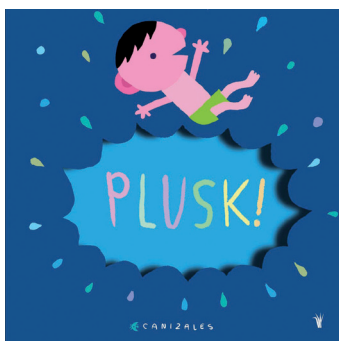
nk.com.pl

„DWA, TRZY, CZTERY – WSPÓLNE SPACERY”

– Joanna Bartosik –

Książeczki z serii „RAZ, DWA, TRZY” wspomagały rozwój dziecka w zakresie wzroku, słuchu i mowy. Teraz Joanna Bartosik zaprasza do rozmowy o znanych i nieznanach miejscach i o tym, co nam się w danym dniu przytrafiło, albo gdzie byśmy chcieli się wybrać

wydawnictwo-widnokrag.pl



„PLUSK”

– Canizales –

To ilustrowana książka, która opowiada historię pewnej kąpiel. Chłopiec opisuje swojemu tacie, co podczas niej widzi. I uwierzcie, to nie jest zwykła kąpiel, to cała przygoda wypełniona spotkaniami z morskimi istotami. Canizales pięknie pokazuje, jak ważne jest budowanie więzi podczas wspólnych, wydawałoby się – zwykłych czynności. Rytuály są bardzo ważne w życiu dziecka, a ta kartonowa książka z wyciętymi elementami pokazuje, że nawet kąpiel może się stać wielką przygodą. Wiek: 3-6 lat.

tatarak.com

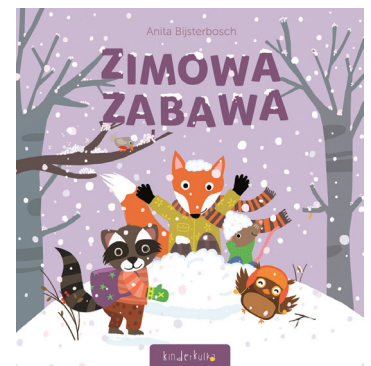


„BUDOWA TWOJEGO CIAŁA. CO JEST CZYM I JAK DZIAŁA”

– Róża Hajkuś –

Który narząd w ludzkim ciele jest najważniejszy? Takie samo pytanie zadał Róży Hajkuś, pediatrze, jej starszy syn. A Róża, zamiast po prostu odpowiedzieć, napisała o tym książkę. Każdy najmłodszy dowie się z niej, jak się nazywają i jak pracują znajdujące się w jego ciele organy, za co odpowiada każdy z nich i co się dzieje, kiedy z jakichś przyczyn ich działanie nie jest prawidłowe.

sensus.pl



„ZIMOWA ZABAWA”

– Anita Bijsterbosch –

Lis, Mysz, Szop Prac i Sowa bawią się na śniegu. Chcą ulepić bałwaną na szczycie pagórka, ale taka wielka śniegowa kula jest bardzo ciężka. Pomożesz im wtoczyć ją na górę? Interaktywna książka obrazkowa przeznaczona dla dzieci, które uwielbiają zimowe zabawy.

kinderkulka.pl

Drzewo motoryczne Manhattan Toy – Przygody zwierząt. Cztery ćwiartki pełne interesujących i fascynujących zajęć: 20 zwierzątek „ślizgaczy” na siedmiu różnych torach, liczydła, 5 torów z koralikami, 2 błyszczące stołeczka i wiele innych atrakcji. MANHATTAN TOY, tublu.pl



„Ile jeszcze do Gwiazdki”, Charlotte Guillain, Adam Guillai. Niedźwiedź przygotował niezwykłą grę dla przyjaciół z lasu. Grę, w której każdego dnia inne zwierzę otrzymuje tajemniczy prezent. Ale nie wszyscy są zadowoleni ze swoich upominków. Odkryj, co było największą świąteczną niespodzianką. Dla dzieci w wieku 3-6 lat. 44,99 zł, WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA, nk.com.pl



Muzyczne zabawki dla niemowląt i małych dzieci. Fryderyk, Amadeusz i Ludwig zapraszają najmłodszych słuchaczy na koncert wszech czasów. W programie 40 minut największych hitów Chopina, Mozarta oraz Beethovena. MALI WIRTUOZI, maliwirtuoz.pl

MĄDRE PREZENTY

Okres przedświąteczny to czas wzmożonych zakupów, w których jedną z głównych pozycji stanowią prezenty dla najmłodszych. Stojąc przed sklepową półką warto poświęcić chwilę czasu i wybrać zabawki, które nie tylko bawią, ale i edukują.



Warsztat majsterkowicza z narzędziami Brico Kids. Zabawka rozwija zdolności manualne malucha, uczy cierpliwości. Jeszcze bardziej zbliży tatusiów z synkami. 399 zł, JANOD, janod.pl



Mówiąca Farma PL/EN. Dwujęzyczna zabawka edukacyjna, ucząca nazw zwierząt i wydawanych przez nie odgłosów, a także kolorów i liczb od 1 do 10 – po polsku i po angielsku. 159 zł, CHICCO, chicco.pl



Antek i Antosia. Tydzień przed... Bożym Narodzeniem, autor: Klaudia Piróg, ilustracje Maria Panas. Już za tydzień święta Bożego Narodzenia, więc do Antka i Antosi przyjadą babcia z dziadkiem. Rodzeństwo musi razem z rodzicami przygotować wszystko na święta. Książeczka przeznaczona dla dzieci 3+. 7,90 zł, WYDAWNICTWO DZIWIWISIE, dziwimisie.pl



Muzyczny Stoлик DJ-a Poziomy Nauki ma odczepiane nóżki, aby dziecko mogło się bawić także na leżaćo i na siedząco. Technologia Poziomów Nauki wprowadza w świat literek i cyferek. Zabawka zawiera 100 dźwięków i wyrażnych wypowiedzi. Podczas zabawy dziecko może obracać podświetlaną płytę DJ-a. FISHER PRICE, smyk.com

ABC ZAKUPÓW

Kupuj z głową!

Mądra zabawka powinna być nie tylko ładna, kolorowa i atrakcyjna dla malucha. Powinna też rozwijać jego wyobraźnię, pobudzać do twórczego myślenia i rozwiązywania problemów. Dzięki temu maluszek zdobędzie szereg praktycznych umiejętności.

Wybieraj prezenty dostosowane do wieku dziecka.

Jest to podyktowane nie tylko względami bezpieczeństwa. Dziecko ma różne zainteresowania na różnych etapach swego rozwoju.

Sprawdź atesty.

Użyte materiały i jakość wykonania mogą zaważyć na bezpieczeństwie twojego dziecka.

MODU Kreatywne klocki rozwijające motorykę dużą. Można na nich jeździć, bujać się, balansować, rolować na nich i po nich skakać. To doskonałe narzędzie do ćwiczeń i terapii integracji sensorycznej. W 100% nadają się do recyklingu. Dostępne są zestawy różnej wielkości (można je rozbudowywać o dowolne elementy), z których można stworzyć kilkadziesiąt unikalnych, naturalnej wielkości zabawek. Od 329 zł, MODU, scandinavianbaby.pl



Zestaw konstrukcyjny z silikonu Stak. To innowacyjna wielofunkcyjna zabawka. Oryginalny kształt elementów umożliwia układanie z nich wieży na różne sposoby, wkładanie jednej miseczki w drugą i inne manipulacje. 72 zł, OPPI, bee.pl



Koparka Lena. Wielofunkcyjna koparka Jeździec Lena z ruchomą tyłką i obrotową kabiną 360°. Max zalecane obciążenie pojazdu to ok. 25 kg. Wykonana z najwyższej jakości tworzywa sztucznego. Zabawka przeznaczona dla dzieci powyżej 3 lat. 89,99 zł, BABYBOOM, babyboom.net.pl



Drewniany piętrowy garaż z windą Dinozaur. Składa się z 4-poziomowego garażu - dinozaura wraz z akcesoriami: 4 pojazdami - dinozaurami i 2 kaktusami. Na najniższym piętrze znajduje się wjazd do windy (poruszanej ręcznie, kręcąc okiem dinozaura), którą pojazdy mogą się przemieszczać do wyższych partii budynku. 399 zł, JANOD, janod.pl



Mata Sensoryczna 3 w 1 Sensory Toys. Stymuluje zmysły dziecka na wielu polach. Rozwija wzrok dzięki kontrastowym kolorom, a także dotyk i słuch, dzięki dodatkowym elementom szeszelącym, dzwoniącym czy wykonanym z różnych faktur i materiałów. 303 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com.pl



Drewniana układanka Cyfry Rybki 4 w 1. Wielofunkcyjny zestaw edukacyjny, który dzięki wielu przydatnym elementom, pomoże maluchowi w zdobywaniu nowych umiejętności. 49,90 zł, IWOOD, eduzabawki.com.pl



Miękka mata edukacyjna Smartplay 3 w 1 z funkcją kojca. W zestawie aż 7 różnych zabawek. 20 kolorowych piłek. Poduszka zwiększająca komfort leżenia na brzuszku. Rozwija zdolności sensoryczne dziecka. 161 zł, BABYBOOM, babyboom.net.pl

Dla Ciebie

moc prezentów



PONADZASOWY DODATEK

Pozłacane kolczyki z drobnymi gwiazdkami to idealne uzupełnienie codzienności. Będą się dobrze nosiły solo, jak i w komplecie z inną biżuterią np. pierścieniem lub nasznicą. Cyrkonie są teraz w trendzie, dlatego warto je mieć w swojej szkatułce. Kolczyki kółka z gwiazdką, **ANIA KRUK**, aniakruk.pl



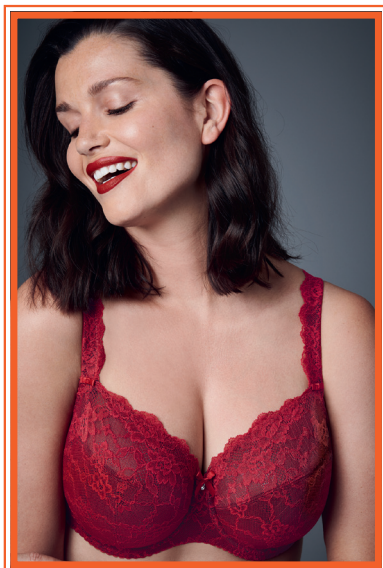
ELEGANCKA I PRAKTYCZNA

Prezentowana szkatułka w rozmiarze mini z pokrywką i trzema głównymi przegródkami, sprawdzi się doskonale jako pudełko na bransoletki, naszyjnik i pierścionki umieszczane między wateczkami w środkowej przegródce. Prezentować się będzie doskonale nie tylko na komodzie w sypialni, czy szafce w łazience. Szkatułka na biżuterię Stackers mini z pokrywką, **STACKERS**, fabrykaform.pl



Z EFEKTEM „GLOW”

Zawarte w wegańskich formułach, maśta do demakijażu i nawilżająco-rozświetlającego kremu do twarzy i pod oczy, składniki aktywnie wspomagają naturalny proces regeneracji skóry, przywracają odpowiedni poziom nawilżenia i sprawiają, że skóra staje się bardziej promienna i rozświetlona. Lekka formuła kremu zawiera także naturalną perłę, która rozświetla cerę i nadaje jej subtelny efekt „glow”. Zestaw prezentowy FaceBoom SuperStar, ok. 50 zł, **FACEBOOM**, bielenda.com



W ŚWIĄTECZNYM NASTROJU

Propozycja na duże biusty marki Rosa Faia – cudowny biustonosz Bobette z japońskiej koronki. Doskonale podtrzymuje biust i zapewnia komfort noszenia przez cały dzień aż do miseczek J. Biustonosz Bobette, **ANITA**, anita.com



DLA PIĘKNEJ SKÓRY

Nasze serum zawiera odżywcze składniki, takie jak oliwa z oliwek, masło z nasion murumuru i olej z nasion bawełny. Serum ma prosty skład i nadaje się do wszystkich typów skóry. Poprawia teksturę, tonację i elastyczność skóry. Widoczne efekty przy regularnym stosowaniu. Serum do Twarzy z Bio-Retinoilem i Ashwagandhą, **SATTVA AYURVEDA**, sattva.pl

dla mamy

Jaki prezent świąteczny wybrać dla mamy? Mogą to być kosmetyki, biżuteria, a nawet bielizna. Każda mama będzie na pewno zadowolona.

DO PIELEGNACJI RĄK

Krem do rąk szybko się wchłania i zapewnia 24 godzinne nawilżenie. Peeling do rąk usuwa martwy naskórek i pozostawia miękką i aksamitną skórę. Maska do rąk z cennym kompleksem olejów zapewnia natychmiastowe nawilżenie, działa regenerująco i chroni skórę przed wysuszeniem.

Zestaw do pielęgnacji rąk Isana Sweet as a Peach: krem, peeling, maska, 23,99 zł, **ISANA**, rossmann.pl



AROMATYCZNA PIANA

Piana z naturalnym olejem eterycznym z rozmarynu i ekstraktem z mięty wodnej. Delikatnie oczyszcza, pielęgnuje, chroni skórę przed wysuszeniem. Aromatyczna piana do kąpieli Goodbye Stress, 21,99 zł, **KNEIPP**, kneipp.com/pl



DWUKOMOROWA KONSTRUKCJA

Torebka z dwukierunkowymi metalowymi zamkami, co pozwala na oddzielenie rzeczy mamy i dziecka. W jednej z przegród jest specjalna guma na wilgotne chusteczki i zestaw do przewijania oraz elastyczna guma na butelkę/bidon. Torebka crossbody i organizer do wózka 2 w 1 dla mamy Vera caramel, 309 zł, **JOISSY**, mamaville.pl



URZĄDZENIE KOŁYSZĄCE

Sleepytroll ukołysze Twoje dziecko, a Ty zyskasz wolne ręce i czas, by zająć się sobą, domem albo starszym rodzeństwem. SLEEPYTROLL baby rocker, czyli urządzenie kołyszące można łatwo zamontować do każdego wózka, a z pomocą adaptera również do łóżeczka czy leżaczka. Ma regulację mocy oraz wbudowany czujnik ruchu i dźwięku, więc może uruchomić się sam, kiedy dziecko się przebudzi. SLEEPYTROLL baby rocker, 699 zł, **SLEEPYTROLL**, scandinavianbaby.pl

NA AROMATYCZNA HERBATE

Wykonany z kamionki kubek ze zdejmowaną pokrywką i sitkiem, pojemność: 370 ml. Kubek z pokrywką i sitkiem Nordika, 59,90 zł, **WESTWING**, westwing.pl



DLA AMATORÓW KAWY

Została zaprojektowana dla osób, które kochają smak i zapach prawdziwej, wolno parzonej kawy. Zestaw składa się z dzbanka z kamionki oraz lejka filtracyjnego, który ma tylko trzy otwory. Napar jest więc sporządzany powoli, a przez to bardziej aromatyczny. Zaparzacz do kawy Stelton Theo, 384 zł, **STELTON**, czerwonomaszyna.pl



PRAKTYCZNY GADŻET

Podstawa na telefon Philippi - Tambo przybrała formę uroczonego słonia - będzie nie tylko praktycznym gadżetem ułatwiającym wygodne korzystanie ze smartfona, ale także wyjątkową ozdobą biurka. Podstawa na telefon Philippi - Tambo, 99 zł, **PHILIPPI**, fide.pl



FUNKCJONALNY I POJEMNY

Funkcjonalny i pojemny plecak dla taty w kolorze czarnym, w zestawie z przewijakiem. Wymiary 40 x 20 x 47 cm. Daddy Backpack, 481,84 zł, **CHILDHOME**, fabrykawafelkow.pl



DO TRENINGU

Zestaw wyposażony jest w worek treningowy, rękawice, owijki i komplet elementów montażowych. Fabryczna waga worka to 28,5 kg, można jednak dociążyć go lub całkowicie wymienić wypełnienie. Umożliwia to kłapa zapinana na zamek błyskawiczny. Worek można powiesić pod sufitem, na stojaku lub wysięgniku ściennym. Zestaw bokserski, 419 zł, **COSTWAY**, costway.pl

dla taty

Co kupić tacie na prezent? Znani producenci przygotowali kilka ciekawych inspiracji. Zaparzacz do kawy, podstawa na telefon, nawet praktyczny portfel. Sprawdź, co będzie idealnym prezentem.



GOLARKA ELEKTRYCZNA

Bezprzewodowa golarka elektryczna zasilana przez akumulator, ładowana przez USB C. W zestawie przewód zasilający oraz szczoteczka. Golarka Adler AD 2937, 86,90 zł, **ADLER**, garneczki.pl

MAŁY I PRAKTYCZNY

Mały i praktyczny portfel to doskonały pomysł na prezent dla taty. Zapięcie na pasek z zatraskiem i przegródki zagwarantują, że będzie on praktycznym dodatkiem. Dodatkowo klasyczny model sprawi, że każdy tata będzie nim zachwycony. Portfel męski Richie czarny, 259 zł, **FAIRMA ETHICAL DESIGN**, pakamera.pl



20 LAT WIEDZY O PIELĘGNACJI SKÓRY
NATURALNIE, SKUTECZNIE, BEZPIECZNIE!

u Franciszka[®]
MYDLARNIA

Lorient[®]
by nature



REKLAMA

4 KOSMETYKI, KTÓRE WARTO STOSOWAĆ RAZEM Z BOBASEM

1 OLEJ ZE SŁODKICH MIGDAŁÓW MOC DELIKATNOŚCI

DLA BOBASA: niezwykle łagodny olej dostosowany do potrzeb delikatnej skóry maluszka, stosuj po kąpieli na wilgotne ciało dziecka.

PRO TIP: skutecznie usuwa ciemniuchę!

DLA CIEBIE: odżywia i uelastycznia skórę w trakcie ciąży i po porodzie. Rozjaśnia rozstępy i przeciwdziała ich powstawaniu. Stosuj na całe ciało, szczególnie na brzuch, uda, piersi. Niezastąpiony do masażu przed- i poporodowych.



2 MASŁO SHEA REMEDIUM NA PRZESUSZENIA

DLA BOBASA: bogate, odżywcze masło, idealne do smarowania przesuszonej skóry dziecka. Hipoalergiczne, bogate w naturalne tłuszcze nienasycone.

PRO TIP: dodaj łyżkę rozpuszczonego masła do wanienki!

DLA CIEBIE: produkt, który warto mieć zawsze przy sobie! Do smarowania brzucha w ciąży - zapobiega swędzeniu i na długie godziny nawilża skórę, na przesuszone dłonie, łydki, jako ochrona przed niekorzystną pogodą.



3 KREM BARIEROWY SWEET MOMENTS NATURALNA TARCZA OCHRONNA

DLA BOBASA: stosuj przed spacerem na buzię, rączki dziecka - chroni przed mrozem, silnym, zimnym wiatrem, zapobiega podrażnieniom i wysuszeniu skóry. Bariera przeciwsłoneczna - działa jak lustro, odbijając szkodliwe promieniowanie UV.

PRO TIP: świetny również na otarcia i podrażnienia pieluszkowe!

DLA CIEBIE: skuteczna ochrona przed pogodą, ale również przed detergentami! Stosuj ochronnie na dłonie przed kontaktem np. z płynem do naczyń.



4 MYDŁO Z ALEPPO LEGENDA

DLA BOBASA: legendarne mydło idealne dla skóry dziecięcej, alergicznej. Zawiera jedynie trzy składniki: oliwę z oliwek, olej laurowy i wodę morską. Skutecznie myje, nie wysusza i łagodzi podrażnienia.

PRO TIP: świetnie sprawdza się również do prania dziecięcych ubranek lub Twojej bielizny.

DLA CIEBIE: naturalne mydło polecane przez specjalistów do higieny intymnej po porodzie, również do pielęgnacji blizny po cesarskim cięciu. Przyspiesza gojenie uszkodzeń skóry, odkaża, działa ściągająco.



A TYLKO DLA CIEBIE NASZA
GORĄCA NOWOŚĆ!
FIT SKIN

Cytrusowa rewolucja w walce z cellulitem
o wyjątkowym zapachu korzennej pomarańczy.

Kosmetyki **LORIENT** dostępne tylko w sieci sklepów **Mydlarnia u Franciszka**.
Lista adresów na ufranciszka.pl i lorient.pl

Jakie kosmetyki dla mamy?



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

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

nowe przeznaczone specjalnie dla kobiet w ciąży. Wystarczy wiedzieć, jakie składniki zawarte w kosmetykach mogą zaszkodzić rozwijającemu się dziecku i zrobić racjonalną selekcję. Przede wszystkim kosmetyki powinny być o niezbyt intensywnym zapachu lub nawet bezzapachowe, szczególnie w pierwszym trymestrze, kiedy to jesteśmy bardzo wyczułone na zapachy, również ze względu na wrażliwszą skórę w ciąży nie powinny

DESIGNED BY FREEPIK

WIELKIE ZMIANY

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

CO JEST ODPOWIEDNIE DLA MAMY?

Ciąża nie oznacza, że musimy wyrzucać do kosza wszystkie stosowane do tej pory kosmetyki i kupować

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

uczulać i podrażniać. Warto, więc wybierać te hypoalergiczne i nie zawierające alkoholu. Alkohol dodatkowo wysusza skórę, która i tak w ciąży jest bardziej narażona na przesuszenie, może być nawet swędząca i podrażniona ze względu na działanie estrogenów. Istnieje wiele domowych sposobów do walki z nadmiernie wysuszoną i napiętą skórą. Dobre rezultaty przynoszą kąpiele w oliwie z oliwek lub innym naturalnym oleju, maseczki ziołowe



UWAŻAJ NA SKŁAD KOSMETYKÓW!

Składniki niezalecane

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

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

Składniki zakazane

Bezwzględnie w ciąży nie należy stosować takich substancji chemicznych jak:

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

lub owocowe, peelingi własnej roboty, więc może warto je wypróbować w tym szczególnym czasie.

WINNE HORMONY

Pod wpływem działania hormonów zwiększa się też pigmentacja skóry, ponieważ następuje wzmożona produkcja melanocytów, dlatego kosmetyki stosowane szczególnie latem powinny zawierać w swoim składzie wysokie filtry mineralne UV chroniące skórę przed przebarwieniami. W ciąży należy unikać promieniowania UV (intensywnego działania słońca i solarium), samoopalaczy, kremów brązujących, kosmetyków do opalania gdyż mogą skutkować pojawieniem się na skórze nieestetycznych brązowych plam, trudnych do usunięcia i czę-

sto pozostających na zawsze. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Kosmetyki stosowane w trakcie ciąży powinny być na bazie naturalnych ekstraktów roślinnych np. z wyciągiem z ogórecznika lub wiesiołka (dostarczają one skórze nienasyconych kwasów tłuszczowych), kremy nawilżające z lipida-

Przed zakupem nowego produktu należy dokładnie przeczytać jego skład oraz informacje dotyczące bezpieczeństwa stosowania danego kosmetyku w trakcie ciąży i karmienia piersią znajdujące się na opakowaniu lub ulotce dołączonej do produktu.

mi, preparaty ujędrniające. Bezpiecznie możemy stosować produkty zawierające kwas hialuronowy, pantenol, glicerynę, witaminę C,E, kwas foliowy, allantoinę również dostępne w aptece preparaty zawierające emolienty (natłuszczają i nawilżają nadmiernie wysuszoną skórę oraz zmniejszają przez naskórkową utratę wody oraz świetnie działają w przypadku podrażnień i świądu).

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

Zatroszcz się o siebie



Retimax 1500, 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.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl



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 przerostowej i bliznowca.
289 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl



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



Krem do twarzy liftingujący z kolagenem, kwasem hialuronowym i olejem z opuncji figowej. Szybki i trwały efekt poprawy wyglądu cery dzięki wysokiemu stężeniu olejów z opuncji figowej i arganowego! Krem o intensywnym działaniu liftingująco-ujędrniającej. Zawiera aż 15 składników aktywnych, dopasowanych do potrzeb cery.
LORIENT, www.ufranciszka.pl



Pharmaceris M FOLIACTIN™. Krem zapobiegający rozstępom wzmacniający strukturę skóry. Preparat zapobiegający powstawaniu rozstępów oraz wzmacniający strukturę osłabionej i nadwrażliwej skóry kobiet w ciąży. Rekomendowany dla kobiet od 4. miesiąca ciąży, w okresie karmienia. Receptura preparatu zawiera kwas foliowy.
PHARMACERIS, pharmaceris.com



Cellular Luminous630®. Serum redukuje istniejące przebarwienia i zmniejsza ich powierzchnię, chroni przed powstawaniem nowych przebarwień, wyrównuje kolor i rozświetla skórę. Wszystkie trzy serum LUMINOUS630® zostały opracowane specjalnie z myślą o konsumentach o indywidualnych potrzebach i rytynach. Produkt, który może być stosowany przez kobiety w ciąży.
NIVEA, nivea.pl

Pharmaceris M

DERMOPIELĘGNACJA SKÓRY KOBIEŃ W CIĄŻY I KARMIĄCYCH



Dermokosmetyki odpowiadające na potrzeby skóry kobiet w ciąży i karmiących piersią

Dermokosmetyki **Pharmaceris M** wzmacniają strukturę skóry, poprawiają jej elastyczność i zdolność do rozciągania się, działają ochronnie, regenerująco, nawilżająco.

Preparaty zostały przebadane pod kontrolą lekarzy dermatologów i ginekologów i posiadają pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka.

REKLAMA

Pharmaceris. Alfabet zdrowej skóry.
www.pharmaceris.com



(Nie)dogodności

po ciąży i porodzie



dr n. med.
Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-polożnik

Każda ciężarna kobieta zastanawia się jak zmieni się jej wygląd, ciało i odczucia po ciąży i porodzie. Dlaczego jedne dziewczyny wyglądają jakby nigdy nie rodziły, nawet jeśli mają za sobą dwa lub więcej porodów, a inne nawet po jednej ciąży są tak zdesperowane, że pozostają ze swoimi planami na następną ciążę?

Na efekt końcowy składa się wiele czynników, ponieważ każda kobieta ma inną budowę, metabolizm, choroby przewlekłe, styl życia, pracę, a wreszcie rodzi naturalnie lub cięciem cesarskim. Waga noworodka i jego wielkość również mają wpływ na to, jak wygląda i czuje się mama.

POMOC NATURZE

Natura wymyśliła sposób rodzenia poprzez przejście noworodka przez kanał rodny kobiety. Jeśli dziecko jest duże, a podatność tkanek na rozciąganie mała, może dochodzić do pęknięcia włókien i nadmiernego rozciągnięcia, które przez okres poporodowy nie ulegną całkowitemu powrotowi do stanu pierwotnego. Fizjologicznie pochwa i mięśnie miednicy w optymalnych warunkach powracają do optymalnego kształtu, jednak jeśli dysproporcje są zbyt duże, a poród jest powikłany może dojść do zmian, które wymagają naprawy. Nadmiernie rozciągnięta warstwa mięśni krocza i pochwa czasami nie wracają do pierwotnego kształtu. Efektem jest przesunięcie przedniej i tylnej ściany pochwy, co w przyszłości może przyczynić się do nasilenia dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu, czy wypadaniem macicy. Aby tego uniknąć wykonuje się „profilaktycznie – prewencyjnie” minimalne nacięcie – „zaznaczenie” skóry krocza, aby ewentualne pęknięcie było wyprzedzone, a jeśli już nastąpi, to by odbyło się właśnie w kierunku tego nacięcia. Jest to o tyle bezpieczniejsze, że pozostawia pod kontrolą to, co mogłoby się wydarzyć, kiedy nadmiernie rozciągnię-



DESIGNED BY FREEPIK

ta i napięta skóra, mięśnie i śluzówka pęka. Po porodzie rana jest zszywana i goi się w przeciągu kilku dni. Obniżeniu przedniej i tylnej ściany pochwy można również przeciwdziałać poprzez regularne ćwiczenia napinania mięśni dna miednicy małej, napinanie mięśnia Kegla.

Liczy się wczesne „uruchamianie” mamy. Poprawia to perystaltykę jelit i ogólną kondycję zdrowotną, co ułatwia funkcjonowanie mamie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie.

HIGIENA TO PODSTAWA!

Cały okres poporodowy powrotu narządu rodnego do fizjologicznych kształtów trwa do sześciu tygodni. Po tym okresie lekarz ocenia przebieg całego procesu. Jeśli rana krocza zostanie zainfekowana gojenie przebiega trudniej. Dlatego tak wielkie znaczenie ma utrzymanie prawidłowej higieny w okresie poporodowym i wczesne rozpoznanie zagrożenia infekcją. Nadmierny ból, obrzęk i zaczerwienienie sugerują początek stanu zapalnego. Jedynie odpowiednie postępowanie pozwala szybko zapobiec dalszemu rozwojowi infekcji bakteryjnej. Nadwaga, wysoki poziom glukozy we krwi, anemia, przebyta infekcja pochwy, osłabienie odporności, ograniczony dostęp powietrza – wszystkie te stany predysponują do rozwoju infekcji i utrudnionego gojenia. Generalnie rany po nacięciu krocza goją się szybko i nie pozostaje po nich ślad. Duże znaczenie ma prawidłowe przygotowanie się do porodu, czyli wcześniejsze badanie USG określające wagę noworodka, cały przebieg ciąży, zapobieganie anemii, leczenie infekcji, przeciwdziałanie nadwadze, przewidywanie w trakcie porodu jego postępu i przeciwdziałanie ewentualnym powikłaniom.

CESARKA POD KONTROLĄ

Cięcie cesarskie z kolei pozwala szybko zakończyć poród, ale droga wydobycia noworodka pozostawia w stanie nienaruszonym kanał rodny. Przecięcie skóry podbrzusza i rozsuniecie mięśni brzucha umożliwia dotarcie do macicy i wydobycie dziecka. Ryzyko powikłań cięcia cesarskiego jest takie, jak po zabiegu operacyjnym. Nadwaga, anemia, odwodnienie, brak dostatecznej higieny, nieprawidłowa dieta, stres, spadek odporności mają wpływ na powrót do zdrowia. Gojenie powłok jamy brzusznej następuje w ciągu kilku dni. Liczy się wczesne „uruchamianie” mamy. Poprawia to perystaltykę jelit i ogólną kondycję zdrowotną, co ułatwia funkcjonowanie mamie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie. Prawidłowe nawodnienie, odpoczynek, dieta bogata w warzywa i owoce, unikanie stresu.



Laktator elektryczny Mya Joy jest mały, wygodny i cichy, ale jednocześnie bardzo wydajny. Posiada cyfrowy wyświetlacz i wygodne sterowanie – do wyboru jest aż 12 poziomów trybu ekspresji oraz 6 poziomów trybu stymulacji. Umożliwia odciąganie pokarmu zarówno z jednej piersi, jak i z obu jednocześnie.
AMEDA, milklab.pl

REKLAMA

Vagical®

naturalna
pomoc
w infekcji
intymnej



Naturalny lek z wyciągiem z nagietka lekarskiego o kompleksowym działaniu: przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwgrzybiczym.

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone badaniami klinicznymi.



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

- Działa przeciwzapalnie na objawy infekcji intymnej (świąd, upławy, pieczenie i zaczerwienienie okolic intymnych);
- Działa regenerująco w otarciach błony śluzowej pochwy, po zabiegach ginekologicznych, chemio i radioterapii;
- Działa w miejscu podania (brak interakcji z innymi lekami). Nie wpływa na fizjologiczną florę pochwy.

OPRAC. 10.2023

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.

Kompleksowe działanie z produktami

z serii **Vagical PROTECT:**



ŻEL
nawilżająco-ochronny

na zewnętrzne narządy płciowe kobiet

PIANKA
do higieny intymnej



PRODUKT KOSMETYCZNY

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

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

www.vagical.pl

Infekcje u mamy i malucha



dr n. med
Bogumiła Górczewska
instagram @dr.obesitolog



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

INFEKCJE UKŁADU ODDECHOWEGO

Występują zazwyczaj w okresie noworodkowym. Do 2. roku życia najczęściej są to zakażenia dolnych dróg oddechowych, czyli zapalenie oskrzelików. Tutaj najczęstszą przyczyną jest wirusowe zakażenie nabłonka dróg oddechowych (wywołane przeważnie przez wirus RSV). Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową (np. kichanie) oraz poprzez kontakt z przedmiotami zakażonymi, jak zabawki, klamki od drzwi, stół (wirus może przetrwać na przedmiotach przez wiele godzin). Około 90% dorosłych miało kontakt z wirusem RSV, natomiast jeśli chodzi o niemowlęta, choruje 3–12 dzieci na 100.

Prawie wszystkie maluchy do 2–3 r.ż. przechodzą chorobę przynajmniej raz, a ok. 15% z nich choruje nawet kilkakrotnie.

Objawy takiej infekcji u wcześniaków, noworodków i niemowląt często nie są charakterystyczne, występu-

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

W trakcie zakażenia wirusem RSV w świetle oskrzelików pojawia się gęsty śluz oraz złuszczone nabłonek utrudniający prawidłowe oddychanie, stąd obserwowane u chorych dzieci spadki saturacji (niedotlenienie krwi). W zależności od stopnia zaawansowania objawów podejmowana jest decyzja o konieczności leczenia dziecka w warunkach ambulatoryjnych lub szpitalnych. Zakażenie wirusem RSV jest nieprzewidywalne, czasem objawy u pacjenta mogą być łagodne, po pogorszeniu stanu i hospitalizację dziecka na oddziale intensywnej terapii włącznie.

Ze względu na zakażenie wirusowe głównym leczeniem są inhalacje oraz leczenie objawowe, tj.: oczyszczenie nosa z wydzieliny, odpowiednie nawodnienie organizmu, nawilżanie powietrza, fizykoterapia (dre-



DESIGNED BY FREEPIK

REKLAMA

BÓL I GORĄCZKA?

Kidofen

250 mg/5 mL,
zawiesina doustna
Ibuprofenum

max

SKONCENTROWANY NA PODANIU



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

- + Pyszny truskawkowy smak bez cukru i sztucznych barwników
- + Proste dawkowanie
- + Już powyżej 3. miesiąca życia**

naż ułożeniowy, oklepywanie) oraz leczenie przeciwgorączkowe. Pomimo że większość dorosłych miało kontakt z wirusem, przypadki zachorowań są rzadkie, a objawy mniej nasilone.

Ze względu na zakażenie wirusowe głównym leczeniem są inhalacje oraz leczenie objawowe, tj.: oczyszczanie nosa z wydzieliny, odpowiednie nawodnienie organizmu, nawilżanie powietrza, fizykoterapia (drenaż ułożeniowy, oklepywanie) oraz leczenie przeciwgorączkowe.

GRYPA

Inną częstą przyczyną infekcji, która może dotyczyć zarówno dorosłych, jak i dzieci, jest zakażenie wirusem grypy. Jest to bardzo częsta infekcja występująca na całym świecie. Zachorowanie na gripę charakteryzuje się nagłym początkiem, najczęściej pojawia się uogólnione złe samopoczucie, bóle kostno-mięśniowe, wysoka temperatura oraz dreszcze. Ponadto zachorowaniu często towarzyszą objawy ze strony układu oddechowego: katar, ból gardła oraz kaszel. Źródłem zakażenia wirusem grypy jest droga kropelkowa, kontakt

Kidofen max
Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml.
Skład: 5 ml zawiesiny zawiera 250 mg *ibuprofenu* (*Ibuprofenum*). Wskazania do stosowania: Gorączka różnego pochodzenia. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o., ul. Partyzancka 133/151, 95-200 Pabianice, tel. (42) 22-53-100, aflofarm@aflofarm.pl. Numer pozwolenia wydanego przez Prezesa URPL: 26590. Produkt leczniczy wydawany bez recepty
*Względem zawiesin z dawką *ibuprofenu* 200 mg / 5 ml.
** Charakterystyka Produktu Leczniczego Kidofen max, 250 mg/5 mL, zawiesina doustna, pkt 4.2 Dawkowanie i sposób podawania

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.



Cukierki Melisowe Reutter. Zawierają naturalny ekstrakt z melisy, która pomaga w zachowaniu spokoju i sprzyja poczuciu odprężenia umysłowego. Łatwa forma podania – zawsze pod ręką. Dostępne w aptekach i zielarniach. REUTTER, izakpol.pl

Zatroszcz się o zdrowie swoje i dziecka

Chora mama, chory maluch? W apteczce każdej mamy powinny znajdować się produkty wspomagające odporność, a także takie, które w razie potrzeby zadziałają przeciwgorączkowo i nawadniająco.



ORSALIT NUTRIS. Doustny płyn nawadniający o zmniejszonej osmolarności i zredukowanej zawartości sodu. Nawadnia, uzupełnia elektrolity, zapobiega odwodnieniu w czasie trwania biegunki, wymiotów, czy infekcji z przebiegającą gorączką. Odżywia i smakuje dzięki zawartości laktoalbuminy. Od 6. miesiąca życia. IBSS BIOMED S.A., biomed.pl



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

Kidofen max. Lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy dla dzieci, o truskawkowym smaku, bez cukru i sztucznych barwników. Ibuprofenum, 250 mg/5 ml, zawiesina 100ml. Skład: 5 ml zawiesiny zawiera 250 mg ibuprofenu. Wskazania: Gorączka różnego pochodzenia. Podmiot odpowiedzialny: Aflofarm. AFLOFARM FARMACJA POLSKA SP. Z O.O., aflfarm.pl



To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania i tylko wtedy, gdy jest to konieczne. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

z chorym człowiekiem lub zdrowym (bezobjawowym) nosicielem. Przebieg zakażenia wirusem zależy m.in.: od wieku pacjenta, chorób współistniejących oraz odmiany wirusa.

Źródłem zakażenia wirusem grypy jest droga kropelkowa, kontakt z chorym człowiekiem lub zdrowym (bezobjawowym) nosicielem.

Do najczęstszych powikłań zakażenia wirusem grypy należą: zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mięśni (najczęściej występuje u dzieci), zapalenie nerwów, zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych.

Należy podkreślić, że skutecznym sposobem ochrony oraz zapobieganiem powikłaniom grypy jest szczepienie. W związku z przesłankami epidemiologicznymi należy co roku zaszczepić przeciwko grypie wszystkie dzieci, które ukończyły 6. miesiąc życia, do ukończenia 18. roku życia. Najlepiej zaszczepić się przed sezonem epidemicznym. Skład szczepionki co roku zatwierdza Światowa Organizacja Zdrowia.

Jak zapobiec infekcjom?

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



Dezodorant Super Deo doskonale neutralizuje brzydki zapach potu pach i stóp! Super Deo to gwarancja jakości niemieckiej firmy Reutter!

Zachowaj świeżość na dłużej

Taką sytuację zna chyba każda z nas, siedzimy u fryzjera, na spotkaniu weselnym, jedziemy autobusem, czy pociągiem i nagle czujemy to! Nieprzyjemna wilgoć i towarzyszący jej przykry zapach potu potrafią zamienić nawet przyjemną sytuację w koszmar. Jak sobie dyskretnie i skutecznie radzić z potem?

Pocenie się to ludzka rzecz

Pocimy się wszyscy niezależnie od wieku i płci. To naturalny sposób na schłodzenie organizmu przy zwiększonej aktywności fizycznej, długotrwałej ekspozycji na wysoką temperaturę czy podczas stresu. Pierwszą reakcją ciała na przegrzanie jest rozszerzenie naczyń krwionośnych. Jednak gdy to nie wystarcza, do głosu dochodzą gruczoły. Zaczynają wydzielać pot, co pomaga szybko przywrócić właściwą temperaturę organizmu. Pot jest więc nam potrzebny, jednak co zrobić, by nie utrudniał życia swoim intensywnym zapachem i uczuciem wilgoci, zwłaszcza pod pachami, na stopach i dłoniach? W zmaganiu z nim nie pomogą świeża

koszula, staranny makijaż, perfumy ani chusteczki higieniczne. Potrzebujemy dobrego dezodorantu. Jak wybrać ten odpowiedni? W sklepach mamy do wyboru wiele dezodorantów. Różnią się one między sobą nie tylko zapachem i formą (spray, kulka, sztyft), ale również działaniem. Najlepiej wybierać produkty, które pozostawiają na skórze cienką, antybakteryjną warstwę ochronną, co zapobiega powstawaniu przykrego zapachu. Dobry dezodorant nie powinien zawierać alkoholu, bo może podrażniać skórę i wywoływać uczucie pieczenia. Nie może też pozostawiać białych plam na ciele czy ubraniach – to może zepsuć każdą stylizację!

Super Deo – dezodorant idealny

Wszystkie wcześniej wymienione warunki spełnia Super Deo, dezodorant niemieckiej firmy Reutter. To produkt wysokiej jakości, od lat cieszący się uznaniem wielu klientów, nie tylko w Europie. Został wyprodukowany z wysokogatunkowej krystalicznej skały, dzięki czemu nie zawiera alkoholu i jest odpowiedni do każdego rodzaju skóry. Jest bezwonny, więc jego zapach nie kłóci się z ulubionymi perfumami. Przeznaczony dla kobiet, mężczyzn i młodzieży. Gdy posmarujemy skórę tym super-dezodorantem, powstaje ultracienka antybakteryjna warstwa ochronna,

która usuwa przykry zapach potu pod pachami czy na stopach, delikatnie je przy tym pielęgnując. Nie wychładza pach, jak wiele innych dezodorantów. Nie zostawia plam na ciele i ubraniach! Super Deo jest niezwykle wydajny – działa przez cały dzień, a opakowanie wystarcza na rok. Już po pierwszym użyciu da się poczuć wysoką jakość tego dezodorantu. Stosując Super Deo masz gwarancję oryginalnego produktu. Dlatego Super Deo jest tak doskonały. Testowany dermatologicznie. Zmieści się w każdej torebce i saszetce. Super Deo to nasz wybór! Dezodorant Super Deo jest dostępny w aptekach i sklepach medyczo-zielarskich.

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!

Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały. Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów. Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

**Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.**

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



**DOSTĘPNY
W APTEKACH
I SKLEPACH
MED.-ZIEL.**

Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

Karmienie noworodka po CC

Karmienie piersią to naturalny, najlepszy i najtańszy sposób żywienia noworodka. Dzieci karmione wyłącznie piersią do ukończenia 6. miesiąca życia szybciej rosną i prawidłowo się rozwijają. Są także lepiej rozwinięte pod względem intelektualnym, poznawczym i ruchowym.

Karmienie naturalne jest także korzystne dla samej kobiety. Mama, która karmi piersią może zmniejszać ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika. Samo karmienie jest przede wszystkim niezwykle wygodne i ekonomiczne. Mama nie tylko szybciej traci zbędne kilogramy, ale także szybciej obkurcza się mięsień macicy.

CZY PORÓD POPRZEC CC UTRUDNIA KARMIENIE?

Po cesarce bez przeszkód można karmić naturalnie! Laktacja po cięciu cesarskim wiąże się z podobnymi problemami jak po porodzie naturalnym, dlatego obowiązuje tu zbliżony standard. Sygnałem do rozpoczęcia produkcji mleka jest odklejenie łożyska. Ma to miejsce zarówno przy porodzie naturalnym, jak i przy cesarce. Ilość siary (pierwszego mleka) produkowanej przez organizm matki w zupełności wystarczy noworodkowi. Dziecko po narodzinach nie jest bardzo głodne, na bieżąco przecież dostawało pokarm przez pępowinę. Po przyjściu na świat potrzebuje przede wszystkim bliskości mamy, dotyku jej ciała, zapachu, przytulenia. Przystawienie dziecka do piersi po cięciu cesarskim jest trudniejsze niż po porodzie naturalnym, bo noworodek nie zostaje przystawiony od razu do piersi po urodzeniu, kiedy ma największy odruch ssania. Jednak jest to sprawa bardzo indywidualna, a przy pomocy doradcy laktacyjnego można sobie z tym świetnie poradzić. Trochę wolniej rozbudza się także laktacja. Co ciekawe, dziecko nieświadomie samo jest świetnym pobudzaczem laktacji „właściwej”. Dlatego też należy je często przystawiać do piersi. Kobiety po cesarskim cięciu często napotykały rozmaite trudności, które w połączeniu z błędami i brakiem wskazówek ze strony personelu skutkują szybką rezygnacją z naturalnego karmienia. Często żyją w przekonaniu, że nie mają pokarmu ze względu na przebieg porodu.

Przystawienie dziecka do piersi po cięciu cesarskim jest trudniejsze niż po porodzie naturalnym, bo noworodek nie zostaje przystawiony od razu do piersi po urodzeniu, kiedy ma największy odruch ssania. Jednak jest to sprawa bardzo indywidualna, a przy pomocy doradcy laktacyjnego można sobie z tym świetnie poradzić. Trochę wolniej rozbudza się także laktacja. Co ciekawe, dziecko nieświadomie samo jest świetnym pobudzaczem laktacji „właściwej”. Dlatego też należy je często przystawiać do piersi. Kobiety po cesarskim cięciu często napotykały rozmaite trudności, które w połączeniu z błędami i brakiem wskazówek ze strony personelu skutkują szybką rezygnacją z naturalnego karmienia. Często żyją w przekonaniu, że nie mają pokarmu ze względu na przebieg porodu.

WARUNKI SUKCESU LAKTACYJNEGO PO CC:

1. POZYTYWNE NASTAWIENIE DO SAMEGO KARMIENIA

Laktacja zaczyna się w głowie, nie w piersiach! Na początku może jest i trudno, ale nie należy się tym zrażać. Pojawiające się problemy mają charakter przejściowy. Każda kobieta musi wie-

dzieć, że karmienie piersią to fizjologia, także po cięciu cesarskim. Wiara w naturę na pewno przyniesie spokój i stworzy atmosferę sprzyjającą sukcesowi.

2. WSPARCIE NA ETAPIE SZPITALA I ZE STRONY NAJBLIŻSZYCH

Na etapie szpitala wszelkie trudności warto skonsultować z doradcą laktacyjnym, tym bardziej, że każda pacjentka ma prawo do takiej pomocy. Na etapie domu wsparcie także bywa bardzo pomocne, szczególnie w pierwszych dniach po CC, kiedy do problemów z karmieniem może również dołączyć ból rany pooperacyjnej. Negatywne fizyczne odczucia mogą wywołać zniechęcenie w początkach laktacji. Dlatego nie należy odrzucać pomocy ze strony najbliższych, przyjaciół. W trudnościach w karmieniu po wyjściu ze szpitala też może pomóc położna środowiskowo-rodzinna.

3. POZYCJA PODCZAS KARMIENIA

Pozycja, w jakiej karmione jest dziecko, ma niezwykle istotne znaczenie, szczególnie po cięciu cesarskim. Każda mama powinna dopasować do siebie najwygodniejsze ułożenie, które zapewni jej komfort w czasie karmienia. Po CC najlepiej sprawdza się pozycja na boku. Pozwala ona odciążać kręgosłup, nie powoduje przy tym ucisku na ranę. Jedne mamy karmiąc, leżą na boku, z głową podpartą poduszkami, inne wolą duży, wygodny fotel, w którym mogą swobodnie się ułożyć. Doradcy laktacyjni polecają także pozycję półleżącą – opierając się plecami o poduszki, należy położyć noworodka na brzuchu, powyżej rany po cięciu. Można także wypróbować pozycję „spod pachy” – dziecko trzyma się pod pachą, nóżkami w stronę twoich pleców, nie opierając go o brzuch karmiącej. Karmienie piersią po porodzie zabiegowym może być utrudnione ze względu na bolesność rany i osłabienie kobiety – cesarskie cięcie to poważny zabieg chirurgiczny. Należy jednak dać sobie czas na rekonwalescencję, aby nabrać sił. Warto też pamiętać, aby zmieniać

Pozycja, w jakiej karmione jest dziecko, ma niezwykle istotne znaczenie, szczególnie po cięciu cesarskim.

regularnie pozycje podczas karmienia piersią najlepiej w ciągu dnia. Karmiennie tylko w jednej pozycji może być przyczyną złego opróżnienia piersi, ale także zbyt powolnego pobudzania laktacji. Należy wykorzystać każdą chwilę na odpoczynek, sen. To też ma dobry wpływ na rozwój laktacji.

4. PRAWIDŁOWA TECHNIKA KARMIENIA

Początki karmienia mogą być też trudne ze względu na nieprawidłową technikę. Bolesność brodawek, może pojawić się po każdym porodzie, niestety nie sprzyja satysfakcji w czasie karmienia. Jeśli maluch chwytą pierś nieprawidłowo – zbyt płytko – może zranić brodawki. Korekta techniki przystawiania na etapie szpitala i praktyczna nauka w przystawianiu dziecka do piersi to umiejętność, którą każda mama powinna nabyć podczas pobytu w szpitalu.

5. POŁOŻNA ŚRODOWISKOWO-RODZINNA

To bardzo ważna osoba, która pomoże i podpowie, jak prawidłowo rozbudzać laktację. Jeżeli już w ciąży jest planowany poród drogą cięcia cesarskiego, należy skontaktować się z nią wcześniej, aby przygotować się do karmienia i omówić wszystkie nieprawidłowości, które mogą się pojawić w pierwszych dobach. Każda ciężarna ma taką możliwość, gdyż od 21. tygodnia do terminu porodu można skorzystać z edukacji przedporodowej. Świadomość, że można uzyskać porady profesjonalisty w tej dziedzinie, bywa bardzo pomocna. Unika się wtedy wielu stresujących sytuacji. Każda mama po porodzie może skorzystać z 4–6 wizyt położnej w domu.

6. ROZBUDZANIE LAKTACJI

Po CC może zdarzyć się sytuacja, że kobieta będzie mieć znacznie mniej pokarmu niż po porodzie naturalnym. Bardzo ważne jest, aby pierwsze przystawienie noworodka po CC odbyło się jak najszybciej. Czasem przystawienie jeszcze na sali cięć cesarskich daje bardzo dobre efekty jeżeli stan zdrowia dziecka na to pozwala. Nie ma super sposobów na rozbudzenie laktacji w ogóle, a szczególnie po CC, każda sytuacja jest inna dlatego należy ją przeanalizować i ustalić schemat postępowania. Szanse na sukces zwiększa częste przystawianie dziecka do piersi, w dzień na żądanie dziecka, a jeżeli noworodek sam się nie zgłasza należy przystawiać nawet co 1,5-2 h, nocna przerwa to 3, 5-4 godziny. A jeżeli częste przystawianie dziecka do piersi także nie wystarcza, można się wspomóc dodatkowo laktatorem. Odciągamy pokarm 8-10 x dziennie przez 20-30 minut przez 7-10 dni w systemie naprzemiennym:

Schemat Chele Marmet

- 7 minut z jednej piersi, 7 minut z drugiej piersi
- 5 minut z pierwszej, 5 minut z drugiej
- 3 minuty z pierwszej, 3 minuty z drugiej

Warto także pamiętać, że stymulacja laktatorem 1-3 razy na dobę jest nie wystarczająca. Laktatora używa się do momentu, kiedy ilość pokarmu w piersiach pokrywa zapotrzebowanie dziecka. Pozytywny wpływ na laktację ma również sód jęczmienny należy go wtedy zastosować od drugiej doby po CC najlepiej naprzemiennie z melisą, która wycisza emocje mamy związane z nową sytuacją.

7. PIERWSZE KARMIENIE PO CC

W zależności od rodzaju znieczulenia zastosowanego do zabiegu po raz pierwszy można przystawić noworodka do piersi w ciągu kilku godzin, oczywiście przy pomocy położnej lub doradcy laktacyjnego. Im wcześniej to nastąpi, tym większa szansa na rozbudzenie laktacji. Podawanie butelki z mlekiem modyfikowanym noworodkowi może odbywać się tylko za zgodą mamy lub na zlecenie neonatologa. Ale taki stan rzeczy może wywołać zaburzenie odruchu ssania i późniejsze trudności w przystawianiu dziecka do piersi. Może też się zdarzyć, że noworodek po prostu odrzuci pierś mamy, co jeszcze bardziej wpłynie negatywnie na całą sytuację. Dziecko, które przyszło na świat poprzez cięcie cesarskie, nie ma wcale gorszego startu do udanego karmienia. Wielkim błędem jest, jeżeli próbuje się wmówić kobiecie, która urodziła poprzez CC, że nie będzie mieć pokarmu. Wydzielanie mleka w gruczołach piersiowych (laktogeneza I) rozpoczyna się ok. 16. tygodnia ciąży. Mleko to kumuluje się w przewodach mlecznych, u niektórych kobiet kropelki mleka pojawiają się na brodawkach. Mleko to zawiera dużo białka, sodu, chlorków, mało laktozy i tłuszczów. Natomiast Laktogeneza II powinna nastąpić między 2-3 dobą po porodzie, kiedy obniża się progesteron i estrogen i powinna wzrosnąć prolaktyna wraz z oksytocyną. Ten etap może ulec zaburzeniu z różnych powodów, ale najczęściej głównym sprawcą jest wysoki min. poziom adrenaliny. Dlatego każda mama, która rodzi dziecko przez CC powinna być otoczona atmosferą spokoju, wsparcia ze strony personelu medycznego, a także rodziny. Po cięciu cesarskim również można odnieść sukces w karmieniu piersią!

Marzena Olbińska, mgr położnictwa, specjalista pielęgniarstwa położniczego, Praktyka Położnej Środowiskowo-Rodzinnej

REKLAMA



MILKLAB

- Laktatory
- Profesjonalne lodówki medyczne
- Butelki i inne akcesoria
- Wypożyczalnia laktatorów

Danlab

ul. Handlowa 6D

15-399 Białystok

tel. 600 313 470

e-mail: milklab@danlab.pl

www.milklab.pl



Mamy **wszystko** dla mamy



Pielęgnacja

DZIECKA

Zmieniać pieluszki nauczyli cię jeszcze w szpitalu. Podobnie jak bezpiecznie podnosić maluszka czy odbijać po jedzeniu. Nie masz jednak bladego pojęcia, jak zabrać się do innych pielęgnacyjnych czynności? Małeństwo wydaje ci się niezwykle kruche i delikatne, boisz się, by przypadkiem nie zrobić mu krzywdy? Jak je kąpać, jak pielęgnować uszka, pępek, ciemiączko itd.? Spokojnie, na pewno sobie poradzisz! Skorzystaj z naszej miniściagi.

KĄPIEL

Noworodka i niemowlęcia nie musisz kąpać codziennie – pediatrzy zalecają kąpiel maluszka co 2-3 dni, chyba że zaistnieje potrzeba częstszej higieny (kiedy np. dziecko obleje się mlekiem, wymiotuje, spoci itp.). Wcześniej przygotuj wszystkie niezbędne akcesoria: wanienkę, kosmetyki, przewijak, ręcznik, pieluszki, śpioszki itp. Zadbaj też o właściwą temperaturę wody i otoczenia – nigdy nie kąp dziecka w pomieszczeniu, w którym jest zimno lub są przeciągi! Woda w wanience powinna mieć temperaturę zbliżoną do ciepłoty ciała – możesz ją skontrolować specjalnym termometrem, bardziej doświadczone mamy robią to np. łokciem. Przez pierwsze tygodnie najlepiej kąpać maluszka w czystej wodzie. Jeśli maluch ma szczególnie wrażliwą skórę, można spróbować stosować specjalne preparaty – emolienty. Do mycia używaj dłoni – twój

dotyk jest najlepszy dla maluszka. Możesz też stosować specjalne gąbki lub myjki, pamiętaj tylko, aby po kąpieci dokładnie je wyprać i wysuszyć – w przeciwnym razie będą siedliskiem bakterii. Podczas kąpieli zwracaj uwagę na pielęgnację pachwin, pach, fałdów szyjnych, stref za uszkami i okolic intymnych.

TWARZ

Buzię maluszka możesz myć kilka razy dziennie – w razie potrzeby, nie rzadziej jednak niż 2 razy w ciągu doby. Do higieny tej strefy najlepiej nie używać żadnych preparatów, z powodzeniem wystarczy czysta woda.

OCZKA

Oczka małeństwa przemywaj rano i wieczorem, używając jałowych gazików nasączonych wodą lub solą fizjolo-



giczną. Delikatnie przecieraj nimi oczko od zewnętrznego kącika do wewnątrz. Uwaga! Do każdego oczka używaj nowego gazika. Jeśli oczka maluszka ropieją, spróbuj przemywać je ostudzonym roztworem świetlika. Jeśli to nie pomoże, skonsultuj się z pediatrą.

USZY

Uszu małego dziecka nigdy nie czyść patyczkami kosmetycznymi! Do tej pielęgnacji używaj płatków kosmetycznych. Przecieraj delikatnie małżowinę, usuwając jedynie woskowinę, która wydostała się z już przewodów słuchowych.

NOS

Maluszki nie potrafią same pozbyć się wydzieliny z nosa, dlatego możesz pomóc dziecku, aplikując mu do otworów nosowych roztwór soli morskiej, która rozmiękczy wydzielinę. Będziesz mogła ją wtedy delikatnie usunąć patyczkiem kosmetycznym lub aspiratorem. Z reguły, w przypadku starszych niemowląt, zazwyczaj pomaga ułożenie maluszka na brzuszku – rozmiękczone wydzielina pod wpływem grawitacji sama wypływa z noska.

PUPA

Właściwa higiena intymna jest szczególnie istotna u dziewczynek ze względu na bliskie sąsiedztwo ujścia cewki moczowej, pochwy i odbytu. Zawsze myj te okolice z góry do dołu – w kierunku odbytu. U chłopców w pierwszych miesiącach życia nie odsuwaj napletka – jest fizjologicznie przyklejony. Tego typu zabieg higieniczny możesz rozpocząć po 1. roku życia synka, nigdy nie robiąc tego jednak na siłę, ponieważ łatwo możesz go uszkodzić.

DZIECIĘCY MANICURE

Zadbaj, by regularnie przycinać malutkie paznokcie. Skrcaj je równo i poziomo – taka technika zapobiegnie wrastaniu paznokci. Staraj się nie obcinać paznokci poza wał paznokciowy, unikaj też piłowania. Do tych zabiegów najlepiej stosować specjalnie, małe obcinaki.

ZĄBKI

Pamiętając o codziennej pielęgnacji całego ciała dziecka, nie pomijaj higieny jamy ustnej. U maluszków, które nie mają jeszcze zębów, dziąsła przemywaj namoczone w wodzie gazikiem nawiniętym na palec. Kiedy już zaczną się pojawiać pierwsze ząbki, można skorzystać ze specjalnych nakładek na palec, które nie tylko pomagają czyścić dziąsła i ząbki, ale też przynoszą ulgę.

PROBLEMATYCZNY PĘPEK

Kikut pępownicy, który pozostał po odpępnieniu maluszka, pod wpływem powietrza i odpowiedniej pielęgnacji ulega procesowi gojenia i oddzielania się od podłoża skóry. Musisz jedynie codziennie dokładnie go oczyszczać i pielęgnować. Nie obawiaj się, że uszkodzisz kikut – pępek, jeżeli sam nie jest gotowy, to nie odpadnie, więc bez obaw, na pewno podczas pielęgnacji go nie urwiesz! Nie bój się też, że podczas kąpieli zamoczysz kikut – nic mu nie będzie, jeśli tylko dokładnie go osuszysz. Pępek można przecierać nawet kilka razy dziennie gazikiem lub

Delicol

Pierwsza pomoc w kolce niemowlęcej*

Niedojrzały układ pokarmowy maluszka nie radzi sobie z trawieniem laktozy, czyli cukru występującego w mleku. Przyczyną może być zbyt mała ilość laktazy - enzymu, który jest odpowiedzialny za trawienie laktozy.



Produkt otrzymał rekomendację



Delicol to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Zawarty w nim naturalny enzym laktaza rozkłada laktozę - cukier mleczny. Dzięki temu **doskonale eliminuje przyczynę kolki niemowlęcej**, a nie tylko łagodzi objawy.

Delicol można stosować zarówno przy karmieniu naturalnym jak i sztucznym, podając dziecku bezpośrednio lub do pokarmu.

więcej na www.delicol.pl

* dotyczy kolki niemowlęcej wywołanej przez nietolerancję laktozy



Warkocz dzianinowy. Posłuży dziecku jako ochraniacz do łóżeczka lub dużego łóżka, zabezpieczy zimną ścianę czy twarde szczebelki. Ochroni przed uderzeniem, sprawdza się również jako dekoracja na łóżko lub poduszka. Wykonany w 100% z bawełny. Długość 280 cm. SUPERMAMI, supermami.pl

płatkiem kosmetycznym zwilżonym Octeniseptem lub myć wodą z mydłem i wycierać do sucha. Przy takiej pielęgnacji kikut odpada średnio pomiędzy 5 a 15 dniem życia dziecka. Proces ten jest jednak sprawą indywidualną i u każdego noworodka przebiega inaczej.

JAK MYĆ GŁÓWKĘ?

Główkę niemowlęcia wystarczy myć od czasu do czasu (u noworodków najlepiej robić to podczas każdej kąpieli, w późniejszym wieku taki zabieg można wykonywać raz na kilka dni). Pamiętaj, że jest to bardzo delikatna część ciała maluszka – szczególnie ciemiączko. Nigdy więc zbyt mocno nie uciskaj tej strefy. Przed zmożeniem główki upewnij się, że włoski nie są splecione, a jeśli tak jest, spróbuj je delikatnie rozczesać szczoteczką z miękkim włosiem. Myjąc główkę, wykonuj powolne, łagodne ruchy. Na początku do mycia w zupełności wystarczy dziecięce mydło, po kilku tygodniach możesz pomyśleć o szamponie. Zwróć uwagę, by był dostosowany do wieku twojego

maluszka, z odpowiednio zbilansowanym pH (najlepiej, jeśli szampon będzie miał pH z przedziału 5–6).

PROBLEM Z CIEMIENIUCHA

W pierwszych miesiącach życia u niektórych dzieci może wystąpić ciemieniuszka – łuski i zaczerwienienia na skórze głowy. Aby jej zapobiegać, wystarczy dbać o higienę główki, jeśli jednak już się pojawi, zwiększ częstotliwość mycia włosków. Ciemieniuszkę można kilka godzin przed kąpielą nasmarować oliwką (w aptekach i drogeriach są też gęściejsze oliwki, specjalnie do tego przeznaczone), po czym delikatnie usunąć łuski miękką szczoteczką. Z pewnością sprawdzą się też specjalistyczne szampony dla niemowląt o działaniu nawilżającym i lekko natłuszczającym. Jeśli problem ciemieniuszki mimo podjętych starań narasta, skonsultuj się z pediatrą.

Bożena Florczyk, pediatra, neonatolog, konsultant laktacyjny, Łomżyńskie Centrum Medyczne, Akademia Rodzica

Do pielęgnacji skóry



PROSTY SKŁAD

To produkt o prostym składzie, wolny od sztucznych zapachów i syntetycznych substancji przedłużających trwałość. Zawierają tylko dwa składniki – 99,9% wody i krople ekstraktu z pestek grejpfruta, który charakteryzuje się działaniem antyseptycznym, przeciwgrzybiczym oraz przeciwbakteryjnym. Tak minimalistyczny skład w sposób delikatny, a zarazem dokładny oczyszcza skórę dziecka. Biodegradowalne chusteczki, **WATERWIPES**, natinati.pl

CHRONI I PIELEGNUJE
Chroni delikatną skórę dziecka przed utratą nawilżenia, zawiera olej słonecznikowy i witaminę E. Krem do pielęgnacji twarzy i ciała Babydream sensitiv, 150 ml, **BABYDREAM**, rossmann.pl



IDEALNIE NAWILŻA SKÓRĘ
Szybko się wchłania, pozostawiając uczucie idealnie nawilżonej skóry bez uczucia tłustej powłoki. Zawiera składnik prebiotyczny, który wspiera mechanizmy obronne wrażliwej skóry. Może go stosować osoba dorosła oraz dziecko. Produkt dedykowany dla dzieci od lat 3. Odżywczy balsam do ciała ALL Care, 99 zł/250 ml, **SENDO**, sendopolska.pl



ODNAWIA I CHRONI

Unikalny, biozgodny kompleks emolientowo-humektantowy stworzony w oparciu o ekstrakt z oleju z nasion owsa, zawierający aż 40% polarnych lipidów zdolnych, aby naprawiać, odnawiać i chronić barierę hydrolipidową skóry. Skutecznie i długotrwanie nawilża oraz ogranicza potrzebę drapania się. Ollan Olejowy żel do mycia Avena Oil Active, 35,99 zł, **OILLAN** oceanic.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 przerostej 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 w 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.

Gładki jak SKÓRA NIEMOWLĘCIA



DESIGNED BY FREEPIK

Najczęstsze problemy skórne u niemowląt

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

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

GRUDKI, KROSTKI, WYSYPKA

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

Trądzik noworodkowy dotyczy ok. 20% niemowląt i zazwyczaj ustępuje w ciągu 1–3 miesięcy. Swędzące, czerwone lub różowe krostki w różnych miejscach na ciele, często występujące w skupiskach, są charakterystyczne dla alergii skórnej. Może ona być wywołana pokarmem, lekami, środkami chemicznymi (np. proszek, płyn do prania i płukania), produktami do pielęgnacji ciała, alergenami występującymi wokół (np. kurz, pyłki, grzyby, roztocza). Wtedy najważniejsze jest wyeliminowanie z diety lub z otoczenia czynnika wywołującego alergię. Częstym problemem skórnym niemowląt jest potówka, która wynika z przegrzewania malca. W wyniku wysokiej temperatury otoczenia oraz zbyt grubego i ciasnego ubrania niewykształcone jeszcze w pełni gruczoły potowe pracują intensywniej niż zwykle. Pot zatyka pory w skórze i tworzą się bardzo drobne, różowe lub czerwone krostki o charakterystycznej lokalizacji (szyja, kark, okolice pach, pośladki, plecy, klatka piersiowa, fałdy skórne). Sposobem na uniknięcie potówki jest ubieranie niemowlęcia odpowiednio do temperatury otoczenia, w niezbyt ciasną odzież z naturalnych, „oddychających” tkanin.

OKOLICA OKOŁOPIELUSZKOWA

Pieluszkowe zapalenie skóry (PZS) najczęściej pojawia się między 7. a 12. miesiącem życia. Początkowo na skórze pojawiają się świadczące o odparzeniach zaczerwienienie (rumień) w okolicach intymnych, wokół odbytu, na pośladkach, w pachwinach. Z czasem niewielkie odparzenia mogą przejść w PZS: zmiany zapalne powiększają się, są bardziej zaczerwienione, mogą obejmować też podbrzusze i górną część ud. Podrażniona skóra jest wrażliwa na dotyk, a dziecko może być niespokojne i płaczące, ponieważ zmiany często pieką i bolą.

Ważna jest profilaktyka. Powstawaniu PZS sprzyja wilgoć, wysoka temperatura, brak dostępu powietrza, zbyt rzadka wymiana pieluchy (kał i moczu działają drażniąco) i niedokładne oczyszczanie okolicy okołopieluszkowej. Wprowadzenie kilku zasad pozwoli zapobiec PZS. Pielucha powinna być wymieniana często, a okolica okołopieluszkowa wietrzona (maluch powinien spędzać kilka minut w ciągu dnia bez pieluchy). Podczas każdej zmiany pieluchy skórę należy starannie oczyścić wodą z olejkami do kąpieli oraz dokładnie osuszyć. Lepiej unikać wilgotnych chusteczek, które często nasączone są alkoholem lub środkami perfumującymi. Ważne, aby

na skórze nie pozostały resztki kału i moczu oraz by skóra nie była wilgotna podczas zakładania nowej pieluchy. Zaleca się także stosowanie kremów barierowych z tlenkiem cynku przy każdej zmianie pieluchy. Kremy te tworzą na skórze warstwę ochronną, działając łagodząco i osuszająco na już powstałe podrażnienia oraz zabezpieczają przed infekcjami bakteryjnymi.

GŁÓWKA POD OBSERWACJĄ

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

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

AZS ROZPOCZYNA SIĘ W NIEMOWLĘTWIE

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

Tekst: **Farmina Sp. z o.o.**, farmina.pl



Tormentile Baby, maść na odparzenia pieluszkowe 20 g, produkt kosmetyczny. 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.
FARMINA SP. Z O.O., farmina.pl

Mediderm®

GWARANCJA
DELIKATNOŚCI

BABY

DOSTĘPNY TYLKO
W APTEKACH!



do pielęgnacji delikatnej skóry niemowląt



▶ KREM PIELEGNACYJNY



▶ OLEJEK DO KĄPIELI



▶ KREM NA ODPARZENIA
PIELUSZKOWE



▶ OLEJEK NA
CIEMIENIUCHĘ

farmina | w trosce
o Twoje
zdrowie

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

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

Rola PROBIOTYKÓW w rozwoju dziecka

Mikrobiota przewodu pokarmowego odgrywa fundamentalną rolę w zdrowiu dziecka, a jej kształtowanie się w okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa może mieć długotrwałe skutki na dojrzałość układu immunologicznego i ogólny stan zdrowia człowieka w dorosłym życiu. Wpływa na to wiele czynników, a jednym z kluczowych elementów regulacyjnych i zapewniających równowagę mikrobiomu dziecka są probiotyki. Najczęściej w ich skład wchodzi bakterie kwasu mlekowego z rodzaju Bifidobacterium i Lactobacillus.



MIKROBIOTA JELITOWA DZIECKA A ZDROWIE MALUSZKA

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że mikroorganizmy obecne w jelitach, zwłaszcza bakterie kwasu mlekowego, mają ogromny wpływ na procesy trawienne, wchłanianie składników odżywczych oraz funkcjonowanie układu immunologicznego. Zaburzenia mikrobioty jelitowej w okresie rozwoju dziecka mogą skutkować różnymi problemami zdrowotnymi, dlatego tak istotne jest zadbanie o jej równowagę we wczesnym okresie rozwoju dziecka.

CZYNNIKI KSZTAŁTUJĄCE MIKROBIOTĘ JELITOWĄ

W okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa, mikrobiotę jelitową

dziecka kształtują różnorodne czynniki, takie jak:

- Rodzaj Porodu: Dzieci urodzone drogą cesarskiego cięcia mogą wymagać szczególnej uwagi, ponieważ ich mikrobiota jest narażona na inny rodzaj kolonizacji bakteriami niż dzieci urodzonych w sposób naturalny.
- Antybiotykoterapia: Stosowanie antybiotyków może zakłócić naturalną równowagę bakterii w jelitach, co może prowadzić do dysbiozy.
- Dieta: Zmiany w diecie, zwłaszcza wprowadzanie nowych pokarmów, mogą wpływać na skład mikrobioty jelitowej.
- Stres: Sytuacje stresowe mogą mieć wpływ na równowagę mikroflory jelitowej.

ROLA PROBIOTYKÓW W ROZWOJU DZIECKA

Probiotyki, będące żywymi mikroorganizmami, posiadają zdolność wpływania na mikrobiotę jelitową. Szczepy bakterii kwasu mlekowego, takie jak Bifidobacterium i Lactobacillus, są szczególnie istotne dla zdrowego rozwoju dziecka.

- Profilaktyka Chorób: Badania sugerują, że regularne stosowanie probiotyków może wpływać na zmniejszenie ryzyka wystąpienia różnych chorób, zwłaszcza związanych z przewodem pokarmowym i skórą u dziecka.
- Kolki Niemowlęce: Choć problem kolki jest złożony, probiotyki, zwłaszcza te zawierające Bifidobacterie, mogą łagodzić objawy i wspomagać trawienie dwucukru - laktozy.
- Dzieci po Cesarskim Cięciu: Specjalnie dostosowane probiotyki mogą być korzystne dla dzieci urodzonych drogą cesarskiego cięcia, które są bardziej narażone na dysbiozę układu trawiennego.

JOGURTY, KEFIRY, ZSIADŁE MLEKO VS. SUPLEMENTY PROBIOTYCZNE

Jogurty, kefiry i zsiadłe mleko to świetne produkty o wysokiej wartości odżywczej, ale zawartość probiotyków w nich może być niewystarczająca, zwłaszcza w sytuacjach, takich jak antybiotykoterapia. Suplementy probiotyczne zapewniają kontrolowaną dawkę probiotyków, co jest istotne w procesie modulacji mikrobioty układu trawiennego dziecka.

PODSUMOWANIE: WYBIERAJ ŚWIADOMIE DLA ZDROWIA I DOBRA DZIECKA!

Rola probiotyków w rozwoju dziecka jest niezaprzeczalna. Pamiętajmy, że efektywność probiotyków zależy od rodzaju bakterii, ich ilości oraz przebadania klinicznego. Bezpieczeństwo i skuteczność to kluczowe kryteria wyboru. Dla dobra zdrowia naszych dzieci, wybierajmy probiotyki świadomie i zawsze konsultujmy się z pediatrą przed wprowadzeniem jakichkolwiek suplementów do diety najmłodszych. Odpowiednie bakterie mogą wpłynąć nie tylko na ich zdrowie w młodym wieku, ale także na ich przyszłość.



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**



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Higiena okolic intymnych

w czasie trwania ciąży i porodu

Okres ciąży, porodu i porodu to bardzo intymny i ważny czas w życiu kobiety. Przygotowując się, do wstąpienia w rolę przyszłej mamy, potrzeba dużo uważności i wsluchania się we własne ciało oraz jego potrzeby. Jest to również okres, w którym to kobieta w większym niż zwykle stopniu, narażona jest na działanie chorobotwórczych czynników zewnętrznych. Warto więc zastanowić się w jaki sposób można zminimalizować ryzyko wystąpienia niepożądanych infekcji.

OCHRONA ZEWNĘTRZNA PRZYSZŁEJ MAMY

Jednym z takich sposobów jest odpowiednia higiena okolic intymnych, które to u kobiet są dość specyficzne, ponieważ posiadają własną, naturalną mikroflorę bakteryjną. Jest ona zasiedlona, w większości, przez pałeczki *Lactobacillus spp.*, które odpowiadają za produkcję kwasu mlekowego w pochwie. Ten z kolei, odpowiada za utrzymanie kwaśnego środowiska pochwy (pH w zakresie 3.6-4.5). Odczyn pH w takim zakresie, jest zabójczy dla szeregu chorobotwórczych mikroorganizmów. Zaburzona równowaga pomiędzy dobroczynnymi a chorobotwórczymi mikroorganizmami, stanowi idealne warunki, do rozwoju infekcji intymnej u kobiet. Zmiany hormonalne w trakcie ciąży, wpływają niekorzystnie na mikroflorę pochwy. Wzrost stężenia hormonów (estrogenu i progesteronu), wpływa na zmianę odczynu pochwy z kwaśnego na zasadowy, a ten z kolei sprzyja rozwojowi infekcji grzybiczych i bakteryjnych. Najczęstsze z nich to infekcje drożdżakowe, które charakteryzuje się zachwianiem równowagi pomiędzy komórkami drożdży a pożytecznymi pałeczkami kwasu mlekowego. Analogicznie, bakteryjne zapalenia pochwy, wynikają z zaburzonego balansu pomiędzy bakte-

riami a pałeczkami kwasu mlekowego. Infekcje te, w najgorszym wypadku, zwiększają ryzyko porodu przedwczesnego (w mechanizmie pęknięcia błon płodowych- infekcji wstępującej) lub poronienia (w przypadku tych nieleczonych lub leczonych nieprawidłowo), a także są po prostu niekomfortowe dla samopoczucia przyszłej mamy. Higiena waginy jest kluczowa, przy zapobieganiu gromadzenia się wydzieliny z pochwy, potu i moczu oraz unikaniu skażenia kałem. Stosowanie odpowiedniego płynu do higieny intymnej, w czasie ciąży, jest całkowicie bezpieczne. Absolutnie nie powinno się rezygnować z higieny. Po pierwsze kosmetyki, które są używane przez kobiety, w tym wyjątkowym czasie, powinny być całkowicie bezpieczne dla ciężarnej i rozwijającego się w niej nowego życia. Specjalistyczne kosmetyki do codziennej higieny i pielęgnacji okolic intymnych delikatnie myją, pielęgnują i eliminują nieprzyjemne zapachy. Ponadto nawilżają, koją i łagodzą podrażnienia. Najlepszy płyn do higieny intymnej w ciąży to ten łagodny, bezbarwny i nieperfumowany. Krótki i bezpieczny skład, bez silnych i drażniących detergentów tj. SLS (Sodium Lauryl Sulfate) i SLES (Sodium Laureth Sulfate) oraz sztucznych barwników, konserwantów, substancji zapachowych, parabenów i pochodnych formaldehydu, cechuje idealny kosmetyk dla przyszłej mamy. Rekomendowane jest, aby miał dodatek alantoiny, d-panthenolu, glikolu kaprylowego, gliceryny, wyciągu z aloesu lub kwasu hialuronowego, czyli substancji o działaniu nawilżającym i łagodzącym. Dobrze też, aby wspierał utrzymywanie prawidłowego pH, a więc zawierał naturalnie występujące w śluzówce pochwy, metabolity szczepów bakteryjnych *Lactobacillus*. Bakterie te są nieodłącznym składnikiem prawidłowej mikroflory pochwy i stanowią naturalną barierę ochronną okolic intymnych. Działają one przeciwdrobnoustrojowo i pomagają zapobiegać rozwojowi niekorzystnych mikroorganizmów. Ważne, by płynu do higieny intymnej używać wyłącznie do zewnętrznych okolic in-

tymnych (wzgórków łonowego i warg sromowych), ponieważ pochwa ma zdolność do samooczyszczania. Mycie należy wykonywać od przodu do tyłu (w kierunku od pochwy do odbytu). W ten sposób, nie zakażą się drogi rodnych, bakteriami pochodzącymi z krocza i odbytu. Podmywać powinno się ręką, niewskazane są myjki i gąbki, ze względu na zbyt duże tarcie oraz rozmnażanie się w nich drobnoustrojów. Do mycia najlepiej używać ciepłej, ale niezbyt gorącej wody. Po umyciu, miejsca intymne należy dobrze wysuszyć ręcznikiem papierowym lub bawełnianym, przeznaczonym tylko do tego celu. Nie należy przesadzać z częstotliwością mycia. W zupełności wystarczy robić to dwa razy dziennie, chyba że kobieta odczuwa taką potrzebę, po wizycie w toalecie. Wszelkie irygacje są bardzo szkodliwe dla śluzówki pochwy, mogą skutkować zachwianiem równowagi mikrobiologicznej, podrażnić i tym samym zwiększyć ryzyko infekcji. Nie powinno się ich stosować zarówno w czasie ciąży i porodu, jak i na co dzień. Ponadto należy ograniczyć korzystanie z toalet publicznych, a jeśli jest to niemożliwe, powinno się zachować zwiększone środki ostrożności (np. używanie jednorazowej nakładki na deskę sedesową). Kolejno, lepiej unikać basenu i jacuzzi, zapachowych wkładek higienicznych, a do prania bielizny należy wybierać łagodne, antyalergiczne środki piorące. Wkładowki higieniczne, powinno się wymieniać jak najczęściej. Warto też zwrócić uwagę na to, żeby były jak najbardziej naturalne i oddychające.

Stan kobiet w porożu wpływa na ich przyszłe zdrowie, w ciągu dalszego życia, kolejnych ciąż oraz na funkcjonowanie całej rodziny. Drogi rodne nigdy nie wracają do stanu sprzed porodu (bez względu na jego rodzaj). Ciało bezpowrotnie się zmienia, a transformacje te trzeba po prostu zaakceptować i pokochać. W trakcie trwania porożu odbudowuje się błona śluzowa macicy. Błony płodowe prawidłowo wydalane są w całości z łożyskiem. Pozostawienie ich w macicy, może prowadzić do zakażenia porożowego. Resztki tkanek wraz z krwią wydostają się przez pochwę, jako odchody porożowe. Zaraz po porodzie, wydzielina przypomina krwawienia miesięczkowe, w kolejnych dniach staje się brązowoczerwona, następnie żółtawa, a na koniec przezroczysta i śluzowa. Plamienie może trwać nawet do 6 tygodni, czyli tyle, ile przeważnie trwa sam poróg (choć to cecha indywidualna). W ginekologii i położnictwie poróg definiowany jest jako okres następujący bezpośrednio po porodzie, podczas którego w organizmie kobiety, dochodzi do stopniowego cofania się zmian anatomicznych, morfologicznych i czynnościowych powstałych w czasie ciąży i porodu. Rozpoczyna się on, w momencie narodzin dziecka i trwa od sześciu do ośmiu tygodni. Dzieli się go na 3 etapy: bezpośredni, obejmujący pierwsze 24 godziny po porodzie, wczesny, czyli pierwszy tydzień po porodzie i późny - od drugiego tygodnia po porodzie, aż do końca porożu. Jest to również czas, kiedy dochodzi do całkowitej inwolucji narządu rodnej kobiety, czyli jego powrotu do naturalnych rozmiarów, sprzed porodu. Ponadto, w przypadku kobiet, które zdecydowały się na karmienie naturalne, w tym czasie ma miejsce inicjacja laktacji, a u kobiet niekarmiących piersią, zazwyczaj po okresie porożu pojawiają się cykle miesięczkowe.



Podwójna ochrona w porożu



Codzienna higiena intymna emulsja

Zawiera
SUPERNATANT PROBIOTYCZNY
(postbiotyk)

metabolity bakterii z rodzaju *Lactobacillus* chronią okolice intymne przed rozwojem niekorzystnych drobnoustrojów, wspierają naturalny mikrobiom i pomagają utrzymać prawidłowe pH

M5PRO01122023

PRODUKT POSIADA BADANIA KLINICZNE

Od noworodka do „roczniaka”

ETAPY ROZWOJU

niemowlaka, a dieta

To fascynujące, jak zmienia się dziecko w ciągu pierwszego roku swojego życia. I choć każdy maluch rozwija się inaczej, w swoim tempie, należy zadbać o to, by czas ten był właściwie spożytkowany – zarówno przez niemowlaka, jak i jego rodziców. Jak powinny wyglądać prawidłowe etapy rozwoju maluszka?

W okresie niemowlęcym, który trwa 12 miesięcy, maluszek szybko się rozwija i z każdym dniem zdobywa nowe umiejętności. Rok ten warto wykorzystać, by wspomóc maluszka w poznawaniu świata, oswoić go z nowymi sytuacjami, nauczyć zabaw i oczywiście zadbać o jego zdrowie fizyczne oraz psychiczne.

Cztery pierwsze tygodnie, czyli okres noworodkowy, to czas, w którym maluch „zadomawia się” w zupełnie nieznanym dla niego środowisku. Do tej pory znał jedynie bezpieczne łono mamy, teraz musi mierzyć się z nowymi obrazami, dźwiękami, zapachami i smakami. Choć noworodek większość dnia przesypia, by obudzić się na karmienie, po miesiącu potrafi już rozróżnić kontrastowe barwy, skupić wzrok na konkretnym przedmiocie i rozpoznać głos mamy.

W drugim i trzecim miesiącu po przyjsciu na świat niemowlę śpi trochę mniej, ale sen nadal odgrywa w jego życiu niezwykle istotną rolę. Maluszek ma coraz bardziej rozwinięte zmysły: potrafi zlokalizować źródło dźwięku i je naśladować, lepiej wyraża emocje i odróżnia niektóre kolory.

Następne miesiące, czyli czwarty i piąty, to czas pierwszego gaworzenia niemowlaka. Z łatwością można zauważyć, że maluszek wyraźnie rozpoznaje twarze bliskich mu osób i jest bardzo wrażliwy na emocje. Między 6. a 9. miesiącem życia dziecko intensywnie pracuje nad siadaniem, a około 10. miesiąca życia maluszka ulubionym sposobem przemieszczania staje się czworakowanie.



DESIGNED BY FREEPIK

ROZWÓJ RUCHOWY A NAWODNIENIE MALUSZKA

Im bardziej wzrasta aktywność dziecka, tym większe staje się zapotrzebowanie organizmu na wodę. Ćwiczenie obrotów, intensywne prace na brzuszku, nauka podpierania mogą być dla malutkiego człowieka równie męczące jak dla osoby dorosłej treningi na siłowni. Odpowiednie nawodnienie oddziałuje na sprężystość tkanek i wspomaga właściwy rozwój małego organizmu. Nawodnienie maluszka karmionego piersią zapewnia mleko. Ważne jest, by mama – również przygotowując posiłki dla malucha, sięgała po wysokiej jakości wodę, najlepiej niskosodową i niskozmineralizowaną.



To woda źródłana, wyróżniająca się niskim stopniem mineralizacji i niewielką zawartością sodu. Stanowi optymalne uzupełnienie codziennej diety kobiet w ciąży oraz mam karmiących piersią. Znakomicie nadaje się również do przygotowywania posiłków dla niemowląt i dla dzieci w każdym wieku. MAMA I JA, wodadladziecka.pl

Po 6. miesiącu dziecko zaczyna również pewnie chwytac przedmioty. Fakt ten można wykorzystać, próbując nauczyć je trzymania łyżeczki, którą może jeść pierwsze pokarmy, np. przetarte owoce lub warzywa. Do tego czasu powinien być karmiony wyłącznie piersią lub mlekiem modyfikowanym – oba produkty gwarantują mu wszystkie niezbędne dla jego prawidłowego rozwoju witaminy i składniki odżywcze.

Co ciekawe, w siódmym miesiącu życia maluszka wielu rodziców może zauważyć u swojej pociechy tzw. pierwsze oznaki smakowych preferencji, które objawiają się tym, że potrafi grymasić przy jedzeniu lub zareagować nieufnością na widok obcych. Nic w tym dziwnego! Niemowlę jest coraz pewniejsze siebie i doskonale wie, kto się nim troskliwie opiekuje. Oczywiście, nadal może być karmione piersią lub mlekiem modyfikowanym, ale należy zadbać o rozszerzenie jego diety, wprowadzając do codziennego jadłospisu przeciery z kawałkami warzyw i owoców, kaszki lub musy.

W siódmym miesiącu życia maluszka wielu rodziców może zauważyć u swojej pociechy tzw. pierwsze oznaki smakowych preferencji.

Następne tygodnie maluch spędzi na doskonaleniu raczkowania, podnoszeniu się i siadaniu czy nawet wskazywaniu palcem wybranych przedmiotów. Łatwo zauważyć, ile radości sprawiają mu jego ulubione dźwięki: głos bliskich, melodie wydobywające się z zabawek czy piosenki, w rytm których energicznie się rusza. Aby stymulować jego mięśnie twarzy, co ma istotny wpływ na dalszy rozwój mowy, już pod koniec dziewiątego miesiąca dziecku powinny być podawane potrawy wymagające żucia i gryzienia, np. miękkie cząstki surowych lub gotowanych owoców, warzyw, mięsa lub ryb. Gdy zacznie wypowiadać pierwsze sylaby, wspierajmy go w nauce i nie przestawajmy do niego mówić i powtarzać pierwszych słów.

Ostatnie trzy miesiące okresu niemowlęcego, czyli dziesiąty, jedenasty i dwunasty, nierzadko bywają czasem refleksji dla rodziców, którzy nie mogą uwierzyć, że ich dziecko tak szybko urosło i z niemowlęcia stało się małym człowiekiem, które próbuje stawiać pierwsze kroki, jasno zakomunikować emocje, a nawet wyrazić swoje zdanie, wypowiadając pierwsze „nie!”

Tekst: **Kamila Bosek**, fizjoterapeutka dzieci i niemowląt, ekspertka marki Mama i ja – wody źródłanej dedykowanej dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią

Nawodnienie ma znaczenie



ROTAWIRUSY



INFEKcje Z GORĄCZKĄ



WYMIOTY



BIEGUNKA

! U co drugiego dziecka **GORĄCZKA** jest przyczyną **ODWODNIENIA!**
U 90% dzieci infekcja **ROTAWIRUSOWA** i towarzyszące jej **ODWODNIENIE** jest przyczyną hospitalizacji!^{2,3}



dla tych, co się znają!



NAWADNIA ODŻYWIA. SMAKUJE!

1. N.A. Shaheen, A. A. Algahtani, H. Assiri, R. Alkhozairi, M. A. Hussein. Public knowledge of dehydration and fluid intake practices: variation by participants characteristics. BMC Public Health. 2018; 18: 1346 2. Sulik A, Oldak E, Rożkiewicz D, Skorochodzki J, Kurzątkowska B. Prospektywne badanie zakażenia rotawirusami dzieci hospitalizowanych w Klinice Obserwacyjno-Zakaźnej Dzieci AM w Białymstoku w 2003 R. Przegl. Epidemiol. 2004; 58:475-81 3. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/szczepionki/rotawirus/> MSORS01092022

ORSALIT® TO SKUTECZNY, DOUSTNY PŁYN NAWADNIAJĄCY DO STOSOWANIA W STANACH ODWODNIENIA I SYTUACJACH, W KTÓRYCH WYSTĘPUJE RYZYKO ODWODNIENIA.

PRODUKT ORYGINALNY

PŁYNY NAWADNIAJĄCE: NAJWIĘKSZE ODKRYCIE MEDYCZYNY XX WIEKU



PRODUCENT: INSTYTUT BIOTECHNOLOGII SUROWIC I SZCZEPIONEK BIOMED S.A.
al. Sosnowa 8 • 30-224 Kraków
informacja@biomed.pl • www.biomed.pl

Priam. Zima w mieście może być doskonałą zabawą! Zastąp przednie koła nartami i zamień swój wózek w stylowy, śnieżny pojazd.
CYBEX, cybex-online.com/pl-pl

Zimowe PODRÓŻE

dla małych i dużych





Budka Thule Shine Air Purifier Canopy. Innowacyjna budka do wózka, wyposażona we wbudowany oczyszczacz powietrza. To opcjonalne akcesorium dla wózka miejskiego Thule Shine, za sprawą którego dziecko może oddychać w dogodnym miejscu oczyszczonym powietrzem. W budce zastosowano filtry EPA oraz cichy wentylator, który generuje delikatny, spokojny przepływ oczyszczonego powietrza.
2379 zł/budka, 3299 zł/wózek, THULE, thule.com



Easywalker Harvey⁹ Premium. Ten luksusowy głęboko-spacerowy wózek posiada m.in.: duże koła z odblaskowymi paskami, przestronną gondolę, wydłużony podnóżek, możliwość montażu fotelika samochodowego, daszek w rozmiarze XL oraz zamykany kosz na zakupy. Unikalna gama modułowych akcesoriów zapewnia swobodę użytkowania.
3999 zł, EASYWALKER, easywalker.pl



RECARO Lexa Elite. Spacerówka do 22 kg, do 4 lat – wyjątkowo lekka 7,8 kg z przekładanym siedziskiem przód/tył i mechanizmem składania jedną ręką. Bardzo obszerna budka, w pełni amortyzowane tożyszkowane koła oraz wygodne i szerokie siedzisko zabudują o komfort maluszka.
1896 zł, RECARO, recaro-kids.pl

Mroźna pogoda nie powinna nam przeszkodzić w zimowych wyprawach i szaleństwach w śniegu. Wystarczy dobrać odpowiedni wózek, fotelik, akcesoria i gadzety dla malucha, aby komfortowo spędzać czas na świeżym powietrzu.



Wózek Yoddi. Lekki, funkcjonalny i czający Yoddi dostępny jest w kolekcji Premium Class. To propozycja dla osób, które nie tylko szukają najlepszych rozwiązań na rynku, ale chcą przy tym postawić na stylowy design.
2799 zł, BEBETTO, bebetto.eu



Wózek iCandy Peach 7. Luksusowy wózek dla jednego lub dwojga dzieci z aż 5-letnią gwarancją. Składa się jedną ręką i ma wygodny pasek transportowy. Wykonany z tkaninami klasy premium. Można go łatwo przekształcić w wózek dla dwojga dzieci w różnym wieku lub bliźniąt. Ma zintegrowaną deskę dla starszaka i bardzo pojemny kosz (44 L lub 10 kg).
5999 zł, ICANDY, scandinavianbaby.pl



Maxi-Cosi Leona² to bardzo lekki wózek, posiada dwukierunkowo ustawiane siedzisko z przyciskami pamięci dla łatwego przepinania. Można go używać od urodzenia z dopasowaną gondolą lub fotelikiem samochodowym dla niemowląt.
Ok. 2100 zł, MAXI-COSI, maxi-cosi.pl

Gondola Torino. Wygodny system regulacji budki oraz pokrowiec z dodatkowym odkrywanym panelem umożliwiającą ochronę dziecka przed wiatrem czy nadmiernym słońcem. 1999 zł. BEBETTO, bebetto.eu



E/type. Styl i wygoda powinny być razem. Anex e/type oferuje zrównoważone połączenie elegancji i praktyczności. Delikatna skórzana tapicerka w luksusowych odcieniach sprawi, że będziesz się wyróżniać na ulicy, a jednocześnie zyskasz przyjemność z posiadania wszystkich funkcji wózka, jakich można sobie życzyć lub potrzebować. ANEX BABY, anexbaby.com/pl



TWIZZY to kompaktowa spacerówka, która najlepiej odnajduje się w miejskiej przestrzeni, ale ze względu na swoje niewielkie wymiary oraz niską wagę (6,7 kg), będzie także świetnym kompanem podczas wyjazdów rodzinnych. Jednym ruchem ręki można go złożyć w małą kostkę, która łatwo przenosić, transportować i przechowywać. 599 zł, 4BABY, 4baby.pl

Zestaw "Zimowa pielęgnacja" dla dzieci już od 1. dnia życia. Zestaw zawiera 4 niezastąpione emolienty, które zapewnią doskonałą pielęgnację skóry dziecka w okresie zimowym, gwarantując jej ochronę i delikatność. W zestawie: LINOMAG® COLD CREAM krem ochronny na zimę, LINOMAG® Żel do mycia ciała i głowy, LINOMAG® Oliwka, LINOMAG® BOBO A+E krem ochronny. 61,40 zł, ZIOŁOLEK, ziololek.pl



Nowy plecak Rivacase Dijon o pojemności 25 litrów (z miejscem na laptopa do 15,6") wykonany jest z wodoodpornej tkaniny, pokrytej chroniącą przed wilgocią powłoką PU. Jednocześnie jednak plecak jest dobrze wentylowany, więc można w nim bez problemu przechowywać np. strój sportowy czy inną odzież. Znajdziemy tu liczne kieszenie, przegródki i dedykowane miejsce na tablet lub komputery. 309 zł, RIVACASE, rivacase.com

Śpiworek do wózka Taslon. Zapewnia dziecku ciepło i wygodę w czasie spacerów na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody. Warstwa zewnętrzna jest wodoodporna, gwarantuje maksymalną ochronę przed deszczem, a także wiatrem i zimą. Wyjmowana warstwa wewnętrzna, wykonana z ultramiękkiego polaru, otula i doskonale izoluje. Śpiworek posiada otwory pasujące do 3- i 5-punktowych pasów bezpieczeństwa. 499 zł, LODGER, bee.pl



Kombinezon niemowlecy Rampers z wełny alpaki w kolorze beżowym. Zapewni maństwu wygodę i otulenie w chłodne dni. Wykonany jest z najwyższej jakości przędzy mieszanej z wełną alpaki, dzięki czemu nasz ciepłutki sweterkowy kombinezon jest idealny na wiosnę, jesień oraz zimą. MUMINKY, muminky.pl

POZNAJ anex® EDEN

Raj to miejsce, w którym
wszyscy mają to, czego
potrzebują.





App-fix. Doskonały model fotelika dla dzieci o wzroście od 100 do 150 cm. Dzięki możliwości płynnej regulacji wysokości zagłówka, App-fix rośnie razem z dzieckiem. Prosty montaż ISOFIX lub za pomocą pasów bezpieczeństwa. Zgodny z najnowszą regulacją i-Size. 389 zł, 4BABY, 4Baby.pl



Cloud T i-Size. Niemowlęcy fotelik samochodowy, zwycięzca testów ADAC 10/2023 (z Bazą T: 1.7 good). System obrotowy 180° ułatwia wkładanie i wyjmowanie malenstwa z pojazdu. Fotelik można rozłożyć do pozycji półleżącej w aucie i całkowitej pozycji leżącej na ramie wózka, zapewniając jeszcze wyższy komfort podróżowania dla dziecka. CYBEX, cybex-online.com/pl-pl



Fotelik Rio. W foteliku Rio dziecko może być przewożone tyłem do kierunku jazdy aż do momentu, gdy osiągnie wzrost 87 cm. Posiada obrotowe siedzisko w zakresie 360°, co ułatwia wkładanie dziecka. Wkładki redukcyjne zapewnią komfort już od pierwszych dni życia. Ok. 550 zł, CARETERO, caretero.pl



iTourer. Czas na nowy kolor podróży w odcieniu BOTANIC. Czas na nowoczesny, intuicyjny fotelik 360° z elektronicznymi systemami instalacji, dedykowany dzieciom o wzroście 40 - 125 cm, montowany tyłem i przodem do kierunku jazdy, z wkładką dla noworodków, obrotową bazą i boczną pozycją załadunkową. Poznaj w SM: janeconcordpolska, JANÉ CONCORD, janeworld.eu



Termobutelka ze słomką przyda się każdemu dziecku przez cały rok. Dzięki podwójnym ściankom ze stali nierdzewnej utrzymuje temperaturę ciepłych napojów do 6 godzin, a zimnych do 8 h. B.BOX, babyandtravel.pl



Ciepły i miły koczek z niegryzącą wełną merino, idealnie sprawdzi się podczas spacerów. Warto zawsze mieć go ze sobą. 199 zł, PINK NO MORE, pinknomore.pl



Koczek z kapturkiem. Koczek Koala dzięki otworom na pasy pasuje do wszystkich modeli fotelików typu nosidełko oraz do fotelików samochodowych. Dzięki napom pozwalającym na specje kocyka doskonale pełni funkcję okrycia, które chroni maluszka przed chłodem. Wyjątkowo lekki, bardzo ciepły, miękki i puszysty. BABYMATEX, smyk.com



Spiworek Elodie Details do fotelika samochodowego. Dzięki spiworowi Elodie dziecka nie trzeba grubo ubierać na podróż, co zwiększa też jego bezpieczeństwo w pasach. Spiworek pasuje do każdego fotelika samochodowego 0-13 kg. Tylny panel jest cienki, idealnie dopasowany do fotelika, a przedni grubszy, przytulny chroni malucha przed deszczem, wiatrem i zimnem. 479 zł, ELODIE DETAILS, scandinavianbaby.pl



Kurtka zimowa dla dziewczynki. Posiada kaptur z dosztytymi pomponami i futerkiem w środku oraz ciepłe dopinane rękawiczki. Kurteczkę wyposażono w kieszenie oraz ozdobne pikowanie na całość. Podszewka na wysokości klatki piersiowej oraz pleców to miękkie futerko, które otuli ciało. 169,90 zł, COCCODRILLO, coccodrillo.eu

4BABY®



Enzo-Fix

Gwarancja najwyższej ochrony
dziecka o wzroście **40-150 cm**




I-Size

REKLAMA



 4baby.brand

 4baby.pl

TESTED
TUVNORD

 RDW
CERTIFICATED BY



MAMA NA ZAKUPACH

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



Pharmacaris M TOCOREDUCT™ forte

Preparat zmniejszający istniejące rozstępy i blizny poporodowe. Preparat sptylca głębokość i zmniejsza widoczność istniejących rozstępów oraz redukuje ich barwę. Rekomendowany jako koncentrat zmiękczający i zmniejszający widoczność blizn poporodowych (np. po cesarskim cięciu).

Pharmacaris,
pharmacaris.com



Butelki na mleko Sterifeed

Butelki marki Sterifeed przeznaczone są do karmienia dzieci, ale również do bezpiecznego przechowywania mleka matki. Produkty są odporne na chłodzenie i mrożenie. Stosowane są na szeroką skalę w Bankach Mleka w Polsce. Wykonane są z materiałów bezpiecznych, nie zawierają BPA ani DEHP.

Sterifeed,
milklab.pl



Linia soków Sattva

Sattva Juice Giloy Tulsi oraz Sattva Juice Turmeric Black Pepper wspierają ochronę przed czynnikami zewnętrznymi. Wspomagają pracę układu immunologicznego, jak i oddechowego, a także układ odpornościowy. Idealny duet do zadań specjalnych.

Sattva Ayurveda,
sattva.pl



Balsam do ciała OILLAN Derm+

Balsam do codziennego stosowania dla skóry atopowej ze skłonnością do suchości lub z jej objawami, takimi jak szorstkość, swędzenie, pieczenie, łuszczenie się, widoczne białe ślady po drapaniu się. Wspiera naturalną odporność skóry, intensywnie nawilża i optymalnie natłuszcza – w ten sposób pomaga przywrócić komfort.

Oillan,
oceanic.pl



Szampon przeciw wypadaniu włosów z roślinnymi prebiotykami

Jego wyjątkowa formuła wzmacnia cebulki włosów, hamując wypadanie i przyspieszając wzrost nowych włosów. Szampon Sendo to mieszanka składników aktywnych, w tym biotechnologicznego wyciągu z pomidorów, prebiotycznego fitokompleksu oraz wyciągów z tarczycy, kietków soi i pszenicy oraz organicznej mięty. Te składniki wspólnie nawilżają, wzmacniają i stymulują skórę głowy.

44,90 zł, Sendo,
insightshop.pl



Cukierki Pokrzywowe Reutter

Z cennym ekstraktem pokrzywy, działają natychmiast już podczas ssania. Pokrzywa pomaga nie tylko na reumatyzm. Korzystnie wpływa na skórę, paznokcie, wzmacnia i dodaje blasku włosom. Wspiera przemianę materii. Produkt dostępny w aptekach i zielarniach.

Reutter,
izakpol.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 swiądu i pieczenia. Naturalny skład: ekstrakt z kwiatów nagietka lekarskiego łagodzi podrażnienia, kwas mlekowy sprzyja zachowaniu równowagi flory bakteryjnej okolic intymnych.

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 przerostowej i bliznowca. Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolic stawów i zgłęb oraz szybko wysycha.

Kelo-cote®,
kelo-cote.pl



Olejowe serum odżywcze i odbudowujące uszkodzenia włosów Royal Recipe Lorient

Serum intensywnie odbudowujące do włosów, wygładza łuski, głęboko nawilża i przywraca elastyczność włókien włosów. Zapobiega wypadaniu, wzmacnia cebulki, ułatwia układanie włosów, zapobiega rozdwojaniu końcówek i elektryzowaniu.

Lorient,
ufranciszka.pl



Asecurin baby

Zdrowy brzusek to szczęśliwy maluszek. Asecurin baby zawiera jeden z najlepiej przebadanych szczepów LGG. Warto go stosować w celu uzupełnienia mikroflory jelit maluszka. Nie zawiera laktozy, cukru, glutenu ani konserwantów. Już od 1 dnia życia. Supplement diety.

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.,
aflofarm.com.pl



Filizanka do herbaty Ella

Filizanka ze spodkiem Ella od Viva Scandinavia to uktion w stronę miłośników podawania dobrych, aromatycznych herbat. Zastosowanie oszczędnych linii, znanych ze skandynawskiego wzornictwa, czyni z filizanki elegancki i uniwersalny element klasycznego zestawu herbacianego.

Viva Scandinavia,
fabrykaform.pl



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.

Kelo-cote®,
kelo-cote.pl



LACTORAL

Preparat regenerujący mikrobiom jelitowy. Przeznaczony 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 Plebiscytcie Świata Kobiety tytuł Produktu Roku 2022.

IBSS BIOMED S.A.,
biomed.pl



Poduszka ciążowa welurowa typu 7

Duża, puchata, bardzo komfortowa poduszka ciążowa o długości ok. 135 cm. umożliwiająca wygodne spanie na boku. Jest to szczególnie korzystne dla kobiet w trzecim trymestrze ciąży, kiedy rosnący brzusek zaczyna przeszkadzać - także w spaniu.

Supermami,
supermami.pl



Anex Air-X

Kosmicznie dobry wózek, który powstał przy zastosowaniu kosmicznych technologii. Do tego design, który przenosi nas w inną czasoprzestrzeń. Składany jedną ręką w 3 sekundy. Ulubiony towarzysz podróży. W tegorocznej edycji konkursu Zabawka Roku został wyróżniony w konkursie Nagroda Rodziców.

Anex Baby,
anexbaby.com/pl



Icon

To wszechstronne krzeselko, które może być użytkowane od pierwszych dni życia dziecka jako ergonomiczne leżaczko, a kiedy maluch zacznie samodzielnie siadać jako komfortowe krzeselko. Wygodne kółka ułatwiają przemieszczanie krzeselka. Dzięki szerokim zakresom regulacji może towarzyszyć dziecku aż do 3 roku życia.

4Baby,
4baby.pl



Bariederm cica olejek dermatologiczny

Zapobiega powstawaniu rozstępów i blizn oraz koryguje wygląd już istniejących. Poprawia wygląd skóry i jej elastyczność. Zmiękcza i wspomaga proces regeneracji. Od 1. dnia ciąży. Wskazania do stosowania: blizny po operacjach, rozstępy spowodowane przyrostem masy ciała, ciążą (także w okresie karmienia).

Uriage,
uriage.com

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

BIALYSTOK

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,
odrzańskie-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, repcja@medycynalomza.pl

ŁÓDŹ

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

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. Rokitańczyków 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.mediusplus@gmail.com

Szkoła Rodzenia Babycare
ul. Bytomska 64, 41-940 Piekary Śląskie
tel. 515 679 613, nrozmedicare1@gmail.com

PŁOCK

W Czepku Urodzeni – Centrum Wsparcia
Okoloporodowego
ul. Mościckiego 25, 09-400 Płock
tel. 796 753 420,
wczepkuurodzeniuplock@gmail.com

POZNAŃ

Szkoła Rodzenia Mama Gaja
ul. Jeleniogórska 16, 60-179 Poznań
tel. 530 812 811,
kontaktmamacajaja@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,
nzo_z_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

STAŁOWA 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 Ginemedia
ul. Sienkiewicza 30 B, 50-335 Wrocław
tel. 609 877 544, 729 838 538,
polozna@ginemedia.pl

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

WRY

Szkoła Rodzenia MIŚ KULECZKA
Spokojna 61, 43-175 Wry
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*
abcdobrej mamy.pl



Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

ANEX BABY anexbaby.com/pl
ANITA anita.com
AFLOFARM afl.ofarm.com.pl
AMY amy.com.pl
APC INSTYTUT apcinstytut.pl
AQUATOUCHE BABY aquatoucheu
ASECURIN asecurin.pl
ATTIPAS attipas.pl
4BABY 4baby.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 cebababyeu
CHICCO chicco.pl

CHIESI poradniksmartmamy.pl
COCCODRILLO coccodrilloeu
COLETTO colettopl
CYBEX cybex-online.com
CYNKOKREM cynkokrem.pl
DOMOWA APTECZKA domowaapteczka.pl
EASYWALKER easywalker.pl
EKOPHARM ekopharm.pl
EMOTOPIC emotopic.pl
ESPIRO espirapl
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
LORIENT ufranciszka.pl
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 pharmacist.com
PHYTOPHARM phytopharm.pl
PROLAB prolabnaklo.pl
RECARO recaro-kids.pl
REUTTER izakpol.pl

SAMARITÉ samariteeu
SCANDINAVIAN BABY scandinavianbaby.pl
SILESIA PHARMA silesianpharma.pl
SIMED simed.pl
SOPELEK sopedek.info.pl
SOSUN sosun.pl
SUPERMAMI supermami.pl
SYLVECO sylveco.pl
THULE thule.com
URGO urgocom
URIAJE uriaje.com
WATERWIPES waterwipes.com/pl
WAX wax-sklep.pl
WYDAJE NAM SIĘ wydajenamsie.pl
VAGICAL vaginal.pl
VALENTIS zakupto.eu
YELLOWTIPI yellowtipi.pl
ZIOŁOLEK ziololek.pl
ZOKKY zokky.pl

REKLAMY

DLA WŁOSÓW MAM KARMIAĄCYCH PIERSIĄ

KERABIONE MAMA
 DLA WŁOSÓW I PAŃCERZY
 Dopuszczony do obrotu w aptekach i w sklepach internetowych

Tylko w aptekach i na zdrowievalentis.pl

SUPLEMENT DIETY

scandinavian baby

NAJLEPSZE SKANDYNAWSKIE MARKI

WWW.SCANDINAVIANBABY.PL

ZAMÓW PERGOLE W SUPER CENIE I ZŁÓŻ JĄ SAM*

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

TWOJA WŁASNA PERGOLE W 5 KROKACH



NOWOŚĆ NA RYNKU 2023

SOSUN www.sosun.pl

NESLING www.nesling.pl

ZRÓB SOBIE PREZENT!

ZŁÓŻ TO SAM!

Spotkania z DOBRĄ MAMĄ



Zapraszamy wszystkich rodziców
na spotkania online!



Ciekawe tematy, atrakcyjne upominki,
wyjątkowi goście!

Oglądaj nas
w czwartki
w sieci!

facebook.com/dobra.mama



ORGANIZATOR

dobra MAMA



*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.abcdobrej mamy.pl
www.dobra-mama.pl



nr 3 (37) 2023

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

35-302 Rzeszów, ul. Wrzesztawa Romańczuka 6 | tel.: 17 852 52 20 | www.abcdobrej mamy.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

dobrydom
www.prasaonline.pl

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. Kopowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (listopad 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. Zaisnialne problemy czy wątpliwości dotyczące konkretnych przypadków należy bezzwłocznie konsultować z prowadzącym lekarzem ginekologiem lub innym stosownym specjalistą w danej dziedzinie. Wydawca nie odpowiada za treść reklam, nie ponosi również żadnych konsekwencji prawnych ani odpowiedzialności za następstwa mogące wynikać na skutek zastosowania podanych informacji bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

W przypadku kontaktu z redakcją informujemy, iż Administratorem danych osobowych jest Wydawnictwo Dobry Dom z siedzibą w Rzeszowie przy ulicy Wrzesztawa Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

WaterWipes™

THE WORLD'S PUREST BABY WIPES

CHUSTECZKI NAWILŻANE Z NAJPROSTSZYM SKŁADEM NA ŚWIECIE






Tylko 2 składniki:
99,9% wody i kropla
ekstraktu z pestek
grejfruta



0% sztucznych
substancji zapachowych
i barwników



Chusteczki w 100%
na bazie włókien
roślinnych

-  **Najprostszy skład**
-  **Bezpieczne dla wrażliwej skóry
 wcześniaków i noworodków**
-  **Polecane przez 97% lekarzy
pediatrów***

*dotyczy pediatrów w UK

REKLAMA





MILKLAB



REKLAMA

Mamy **wszystko** dla mamy



LAKTATORY

niezawodne i sprawdzone,
do użytku szpitalnego i domowego
RÓWNIEŻ W OPCJI WYPOŻYCZALNI



BUTELKI

bezpieczne karmienie
i przechowywanie odcigniętego
pokarmu



AKCESORIA

do zapewnienia
najwyższego komfortu
i sterylności

Zapraszamy
do największej
wypożyczalni
laktatorów
w Podlaskiem
**RÓWNIEŻ
ON-LINE**

Sklep internetowy
www.milklab.pl