

A

B

dobrej mamy

C

PIERWSZA KĄPIEL

Podstawowe zasady

AKTYWNOŚĆ W CIAŻY

Jak wpływa na
zdrowie dziecka?

TERMIN PORODU

Jak obliczyć?

CIAŻA BEZ NUDNOŚCI I WYMIOTÓW

Praktyczne porady

BADANIA PRENATALNE

Dlaczego warto je wykonać?



Niverosin

kosmetyk, krem 50 g

Zamiast wielu...



Działanie od zewnątrz



Skuteczność potwierdzona badaniami aplikacyjnymi i aparaturowymi¹

- Redukcja zaczerwienień, zasinień i przebarwień (96%)¹ oraz ujednoczenie kolorytu skóry
- Zmniejszenie widoczności „pajączków” (83%)¹ oraz ochrona przed ich powstawaniem
- Zapobiega wysuszeniu skóry oraz nadaje jej miękkość i elastyczność.

Kompleksowa pielęgnacja skóry wrażliwej i cery z trądzikiem różowatym¹

Bogaty skład:

diosmina, wyciąg z kasztanowca, hesperydyna, d-pantenol, wyciąg z ruszczyka kolczastego, filtr UVA/UVB (SPF 15)

Niverosin

suplement diety, 30 tabletek

... dla skóry naczynekowej



Działanie od wewnątrz

Niverosin zawiera składniki, które wspomagają:

- prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych²
- produkcję kolagenu² oraz krzepnięcie krwi³



Więcej informacji na stronie www.niverosin.pl

Kompleks aktywnych składników

- diosmina - 300 mg
 - hesperydyna - 50 mg
 - rutozyd - 50 mg
- Flawonoidy**
- niacyna - 24 mg ekwiwalentu niacyny (150%)*
 - witamina C - 160 mg (200%)*
 - witamina K (witamina K₂ w postaci menachinon-7) - 75 µg (100%)*

* % referencyjnej wartości spożywczej.

¹) Na podstawie badań aparaturowych i aplikacyjnych Niverosin (krem) przeprowadzonych u osób z różnego rodzaju skórą, w tym z problemami naczynkowymi wynikającymi z ich osłabienia i pękania ścian oraz u osób z trądzikiem różowatym, które spełniały wymagania dotyczące włączenia do badań. Według 83% badanych osób Niverosin krem zmniejsza widoczność „pajączków” oraz chroni przed ich powstawaniem. Według 96% badanych osób Niverosin krem redukuje przebarwienia, drobne zasinienia i zaczerwienienia. Diagnostyc Test 29.06.2017 r. 2) Witamina C - pomaga w produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych i skóry oraz pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. 3) Witamina K - przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.

EMOTOPIC



EMOLIENTY MED⁺ OD 1. DNIA ŻYCIA, DZIECI I DOROŚLI

EMOTOPIC to specjalistyczne emolienty oparte na naturalnych olejach, wykazujące wysoką skuteczność w łagodzeniu dolegliwości suchej skóry i towarzyszących jej objawów: świąd, pieczenie, zaczerwienienie.

- Przywracają naturalną barierę naskórka, zapobiegając nawrotom suchości oraz objawom atopowego zapalenia skóry (AZS).
- Hypoalergiczne, testowano alergologicznie.

BEZPIECZNY | SKUTECZNY

MEDYCZNY

+ DOSTĘPNY
WAPTECE I ONLINE

BALSAM NAWILŻAJĄCO-NATŁUSZCZAJĄCY MED⁺ do ciała

WSKAZANIA: Wskazany do codziennego stosowania w celu zapobiegania objawom atopowego zapalenia skóry (AZS) takim jak: suchość skóry, podrażnienia, zaczerwienienia. Polecany również dla suchej i wrażliwej skóry, z tendencją do nawrotów suchości i nadwrażliwości na czynniki zewnętrzne: mróz, wiatr, suche powietrze, substancje drażniące, odzież. Rekomendowany dla dzieci i dorosłych bez ograniczeń wiekowych.

Prowadzący reklamę / Producent: Dr Irena Eris S.A.
Więcej informacji o produkcie na stronie: www.emotopic.pl

REKLAMA

400 ml

EMOTOPIC

E

SKÓRA SUCHA I ATOPOWA

OD 1. DNIA ŻYCIA, DZIECI I DOROŚLI

BALSAM
NAWILŻAJĄCO-
-NATŁUSZCZAJĄCY MED⁺
do ciała

zapobiega nawrotom przesuszenia

OLEJ KONOPNY, OLEJ CANOLA,
OLEJ RYZOWY, LANOLINA

WYRÓB MEDYCZNY
OPARTY NA NATURALNYCH OLEJACH

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO
ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Spis treści

NUMER 39 / czerwiec 2024

Niezbędnik

- 6 **Wakacje**
Co zabrać na wypoczynek z dzieckiem?
- 8 **Podaruj dziecku uśmiech**
Niezapomniane upominki dla najmłodszych.

Newsy

- 10 **Kącik czytelnika**
Nowości czytelnicze dla maluchów i ich rodziców.
- 64 **Dobre adresy**
Polecane dla mamy i dziecka.

Ciąża i poród

- 12 **Termin porodu**
Jak go obliczyć?
- 14 **Badania prenatalne**
Dlaczego warto je wykonać?
- 20 **Ciąża bez nudności i wymiotów**
Jak bez przeszkód cieszyć się oczekiwaniem na dziecko?
- 22 **Jak dbać o skórę w ciąży?**
Kosmetyki i zabiegi, które można stosować w ciąży.
- 24 **Aktywna mama to zdrowy i szczęśliwy maluch**
Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?
- 28 **Podaruj dziecku cały świat już na etapie ciąży**
Rola języka obcego w okresie prenatalnym.

Strefa mamy

- 30 **Karmienie po cesarskim cięciu**
Fakty i mity.
- 36 **Laktator**
Kryzysowy pomocnik.
- 40 **Kolka niemowlęca**
Jak sobie z nią radzić?
- 44 **Pielęgnacja skóry maluszka**
O czym warto pamiętać?

Strefa dziecka

- 46 **Pierwsza kąpiel**
Podstawowe zasady.

Psychologia

- 54 **Tata przejmuje stery**
Jak przetrwać z dzieckiem kiedy na świecie pojawia się młodsze rodzeństwo?

Strefa rodziców

- 50 **Pierwotne niedobory odporności u dzieci**
Wczesna diagnoza szansą na normalne życie.
- 56 **Wakacyjne wyjazdy**
Jaki wózek i fotelik wybrać?

Sprawdzone przez mamy

- 60 **Mama na zakupach**
Produkty przydatne dla mamy i noworodka.
- 62 **Szkoły rodzenia**
Baza najlepszych placówek w kraju.

30



Już 2335 osób, w tym

LifeVac

LifeVac to niewielkie, niedrogie i niezwykle skuteczne urządzenie, które w sytuacji zadławienia u dziecka lub osoby dorosłej w szybki i całkowicie bezpieczny sposób udrażnia drogi oddechowe ratując życie i zdrowie osoby zadławionej.



LifeVac to najlepsze w Polsce "ubezpieczenie" na wypadek zadławienia.

1481

dzieci żyje i jest
zdrowych dzięki

LifeVac

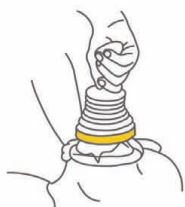
* stan na 10.06.2024



Pierwsza pomoc w zadławieniach

3 proste kroki:

PRZYŁÓŻ ▶ PRZYCIŚNIJ ▶ POCIĄGNIJ



Przyłóż maskę do twarzy obejmując usta i nos



Przyciśnij rączkę urządzenia w kierunku twarzy



Pociągnij za rączkę do siebie

Zadzwoń już dzisiaj i zamów swój zestaw **LifeVac!**

tel. +48 662 225 112

info@lifevac.pl

www.lifevac.pl



LIFEVAC POLSKA



Idealny dodatek do stroju

Uroczy, pleciony kapelusz z szerszym rondem. Ma naturalny słomkowy kolor, ozdobiony kolorowymi pomponikami oraz koronkową lamówką ze słomki. Wygodny do noszenia i perfekcyjnie wykończony. Na obwód głowy do 52 cm. Kapelusz słomkowy Michaela, 79 zł, SOUZA, souza.pl



Przeciw kleszczom

TICKLESS KID® – ultradźwiękowa ochrona przeciw kleszczom, bez chemii, w 100% bezpieczna dla dzieci już od pierwszego dnia życia. Urządzenie pozostaje aktywne przez co najmniej 6 miesięcy, od razu po włączeniu. Łatwo i szybko można je zamontować do wózka, fotelika, ubrania, a skuteczny obszar ochrony to promień o dł. ok. 1.5 m. TICKLESS, tickless.pl



DESIGNED BY FREEPIK

Wakacje

Przeciwśłoneczny

Zabezpiecza skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych i poparzeniami dzieci i niemowląt od 6. miesiąca życia. Substancje aktywne stanowią połączenie oleju lnianego, witaminy E oraz ochronnych wodoodpornych filtrów – organicznego i mineralnego SPF 50. LINOMAG® SUN SPF 50, 20 zł/50 ml, LINOMAG® emolienty, ziolelek.pl



Co zabrać na wypoczynek z dzieckiem?

Lato to idealny czas na spędzanie chwil na świeżym powietrzu, a wypadki na łono natury mogą być niezapomnianą przygodą, szczególnie gdy towarzyszy nam maluszek. Warto zabrać ze sobą nie tylko dobry nastrój, ale także kilka przydatnych produktów, które ułatwią wspólny relaks.

Plastry po ukąszeniu

Skutecznie łagodzą swędzenie i dyskomfort bez agresywnych chemikaliów. Łatwe w aplikacji, chroniące przed dalszymi podrażnieniami. Niezbędne podczas przygód na świeżym powietrzu. Wiek: 3+ lat. Plastry po ukąszeniu, 18,99 zł, CHICCO, chicco.pl



Wysoka ochrona przeciwśłoneczna

Łączy w sobie bardzo wysoką ochronę przeciwśłoneczną, antyoksydację oraz pielęgnację. Nawilża, nie bieli twarzy i można go stosować w okolicy oczu oraz na ciało. Zapobiega powstawaniu przebarwień i rumienia. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. SkinTra – Protector – Pielęgnacyjny Krem Przeciwśłoneczny SPF 50+, 85 zł, COSIBELLA, cosibella.pl



Na plażę

Kompaktowy, praktyczny, rozkładany jedną ręką. Ma aż 85 cm wysokości i 120 cm średnicy, dzięki czemu bez trudu mieści się w nim trójka dzieci lub rodzic z dzieckiem. Zamknięcie z przodu i trzy okienka wentylacyjne na dole są wykonane z siateczki mesh, pełniące rolę skutecznej moskitiery. Tkanina z filtrem UPF50. Namiot plażowy Breezy UV, 179 zł, BEABA, beaba.pl



Na spacer i podróż

Przeznaczony jest dla dzieci powyżej 1. roku życia, które opanowały umiejętność samodzielnego picia. Sprawdza się w podróży i na spacerze. Pojemność 260 ml. Bidon ze składaną rurką silikonową – Lemur, CANPOL BABIES, canpolbabies.com/pl





Dla dorosłych i dzieci

Produkt przeznaczony do pielęgnacji skóry twarzy i ciała, dla dorosłych i dzieci od 1. dnia życia. Krem oparty na 100% filtrach mineralnych, zapewnia bardzo wysoką ochronę przed promieniowaniem słonecznym oraz chroni przed powstawaniem podrażnień w wyniku ekspozycji skóry na czynniki zewnętrzne. EMOTOPIC dermo-ochronny krem mineralny SPF 50+ do twarzy i ciała, EMOTOPIC, emotopic.pl

Ochronny spray przeciwśłoneczny

Kompleksowa ochrona do twarzy i ciała z filtrem SPF 50 przed szkodliwym działaniem promieniowania UVB, UVA, IR oraz HEV, połączona z emolienyjną pielęgnacją, aby zadbać o komfort nawilżenia, regenerację i wzmocnienie naturalnej bariery hydrolipidowej, 125 ml. Oillan Sun, OILLAN oceanic.pl



Idealnie lekkie

Dwie warstwy delikatnej bawełny muslinowej optymalnie dobranej dla niezrównanej lekkości kocyka, obszyte kontrastującą bawełnianą lamówką. Idealny jako lekki kocyk na cieplejsze dni i noce. Produkt z atestem Oeko-Tex Standard 100. Kocyk muslinowy, ok. 129 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl

Nosidło turystyczne

Nowoczesne, lekkie nosidło turystyczne. Wyposażone w innowacyjny fotelik (który można prac w pralce) oraz podparcie dla nóg, zapewniające dziecku maksymalną wygodę podczas całorocznych wycieczek. Jest ono też bardzo wygodne dla rodzica – regulowany pas piersiowy i biodrowy zapewniają idealne dopasowanie. Thule Sapling, 2039 zł, THULE thule.com



Łóżeczko lub kojec

Łóżeczko BABYBJÖRN może służyć jako łóżeczko podróżne lub kojec. Rozkłada się jednym ruchem i składa do rozmiarów walizki. Waży tylko 6 kg z torbą transportową, która ma wygodne uchwyty do przenoszenia. Spakowane zajmuje minimum miejsca. Łóżeczko turystyczne, 1089 zł, BABYBJÖRN scandinavianbaby.pl

Duozinal

Cetirizini dihydrochloridum
+ Calcii chloridum dihydricum

(2,5 mg + 58 mg Ca²⁺)/5 ml, syrop 150 ml



Sprawdzona para



już powyżej
2. roku życia



bez recepty



Duozinal Cetirizini dihydrochloridum + Calcii chloridum dihydricum, (2,5 mg + 58 mg Ca²⁺)/5 ml, syrop 150 ml. Nazwa produktu leczniczego: Duozinal, (2,5 mg + 58 mg Ca²⁺)/5 ml, syrop Postać farmaceutyczna: Syrop, ciecz bezbarwna do żółtej o waniliowym smaku. Wskazania do stosowania: U dorosłych i dzieci w wieku 2 lat i powyżej: - łagodzenie objawów dotyczących nosa i oczu związanych z sezonowym i przewlekłym alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa (takich jak kichanie, świąd nosa, przekrwienie błony śluzowej nosa, zacierwienie i swędzenie oczu, łzawienie), - łagodzenie objawów przewlekłej idiopatycznej pokrzywki (takich jak świąd, pokrzywka, zacerwienie skóry). Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Alfofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. ul. Partyzancka 133/151 95-200 Pabianice. Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu: Pozwolenie wydane przez Prezesa URPL nr 22263.

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.



CzuCzu Duże karty kontrastowe dla dzieci 0-3m+. Jak się bawić z niemowlakiem? Bądź blisko, pokazuj i objaśniaj świat wokół, mów, słuchaj, reaguj, przytulaj się i ciesz wspólny czasem. Duże karty kontrastowe dla niemowląt to kopalnia pomysłów na wszechstronnie rozwijające zabawy z maluszkiem. CZUCZU, czuczu.pl

Sorter Kształtów Elphee. Zabawka sorter w kształcie słonia to idealny sposób na rozwijanie zdolności manualnych maluszka. Dzięki szeleszczącym uszom i grzechoczącym klockom każda zabawa będzie pełna radości i edukacji. Wykonana z bezpiecznych materiałów. DONE BY DEER, mantecodesign.pl



Fox. Pluszowa książeczka edukacyjna. Ta sensoryczna książeczka z motywem leśnych zwierzątek to idealna pierwsza lektura dla maluszka, która łączy zabawę z nauką i pobudza dziecięcą ciekawość. Kolorowe, odstające elementy zachęcają do interakcji i wspierają rozwój zmysłów jak dotyk i słuch już od pierwszych chwil życia. 45,99 zł, CANPOL BABIES, canpolbabies.com



Drewniana piramida z kolekcji Baby bunny. Została zaprojektowana do rozwijania koordynacji ręka-oko poprzez zabawę. ECO BOBO, ecobobo.com

Podaruj dziecku UŚMIECH

Podaruj dziecku uśmiech dzięki zabawkom, które bawią i rozwijają, wspierając jego kreatywność i umiejętności. Wspólnie spędzany czas przy zabawie to również doskonała okazja do budowania więzi i tworzenia pięknych wspomnień.

Migocząca Hula-Kula. To interaktywna zabawka dla dzieci, która świetnie stymuluje i zachęca do rozwoju. Zabawka zachwyci malucha i przygotuje go do stawiania pierwszych kroków. VTECH, vtech.trefl.com



Poznaj zwierzęta – karty obrazkowe dla niemowląt. Są połączone ze sobą sznureczkiem, dzięki czemu można używać ich jak standardowej książeczki, ale równie dobrze można je także zawiesić w formie karuzeli nad łóżeczkiem lub osobno. WYDAWNICTWO MUDUKO, sklep.muduko.com/pl

Kreatywne klocki Modu. Świetne do treningu dużej motoryki, sprawdzą się już dla niemowlaków. To zabawa i rozwój w najlepszym wydaniu. 839 zł, TUBLU, tublu.pl



Woreczki sensoryczne EMOCJE. To zabawka dla niemowląt, ale i starszych dzieci, która wspiera rozwój motoryki małej i uczy maluchy radzenia sobie z uczuciami. W pudełku znajduje się 6 woreczków różniących się od siebie emocją, kolorem oraz wypełnieniem. Mają one naturalne wkłady. MOM'S CARE, moms-care.pl



radość
odkrywania



REKLAMA



czuczu.pl
DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ!





Kącik czytelnika

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

Zapraszamy do lektury!

1. Jutro rządzą ja! Jörg Mühle. Nie ma nic fajniejszego niż wspólna zabawa. O ile uda się ustalić, z kim, w co i jak się bawić... Bohaterowie znani z „Dwa dla mnie, jeden dla ciebie” powracają w kolejnej zabawnej i dającej do myślenia książce o konfliktowych sytuacjach znanych każdemu dziecku. **WYDAWNICTWO DWIE SIOSTRY**, wydawnictwodwiesiostry.pl / **2. Antek i Antosia. Tydzień przed... Dniem Mamy.** Klaudia Piróg. Antek i Antosia szykują się do święta Dnia Mamy. Mają różne pomysły na to, jak sprawić mamie radość. Na jakie pomysły wpadną? Jak uda im się ukryć swoje niespodzianki przed mamą? Zobaczcie sami. **WYDAWNICTWO DZIWIWISIE**, dziwimisie.pl / **3. Brat ze słoika.** Emilie Chazerand. Książka, wykorzystując lekki ton i szczyptę fantazji, nie tylko pokazuje relacje między rodzeństwem, ale przede wszystkim przedstawia z punktu widzenia dziecka, proces wchodzenia w nowe role w rodzinie i emocje mu towarzyszące. Oryginalny, niebanalny humor, jedyne w swoim rodzaju grafiki i ponadczasowe przesłanie to tylko niektóre z atutów książki. **WYDAWNICTWO KINDERKULKA**, kinderkulka.pl / **4. Uczucia Alicji** Ewa Woydytło, Marcin Wierzychowski, Maria Mazurek. Instrukcja obsługi emocji – tak w skrócie można nazwać nową opowieść o losach Alicji. Mała bohaterka prowadzi nas przez rozmaite stany uczuciowe, których codziennie doświadczamy. **WYDAWNICTWO MANDO**, mando.pl / **5. Moko. Najmiesznijszy klaun na świecie.** Gérard Moncombe. Biedny Moko, jest taki samotny, smutny i rozbity. Tak rozbity, że z najmiesznijszego klauna na świecie został tylko... Zresztą zobaczcie sami! Poruszająca i poetycka opowieść o nadziei. **WYDAWNICTWO NASZA KSIĘGARNIA**, nk.com.pl / **6. Maks i Emilka. Pies i kupa szczęścia.** Anna Paczuska. Maks ma sześć lat i jest bardzo mądry: umie już czytać i wie, gdzie na mapie jest Australia. Emilka, ma cztery lata i chodzi jeszcze do przedszkola. Jest trochę szalona, dużo tańczy, ciągle coś śpiewa i rysuje tęcze koty. Razem mają mnóstwo przygód, z których wyciągają wiele życiowych lekcji. **WYDAWNICTWO RM**, rm.com.pl / **7. Trening spostrzegawczości dla dzieci.** Paulina Mechto, Magdalena Karpińska. Czy masz Mózdzka? To najlepszy przyjaciel dzieci, który pomaga ćwiczyć różne, bardzo przydatne umiejętności, np. umiejętność skupienia się w ciszy lub rozwiązywania łamigłówek. Tym razem w tej książeczce znajdują się ciekawe zadania na spostrzegawczość, dzięki którym dziecko poprawi m.in. swoją koncentrację oraz umiejętność dostrzegania różnic i podobieństw. **WYDAWNICTWO SENSUS**, sensus.pl / **8. Franek, Frania i Felix. Zwierzęta domowe | Pets.** Dorota Lipińska, Monika Ufel. Nowa seria polsko-angielskich kartonówek dla najmłodszych! Zabawne ilustracje, zagadki i łatwe do zapamiętania zwroty zaproponowane w książkach sprawiają, że nauka angielskiej składni, melodii języka i przydatnych zwrotów jest lekka i przyjemna. **WYDAWNICTWO WIDNOKRAG**, wydawnictwo-widnokrag.pl / **9. Kameleon.** Eric Carle. To książka aktywizująca z wyciętymi stronami. Bohaterem jest mały kameleon, który zmienia kolor, dostosowując się do otoczenia. Pewnego dnia trafia do zoo, gdzie spotyka różne zwierzęta i zaczyna marzyć o tym, żeby być taki, jak inni. Jego życzenie się spełnia, ale czy staje się szczęśliwszy? Opowieść o tym, że jednak warto być po prostu sobą. **WYDAWNICTWO TATARAK**, tatarak.com



DESIGNED BY FREEPIK

Real SHADES®

z kodem
„DLAZDROWIA”

-15%

na www.realshades.pl

ważny do
31.08.2024



REKLAMA

gwarantowany filtr UV400 • w 100% bezpieczne materiały • lekkie, elastyczne i wytrzymałe

TICKLESS

PRZECIW KLESZCZOM, BEZ CHEMII



Nr 1 w Europie.



z kodem
„DLADZIECKA”

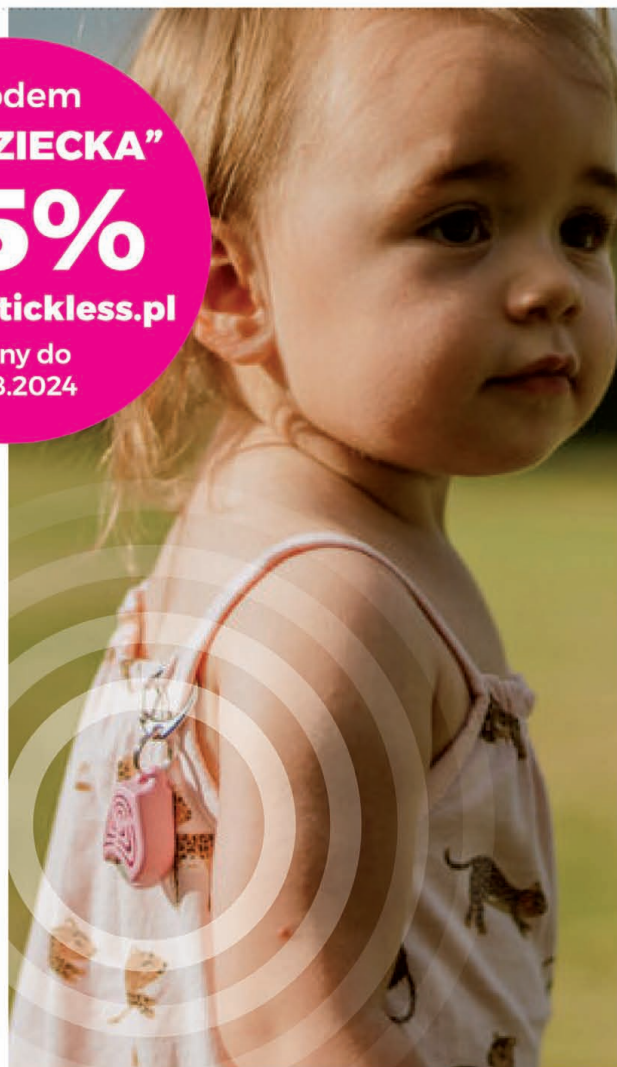
-15%

na www.tickless.pl

ważny do
31.08.2024

KLESZCZE? NIE, DZIĘKUJĘ.

- w 100% bezpieczny dla dzieci już od pierwszego dnia życia
 - wolny od chemikaliów
 - skuteczność potwierdzona badaniami



Obliczamy termin porodu, ale co dalej?

Tak jak każda kobieta jest inna, tak i każda ciąża ma nieco inny przebieg. Można jednak ustalić sporo wspólnych cech charakterystycznych dla przebiegu każdej ciąży. Można więc także z dużym prawdopodobieństwem ustalić czas jej trwania.

PROSTA MATEMATYKA

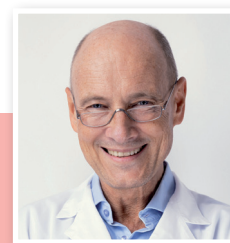
Fizjologiczna ciąża trwa 282 dni, czyli 40 tygodni. Ten czas liczony jest od pierwszego dnia ostatniej miesiączki. Jest to bowiem jedyna pewna data, którą można określić jako stałą dla wszystkich miesiączkujących kobiet. Często sama długość krwawienia jest różna, tak samo jak dzień owulacji może być trudny do określenia. Podobnie trudno jest określić, który stosunek doprowadził do ciąży, jeśli było ich kilka lub kilkanaście w ciągu miesiąca. Przyjmując, że cykl miesięczny trwa 28 dni, można obliczyć termin porodu. Od dnia ostatniej miesiączki odejmuje się trzy miesiące i dodaje siedem dni. Natomiast jeśli cykl u kobiety trwa przykładowo zwykle 32 dni, to do tak obliczonej daty porodu powinniśmy dodać w tym przypadku jeszcze te dodatkowe cztery dni.

DODATKOWE ZMIENNE

Taka jest matematyka obliczania terminu porodu, choć nie zawsze sprawdza się ona w stu procentach z różnych powodów. Może się np. zdarzyć przesunięcie dnia owulacji w cyklu, który rozpoczął ciążę. Termin porodu może także zostać biologicznie przesunięty z powodu mniejszych lub większych zaburzeń hormonalnych. Często do takich sytuacji dochodzi u kobiet mających zaburzenia pracy tarczycy. Nadczynność, niedoczynność lub zmiany pozapalne tego największego gruczołu wewnątrzwydzielniczego mogą powodować rozpoczęcie porodu czasem przed wyliczonym terminem, a czasem tydzień lub dwa po oczekiwanym rozwiązaniu. Moje własne obserwacje pokazują, że jeśli w rodzinie występują choroby tarczycy, to częściej poród następuje tydzień lub dwa po wyznaczonym terminie. Oczywiście sam termin jest określony nie tylko w ten matematyczny sposób. Wykonanie badania USG do 10. tygodnia ciąży z bardzo dużym prawdopodobieństwem pozwala wyznaczyć termin porodu. Lekarz mierzy długość zarodka (CRL – od szczytu głowy do pośladków) i na tym etapie ciąży można z bardzo dużą dokładnością określić wielkość dziecka i przyszły termin porodu. Zwykle zgadza się on z tym obliczonym od pierwszego dnia ostatniej miesiączki (minus trzy miesiące, plus trzy dni).

Podczas kolejnych badań USG również dokonuje się pomiarów płodu i z coraz większym marginesem błędu potwierdza się wcześniej wyznaczony termin porodu. Pod koniec ciąży

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-położnik



ży błąd pomiaru może różnić się o trzy tygodnie, a określona w przybliżeniu masa ciała płodu o 200 g. Dokładność pomiaru jest zależna od kilku czynników. Oczywiście jest bowiem, że noworodki urodzone o czasie różnią się wielkością.

Kobieta przygotowuje się do porodu całą ciążę. Jeśli więc zostanie wykluczona zaburzona praca tarczycy lub w razie konieczności ciężarna otrzyma odpowiednie leczenie, to wszystko powinno przebiegać terminowo. Obecnie każda ciężarna ma wykonywane odpowiednie badania w celu wykluczenia takich zaburzeń. Zwykle potwierdza się ich występowanie w rodzinie i wtedy łatwiej jest odpowiednio postępować podczas ciąży, aby uniknąć niespodzianek.



DESIGNED BY FREEPIK

PORÓD PO TERMINIE

Co jednak można zrobić, kiedy termin minie, a kolejne dni nie przynoszą rozpoczęcia akcji regularnych skurczów macicy prowadzących do skracania i rozwierania szyjki macicy? Jeśli wyznaczony termin minie, należy wykonać badania KTG. Dodatkowo należy ocenić taki zapis w sytuacji, kiedy poprzez podanie oksytocyny w kroplówce stwierdzi się pojawienie skurczów macicy. Ma to nas informować, jak sprawny jest przepływ krwi w krążeniu maczyno-łożyskowym przez łożysko. Już zwykle po wystąpieniu podczas tego testu skurczów poród rozpoczyna się i dalej przebiega naturalnie. Czasem jednak zapis KTG może być nieprawidłowy, a wtedy rozważa się ukończenie ciąży drogą cięcia cesarskiego. Co jednak, jeśli zapis jest prawidłowy i nie ma konieczności szybkiego ukończenia ciąży? W takim przypadku oczekiwanie można sobie uprzyjemnić długimi spacerami zamiast leżenia. Można zabrać się za przygotowanie mieszkania, sprzątanie albo ciekawe zakupy, podczas których pieszo odwiedzamy kolejne miejsca. Taka aktywność fizyczna dobrze robi dla stopniowego przesuwania się główki płodu i skracania szyjki macicy, aby w końcu doprowadzić do jej rozwierania. Na wszystko to potrzeba czasu. Jednak jeśli warunki anatomiczne są prawidłowe, to z każdym skurczem jesteśmy coraz bliżej szczęśliwego rozpoczęcia i zwykle w ciągu kilku godzin – zakończenia porodu. Często pierwszy poród trwa dłużej, a kolejne są już sprawniejsze, skoro przez kanał szyjki macicy już raz przeszedł noworodek.

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, swiędem, 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 (swięd, 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.

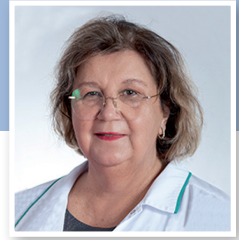
FARMINA SP. Z O.O. • UL. LIPSKA 44 • 30-721 KRAKÓW

www.vagical.pl

Dlaczego warto wykonać

badania prenatalne?

dr n. med. Alicja Ceran
ginekolog, endokrynolog
Centrum Medyczne Damiana



Badania prenatalne to ważny moment dla rodziców, gdyż badania te pozwalają określić, czy dziecko rozwija się prawidłowo i czy w jego materiale genetycznym nie doszło do zmian, które mogą przyczynić się do rozwoju chorób genetycznych. Ta wiedza jest bardzo ważna – im wcześniej wykryta choroba, tym większe daje możliwości działania personelowi medycznemu. Genetyczne badania prenatalne warto wykonywać w przypadku każdej ciąży.

GENETYCZNE BADANIA PRENATALNE – O CO CHODZI?

Badania genetyczne opierają się na analizie materiału genetycznego, co z kolei pozwala na zweryfikowanie, czy w kodzie genetycznym zaszły jakiegokolwiek nieprawidłowości (mutacje), które mogą mieć ne-

gatywny wpływ na zdrowie dziecka. Wykonanie badań genetycznych w okresie prenatalnym pozwala rodzicom sprawdzić, czy dziecko rozwija się prawidłowo, oszacować ryzyko wystąpienia chorób genetycznych oraz przygotować się na przyjęcie dziecka ze specjalnymi potrzebami. Test genetyczny wykrywa

choroby, które mogą wystąpić, nawet jeżeli oboje rodziców są zdrowi.

Badania prenatalne dzielą się na inwazyjne i nieinwazyjne:

- nieinwazyjne (przesiewowe) – są to badania wykonywane z krwi matki,
- inwazyjne (diagnostyczne) – wiążą się z koniecznością pobrania materiału do badań przez powłoki brzuszne kobiety.

BADANIA GENETYCZNE NIEINWAZYJNE – CZY SĄ SKUTECZNE?

Tak! Badania nieinwazyjne są skuteczne i nie niosą ryzyka powikłań, gdyż wykonuje się je z krwi matki. Badania takie cechuje wysoka skuteczność i wykrywają m. in:

- trisomie (Zespół Downa, Zespół Edwardsa, Zespół Patau);



- aneuploidie chromosomów płci (Zespół Turnera, Zespół Klinefeltera, Zespół Jacobsa, a także Zespół XXX, Zespół XXYY oraz Zespół Edwardsa i Zespół Patau);
 - mikrodelecje (Zespół Di George'a, Zespół Smith-Magens, Zespół Wolfa-Hirschorna, Zespół delecji 1p36).
- Najnowocześniejsze badania wykrywają także choroby jednogenowe, takie jak: talasemia beta, mukowiscydoza, choroba Taya-Sachsa, choroba Canavan, płasawica-akantocytoza, niedokrwistość sierpowata, artrogrypoza, opóźnienie umysłowe i napady drgawkowe.
- Co istotne, to w niektórych badaniach nie wystarczy tylko krew matki, ale pobierany jest także wymaz policzkowy od ojca. Dzięki temu DNA dziecka, wyizolowane z krwi matki, podlega wyizolowaniu i analizie wraz z próbką DNA ojca pod kątem potencjalnych mutacji genetycznych, za pomocą sekwencjonowania następnej generacji.

Badania genetyczne warto wykonać, zwłaszcza wtedy, kiedy w rodzinie któregoś z rodziców zdarzały się wady wrodzone lub, gdy wcześniej dochodziło do poronień. Badania takie dają ogromną wiedzę, która pomaga zaplanować lekarzowi dalsze działania.

JAK WYGLĄDA WYNIK BADANIA GENETYCZNEGO?

W większości przypadków wynik badania jest negatywny, co oznacza, że występuje wysokie prawdopodobieństwo urodzenia zdrowego dziecka. Wynik negatywny uspokaja rodziców, którzy obawiali się, że dziecko może urodzić się chore.

suplement diety

APIPREGNA

dla kobiet w ciąży i karmiących piersią



*Dary natury
dla nowego
życia!*



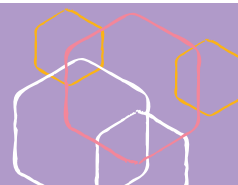
ODPORNOŚĆ i ENERGIA

APIPREGNA dostępna jest w postaci płynu na bazie polskiego miodu wielokwiatowego oraz w formie kapsułek.

Zawiera witaminy (witamina C i witaminy z grupy B), minerały (cynk), a także składniki pochodzenia naturalnego:

- czosnek • acerola • rokitnik

Producent:
FARMINA SP. Z O.O.
UL. LIPSKA 44
30-721 KRAKÓW
Zakład w Myslenicach
UL. CEGIELSKIEGO 2
32-400 MYŚLENICE
www.apipol.com.pl



APIPOLFARMA

Pozytywny wynik testu pozwala zaplanować dalsze działania i badania, a także na zapewnienie rodzicom i dziecku odpowiedniej opieki – często jeszcze na etapie prenatalnym. Bardzo często w sytuacji nieprawidłowego wyniku rodzice kierowani są na inwazyjne badania prenatalne, czyli:

- amniopunkcję,
- biopsję kosmówki,
- kordocentezę,
- fetoskopię,
- echo serca płodu.

WSKAZANIA DO WYKONANIA BADAŃ PRENATALNYCH

Lekarz zawsze może zalecić wykonanie badań genetycznych. W szczególności powinny się one odbyć, gdy:

- wyniki badań ultrasonograficznych są niepokojące;
- w poprzedniej ciąży stwierdzono obecność wady genetycznej dziecka;
- wiek rodziców przekroczy 35 lat w przypadku matki lub 55 lat w przypadku ojca;

- jeden z rodziców jest nosicielem aberracji chromosomowej;
- u bliskich krewnych jednego lub obu rodziców stwierdzone jest występowanie wad genetycznych.

Rodzice muszą zdawać sobie sprawę z tego, że wiedza, jaką daje współczesna medycyna pozwala na leczenie i przygo-

towanie się do przyjęcia chorego dziecka, co zwiększa jego szanse na komfortowe życie. Wynik badania genetycznego to także informacja dla rodziców, która pozwoli im zaplanować dalsze kroki. Obowiązkiem lekarza jest udzielić rodzicom wsparcia oraz wyjaśnić, z czym wiąże się pozytywny wynik testu.

Badania prenatalne różnią się od siebie!

Nie ma jednego badania prenatalnego, jest ich kilka. Najbardziej znany jest prawdopodobnie Test PAPP, który opiera się na ocenie poziomu białka PAPP-A, wolnej podjednostki β -hCG oraz na obrazie tzw. przezierności karkowej, który bada się podczas USG.

Są jednak testy, np. VERAgene, które mają znacznie szersze spektrum diagnostyczne i są w stanie wykryć choroby jednogenowe, trisomie 21, 18 i 13, aneuploidie chromosomów płciowych oraz mikrodelecje. W tym teście pobierana jest krew od matki i wymaz z policzka ojca – badaniu podlega frakcja DNA płodowego wyizolowana z krwi matki. Pobraną próbkę krwi i wymazu poddaje się analizie, a na jej podstawie szacuje się ryzyko czy istnieją zmiany genetyczne, które mogłyby wpłynąć na stan zdrowia dziecka.

Dlaczego wspominałam akurat o tym teście? Ponieważ jako jedyny wykrywa ryzyko chorób jednogenowych, takich jak niedokrwistość sierpowata, mukowiscydoza czy antygrypoza. Co więcej, jego dokładność wynosi ponad 99% (dla porównania – dokładność testu PAPP to 80-95%). Pamiętaj jednak, żeby zawsze zapytać lekarza prowadzącego ciążę, jaki test uważa za odpowiedni.




SuperMami™

Najlepsze
poduszki
ciążowe

W trosce
o zdrowie
mamy
i maluszka

REKLAMA

www.supermami.pl

Cross colonization, self-care

DESIGNED BY FREPIK

– czyli rola probiotyków w trosce o zdrowie intymne kobiet

Pojęcie mikrobiomu staje się coraz bardziej popularne. Czym właściwie jest mikrobiom, co wiemy o jego składzie i roli jaką pełni w naszym organizmie?

Pierwszym mikrobiomem, o którym prawdopodobnie większość słyszała, był mikrobiom jelitowy. I chociaż jest on nadal „w centrum uwagi”, zarówno w kulturze popularnej, jak i w badaniach naukowych, ekosystemy drobnoustrojów istnieją w rzeczywistości w każdym obszarze ludzkiego ciała. Mikrobiom jest to społeczność mikroorganizmów zamieszkująca ciało człowieka, tworzący zróżnicowany ekosystem oraz pozostający z nami w ścisłej relacji, nie wykazując przy tym cech patogenności. Składa się on zarówno z tzw. „dobrych” bakterii, jak i tych „złych”, a ponadto z wirusów lub grzybów, które współpracują ze sobą w celu utrzymania prawidłowego środowiska, wspierając zdrowie i dobrostan gospodarza. Do podstawowych funkcji mikrobiomu w naszym ciele zaliczamy funkcję ochronną i tworzenie swoistej bariery zapobiegającej inwazji patogenów, funkcję troficzną, a tym samym wspomaganie pracy całego układu odpornościowego i bezpośrednie działanie immunomodulujące oraz funkcję metaboliczną – bierze on udział w rozkładzie niestrawionych resztek pokarmowych oraz w biosyntezie korzystnych dla zdrowia metabolitów. Jednak wraz ze stale rosnącą liczbą badań nad wpływem mikroorganizmów wewnątrz nas na nasz organizm, coraz więcej dowiadujemy się o ich zaskakującym wpływie nie tylko na to, jak się czujemy, ale też jak działamy, myślimy, a nawet na to jak wyglądamy!

Kobiety nie są w kontekście mikrobiomu wyjątkiem, a jednak ich sytuacja jest w pewnym sensie szczególna.

Tak! Niestety, bardzo długo zdrowie intymne kobiet oraz ściśle z nim związany mikrobiom pochwy stanowiły temat tabu. Na szczęście to się zmienia. Obecnie, pogląd, iż równowaga mikrobiologiczna w obrębie układu moczowo-płciowego kobiety ma kluczowe znaczenie dla jej zdrowia, zyskuje sobie coraz więcej zwolenników. Mikrobiom pochwy jest też – na tle innych społeczności mikroorganizmów w ludzkim ciele – wyjątkowy. Podczas, gdy mikrobiologiczna bioróżnorodność jest niezwykle istotna dla prawidłowego funkcjonowania mikrobiomu jelit czy chociażby jamy ustnej, to powszechnie uważa się, że prawidłowy mikrobiom okolic intymnych jest zdominowany przez bakterie z rodzaju *Lactobacillus*. Bakterie te, potocznie nazywane pałeczkami kwasu mlekowego, stanowią nawet ponad 95 procent mikroorganizmów w prawidłowej mikrobiocie zdrowej, dorosłej kobiety w okresie rozrodczym. Dzięki produkcji kwasu mlekowego pomagają one w utrzymaniu optymalnego pH okolic intymnych, zapobiegając rozwojowi infekcji. Mikrobiom okolic intymnych jest ponadto niezwykle skomplikowanym i dynamicznym mikroekosystemem, który podlega nieustannym fluktuacjom podczas kobiecego cyklu menstruacyjnego oraz całego życia kobiety.

Do czynników mających bezpośredni wpływ na jego równowagę możemy zaliczyć zarówno czynniki fizjologiczne, takie jak okres dojrzewania i menopauzy, okres ciąży, porodu, okres połogu oraz towarzyszące im zmiany w poziomie hormonów, czynniki środowiskowe, na przykład odbywane stosunki seksualne, nieprawidłowo zbilansowana dieta, niewłaściwe nawyki higieniczne, a także inne czynniki zewnętrzne, w tym infekcje, stosowane leki czy nadmierny stres.

Czym może skutkować taka zaburzona równowaga mikrobiomu okolic intymnych?

Jak wiemy, natura nie znosi próżni. Zaburzenie równowagi naturalnej mikrobioty prowadzi do wystąpienia bardzo niekorzystnego z punktu widzenia zdrowia kobiety zjawiska – dysbiozy. Dysbioza jest niczym innym jak właśnie zaburzoną mikrobiologiczną bioróżnorodnością, podczas której dochodzi do zwiększenia ilości mikroorganizmów potencjalnie chorobotwórczych, kosztem zmniejszonej ilości dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego. Objawy dysbiozy mogą być bardzo różne. Do najczęstszych i najbardziej charakterystycznych należą nieprawidłowa wydzielina z pochwy oraz jej zwiększona ilość, swędzenie i pieczenie w obrębie narządów płciowych i dyspareunia, czyli odczuwanie podczas stosunku dyskomfortu, a nawet bólu. Dysbioza okolic intymnych może jed-

nak dawać szereg niespecyficznych objawów, które na pierwszy rzut oka z równowagą mikrobiologiczną układu moczowo-płciowego mają niewiele wspólnego. Zaliczamy do nich chroniczne zmęczenie, obniżoną odporność, a także problemy trawienne.

Wymieniła Pani problemy trawienne. Czy to możliwe, że rozmawiając o zdrowiu intymnym kobiet, należy wspomnieć także o jelitach?

Jak najbardziej. W świadomości większości z nas istnieje hipoteza o występowaniu specyficznego połączenia jelita z mózgiem, zwanego osią jelito-mózg. Hipoteza ta odnosi się do współpracy między mikrobiotą układu pokarmowego a układem nerwowym, uzależniając nasze zdrowie psychiczne od stanu jelit. Natomiast niewiele kobiet wie, że mikrobiom kobiecego układu moczowo-płciowego wraz z mikrobiomem jelit, również stanowią złożony ekosystem, który jest ze sobą w stałej komunikacji. Krzyżowanie się tych dwóch ekosystemów wpływa na fizjologiczną homeostazę kobiecego ciała, a kluczową rolę odgrywają w nim właśnie pałeczki kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus*. Ale dlaczego one są tak istotne? Odpowiedź kryje się w zjawisku *cross-colonization*. Badania wykazały, że bakterie *Lactobacillus*, naturalnie obecne w mikrobiomie pochwy, mogą wpływać korzystnie także na mikrobiotę jelitową. Pojęcie *cross-colonization* odnosi się bowiem do przenoszenia mikroorganizmów z jednego obszaru ciała na inny lub pomiędzy różnymi środowiskami. Bardzo ważne jest zrozumienie, że tylko równowaga mikrobiomu, w tych dwóch obszarach ciała, zapewni ogólne zdrowie i dobre samopoczucie, a wszelkie zaburzenia w obrębie układu rozrodczego kobiety, mogą bezpośrednio wpływać na jej jelita i vice versa.

To wyjaśnia, dlaczego probiotyki stosowane doustnie są skutecznym wsparciem zdrowia intymnego kobiety.

Dokładnie tak. Kobiety, wybierając probiotyk ginekologiczny doustny zapewniają sobie długotrwałą i podwójną ochronę, wspierając zarówno układ moczowo-płciowy, jak i układ pokarmowy. Taki element kobiecego self-care :)

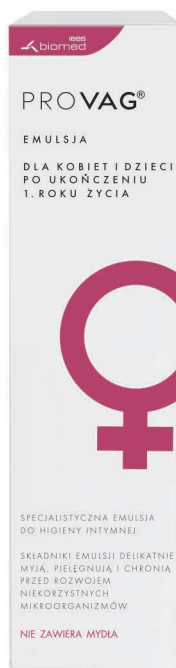
Przechodząc od teorii do praktyki, jak w takim razie wybrać właściwy probiotyk ginekologiczny?

To niezwykle istotne, aby dbając o zdrowie intymne sięgać po probiotyczne szczepy bakterii konkretnie wyselekcjonowane, zdefiniowane, które podlegały badaniom wskazującym na ich skuteczność w określonych sytuacjach. PROVAG® Probiotyk Ginekologiczny to innowacyjny produkt, który łączy w sobie działanie naturalnych bakterii *Lactobacillus* z fenomenem *cross-colonization*. Dzięki unikalnej kompozycji trzech szczepów pałeczek kwasu mlekowego, PROVAG® wspomaga utrzymanie zdrowej mikrobioty okolic intymnych, zmniejszając ryzyko dysbiozy i infekcji, a jednocześnie wspierając zdrowie jelit i poprawiając funkcjonowanie całego układu pokarmowego. Szczepy bakterii kwasu mlekowego wchodzące w skład preparatu PROVAG® to *Lactobacillus fermentum* 57A, *Lactobacillus plantarum* 57B i *Lactobacillus gasseri* 57C. Zostały one wyizolowane z mikrobioty układu moczowo-płciowego zdrowej polskiej kobiety w wieku rozrodczym. Jest to bardzo istotne, gdyż mikrobiom okolic intymnych kobiet na całym świecie jest zróżnicowany. Podobieństwo szczepów zawartych w Probiotyku Ginekologicznym PROVAG® do składu naturalnej mikrobioty Polek pozwala na szybką i trwałą kolonizację nabłonka pochwy, a jego regularne stosowanie może skutecznie zredukować ryzyko nawrotów infekcji intymnych, zapewniając kompleksowe wsparcie dla zdrowia intymnego kobiet.

Tekst: mgr farmacji Daria Wilczyńska



Podwójna
ochrona
w porożeniu



PRODUKT KOSMETYCZNY



SUPLEMENT DIETY

**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

**Codziennie wsparcie
prawidłowego mikrobiomu pochwy i jelit**
kapsułki

JEDNA KAPSUŁKA
= PODWÓJNY EFEKT

zabezpiecza prawidłowy mikrobiom układu pokarmowego i środowiska pochwy

polecany przy każdej antybiotykoterapii doustnej (w celu utrzymania równowagi mikrobioty jelitowej i intymnej)

REKOMENDACJA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
GINEKOLOGÓW I POŁOŻNIKÓW



MSPR003022024

PRODUKT POSIADA BADANIA KLINICZNE

dr n. med.
Małgorzata Radoń-Pokracka
kierownik oddziału położniczo-
ginekologicznego szpitala Ujastek w Krakowie



To możliwe! Cięża bez nudności i wymiotów

Jak bez przeszkód cieszyć się oczekiwaniem na dziecko?

Dolegliwości w postaci nudności i wymiotów potrafią bardzo uprzykrzyć życie kobietom spodziewającym się dziecka. Powszechne przekonanie, że objawy te są nierozdzielnie związane z ciężą i nie da się z nimi nic zrobić, nie ułatwia sprawy. Dodatkowo lekarze niezbyt często podejmują ten temat w gabinetach, a same pacjentki nie zwracają się o pomoc. Tymczasem problemu nie wolno lekceważyć, zwłaszcza, że wymioty mogą przybrać postać niepowściągliwych, a wtedy stają się niebezpieczne dla mamy i dziecka. Jak zatem walczyć z tymi uciążliwymi objawami?

Okazuje się, że nudności i wymioty dotyczą aż 50–80% ciężarnych w I trymestrze. Najczęściej występują w godzinach porannych, ale wiele kobiet jest na te objawy skazana przez cały dzień. Z upływem czasu dolegliwości zmniejszają się i ustępują, choć u niektórych przyszłych mam utrzymują się również w trzecim trymestrze.

Nudności i wymioty to ewolucyjna obrona matki przed potencjalnym wpływem toksycznych produktów żywieniowych.

PRZYCZYNY

Tak naprawdę czynniki wywołujące nudności i wymioty w ciąży nadal nie zostały do końca poznane. Wśród przyczyn wymienia się: zmiany hormonalne w pierwszym i drugim trymestrze, stężenie hormonu hCG (ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej) w organizmie czy podwyższony poziom progesteronu, wpływający na motorykę żołądka. W fachowych publikacjach wskazuje się, że nudności i wymioty to ewolucyjna obrona matki przed potencjalnym wpływem toksycznych produktów żywieniowych, przyjmowanych zwłaszcza w pierwszym trymestrze.

KONSEKWENCJE DLA ZDROWIA

Jeśli nudności i wymioty są łagodne, zazwyczaj nie wpływają na funkcjonowanie przyszłej mamy ani na przebieg ciąży. Jednak przy większym nasileniu znacząco obniżają jakość życia, utrudniają codzienne czynności, ograniczają aktywność zawodową, negatywnie wpływają na nastrój. A jeżeli przybierają postać niepowściągliwych wymiotów ciężarnych, są niebezpieczne dla zdrowia przyszłej mamy. Niepowściągliwe wymioty mogą prowadzić do:

- odwodnienia organizmu,
- niedożywienia,
- zaburzenia wchłaniania witamin i mikroelementów,
- zaburzeń snu.

Należy pamiętać, że kobiety z ciężką postacią niepowściągliwych wymiotów ciężarnych, utratą masy ciała, ketonurią, zakłóceniem równowagi kwasowo-zasadowej, niedoborami żywieniowymi lub ciężkim odwodnieniem powinny być leczone w szpitalu. To samo dotyczy przyszłych

mam z umiarkowaną postacią nudności i wymiotów, jeśli zawiodło postępowanie ambulatoryjne.

LECZENIE METODAMI NATURALNYMI

Przy nudnościach i wymiotach w ciąży można stosować metody nefarmakologiczne i farmakologiczne. Do tych pierwszych należą:

- spożywanie małych posiłków, ale z większą częstotliwością,
- rezygnacja z ostrych przypraw i produktów bogatych w tłuszcz,
- jedzenie krakersów przed porannym wstaniem z łóżka,
- unikanie silnych zapachów oraz kwaśnych smaków,
- spożywanie produktów zawierających imbir (stymuluje perystaltykę przewodu pokarmowego),
- sięganie po produkty nieprzyprawione lub suche,
- picie czystych gazowanych napojów,
- dieta bogatobiałkowa.

Ciężarnym z nudnościami i wymiotami powinno się zapewnić spokój i wsparcie emocjonalne. Niektórym pacjentkom może pomóc terapia behawioralna w postaci relaksacji, hipnozy lub psychoterapii. Możliwe jest także stosowanie akupresury i akupunktury.



LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Jeśli metody naturalne nie przynoszą szybkiej poprawy, istnieje możliwość skutecznej terapii farmakologicznej o potwierdzonym profilu bezpieczeństwa. Zgodnie ze stanowiskiem ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników takie leczenie można stosować już od początku pierwszego trymestru ciąży. Uzyskało ono również rekomendacje światowych organizacji ginekologiczno-położniczych. Międzynarodowe towarzystwa naukowe zalecają wczesne leczenie niefarmakologiczne z zastosowaniem różnych postaci imbiru w połączeniu z farmakoterapią. Preparaty mogą być podawane długoterminowo bez ryzyka negatywnego wpływu na ciążę. Celem takiej terapii jest zapobieganie bardziej nasilonym postaciom nudności i wymiotów w ciąży, które mogą być trudniejsze do opanowania (w tym niepowściągliwym wymiotom ciężarnych) oraz poprawa jakości życia kobiet oczekujących na dziecko.

Artykuł powstał w ramach kampanii edukacyjnej pt. „Ciąża BEZ NUDNOŚCI to nie zachcianka”, której celem jest zwiększenie świadomości kobiet na temat nudności i wymiotów w ciąży oraz faktu, że zaleca się je leczyć od samego początku ich występowania. Więcej informacji na stronie www.ciazabeznudosci.pl

Z doświadczeń spełnionej mamy

Pani Klaudia ma 35 lat. Pięć lat temu na świat przyszedł jej synek Kubuś, a obecnie pani Klaudia spodziewa się drugiego dziecka. Nudności i wymioty pojawiły się u niej w pierwszej ciąży, ale to w drugiej okazały się dużo częstsze i bardziej dokuczliwe. Około trzeciego miesiąca były już tak intensywne, że pani Klaudia nie mogła normalnie funkcjonować. Nawet picie wody stało się dużym problemem, nie mówiąc już o spożywaniu posiłków. Każda próba jedzenia kończyła się wymiotami. Taka sytuacja uniemożliwiła pracę zawodową, opiekę nad pięcioletnim synkiem, codzienne funkcjonowanie. Odbierała radość z oczekiwania na drugie dziecko. Pani Klaudia nie powiedziała swojej ginekolog o dolegliwościach, na szczęście lekarka sama zauważyła, co dzieje się z jej pacjentką. Wy tłumaczyła, jak niebezpieczne w skutkach mogą być takie objawy i zaproponowała leczenie. Efekty pojawiły się od razu – przyszła mama mogła wreszcie normalnie jeść, nawet nie czując mdłości. To była ogromna ulga, zarówno ze względu na poprawę jakości życia, jak i uzyskania świadomości, że dziecko otrzymuje niezbędne składniki odżywcze. Historia pani Klaudii skończyła się dobrze dzięki czujności lekarza. Każda przyszła mama powinna mieć jednak świadomość, że istnieją skuteczne metody zapobiegania nudnościom i wymiotom oraz, że warto na ten temat rozmawiać ze swoim ginekologiem.

Jak dbać o skórę w ciąży?

Ewa Grzegorzczuk
trener mentalny branży beauty,
bizneswoman, właścicielka
3 salonów beauty



W ciąży wszystko się zmienia. Banal? Nie w przypadku pielęgnacji skóry. Z niektórymi kosmetykami lepiej się pożegnać, a w zamian dokupić trochę nowych. Nasz dzisiejszy gość, ekspert beauty - Ewa Grzegorzczuk podpowie jak dbać o urodę, żebyś w tym wyjątkowym czasie wyglądała promiennie.

Dobra Mama: Skóra w ciąży potrafi być szorstka i sucha. Narażona jest również na rozstępy i przebarwienia. Jakie kosmetyki i zabiegi można stosować w ciąży?

Ewa Grzegorzczuk: Cięża to niezwykle czas, w którym zmienia się tak naprawdę wszystko – od gospodarki hormonalnej po funkcjonowanie skóry. Bywa tak, że skóra w czasie ciąży jest zupełnie inna niż przed tym okresem. Na przykład kiedyś miałyśmy su-

chę skórę, a teraz widzimy, że robi się nieco tłusta (albo odwrotnie). Kosmetyki, które były stosowane wcześniej, w okresie ciąży mogą być zupełnie bezużyteczne. Polecam, aby udać się do kosmetykologa lub lekarza dermatologa, który poprowadzi naszą pielęgnację i dobierze odpowiednie preparaty. Niezależnie, czy będzie to pielęgnacja domowa czy gabinetowa, ważne, aby były to substancje naturalne, np. olej kokosowy. Świetnie sprawdzi się on do skóry ciała, szczególnie gdy

przyszłej mamie powiększa się powoli brzusek i ryzyko powstania rozstępów jest wysokie. Ważne zatem, aby skórę natłuszczać, ale też myć odpowiednimi preparatami. Pamiętajmy, że chcemy zmyć brud ze skóry, a nie pozbyć się naturalnego płaszcza hydrolipidowego, który jest istotny w ochronie naskórka. Wybór kosmetyków jest ogromny, dlatego, tak jak wspomniałam, w tym wyjątkowym czasie zaleca się korzystać ze wsparcia specjalistów.



DESIGNED BY FREEPIK

E.G.: Najważniejsza jest profilaktyka. Jeśli chodzi o pielęgnację skóry brzucha to tak naprawdę już od samego początku zwracamy uwagę na to, aby skóra była elastyczna. Już od pierwszych dni skórę należy nawilżać i natłuszczać. Jeśli natomiast chodzi o konkretne preparaty przeciw rozstępom to producenci zalecają, aby takowe stosować po 4. miesiącu ciąży. W pierwszym trymestrze, zwanym też „ochronnym”, nie stosujemy żadnych specjalistycznych kosmetyków.

D.M.: A co z depilacją w czasie ciąży? Czy powinniśmy zrezygnować z laseroterapii?

E.G.: Mamy obecnie bardzo szeroki przekrój, jeśli chodzi o metody depilacji. Kobieta w ciąży nie ma jednak wyboru – w tym okresie pozostaje nam jedynie maszynka do golenia. Generalnie jestem przeciwniczką takiej metody, bo włoski się wzmacniają i szybko odrastają, ale podczas ciąży to jedyna opcja. Woski, depilatory mechaniczne czy laseroterapia nie są „przyjazne” dla przyszłych mam. Dodatkowy stres, czasem i ból, są zbędne w tym pięknym czasie.

D.M.: Skoro jesteśmy już przy pielęgnacji ciała w salonie beauty czy lista zabiegów dozwolonych w trakcie ciąży jest ograniczona?

E.G.: W tym wyjątkowym stanie wszystkie zabiegi, które wykorzystują technologię, czyli np. ultradźwięki czy laseroterapia, powinny pójść w zapomnienie. Pozostaje nam pielęgnacja manualna. Nie ma co się jednak martwić, bo dla kobiet w ciąży przeznaczonych jest mnóstwo specjalnych rytuałów pielęgnacyjnych. Wtedy mamy pewność, że nasza skóra dostaje odpowiednie produkty z bezpiecznym składem. Co więcej, ciężarna ma możliwość wybrać się na masaż (oczywiście wykonany poprawną techniką). Taki rytuał na pewno szczególnie zadba o skórę, ale i o psychikę kobiety. Ciąża to wyjątkowy okres, kiedy kobieta powinna być otoczona wsparciem, dobrym słowem. Wizyta w salonie beauty czy spa jest doskonałą okazją na relaks i odpoczynek. Polecam, aby szukać właśnie takich miejsc. Istnieją też dedykowane placówki, które specjalizują się w pielęgnacji skóry kobiet w ciąży. Warto z tego korzystać.

D.M.: Czy składniki kosmetyków przenikają do płodu?

E.G.: Są takie składniki, których w ciąży koniecznie trzeba unikać. Mowa o pochodnych witaminy A, retinolu, jak i przeróżnych kwasach – składniki te występują często w kosmetykach przeciwtrądzikowych i przeciwzmarszczkowych, np. w peelingach chemicznych. Takie produkty absolutnie odstawiamy w czasie ciąży.

D.M.: Ciąża to ogromne obciążenie dla całego organizmu kobiety, a jej konsekwencje bywają uciążliwe. Jednym z najczęściej doskwierających młodym mamom problemów są rozstępy oraz zwiótnienie skóry brzucha. Od którego tygodnia ciąży można smarować brzuch?

Dla pięknej skóry



Mr. Smoother marki SkinTra to zmiękczone, wygładzające i wyrównujące koloryt serum z kwasem mlekowym. Można je stosować na całe ciało. Idealne przy suchej i szorstkiej skórze twarzy i przebarwieniach, ale też przy wrastających włoskach na nogach i innych niedoskonałościach. Bezpieczne dla przyszłych mam. COSIBELLA, cosibella.pl



Niverosin. Specjalistyczny preparat do kompleksowej pielęgnacji skóry z problemami naczynkowymi. 5 aktywnych składników chroni skórę ze skłonnością do występowania „pajęczków” i widocznych na jej powierzchni splecionych sieci naczynek. Filtr SPF 15 chroni skórę przed działaniem promieni słonecznych. AFLOFARM, aflowarm.pl



Sensolium Krem do twarzy i ciała. Nawilżający krem do twarzy i ciała polecany jest skórze skłonnej do zmian tłuszczycowych i atopowego zapalenia skóry. Zawarte w produkcie naturalne oleje wzmacniają barierę ochronną skóry, działają kojąco oraz ograniczają nadmierne tuszczenie, nadając skórze miękkość i elastyczność. SILESIA PHARMA, sensolium.pl



Dermena Sensitive to seria dermokosmetyków do wrażliwej, skłonnej do podrażnień i alergii skóry głowy i nadmiernie wypadających włosów. Zarówno szampon jak i serum są odpowiednie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Idealnie sprawdzi się w pielęgnacji włosów wymagających wzmocnienia w okresie połogu. DERMENA, dermena-lab.com

Aktywna mama

to zdrowy i szczęśliwy maluch

Małgorzata Latoń-Izdebska
fizjoterapeutka



Ciąża to czas zmian w życiu każdej kobiety. Zmienia się jej psychika, ciało, nieraz podejście do wielu spraw, które wcześniej było zupełnie inne. Zmienia się także otoczenie, w którym kobieta ciężarna funkcjonuje. Członkowie rodziny, przyjaciele, koledzy z pracy zaczynają ją traktować w szczególny sposób. Ograniczają jej prace domowe, wyręczają z robienia zakupów i usługują na każdym kroku. Jest to miłe i ma uzasadnienie w I trymestrze ciąży, kiedy większość kobiet źle się czuje, są słabe i senne.

Sytuacja zmienia się później, gdy burza hormonalna uspokaja się, a kobiety naprawdę są silne i mają dużo zapału do pracy. Wszystko należy umieć wypośrodkować – ciąża to fizjologiczny, naturalny stan, a nie choroba. Jeżeli nie jest zagrożona i prawidłowo się rozwija, kobieta powinna funkcjonować normalnie. Ruch i codzienne obowiązki nie powinny być ograniczane do minimum. Oczywiście nie należy także przesadzać w drugą stronę. Gruntowne porządki i mycie okien naprawdę nie uciekną, tym bardziej, że tego typu prace fizyczne mogą wywołać skurcze porodowe pod koniec ciąży. We wszystkim należy zachować zdrowy rozsądek.

PO CO Kobietom RUCH W CIĄŻY?

Przez dziewięć miesięcy ciało kobiety bardzo się zmienia. Często te zmiany niosą za sobą dolegliwości bólowe. Rosnący brzuszeczek zmienia sylwet-

kę, postawę, sposób chodu, powodując silne przeciążenia mięśni i stawów. Dodatkowo działające hormony, które z jednej strony mają utrzymać ciążę, z drugiej przygotowują organizm do porodu, wpływając na rozluźnienie układu więzadłowo-stawowego.

Sprzyja to kolejnym bólom i przeciążeniom. Dlatego kobieta ciężarna powinna być aktywna fizycznie i zdrowo się ruszać.

CO TO JEST ZDROWY RUCH?

Zdrowy ruch to rodzaj aktywności fizycznej, która nie powoduje przeciążeń, ale wpływa na polepszenie kondycji, samopoczucia i utrzymanie prawidłowego napięcia mięśni oraz poprawnej postawy. Kobiety, które przed ciążą były aktywne fizycznie, powinny kontynuować treningi, z uwzględnieniem swojego stanu. Rezygnujemy jednak z ekstremalnych sportów, podskoków i bardzo intensywnych form aktywności. Wiele klubów sportowych

Gruntowne porządki i mycie okien naprawdę nie uciekną, tym bardziej, że tego typu prace fizyczne mogą wywołać skurcze porodowe pod koniec ciąży.

Dlaczego warto ćwiczyć?

- polepszysz swoje samopoczucie, pamiętaj, że szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko,
- zmniejszysz lub całkowicie pozbędziesz się dolegliwości bólowych,
- zapewnisz sobie nieduży, prawidłowy przyrost masy ciała,
- utrzymasz mięśnie i stawy w dobrej formie,
- zapewnisz sobie elastyczną i jędrną skórę,
- wyrównasz dysbalans mięśniowy i skorygujesz postawę
- poprawisz krążenie i zmniejszysz ryzyko zastojów żylnych (zredukujesz obrzęki),
- dotlenisz organizm (także twojego dziecka),
- przygotujesz ciało i organizm do porodu – aktywna kobieta ma siłę urodzić dziecko,
- zapewnisz sobie łatwiejszy i sprawniejszy powrót do formy po ciąży.



SilConil

Silikonowy żel na blizny



**Zalecany w leczeniu
każdego rodzaju blizn,
w tym po cesarskim cięciu**

- Uelastycznienie blizny
- Zmniejszenie odczucia napięcia tkanek wokół blizny
- Zmniejszenie odbarwienia, wielkości oraz wygładzenie blizny
- Zapobieganie powstawania blizn przerostowych i bliznowców

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska,
Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

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

Aktywność wskazana w ciąży

- **Spacery/nordic walking**
Ten rodzaj aktywności wskazany jest w każdym stanie i wieku. Wystarczy nawet 15 minut dziennie.
- **Pływanie**
W niesamowity sposób rozluźnia, relaksuje, nie obciążając przy tym i tak nadwyrężonego w ciąży kręgosłupa i stawów.

- **Ćwiczenia w wodzie (grupa dla kobiet w ciąży)**
To propozycja dla mam, którym samo pływanie nie wystarczy, a lekarz prowadzący zezwolił im na taki rodzaj aktywności.
- **Fitness dla kobiet w ciąży**
Zestaw ćwiczeń dostosowany specjalnie dla kobiet w ciąży.
- **Siłownia – rowerek stacjo-**

- nary, orbitrek, bieżnia (marsz)**
Zajęcia na siłowni przeznaczone są dla kobiet, które wcześniej uprawiały tego typu sport.
- **Taniec**
To genialna propozycja, łącząca przyjemne z pożytecznym.

proponuje specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży. Warto poszukać, ponieważ oferują one różne typy i rodzaje zajęć. Mogą to być zajęcia z elementami aerobiku (fitnessu), z wykorzystaniem małych hantli, piłek, taśm – bardziej intensywne oraz zajęcia typu pilates, na których kobiety uczą się swojego ciała, prawidłowo oddychają, pracują na mięśniach głębokich (stabilizujących) oraz uaktywniają mięśnie dna miednicy, bardzo ważne w przygotowaniu do porodu i podczas powrotu do sprawności po porodzie. Inną propozycją dla aktywnych mam może być basen. Woda ma działanie odciążające i rozluźniające, jest to w końcu naturalne środowisko dla twojego

Woda ma działanie odciążające i rozluźniające, jest to w końcu naturalne środowisko dla twojego dziecka. Pływanie angażuje całe ciało równomiernie.

go dziecka. Pływanie angażuje całe ciało równomiernie. Poza tym w wodzie także można wykonywać ćwiczenia – ruchy pod wodą są trudniejsze do wykonania (praca z oporem), ale za to w warunkach odciążenia. Dlatego jeżeli nie masz przeciwwskazań do tego typu aktywności, to bardzo atrakcyjna forma ruchu. Także spacery, przechadzki, bieżnia lub orbitrek to bezpieczna aktywność dla przyszłych mam. Kobiety, które mają silne dolegliwości bólowe, polecam wizytę u fizjoterapeuty. Dobierze on odpowiednio, indywidualne ćwiczenia, które zniwelują nieprzyjemne bóle i pozwolą aktywnie przejść przez okres ciąży.



Skuteczny na blizny

Plaster o opatentowanej formule, unikalnej technologii przylegania do skóry Siliclear Complex. Skuteczność potwierdzona badaniami klinicznymi w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, potrądkowych, po cesarskim cięciu. Zapobiega nieprawidłowemu bliznowaceniu do postaci blizny przerostowej i bliznowca. Siliclear Complex. Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn, 289 zł, KELO-COTE®, kelo-cote.pl



Odbudowa organizmu

Niedobór kolagenu powoduje bóle stawów, osłabia mięśnie, powoduje zmarszczki i cellulit, a włosy tracą blask. KolagenCito zawiera wit. C, wspierającą przyswajanie kolagenu. Dobroczynny KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Do kupienia w aptekach i zielarniach. KolagenCito, ok. 43 zł, REUTTER, izakpol.pl

Aktywność niewskazana w ciąży

- **Bieganie**
Kobiety trenujące powinny kontynuować treningi, zmniejszając stopniowo ich intensywność.
- **Jazda na rowerze, na nartach, rolnkach itp.**
Podczas tego typu aktywności kobiecie grozi upadek, dlatego lepiej zaniechać uprawiania tych

- sportów na czas ciąży.**
- **Długotrwałe dalekie i intensywne wyprawy**
Mogą być bardzo wyczerpujące dla mamy, której organizm i tak pracuje na pełnych obrotach.
- **Intensywne zajęcia aerobowe**
Podobnie jak bieganie, tego typu ćwiczenia nie są wskazane dla

- kobiet z brzuszkiem.**
- **Sporty walki**
Wszelkie kontaktowe sporty z oczywistych względów są zakazane w ciąży.
- **Gry zespołowe**
Koszykówka, siatkówka to gry, które lepiej trenować po porodzie.

Melisa da nam spokój!

Cukierki Melisowe z ekstraktem melisy

Trwa rok szkolny. To okres dużego napięcia dla rodziców i ich dzieci.

Już od dawna wiadomo, że melisa wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ułatwiając zachowanie spokoju.

- ✓ Cukierki Melisowe firmy Reutter zawierają ekstrakt z melisy.
- ✓ Produkt jest szczególnie polecany ze względu na naturalny skład.

Reutter to firma z ponad stuletnim doświadczeniem produkująca najwyższej jakości produkty ziołowe.



Dostępne w aptekach i zielarniach.

Podaruj dziecku cały świat

już na etapie ciąży

Martyna Górniak-Pełech
podróżniczka, pisarka,
autorka cyklu książek „Dzieci Wielojęzyczne”
martynagorniakpelech.pl



Można podarować dziecku książkę, piłkę lub zabawkę, a można od razu cały świat. Jak? - Wystarczy mówić do niego w obcym języku. Po co? - By w przyszłości nie miało blokad, było pewne siebie i otwarte. Kiedy zacząć? - Dziś.



Ciąża jest wspaniałym etapem w życiu kobiety, to moment, kiedy rodzi się więź między mamą i dzieckiem. Uwielbiamy masować swoje brzuszki, śpiewać piosenki, zabierać maleństwo na spacer i opowiadać mu o otaczającym nas świecie i o naszej miłości. A gdyby tak robić to wszystko w obcym języku?

- Który to miesiąc? – zapytała lektorka języka francuskiego wskazując na mój brzuch.

- Czwarty – odpowiedziałam z dumą, jak każda statystyczna kobieta w czwartym miesiącu ciąży. Czwarty przecież jest wspaniałym miesiącem. Brzuch jest już widoczny, ale nie na tyle duży byśmy nie potrafiły sobie samodzielnie zawiązać butów.

- Cudownie. W Krakowie jest wiele pięknych parków, gdzie będziesz mogła spacerować z wózkim.

Mieszkaliśmy tu od niedawna, pracę jako lektorka języka hiszpańskiego zaczęłam kilka tygodni wcześniej. Była to moja pierwsza ciąża. Rozczytywałam się wtedy o relaksujących kąpielach i słuchaniu muzyki poważnej – by dziecko narodziło się szczęśliwe i inteligentne.

- A zastanawiałaś się już nad językiem, w jakim będziesz mówiła do dziecka? – zapytała mnie koleżanka z pracy.

- Słucham? Jak to w jakim języku?

- Ja mówię do dzieci po francusku.

- Mówisz do dzieci po francusku?

- Znam francuski. Głupio byłoby tego nie wykorzystywać. Najważniejsze to zacząć od pierwszego dnia.

- Jakiego pierwszego dnia? Już po porodzie?

- nie mogłam uwierzyć.

- Pierwszego dnia ciąży - zaśmiała się. –

W sumie, to już jesteś spóźniona – dodała ponownie patrząc na mój zaokrąglony brzuch. Nie lubię być spóźniona. Zaczęłam więc poszukiwania. Logicznym dla mnie było, że obcy język wprowadzany jest w małżeństwach mieszanych, czyli kiedy jedno z rodziców pochodzi z innego kraju. Ale wprowadzenie języka obcego w polskiej rodzinie? Od momentu ciąży? Wszystko to wydawało mi się absurdem. Ale temat bardzo mnie zaciekał. Zaczęłam czytać, słuchać, oglądać, poszukiwać i poszerzać swoje horyzonty. Po kilku tygodniach zaczęłam myśleć, że może nie jest to aż takim wariactwem, jak mi się na początku wydawało.

- Wiedziałaś, że dziecko francuskie płacze inaczej niż dziecko niemieckie? – zapytałam mojego męża pewnego dnia.

- A spodziewamy się dziecka francuskiego czy niemieckiego? – odpowiedział lekko zmieszany. Wybuchłam śmiechem.

- Jest to przełomowa informacja, oznaczająca, że dziecko uczy się melodii języka już w łonie matki.

Zaczytywała się w temacie wprowadzania języka obcego już na etapie ciąży. Równoległe zaczynałam mówić do brzuszka w języku

hiszpańskim. Początkowo były to tylko wyrazy. Z czasem zaczęłam nabierać pewności siebie, a mówienie w obcym języku stawało się dla mnie coraz bardziej naturalne. Nawet nie pamiętam, kiedy zaczęłam śpiewać piosenki, opowiadać o otaczającym nas świecie. Na tym etapie zaczęłam również myśleć po hiszpańsku. Nie wiedziałam co wynika z mojego eksperymentu. Pierwsza ciąża była pełna niewiadomych. Chyba jak każda statystyczna pierwsza ciąża. Miałam mnóstwo obaw.

Czy uda mi się wyrazić wszystkie moje emocje i przekazać je mojemu dziecku w innym języku? Czy wytrwam w moim postanowieniu? Nie miałam pewności, ale każdego dnia coraz bardziej wierzyłam, że mi się uda. Po polsku rozmawiałam ze wszystkimi. Po hiszpańsku natomiast, tylko z moim brzuszkiem. Zaczęło mi się to podobać.

Z dnia na dzień hiszpański stawał się „naszym” językiem. Tak jakby był zarezerwowany tylko dla mojego synka. W głowie stworzyłam nam maleńki hiszpański dwuosobowy świat. Cudowne uczucie. Pamiętam mo-

ment, kiedy pierwszy raz zobaczyłam moją kruszynkę. Łzy napłynęły mi do oczu, wszystkie uczucia świata skumulowały się w moim sercu, a ja otworzyłam usta i przywitałam się z moim maleństwem po hiszpańsku. Zostaliśmy w naszym dwuosobowym świecie, który dla nas stworzyłam. Tu było bezpiecznie. Nie chciałam nic zmieniać. Mówiłam, śpiewałam, opowiadałam i wyrażałam swoje uczucia po hiszpańsku i robiłam to już zupełnie naturalnie. Przy drugiej ciąży nie miałam już wątpliwości.

Dziś, po dziesięciu latach od mojej rozmowy z lektorką języka francuskiego, wciąż często mówię do dzieci po hiszpańsku. Wyznajemy sobie miłość w tym języku, jest to „nasz” język. To się nie zmieniło. Namawiam też mamy do wprowadzania języka na etapie ciąży. Bez obaw, bez braku pewności siebie. Nie potrzebujemy wysokiego poziomu językowego, by to zrobić. Nie musimy być lektorkami językowymi. Potrzebujemy na począ-

tek kilku wyrazów, później kilku zdań. Ważne by być konsekwentnym w swoim działaniu, by się nie poddawać i by uwierzyć, że warto.

A dlaczego zacząć już na etapie ciąży? Być może moje dzieci nauczyły się melodii języka już w brzuchu, może przyzwyczyły się też do akcentu. Tego nie

wiem. Ale myślę, że jest coś dużo, dużo ważniejszego. To my, mamy, musimy nauczyć się mówić do dziecka w obcym nam języku, musimy myśleć w tym języku. A co najważniejsze, musimy osiąść umiejętność wyznawania uczuć. To jest najtrudniejsze. Ciąża jest wspaniałym czasem na przedstawienie naszych matczynych mózgow na język obcy. Do oswojenia się z tym, że mówimy do dziecka w obcym języku. Jeśli zwalczymy swoje blokady wewnętrzne, sprawimy, że one nigdy się nie pojawią w życiu naszego dziecka. Przekażemy dziecku swoją pewność siebie. Po dziesięciu latach, zrozumiałam też, co lektorka języka francuskiego miała na myśli mówiąc: „Jesteś już spóźniona”. Nie ma nic piękniejszego od nauczyciela, który umie zmobilizować do działania, wylewając na głowę wiadro zimnej wody, który na twoje pytanie: „Kiedy zacząć się uczyć?” odpowie: „Jak to kiedy zacząć? To ty jeszcze nie zaczęłaś?” Cudowna mobilizacja. Chcesz coś zrobić, zrób to dziś. Kiedy zaczynasz się zastanawiać i analizować, godziny mijają. To są właśnie te godziny, o które jesteś już spóźniona.

Ciąża jest wspaniałym czasem na przedstawienie naszych matczynych mózgow na język obcy. Do oswojenia się z tym, że mówimy do dziecka w obcym języku.



Fakty i mity

O karmieniu piersią po cesarskim cięciu

Narodziny dziecka to szczególne wydarzenie. Czasem zdarza się, że poród nie przebiega zgodnie z planem i z różnych przyczyn lekarze rekomendują wykonanie cesarskiego cięcia. Bez względu na rodzaj porodu, najważniejsze jest, aby maluszek szczęśliwie i bezpiecznie pojawił się na świecie. Od tego momentu kluczową rolą rodziców jest wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka, m.in. poprzez właściwy sposób żywienia. Liczba dostępnych materiałów i porad na ten temat może jednak wywołać u opiekunów mętlik w głowie – jak rozróżnić wiarygodne informacje od tych nieprawdziwych?

Mariola Darzycka
ekspert BebiProgram.pl



FAKT: Karmienie piersią jest możliwe również wtedy, gdy maluch przychodzi na świat drogą cesarskiego cięcia

Mamo, z powodzeniem możesz karmić piersią również po cesarskim cięciu! Organizm kobiety przygotowuje się do tej czynności już podczas ciąży. Choć poród naturalny uruchamia naturalne mechanizmy odpowiedzialne za rozpoczęcie laktacji, to w przypadku cesarskiego cięcia, przy zastosowaniu się do zaleceń położnej lub doradcy laktacyjnego, możesz zaradzić pewnym trudnościom i – w efekcie – karmić piersią. Organizm dziecka po porodzie nie jest jeszcze w pełni dojrzały. 1000 pierwszych dni to dynamiczny okres wzrostu i rozwoju niemowlęcia, w tym także jego układu odpornościowego. W prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu układu odpornościowego kluczową rolę pełnią jelita. Choć są częścią układu pokarmowego, przez specjalistów uważane są także za bardzo ważny element układu immunologicznego¹ – to właśnie w nich znajduje się nawet 70-80% komórek odpornościowych organizmu.

To właśnie dlatego warto stosować się do zaleceń ekspertów ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), aby mleko

mamy było jedynym pokarmem dziecka w pierwszym półroczu jego życia. Po tym czasie należy rozpocząć rozszerzanie jadłospisu niemowlęcia, jednak kobiecy pokarm wciąż powinien być stałym elementem codziennej diety maluszka – nawet do 2. roku życia lub dłużej, jeśli będzie to pożądanym przez mamę i dziecko.

MIT: Karmienie piersią nie jest możliwe podczas zażywania leków przeciwbólowych

Po cesarskim cięciu lekarz może zalecić mamie, aby przez jakiś czas przyjmowała leki przeciwbólowe. Zabieg cesarskiego cięcia jest inwazyjny, podczas operacji naruszanych jest aż 5 warstw tkanek, dlatego ból po porodzie jest czymś zupełnie naturalnym. Nieprawdą jest jednak twierdzenie, że przyjmowanie leków przeciwbólowych negatywnie wpływa na karmienie piersią. Są substancje dozwolone i zupełnie bezpieczne podczas karmienia piersią. Takie preparaty dostosuje indywidualnie lekarz prowadzący.

FAKT: Szybki kontakt z dzieckiem po cesarskim cięciu to korzyść dla laktacji

To prawda. Im szybciej nastąpi kontakt mamy i dziecka, tym korzystniej przełoży się to na laktację. Ma to wpływ na poziom

hormonów u mamy, a tym samym – stymulację produkcji mleka. Przy znieczuleniu zewnątrzoponowym możliwy on jest już na sali porodowej, a przy znieczuleniu ogólnym – do pół godziny po obudzeniu mamy. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby po cesarskim cięciu przeprowadzonym zarówno w znieczuleniu podpajęczynówkowym, jak i ogólnym zastosować kontakt „skóra do skóry” tak szybko, jak tylko będzie to możliwe⁴. Kontakt „skóra do skóry” możliwy jest jeszcze w trakcie zabiegu. Wystarczy, że noworodek zostanie przytulony do policzka mamy. Czasami udaje się położyć go na kobiecie, a nawet przystawić do piersi.

MIT: Po cesarskim cięciu laktację pobudzi tylko laktator

Noworodek w pierwszych dniach potrzebuje niewielkich ilości pokarmu. Bardzo ważne dla rozwinięcia laktacji jest stymulowanie brodawek – najlepiej poprzez jak najczęstsze przystawianie dziecka do piersi. Takie postępowanie daje sygnał dla organizmu, że musi on produkować większą ilość mleka, aby zaspokoić potrzeby niemowlęcia. Zdarza się jednak, że karmienie



To ważne

Po cesarskim cięciu mogą wystąpić pewne niedogodności związane z samym zabiegiem. Powrót do formy po operacji trwa zazwyczaj nieco dłużej niż po porodzie naturalnym. Ponadto działanie znieczulenia i dyskomfort spowodowany samym zabiegiem na pewien czas może wyłączyć u mamy samodzielność. Niekiedy długie przebywanie w pozycji leżącej na oddziale patologii ciąży przed zabiegiem może spowodować osłabienie mięśni, a w efekcie mama ma mniej siły, by zajmować się dzieckiem. Mogą też wystąpić obfite krwawienia, pojawia się zwiększone ryzyko infekcji, a lekarz może zalecić przyjmowanie leków przeciwbólowych. Warto jednak pamiętać, że mimo tych trudności karmienie piersią jest możliwe.

piersią nie przychodzi łatwo. Wtedy warto skonsultować się z położną lub doradcą laktacyjnym. Specjalista wytłumaczy, jak prawidłowo przystawiać dziecko do piersi, w jaki sposób stymulować laktację, jak wybrać odpowiednią technikę oraz pozycję i co robić w przypadku napotkania problemów. Może okazać się, że dodatkowe stymulowanie laktacji przy pomocy laktatora będzie pomocne, jednak nie jest to jedyna możliwość.

Gdy karmienie piersią nie jest możliwe

Czasem zdarza się, że mimo dobrych chęci i wsparcia specjalisty kontynuowanie karmienia piersią jest utrudnione lub wręcz niemożliwe. Jeśli trudności w laktacji nie uda się pokonać, rodzice nadal mogą skutecznie wspierać rozwój

niemowlęcia. W takiej sytuacji z pomocą pediatry powinni wybrać mleko następne dostosowane do potrzeb dziecka urodzone drogą cięcia cesarskiego. Warto wybrać mleko następne, które będzie inspirowane składnikami naturalnie występującymi w mleku mamy. Zgodnie z przepisami prawa produkt

Pamiętaj

Właściwe nastawienie, pozytywne podejście i zachowanie spokoju mają duży wpływ na przebieg laktacji, dlatego jeśli mama ma jakiegokolwiek wątpliwości, może i powinna skorzystać z pomocy ekspertów.

Ciekawostka

W jelitach w czasie życia płodowego i w pierwszych latach po narodzinach dziecka kształtuje się mikrobiota jelitowa², czyli ogół mikroorganizmów, które tworzą złożony ekosystem. Kształtowanie mikrobioty jelitowej jest wieloletowym procesem, który zachodzi najintensywniej w ciągu pierwszych 3 lat życia. Bifidobakterie należą do jednego z pierwszych pożądanych rodzajów bakterii kolonizujących jelita noworodka. Są również dominującym rodzajem bakterii w jelitach niemowląt karmionych piersią³.

ten powinien zawierać witaminy A, C, D, cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, jod dla prawidłowego rozwoju poznawczego, wapń i magnez dla mocnych kości czy omega 3 (DHA i ALA) dla rozwoju mózgu. Warto także zwrócić uwagę na obecność innych składników, które nie są wymagane przez regulacje prawne, a mogą przynieść wiele korzyści – jednym z nich są bakterie z rodzaju Bifidobacterium (B. breve M-16V).

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziec-

ka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. West CE et al. (2015) J Allergy Clin Immunol 135:3-13.
2. Yatsunenkov T, Rey FE, Manary MJ, Trehan I, Dominguez-Bello MG, Contreras M, et al. Human gut microbiome viewed across age and geography. Nature. 2012;486:222-7.
3. Harmsen HJ, Wildeboer-Veloo AC, Raangs GC, Wagendorp AA, Klijn N, Bindels JG, et al. Analysis of intestinal flora development in breast-fed and formula-fed infants by using molecular identification and detection methods. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2000;30:61-7.
4. World Health Organization. UNICEF Baby-friendly Hospital Initiative: Revised, Updated and Expanded for Integrated Care, 2009.



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. MILKLAB, milklab.pl



Lionelo Fidi Free Simple. To nowoczesny laktator dwufazowy, który pozwala na pobieranie pokarmu bez użycia rąk. 9 poziomów intensywności zarówno dla trybu masażu, jak i odciągania umożliwia pełną personalizację. W zestawie znajdują się lejki w aż 3 wielkościach, które gwarantują idealne dopasowanie rozmiaru. 199,99 zł, LIONELO, lionelo.pl



Woreczki do sterylizacji w kuchence mikrofalowej. Dbalność o higienę w 1. roku życia niemowlęcia jest priorytetem wielu mam. Butelki, smoczki, łyżeczki oraz części laktatora wystarczy zalać wodą i wstawić do „mikrofalni” na ok. 1,5 min. Jeden woreczek wystarcza na 20 sterylizacji. W opakowaniu zbiorczym jest 5 woreczków. Ok. 22,95 zł, SIMED PPH, simed.pl



Minky. Komplet, poduszka i koc. Bardzo miły, dwustronny, lekki, przewiewny kocyk dziecięcy, idealny na okres przejściowy wiosno-jesienno. Wykonany z najwyższej jakości atestowanych materiałów: z jednej strony mięciutka bawełna, natomiast druga strona to bajecznie miękka i oryginalna dzianina Minky oraz środek kocyka wypełniony 0,6 cm antyalergiczną włókniną. SUPERMAMI, supermami.pl



Baby Brezza - Formula Pro Advanced. Przetłomowy ekspres do mleka modyfikowanego, przygotowuje butelkę w idealnej temperaturze w kilkanaście sekund. Automatycznie dozuje wodę, mleko modyfikowane i miesza do osiągnięcia idealnej konsystencji – bez pęcherzyków powietrza i grudek. 1 690 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Butelki na mleko matki 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

babybrezza®

we make parenting easier



Zapomnij
o ręcznym
myciu butelek!

bottle washer pro®

- Automatycznie myje, sterylizuje i suszy butelki i akcesoria
- Eliminuje 99.9% drobnoustrojów za pomocą pary, następnie suszy powietrzem przefiltrowanym przez filtr HEPA
- Duża pojemność: mieści do 4 butelek, części laktatora i inne akcesoria
- Posiada 6 trybów czyszczenia
- Przyjazny dla środowiska: zużywa o 50% mniej wody niż mycie ręczne

REKLAMA

Dowiedz się więcej na
www.babybrezza.pl



Znajdź nas na Instagramie
 @babybrezza_polska



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 naszym regionie.
**RÓWNIEŻ ON-LINE
W CAŁEJ POLSCE.**
www.milklab.pl

Sklep internetowy
www.milklab.pl



Jesteśmy firmą współpracującą z bankami mleka, szpitalami i położnymi. Zaopatrujemy placówki medyczne w niezbędne artykuły, takie jak butelki, smoczki oraz laktatory. Jesteśmy przedstawicielem marki Ameda w Polsce. Współpracujemy również z marką Sterifeed, która produkuje bezpieczne butelki do karmienia oraz przechowywania i mrożenia mleka matki.



WORECZKI DO PRZECHOWYWANIA POKARMU

pojemne, wykonane z bezpiecznych materiałów woreczki do przechowywania i mrożenia mleka kobiecego



NAKŁADKI I OSŁONKI

dla komfortowego karmienia piersią



SMOCZKI

bezlaksowe, bezpieczne smoczki do karmienia niemowląt, również w opcji wcześniak



POJEMNIKI NA SIARĘ

bezpieczne i wygodne zbieranie oraz przechowywanie siary

Rabat 10%
na kod: **ABCMAMA**

www.milklab.pl | milklab@danlab.pl
tel. 532 660 222

Nie zmarnuj żadnej kropli pokarmu!
Nasze butelki świetnie nadają się nie tylko do karmienia, ale również mrożenia oraz przechowywania mleka w lodówce, dzięki czemu możesz zapewnić maluszkowi to co dla niego najlepsze!

Laktator

Kryzysowy pomocnik



Dla niejednej mamy laktator jest to jeden z najbardziej potrzebnych sprzętów, który może nie tylko przynieść ulgę w czasie nawału czy zastoju pokarmu, ale też przyda się, gdy będziesz potrzebowała wyjść z domu na dłużej bez dziecka.

Pomocze ci też pobudzić laktację, jeśli Wasz maluszek będzie miał problemy z prawidłowym ssaniem.

Aby uniknąć nerwowego przeszukiwania sklepowych półek, warto już dziś dowiedzieć się, na co zwracać uwagę przy wyborze laktatora.

CZĘŚCI ZAMIENNE

Przed zakupem warto sprawdzić, czy w sklepach dostępne są części zamienne, które z czasem mogą się zużyć, np. osłonki, zaworki. Ich łatwa dostępność warunkuje bezproblemowe korzystanie z laktatora. Zorientuj się też, gdzie i w jakich cenach można je szybko dokupić. Renomowani producenci niekiedy dołączają do swych produktów zapasowe części, co jest niewątpliwą ich zaletą.

POJEMNIK NA POKARM

Niektóre z laktatorów dostępnych na rynku można połączyć z pojemnikiem na pokarm, w którym będzie się go potem przechowywać. Warto zastanowić się też nad modelem, do którego pasować będzie butelka (najlepiej tego samego producenta) – to rozwiązanie niezwykle praktyczne, pozwala uniknąć ciągłego przelewania odciągniętego pokarmu.

W takim wypadku osoba, która zostaje z maluszkiem pod nieobecność mamy, musi jedynie nałożyć smoczek na butelkę i podać bobasowi.

SPOSÓB CZYSZCZENIA

W przypadku laktatora to niezwykle ważna kwestia, ponieważ niezachowanie czystości i higieny może przyczynić się do rozwoju niebezpiecznych bakterii, które z laktatora bez trudu mogą przedostać się do odciągniętego pokarmu. Wszystkie części urządzenia, które mają styczność z mlekiem, powinny być łatwe do demontażu, wystarczająco duże, by bez problemu je umyć szczoteczką. Powinny też być odporne na działanie wysokich temperatur, bo bezwzględnie trzeba je wyparzać we wrzątku lub sterylizować w urządzeniach do tego przeznaczonych.

WAGA

Ciężar laktatora w znaczny sposób wpływa na łatwość jego obsługi. Model, który dużo waży, nawet jeśli jest najbardziej zaawansowany technologicznie, będzie bardzo nieporęczny, niepraktyczny. Dobre urządzenie powinno być na tyle lekkie, by można je bez problemu obsługiwać jedną ręką.

PRZEMYSŁ ZAKUP

Najlepiej byłoby kupić laktator jeszcze przed rozwiązaniem. Jednak może być to spory wydatek (szczególnie jeśli myślisz o laktatorze elektrycznym), który niekoniecznie może się przydać mamie. Nie każda bowiem skazana jest na problemy laktacyjne, niektóre kobiety z pomocą doradcy laktacyjnego potrafią ręcznie odciągnąć pokarm, np. w razie nawału. Przed porodem trudno jest też dobrać odpowiednie urządzenie – nie wiadomo, w jakich sytuacjach będzie ono wykorzystywane i jakie cechy powinno mieć.

NIE ZWLEKAJ Z WYBOREM

Z drugiej strony brak laktatora w sytuacji kryzysowej (np. w razie nawału czy zastoju) może okazać się dużym problemem dla cierpiącej, niewprawionej mamy. Nerwowe, pochopne zakupy mogą okazać się nietrafioną inwestycją, a nabyty w ten sposób laktator – bezużytecznym gadżetem. Sprawdź dostępność i lokalizację. Dobrze jest przed porodem przeanalizować modele dostępne na rynku i sklepy lub apteki w najbliższej okolicy, by w razie potrzeby bez trudu kupić jeden z wcześniej wybranych.

ZAPYTAJ SPECJALISTĘ

W wyborze może pomóc doradca laktacyjny lub wypróbowanie laktatorów dostępnych na oddziale położniczym, na którym mama będzie przebywać z maluszkiem zaraz po porodzie.

Tekst: Redakcja „Dobrej Mamy”

Jako firma z 30-letnim doświadczeniem w produkcji laktatorów oraz zaufany partner farmaceutyczny, zawsze stawiamy na jakość i bezpieczeństwo naszych produktów.

DO NABYCIA W APTEKACH!

oraz e-sklepie www.simed.pl/sklep

0%
BPA*

NOWOŚĆ!



Laktator elektryczny Lakta NUMI

- 4 fazy pracy
- 9 poziomów mocy
- Obsługa za pomocą panelu LCD
- Wbudowany akumulator
- Gwarancja 24 m-ce



Laktator Lakta ZOE –
z wbudowanym akumulatorem,
2 fazy pracy, 5 poz. mocy,
elastyczny lejek silikonowy.

Laktator Lakta MILA – wyróżniony
w plebiscycie „Złoty Brzuszek” (w zestawie
adapter do butelki szerokootworowej)
Wyrób medyczny.

Laktator Lakta PLUS –
„Niezwyczajnie skuteczny dzięki
dużej sile ssania”
Wyrób medyczny.

Rola probiotyków

w rozwoju dziecka

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

Czy zamiast przyjmowania probiotyków, można spożywać jogurty lub kefiry?

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

Czy są na rynku probiotyki dedykowane dzieciom urodzonym drogą cesarskiego cięcia?

Czytając opakowania produktów znajdujących się na rynku pomyślelibyśmy, że

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

Czy probiotyki mogą pomóc na kolkowy brzusek?

Niestety problem kolki niemowlęcej jest tematem bardzo złożonym, ponieważ wynika ona z niedojrzałości zarów-

no układu pokarmowego, jak i nerwowego. Brzuszek nie radzi sobie jeszcze z trawieniem zbyt dobrze, a nadwrażliwy układ nerwowy manifestuje to w sposób spędzający sen z powiek każdego rodzica – nieutulonym płaczem! Nie ma jednego skutecznego rozwiązania, ale można łagodzić objawy kolki masażami, ciepłymi okładami na brzusek albo przyjmowaniem probiotyków. Powinniśmy poszukiwać produktów, które zawierają *Bifidobacterie*, ponieważ to właśnie ten rodzaj bakterii wspomaga trawienie laktozy, m.in. odpowiedzialnej za brzuszko- we problemy. Stosowanie probiotyków u dzieci jest w wielu przypadkach wskazane. Coraz więcej badań naukowych ukazuje ich ogromną korzyść w przebiegu terapii różnych stanów dziecka. Należy natomiast pamiętać, że efekt kliniczny zależy przede wszystkim od prawidłowo dobranej terapii, odpowiednimi probiotykami, które mają swoje działanie potwierdzone badaniami klinicznymi. Wybieraj świadomie! Dla dobra swojego dziecka!



Pierwszy
przyjaciel
Twojego
maluszka



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



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



Kolka niemowlęca

Kolka niemowlęca to temat stary jak świat, który pomimo postępu cywilizacyjnego – a może przez niego? – nadal stanowi wyzwanie dla rodziców i pediatrów.

dr n. med. Aleksandra Piotrowska
specjalista w dziedzinie pediatrii
w Centrum Medycznym CMP



Co to jest ta kolka? Z medycznego punktu widzenia kolka niemowlęca (ang. infant colic), zwana także kolką jelitową, należy do grupy czynnościowych zaburzeń przewodu pokarmowego. Dotyczyć może zarówno dzieci karmionych naturalnie jak i sztucznie, niezależnie od płci czy statusu socjoekonomicznego. Najnowsza definicja kolki przedstawiona została w tzw.: Kryteriach Rzymskich IV opublikowanych w maju 2016 roku. Aby rozpoznać kolkę muszą być spełnione wszystkie poniższe kryte-

ria rozpoznania:

1. Objawy pojawiają się i ustępują u dziecka w wieku poniżej 5. miesięcy.
 2. Nawracające i długo trwające napady płaczu, grymaszenia lub drażliwości dziecka, rozpoczynające się bez uchwytnej przyczyny, którym nie można zapobiec i które są trudne do ukojenia.
 3. Prawidłowy rozwój i wzrastanie dziecka, brak gorączki lub innych chorób.
- Pozwolę sobie na krótki komentarz powyższych kryteriów.

Ad 1. Z obserwacji wynika, że najczęściej objawy kolki pojawiają się po 3. tygodniu życia dziecka, ich apogeum przypada na 6-9 tydzień, a w większości przypadków ustępują one przed ukończeniem 6. miesiąca życia.

Ad. 2. Do najczęstszych objawów zgłaszanych przez rodziców należy: płacz dziecka, rozdrażnienie lub grymaszenie dziecka; podkurczanie nóżek, napinanie brzuszka, postękiwanie i prężenie całego ciała. Napady płaczu czy niepokoju dziecka pojawiają się nagle, nie wiado-



ADOBE STOCK

test, który można wykonać, aby potwierdzić kolkę u danego dziecka. Rozpoznanie stawia lekarz na podstawie zgłaszanych dolegliwości i po wykluczeniu innych przyczyn, które mogłyby powodować takie właśnie objawy.

W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH RODZICE ZGŁASZAJĄ SIĘ DO LEKARZA W SPRAWIE KOLKI?

Z mojego doświadczenia najczęstszy scenariusz jest następujący: Rodzice przez okres ciąży wyczekują narodzin swojego upragnionego dziecka (często pierwszego). Przygotowują się do porodu i na przyjęcie nowego członka rodziny w domu. Mniej lub bardziej świadomie kreślą w myślach plany, tworząc czasami nierealny i idealistyczny obraz przyszłości. Jest to najczęściej wizja zadowolonych i dumnych rodziców skupionych przy kolorowym łóżeczku, w którym leży uśmiechnięty od ucha do ucha bobas, który grzecznie bawi się grzechotką.

I wreszcie noworodek pojawia się na świecie! Jest jak aniołek – śpi, zjada, można się do niego poprzytulać i znowu śpi. A potem nagle, w 3. – 4. tygodniu życia, nie wiadomo dlaczego – bo przecież nic się nie zmieniło, dziecko zaczyna coraz częściej płakać i marudzić. Zachowanie dziecka jest dla rodziców niejasne.

Nie udaje się go łatwo uspokoić, ani stosując znane rodzicom sposoby, ani w żaden inny sposób. Opiekunowie zaczynają czuć się bezradni. Pojawia się frustracja, niepokój oraz brak zrozumienia zaistniałej sytuacji. W niektórych rodzicach pojawia się ponadto poczucie winy: „nie umiem dobrze opiekować się swoim dzieckiem”, „nie jestem dobrą matką”. Pojawiają się kolejne pytania i wątpliwości: „co ja źle robię?”, „dlaczego moje dziecko płacze?”, „czy coś go boli?”, „co jest z nim nie tak?”, „inne dzieci tak nie płaczą”, itp. Dodatkowo, do tego psychicznego dyskomfortu dołącza się fizyczne zmęczenie i brak snu. I wtedy najczęściej rodzice trafiają do lekarza pediatry, szukając pomocy i odpowiedzi na swoje rozliczne wątpliwości.

JAK JA POSTRZEGAM ROLĘ PEDIATRY W TAKIEJ SYTUACJI?

Moim zdaniem podstawową rolę lekarza jest wysłuchanie rodziców, ich obaw i wątpliwości.

Następnie lekarz powinien wykluczyć inne niż kolka niemowlęcia przyczyny płaczu i niepokoju dziecka (najczęściej będzie to alergia na białka mleka krowiego – BMK, zakażenie układu moczowego czy wada anatomiczna p. pokarmowego). Czasami wymaga to wykonania badań laboratoryjnych czy obrazowych, a czasami zlecenia konsultacji specjalistycznej. Kiedy indziej konieczne może być wdrożenie modyfikacji dietetycznych. Najczęściej jednak na podstawie dokładnie zebranego wywiadu na temat: przebiegu ciąży, porodu i objawów aktualnych oraz na podstawie szczegółowego badania fizykalnego z uwzględnieniem pomiaru masy ciała i obwodu głowy (nanieść wyniki na siatki centylowe) udaje się postawić rozpoznanie – kolka niemowlęcia.

I wtedy zadaniem lekarza jest uspokojenie rodziców i wytłumaczenie im co się

Kolka niemowlęca nie jest bowiem chorobą, ale wariantem rozwojowym. Samoistnie ustępuje wraz z wiekiem dziecka i nie pozostawia żadnych szkód zdrowotnych.

dzieje i co ich czeka. Kolka niemowlęca nie jest bowiem chorobą, ale wariantem rozwojowym. Samoistnie ustępuje wraz z wiekiem dziecka i nie pozostawia żadnych szkód zdrowotnych. Kluczową rolę lekarza jest wytłumaczenie rodzicom, że

dziecko jest zdrowe i nie wymaga żadnego konkretnego leczenia. Należy wyjaśnić rodzicom, że przyczyna kolki nie jest w pełni poznana, ale naukowcy są zgodni co do tego, że nie jest ona poważnym schorzeniem. Przypuszcza się, że objawy kolki wynikają z: niedojrzałości czynnościowej i neurohormonalnej przewodu pokarmowego nowo narodzonego dziecka. Sugeruje się także związek kolki z zaburzeniami składu mikroflory jelitowej.

Coraz więcej mówi się o kolce niemowlęcej w kontekście zaburzonego funkcjonowania rodziny i trudnej relacji emocjonalnej pomiędzy matką a dzieckiem. Zaś bezpośrednią i najczęstszą przyczyną dyskomfortu dziecka jest prawdopodobnie nadmiar gazów nagromadzonych w jelitach.

mo dlaczego i są trudne do opanowania znanymi rodzicom sposobami. Niektóre dzieci nie chcą wtedy jeść, odrzucają pierś czy butelkę, a niektóre wręcz przeciwnie chciałyby cały czas ssać pierś czy smoczek.

W najnowszej definicji zrezygnowano z arbitralnych wymagań co do długości trwania płaczu i częstości jego występowania (tzw. „reguła trzech Wessela”). Ad. 3. Rozpoznanie kolki jest tzw. rozpoznaniem z wykluczenia. Oznacza to, że nie istnieje jakieś konkretne badanie czy

W takiej sytuacji lekarz powinien uspokoić rodziców oraz pomóc im w akceptacji objawów występujących u dziecka.

W codziennym życiu porada lekarska często kończy się propozycją zastosowania pewnych preparatów czy technik relaksacyjnych. Rodzice wychodzą wtedy z gabinetu z poczuciem sprawczości i z nadzieją, że wreszcie coś będą mogli zrobić. Do leków zaliczyłabym tutaj: simetikon, enzym laktaza czy herbatki ziołowe lub leki homeopatyczne. Żadna z tych metod nie jest jednak rekomendowana do rutynowego stosowania w kolce niemowlęcej, ponieważ nie ma wiarygodnych badań potwierdzających jej skuteczność.

Jedynie stosowanie probiotyku *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 oraz hydrolizatów białek mleka jest poparte pewnymi dowodami naukowymi na ich skuteczność, ale tylko w ściśle określonych sytuacjach klinicznych. I tak u dzieci karmionych piersią można na próbę podać wyżej wymieniony probiotyk i po 1–2 tygodniach ocenić, czy dla konkretnego dziecka jego stosowanie przynosi wymierne korzyści kliniczne. Jeżeli zaś chodzi o dzieci karmione sztucznie, te u których na podstawie wywiadu i badania można podejrzewać alergię na BMK – można na próbę zastosować hydrolizaty białek mleka krowiego o wysokim stopniu

hydrolizy. Wtedy lekarz szczegółowo omówi zasady eliminacji z diety BMK, a następnie prowokacji, w celu postawienia ostatecznego rozpoznania.

Reasumując. Drodzy rodzice!

W momencie kiedy stajecie się rodzicami, rozpoczyna się Wasza wielka przygoda, która nazywa się rodzicielstwem. Napotkacie na niej wiele sytuacji, które Was będą cieszyć i radować, ale

też takich, które mogą być trudne i wymagać różnorodnych działań. Jestem jednak przekonana, że każdy rodzic umie być dla swojego dziecka najlepszym opiekunem. Te

wzloty i upadki są konieczne, aby się lepiej poznać i zrozumieć. Kolka niemowlęca może być taką pierwszą „trudną” przygodą na drodze Waszego rodzicielstwa. Pamiętajcie jednak, po wykluczeniu chorób, które wymagają leczenia, gdy pada rozpoznanie kolki niemowlęca – należy się uspokoić! Można spróbować różnych technik „walki z kolką”, zarówno tych klasycznych (leki wymienione powyżej, zmiana techniki lub pozycji karmienia) jak i tych mniej akademickich (masaże, kąpiele, muzyka relaksa-

cyjna, noszenie dziecka w chuście, odpoczynek i relaks dla mamy). Inspiracje można czerpać od lekarzy, położnych, ale także od rodzin, które już z tym „problemem” się spotkały.

Natomiast sam fakt, że wiecie już iż kolka to nie choroba, że jest tylko okresem przejściowym i zawsze się dobrze kończy – daje

Wam pewność, że nic złego się z dzieckiem nie dzieje, a Wy jesteście dla niego dobrymi rodzicami.

Drogie Mamy! Słuchajcie swojej matczynej intuicji, Wasze dziecko nie umie mówić, ale poprzez płacz na pewno chce Wam coś za-

komunikować. Dbajcie też o siebie, szukajcie wsparcia i nie wstydźcie się prosić o pomoc, gdy jesteście zmęczone, czy czujecie, że dopada Was depresja.

Drodzy Tatusiowie! Pomagajcie i wspierajcie Mamę! Zajmijcie się dzieckiem, by ona mogła się wyspać lub pójść pogadać z koleżanką. Zróbcie jej herbatę i przytulcie jak płacze, bo już nie ma siły i czuje się bezsilna. Razem na pewno przetrwacie te kilka trudnych tygodni. Życzę Wam dużo siły i radości!

Każdy rodzic umie być dla swojego dziecka najlepszym opiekunem. Te wzloty i upadki są konieczne, aby się lepiej poznać i zrozumieć.





17 lat na rynku. Ponad MILION sprzedanych produktów!



REKLAMA



STANDARD
100



IW 00141
Łukasiewicz-LIT



Made with organic materials
Certified by Control Union
CU1007675

Zaufaj certyfikatom i doświadczeniu!



www.motherhood.pl

Wyprodukowano
w POLSCE

Pielęgnacja skóry maluszka

O czym warto pamiętać?

lekarz Bogumiła Górczewska
instagram
@dr.obesitolog



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

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

PIELĘGNACJA KIKUTA PĘPOWINY

Rekomendacje dotyczące pielęgnacji kikuta pępowiny są różne w krajach Europy. W Polsce zaleca się zaciśnięcie pępowiny po ustaniu jej tętnienia i odcięcie sterylnymi nożyczkami (minimum 60 sekund, o ile pozwala na to stan ogólny noworodka). Ze względu na to, że kikut pępowiny jest u noworodka miejscem najbardziej nara-

żonym na infekcje, powinien być poddany szczególnej pielęgnacji. Raz na dobę należy się oczyścić go zwilżonym w wodzie czystym gazikiem i osuszyć. Stosowanie alkoholu oraz barwników odkażających nie jest zalecane. W krajach rozwijających się, z wysokim wskaźnikiem śmiertelności niemowląt, zaleca się stosowanie miejscowych środków odkażających, np. chlorheksydyny. Kikut pępowiny może być źródłem zakażenia, a nawet przyczyną posocznicy. Bardzo ważna jest obserwacja tej okolicy przez matkę. W przypadku pokrwawienia, śluzowej wydzieliny, wskazany jest kontakt z lekarzem. Pie-

luszka u dziecka powinna być zakładana w taki sposób, aby nie drażnić kikuta, co zapewnia dostęp powietrza do gojącego się pępka. Do czasu kikuta pępowiny, podczas kąpieli nie zaleca się zamaczania tej okolicy. Według WHO zaleca się, aby opóźnienie pierwszej kąpieli wynosiło co najmniej 6 godzin od narodzin dziecka. Jak wiadomo dziecko rodzi się pokryte mazią płodową, która składa się z białek, tłuszczu i wody, złuszczonego naskórka włosków meszku płodowego, a także wydzieliny komórek owodni. W macicy maź chroni płód przed działaniem wód płodowych. Ponadto maź



Temperatura wody do kąpieli powinna wynosić 37-37,5°C i nie powinna trwać dłużej niż 10 minut. Wanienkę należy napełnić do linii bioder dziecka.



WaterWipes BIO. Chusteczki nawilżane dla noworodków i niemowląt, 60 szt. WaterWipes to produkt o prostym składzie, wolny od sztucznych zapachów i syntetycznych substancji przedłużających trwałość. Zawierają tylko dwa składniki – 99,9% wody i kroplę ekstraktu z pestek grejpfruta. Bezpieczne dla osób z AZS, łuszczycą, egzemą i innymi problemami skórnymi. WATERWIPES, waterwipes.pl

Latopic. Kojący i wygładzający aktywny krem do twarzy i ciała, przeznaczony dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Zawiera unikalny kompleks supernatant bariery® – metabolity przebadanych klinicznie szczepów probiotycznych *Lactobacillus* sp., które działają przeciwdrobnoustrojowo na bakterie wywołujące stany zapalne u osób ze skórą atopową. Działa kojąco, wygładzająco i długotrwanie natłuszczająco. IBSS BIOMED S.A., biomed.pl



cierać skóry dziecka, a jedynie delikatnie polewać ciało wodą, przy stabilizacji głowy dziecka.

Przez 9 miesięcy płód znajduje się w środowisku wodnym, którego jest pozbawiony po narodzinach. W pierwszym dniu życia stopień nawilżenia skóry noworodka gwałtownie spada

i odbudowuje się przez następne dwa tygodnie. W tym czasie skóra ulega złuszczeniu, szczególnie w okolicy dłoni, stóp, nadgarstków i kostek. Jest to fizjologiczne zjawisko i nie powinno powodować obaw ze strony rodziców.

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

Przebadanymi, bezpiecznymi i skutecznymi preparatami do pielęgnacji skóry noworodków i niemowląt są odpowiednio dobrane emolienty. Do dyspozycji mamy ich różne formułacje - kremy, lotiony, maści, lipokremy, ale także preparaty do kąpieli. Jeśli wybieramy emolient dla dziecka należy zwrócić uwagę na jego skład - odradza się stosowania produktów z glikolem propylenowym, gdyż może on wywoływać podrażnienia u dzieci <2 lat. Ponad-

to emolient powinien być pozbawiony białkowych alergenów i haptentów, a także należy unikać produktów z wyściągami z orzeszków ziemnych, gdyż zwiększa on ryzyko uczulenia i alergii. Ze względu na drażniące działanie moczu i kału, okolica pieluszkowa jest szczególnie narażona na występowanie

stanu zapalnego nazywanego odpieluszkowym zapaleniem skóry.

Dodatkowo nieodpowiednia pielęgnacja może być przyczyną infekcji. Pielucha powinna być zmieniana maksymalnie co 2-3 godziny, po każdym oddaniu moczu

Przebadanymi, bezpiecznymi i skutecznymi preparatami do pielęgnacji skóry noworodków i niemowląt są odpowiednio dobrane emolienty.

i stolca. U noworodków i małych niemowląt zaleca się ograniczenie stosowania chusteczek nawilżanych na rzecz stosowania bieżącej wody i łagodnych środków myjących lub wacików nasączonych wodą. Po oczyszczeniu skóry należy dokładnie osuszyć, zalecane jest także „wietrzenie” okolicy pieluszkowej. W celu zabezpieczenia skóry przed podrażnieniem po każdej zmianie pieluchy należy natłuszczyć skórę maścią. Nie zaleca się profilaktycznego stosowania preparatów z tlenkiem cynku - większość z tych preparatów ma dość dużą gęstość i szczelnie przylega do posmarowanej skóry, przez co paradoksalnie może zwiększać ryzyko infekcji. Aktualnie w trakcie pory letniej ważne jest stosowanie filtrów SPF co najmniej 30, co zabezpieczy skórę dziecka przed promieniami słonecznymi. Najważniejsze, żeby nakładać krem 20 minut przed wyjściem na powietrze.

płodowa chroni przed drobnoustrojami oraz ma działanie przeciwutleniające. Stąd maź płodowa powinna być utrzymana na skórze noworodka tak długo, jak tylko jest to możliwe, a odpowiednio prowadzona, delikatna kąpiel nie powoduje znaczącego jej uszkodzenia. Temperatura wody do kąpieli powinna wynosić 37-37,5°C i nie powinna trwać dłużej niż 10 minut. Wanienkę należy napełnić do linii bioder dziecka (ok. 5 cm). W przypadku noworodków i małych niemowląt kąpiel nie musi odbywać się codziennie - zaleca się, aby była ona wykonywana 2-3 razy w tygodniu. W czasie kąpieli nie należy po-

Pierwsza kąpiel

Niedoświadczeni rodzice mogą czuć wielkie obawy przed wykonywaniem kąpieli. Dzięki znajomości kilku podstawowych zasad każda mama i każdy tata mają szansę stać się wysoce kompetentnymi specjalistami od kąpieli swojego dziecka.

MIEJSCE KĄPIELI

Kąpiel powinna przebiegać etapowo (mycie, suszenie, pielęgnacja), a ustawienie wanienki i przewijaka powinno zapewniać sprawne i bezkolizyjne wykonywanie czynności.

TECHNIKI KĄPIELOWE

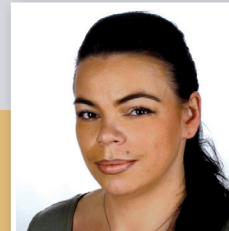
Twarzyczkę dziecka delikatnie obmywamy nawilżonymi wacikami, nie używając mydła. Miskę lub wanienkę napełniamy niewielką ilością wody, do wysokości ok. 5 cm. Głowę dziecka opieramy na przegubie naszej ręki i palcami tej samej ręki obejmujemy małe dziecko pod paszkę. Zanurzając malucha w wodzie, dla bezpieczeństwa, zawsze podtrzymujemy miednicę, obejmując za bioderko.

Dziecko spróbujemy stopniowo przyzwyczajać do kontaktu z wodą, zamaczając etapami poszczególne części ciała.

ZABAWA W KĄPIELI

Dziecko spróbujemy stopniowo przyzwyczajać do kontaktu z wodą, zamaczając etapami poszczególne części ciała. Delikatnie namydloną ręką lub myjką rozpoczynamy ruchami kolistymi masować głowę dziecka, przechodząc w stronę fałdków skórnych w okolicy szyi, a następnie w kierunku klatki piersiowej, omijając twarzyczkę małego. Spłukujemy pianę z głowy, początkowo kilkunasto-

Aleksandra Osińska
położna i arteterapeutka, założycielka Szkoły Rodzenia ABC Dobry Start w Prudniku,
autorka strony facebook.com/soslaktacja



ma kroplami wody. Pozostałe części ciała obmywamy namydloną myjką i spłukujemy. Spokojny ruch wody zapewne stworzy lepszą atmosferę do zasypiania.

WODA TO RELAKS

Ciepła woda dobrze wpływa na rozluźnienie mięśni. Kąpiel można wykorzystać jako doskonałe chwile na relaks dla naszego małego. Mydląc skórę kolistymi ruchami, pobudzamy ją do lepszego krą-



żenia i wytchnienia od stałego dotyku z podłożem w długotrwałych pozycjach. Powtarzajmy koliste ruchy opuszkami palców bardzo spokojnie na ciele dziecka, w okolicach karku, na pleckach i piętach. Dotknijmy każdy z paluszków u rączek i nóżek. Takie rozluźnienie na pewno przyniesie naszemu maluchowi polepszenie komfortu w kąpiel.

UWAGA NA PAZNOKCIE!

Jeśli płytki paznokciowe na naszych palcach wystają poza opuszki, musimy liczyć się z tym, że istnieje możliwość zadrapania skóry noworodka. To samo dotyczy biżuterii - zegarka czy pierścionków.

Z myślą o dziecku



SEYSSO Kids Penguin. Pasta do zębów dla dzieci o smaku czerwonych owoców. Pasta o pysznym owocowym smaku malin i borówek zapewnia kompleksową ochronę i pielęgnację dziecięcych zębów i dziąseł. Nanohydroksypatyt i fluor skutecznie zapobiegają powstawaniu próchnicy. Dla dzieci w wieku od 0 - 6 lat.

14,90 zł, SEYSSO, seysso.pl



Mediderm Baby, olejek na ciemieniuchę dla niemowląt, 50 ml. Pielęgnuje delikatną skórę główki niemowlęcia, u którego rozwinęła się ciemieniucha. Dzięki zawartości naturalnych składników (olejek ze słodkich migdałów, olej słonecznikowy, skwalan z oliwek, witamina E) nawilża, natłuszcza i odżywia skórę.

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

Tormentile Baby, maść na odparzenia pieluszkowe 20 g. Do pielęgnacji wrażliwej, zaczerwienionej i podrażnionej skóry okolic pieluszkowych. Tworzy naturalną barierę ochronną na skórze zabezpieczając ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Regeneruje i przywraca prawidłowy poziom nawilżenia. Zawiera wyciąg z kłącza pięciornika, który działa przeciwbakteryjnie i łagodzi. FARMINA Sp. z o.o.,
farmina.pl



nivelium

dermokosmetyki

PRO

Linia dermokosmetyków z inaktywowanym **PRO**biotykiem *Lactobacillus sp.* i prebiotykiem



dla dorosłych i dzieci
od 1. dnia życia



Balsam do twarzy i ciała

200 ml 400 ml

Szampon

150 ml

Krem na odparzenia

100 g

Krem specjalny

75 ml



odbudowuje barierę hydrolipidową skóry



pomaga przywrócić równowagę mikrobiomu



natychmiast łagodzi podrażnienia i nawilża



polecana do pielęgnacji nawet bardzo wrażliwej skóry

Przeznaczona do codziennej pielęgnacji skóry **suchej, bardzo suchej, atopowej, swędzącej oraz skłonnej do alergii i egzemy.**



Krzysztof Gałka
ekspert ds. marki
SEYSSO
seysso.pl

Higiena jamy ustnej u dzieci

Higiena jamy ustnej u dzieci to fundament ich zdrowia na całe życie. Właściwe postępowanie powinno rozpocząć się od momentu pojawienia się pierwszego ząbka. Zgodnie z najnowszymi wytycznymi Europejskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej (EAPD), już wtedy powinniśmy stosować pastę z zawartością 1000 ppm fluorku. Dla malusz-

ków od 0 do 2 lat wystarczy ilość pasty wielkości ziarnka ryżu, dla dzieci w wieku 2-6 lat – ziarnka grochu. Po przekroczeniu szóstego roku życia, zalecane jest używanie pasty o stężeniu 1450 ppm fluorku. Wybór odpowiedniej pasty to klucz do zdrowych zębów, ale równie ważna jest technika szczotkowania i regularność. Szczotkowanie zębów powinno być przeprowadzane dwa razy dziennie pod nadzorem dorosłych, aby upewnić się, że dzieci robią to dokładnie i bezpiecznie. Należy pamiętać o delikatnym masowaniu dziąseł. Regularne wizyty u dentysty, właściwie dobrana pasta i technika szczotkowania to kluczowe elementy, które każdy rodzic powinien wdrożyć, dbając o ich zdrowy uśmiech na lata.

PO KĄPIELI

Po osuszeniu skóry noworodka znajdźmy czas na masaż maleństwa. Najlepiej robić to podczas nawilżania oliwką. Delikatny masaż z pewnością pomoże rozluźnić ciało małego domownika, pełnego nowych, nieznanymi wrażeń i pomoże mu zwiększyć poczucie bezpieczeństwa w tym jeszcze nieznanym dla niego świecie. Poobserwujmy przez chwilę dziecko, jaką pozycję przyjęło dla siebie jako najlepszą. Nasze dłonie niech otulą delikatnie każdą część ciała naszego drogiego skarbu. Głaszcząc je, zapewniamy, że jesteśmy blisko. Szepczmy, mówmy, możemy cichutko nucić. Rozetrzyjmy w dłoniach oliwkę i po uspokojeniu naszego oddechu przystąpmy do ćwiczeń relaksacyjnych.

Delikatny masaż z pewnością pomoże rozluźnić ciało małego domownika.



ADOBE STOCK



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.

Pierwotne niedobory odporności u dzieci

Wczesna diagnoza szansą na normalne życie

lek. med. Monika Mach-Tomalska
Oddział Immunologii Uniwersyteckiego
Szpitala Dziecięcego w Krakowie



Kiedy układ odpornościowy nie funkcjonuje prawidłowo, nie potrafi skutecznie zwalczać zakażeń, może to oznaczać, że dziecko choruje na pierwotne niedobory odporności lub jak teraz powinniśmy mówić: wrodzone błędy odporności. Rola tego niezwyklego układu nie sprowadza się tylko do rozpoznawania i walki z patogenami, choć przez większość z nas, z tym właśnie jest kojarzona. Wczesne wykrycie choroby oraz wdrożenie odpowiedniego leczenia pozwala zmniejszyć częstość infekcji oraz zapobiec kumulującym się w czasie powikłaniom. Lista objawów ostrzegawczych pierwotnych niedoborów odporności u dzieci jest dość jasno określona i warto by każdy z nas ją znał.

Pierwotne niedobory odporności (w skrócie PNO) to stale poszerzająca się grupa schorzeń, spowodowanych nieprawidłowym funkcjonowaniem układu odpornościowego, co najczęściej oznacza upośledzoną zdolność organizmu do walki z infekcjami. Choroba zazwyczaj diagnozowana jest w wieku dziecięcym, choć zdarza się, że schorzenie zostaje rozpoznane u osoby dorosłej. Dzieje się tak dlatego,

że do zaburzenia funkcji układu odpornościowego może dojść w każdym wieku. Pierwotne niedobory odporności postrzegane były dotychczas jako choroby rzadkie, ale jest to prawda w odniesieniu do części PNO, bo niektóre są nawet ultraradkie. Szacuje się jednak, że w Polsce na pierwotne niedobory odporności choruje ok. 20 000 osób, a tylko 4000–5000 przypadków zostało do tej pory wykrytych. Część PNO prze-

biega łagodnie lub wręcz bezobjawowo, podczas gdy część z nich jest ciężkim, zagrażającym życiu schorzeniem. Co roku w naszym kraju rodzi się kilkadziesiąt dzieci z poważnymi niedoborami odporności.

JAK ROZPOZNAĆ PNO?

Niepokój rodziców powinny wzbudzić często nawracające lub trudne do leczenia infekcje m.in.: częste zakażenia



ucha lub zatok, zapalenia płuc, brak efektów działania antybiotyków, pleśniawki lub zakażenia grzybicze. Lista 10. objawów ostrzegawczych pierwotnych niedoborów odporności u dzieci jest dość jasno sprecyzowana i są to:

- 4 lub więcej nowych zapaleń ucha w ciągu roku,
- 2 lub więcej nowych zapaleń zatok w ciągu roku,
- 2 lub więcej zapaleń płuc w ciągu roku,
- brak przyrostu masy ciała lub zahamowanie prawidłowego rozwoju dziecka,
- stosowanie antybiotyków przez 2 miesiące lub dłużej z niewielkim efektem,
- uporczywe pleśniawki w jamie ustnej lub zakażenia grzybicze skóry, paznokci,

- 2 lub więcej zakażeń tkanek głębokich, zakażeń inwazyjnych (sepsa, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych),
- nawracające, głębokie ropnie skóry i innych narządów,
- konieczność stosowania antybiotyków dożylnych do leczenia zakażenia,
- PNO w wywiadzie rodzinnym.

Jeżeli z wymienionej listy objawów zaobserwujemy chociaż dwa, jest to powód do zgłoszenia się do lekarza pierwszego kontaktu, który z kolei będzie mógł skierować dziecko do specjalisty immunologa celem dalszej diagnostyki.

Apeluję jednak o rozwagę, bo nie zawsze często chorujące dziecko to dziecko z PNO. Warto zadbać o ja-

kość diety, snu, aktywność fizyczną naszych pociech. Z drugiej strony PNO możemy zdiagnozować u dziecka, które nie choruje często, ale u którego rozpoznano nietypową dla jego wieku chorobę – kiedy w badaniach laboratoryjnych występują odchylenia takie jak np. małopłytkowość, kiedy nieskuteczne jest prawidłowo zalecone i stosowane leczenie, kiedy stwierdzamy powiększone narządy: wątrobę, śledzionę, węzły chłonne. Dlatego do immunologa mogą kierować pacjenci lekarze różnych specjalności.

IM SZYBCIEJ, TYM LEPIEJ

To zasada numer jeden w przypadku PNO, które – nieleczone – może być powodem ciężkich zakażeń i poważnych zmian w organizmie, często nieodwracalnych. Pierwotne niedobory

odporności, jak większość chorób przewlekłych, wiąże się z licznymi obciążeniami, mogą pogarszać jakość życia, nie tylko samego pacjenta, ale i całej jego rodziny. Dlatego wczesne rozpoznanie i wdrożenie właściwego leczenia pozwala zapobiec

wielu powikłaniom, a dziecku daje szansę na prowadzenie życia podobnie jak rówieśnicy. Kolejną trudność polega na tym, że najczęściej choroby nie widać „gołym okiem”, a objawy mogą sugerować inne od niedoboru odporności schorzenia. Czujność rodzica czy opiekuna jest zatem pierwszym krokiem w drodze do właściwego rozpoznania.

W leczeniu największej liczby osób z pierwotnymi niedoborami odporności podstawową funkcję pełni zastępcza terapia immunoglobulinami ludzkimi.

SKUTECZNE LECZENIE

W leczeniu największej liczby osób z pierwotnymi niedoborami odporności podstawową funkcję pełni zastępcza terapia immunoglobulinami ludzkimi. Najczęściej trwa ona całe życie. Aktualnie w Polsce mamy możliwość leczenia różnymi preparatami ludzkich immunoglo-

bulin, co pozwala dopasować tę formę terapii do indywidualnych potrzeb pacjenta, jego trybu życia i modyfikować ją w odpowiedzi na zmieniające się oczekiwania. Najczęściej wybieraną opcją jest przyjmowanie leku drogą podskórną, dzięki czemu leczenie może się odbywać w domu. Produkty do terapii zastępczej immunoglobulinami pozyskuje się z osocza krwi ofiarowanego przez

zdrową osobę. Dlatego niektórzy nazywają osocze skarbem z ludzkiej krwi, takim regularnie otrzymywanym „mini przeszczepem”, darem bezcennym dla osób z PNO.

HISTORIA KAJI

Kaja ma 7 lat. Pierwotny niedobór odporności wykryto u niej wkrótce po urodzeniu. Było to łatwiejsze, bo jej starszy brat miał już zdiagnozowane PNO. Dziewczynka często się od niego zarażała i kiedy Kaja miała trzy lata, po raz pierwszy otrzymała immunoglobuliny dożylnie w szpitalu. Bardzo szybko leczenie szpitalne zmieniono na podawanie leku podskórnym w domu, co



Suplement diety Grinovita Junior, 10 saszetek. Zalecana w okresie jesienno-zimowym dla dzieci od 3. roku życia. Zawiera witaminę C i cynk dla wsparcia układu odpornościowego oraz ekstrakt z czarnego bzu, koncentraty z malin w proszku i czarnej porzeczki. GRINOVITA, zdrowit.pl



Suplement diety Tretussin® Immuno zawiera kompleks ImmunoTrioProtect™ (ITP™) - unikalną kompozycję przebadanych naukowo składników (ekstrakt z *czarnego bzu i aronii, beta-glukan, liposomalna witamina C*). Od 3 r. z. DOMOWA APTECZKA, domowaapteczka.pl

bardzo zwiększyło komfort życia Kai i jej rodziny. Obecnie całą rodziną mogą jechać na wakacje, na ferie i nie martwić się planem wizyt szpitalnych, ponieważ lek mogą podać niemal w każdych warunkach.

Szybka diagnoza i właściwe leczenie sprawiły, że dziewczynka przestała tak często chorować, a jej codzienność właściwie nie różni się od codzienności rówieśników. Co więcej, Kaja prowadzi nawet bardziej aktywne życie niż wielu z nich. Gra w siatkówkę, jeździ na rowerze i hulajnodze, opiekuje się swoją kotką Nelą, a po lekcjach rozwija zainteresowania, biorąc udział w dodatkowych zajęciach. Ma niespożytą energię, ogromną ciekawość świata oraz liczne talenty i zainteresowania, które sama pragnie rozwijać. Oczywiście infekcje zdarzają się, kilka razy w roku, tak jak u większości z nas – immunokompetentnych.

Aby historia Kai mogła stać się historią innych dzieci z pierwotnymi niedoborami odporności, wszyscy musimy być świadomi istnienia tych chorób i tego, w jak różny sposób mogą się nam zaprezentować.



Artykuł powstał w ramach kampanii edukacyjnej „Odpornością można się dzielić. Jak mogę pomóc?”. Jej celem jest zwiększenie świadomości społecznej na temat pierwotnych niedoborów odporności oraz roli osocza, jako bezcennego daru, którym większość z nas może się podzielić, a którego niedowzwanie potrzebują nie tylko chorzy z PNO. Więcej informacji: madrapieka.pl

Z myślą o odporności



FFbaby. Pierwszy przyjaciel Twojego maluszka. Probiotyk dedykowany dzieciom i niemowlętom przy antybiotykoterapii, zmianach diety i w okresach obniżonej odporności. Kompozycja bakterii kwasu mlekowego regeneruje mikrobiom, witamina C wzmacnia odporność. BIOMED, biomed.pl

Floradix żelazo dla dzieci 250 ml. Preparat zawiera dobrze przyswajalny glukoian żelaza II, witaminy z grupy B i naturalną witaminę C z aceroli. Dla dzieci od 3. roku życia. Produkt bezglutenowy. Bez alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów. Nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla vegetarian i wegan. Ma przyjemny, malinowy smak. ZIOŁOPIAST, floradix.pl



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. Alkhodair, 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

Tata przejmuje stery

Jak przetrwać z dzieckiem, kiedy na świecie pojawia się młodsze rodzeństwo?

Małgorzata Stańczyk
psycholog



Pojawienie się nowego członka rodziny na jakiś czas wywraca życie pozostałych do góry nogami. Pierwsze dni i tygodnie po narodzinach zawsze stanowią dla rodzinnego systemu wyzwanie. Każdy z jego członków musi na nowo odnaleźć swoje miejsce. Zmiana zachodzi nie tylko w zakresie obowiązków, ale i w łączących rodziców i dzieci relacjach. Gdy spodziewamy się drugiego lub kolejnego dziecka, przed tatą stoi dodatkowe zadanie – opieka nad starszym dzieckiem i domem, w czasie gdy mama i nowo narodzone maleństwo znajdują się jeszcze w szpitalu.

Jeśli mamy już dziecko, któremu właśnie rodzi się brat lub siostra, rola taty w dniu narodzin maluszka nie kończy się ani na zawiezieniu partnerki do szpitala, ani też na wspieraniu kobiety na sali porodowej. Po emocjach związanych z porodem oraz radościach i wzruszeniach, jakie niosą pierwsze chwile spędzone z nowo narodzonym potomkiem, czas na codzienne ojcowskie obowiązki. Bardzo ważne zadanie czeka tatę po powrocie do domu, gdzie wypatruje go drugie dziecko, które potrzebuje w tym czasie szczególnej opieki i wsparcia.

POMÓC ZROZUMIEĆ

Rozstanie z mamą jest zwykle dla starszego dziecka sytuacją nową i silnie stresującą. Jeśli było ono do tej pory jedynek, narodziny rodzeństwa są szczególnie ważnym momentem, rozpoczynającym nowy etap w jego życiu. Maluch, który do tej pory miał wyłączną uwagę rodziców, w chwili pojawienia się brata lub siostry czuje się zagrożony, traci poczucie bezpieczeństwa, boi się, że przestanie być ważny, kocha-

ny i wyjątkowy. Na naturalny stres, jaki niesie ze sobą nowa sytuacja, nakłada się jeszcze rozłąka z mamą. Ważne, by mimo uczucia zmęczenia czy nawet oszołomienia spowodowanego silnymi emocjami, które towarzyszyły przeżyciom związanym z porodem, poświęcić dziecku uwagę. Dobrym sposobem na oswojenie go z sytuacją będzie opowiadanie mu o wydarzeniach zwią-

zanych z narodzinami rodzeństwa: o mamie, o maluszku oraz o tym, co będzie się działo w kolejnych dniach. Okazane przez tatę ciepło, zapewne nie pierwotnego, że wciąż jest dla rodziców bardzo ważny, ma ogromne znacze-

nie. Oczywiście czasem, w którym należy przygotowywać starszą pociechę na przyjęcie rodzeństwa, jest cały okres ciąży. Im bardziej zaangażujemy się w to wcześniej, tym łatwiej będzie dziecku poradzić sobie z emocjami podczas nieobecności mamy.

ZACIEŚNIANIE WIEZI

Dużym wyzwaniem dla taty może być zastąpienie mamy na płaszczyźnie emocjonalnej. Dwu- czy trzyletnie dziecko jest jesz-



cze bardzo silnie związane z matką. Często w rytuale usypiania malucha odgrywa ona główną rolę, dlatego warto już kilka tygodni wcześniej zaangażować w to tatę. Czas spędzony sam na sam można potraktować jako doskonały moment na wzmocnienie więzi łączącej tatę z dzieckiem. Będą razem przechodzić przez bardzo istotne dla wszystkich wydarzenia w życiu całej rodziny. Wsparcie, poświęcony czas i uwaga, jakie otrzyma dziecko od taty, mają wielki wpływ na kształtowanie się ich późniejszej relacji.

POMOC MILE WIDZIANA

Należy wspomnieć o jeszcze jednej, istotnej sprawie. Jeśli są osoby, które mogą i chcą pomóc tacie w opiece nad dzieckiem, warto z takiej pomocy skorzystać. Jest ona na wagę złota, gdyż w pierwszych

dniach po narodzinach dzidziusia mama przebywająca w szpitalu również będzie potrzebowała taty maluszka, jego wsparcia organizacyjnego i emocjonalnego. Korzystając jednak z babcinej opieki, starajmy się utrzymywać z dzieckiem kontakt i znaleźć czas i dla niego. Unikajmy tego, by

obowiązek zajęcia się starszym potomkiem był tylko jedną z wielu spraw w codziennym grafiku, by nie poczuł się on odtrącony, osamotniony i nieważny. Ma to bardzo duży wpływ na pozytywne rozwiązanie kryzysu rozwojowego, spowodowanego pojawieniem się nowego członka rodziny.

Dobre przygotowanie połową sukcesu

- *W większości rodzin pierwsze skrzypce w kuchni gra mama. Nawet jeśli tata lubi gotować i na co dzień włącza się w przygotowywanie posiłków, to główny ciężar starań o to, by nikt nie chodził w domu głodny, spoczywa zwykle na mamie. Wielką pomocą w tych dniach, gdy tata zostaje z dziećmi sam na sam, mogą być przygotowane wcześniej obiady, które będą czekały w zamrażalniku na szybkie odgrzanie.*
- *Pamiętajmy, że tata, mając pod opieką dziecko, i tak będzie miał pełne ręce roboty. Nie warto więc dokładać mu na ten czas jeszcze malowania i meblowania dziecięcego pokoiku. Jeśli jednak zostały jakieś ostatnie majsterkowe szlify, można zaangażować w te prace dziecko, aby mogło ono w ten sposób przygotować się na powitanie nowego lokatora, spędzić czas z tatą i poczuć się potrzebne.*
- *Aby zapobiec nerwowym poszukiwaniom ubrań w szafie mamy, warto spakować wcześniej torbę, z którą tata będzie mógł odebrać mamę i maleństwo ze szpitala. Powinny znaleźć się w niej ubrania dla młodej mamy, ubranka dla maluszka dostosowane do pory roku, zapasowe ubranko i pieluszka na wypadek, gdyby trzeba było przebrać noworodka w drodze do domu.*
- *Jeśli starczy czasu i energii, można wspólnie z oczekującym na mamę i rodzeństwem dzieckiem wykonać powitalny transparent lub udekorować mieszkanie balonami. Starsze rodzeństwo można zaangażować w zakup prezentu powitalnego dla noworodka, można też zaplanować wcześniejsze zakupienie prezentu „od bobasa” dla starszego rodzeństwa.*



DESIGNED BY FREEPIK



Wygodny i lekki

Miejska spacerówka ułatwiająca życie rodzicom – to wygodny, lekki i łatwy do składania jedną ręką wózek, z którym możesz swobodnie udać się w dowolne miejsce. Dzięki składaniu do niewielkich rozmiarów i możliwości postawienia pionowo, po złożeniu wózek zajmuje mało miejsca i łatwo go przechowywać.
Thule Spring, 2 379 zł, THULE, thule.com



Samoskładający

Nowoczesny wygodny i elegancki samoskładający się wózek spacerowy na każdy teren. Obszerne siedzisko i długie oparcie rozkładają się do spania, wózek homologowany od urodzenia do 22 kg.
Chicco Goody XPlus, 1199 zł, CHICCO, chicco.pl



Uniwersalny

Uniwersalny wózek codzienny, który sprawdzi się zarówno podczas spacerów, jak i uprawiania aktywności fizycznej. Trzy pompowane koła (30 i 39 cm) poradzą sobie nawet na najbardziej wymagającym terenie, a dodatkowy ręczny hamulec linkowy ułatwia szybką reakcję.
Lionelo Azura, 1299,99 zł, LIONELO, lionelo.pl



Wakacyjne wyjazdy

Czas start!

Wybór odpowiedniego wózka i fotelika to ważne zadanie, przed którym stoją rodzice. Niezależnie od tego, czy planujesz długie spacery po parku, czy częste podróże samochodowe, właściwie dobrany sprzęt może znacząco wpłynąć na jakość codziennego życia z maluchem.

Kompaktowy

Samoskładający się miejski wózek spacerowy, który łączy w sobie nowoczesny design i wygodę. Innowacyjny system automatycznego składania, barierka obracana o 360 stopni i wygodna pozycja do spania ułatwią codzienne spacerki. Rączka i barierka pokryte są ekoskórą, która jest trwała, odporna na warunki atmosferyczne i łatwa do utrzymania w czystości. 890 zł, Coletto Maya Automatic, COLETTTO, coletto.pl



Rośnie wraz z dzieckiem

Fotelik samochodowy Avola I-Size łączy w sobie najwyższy poziom bezpieczeństwa i-Size (R129) z maksymalnym komfortem siedzenia dla dziecka. Przeznaczona jest dla dzieci o wzroście od 100 cm do 150 cm czyli od 4. do 12. lat.
Coletto Avola I-SIZE 100-150 cm, 479 zł, COLETTTO, coletto.pl



Komfortowy

Innowacyjny fotelik wielogrupowy z bazą obrotową i szerokim zakresem stosowania 40-150 cm. Chicco Bi-Seat to bezpieczeństwo i komfort w podróży oraz wyjątkowy design.
Chicco Bi-Seat, 1999 zł, CHICCO, chicco.pl



Obrotowy

Ten elegancki i bezpieczny fotelik został zatwierdzony zgodnie z normą R129/03 do użytku przez dzieci o wzroście 40-150 cm. Montaż tyłem do kierunku jazdy od momentu osiągnięcia przez dziecko 40 cm do ok. 105 cm, czyli od narodzin do około 4. roku życia.
Coletto Logos I-SIZE 40-150 cm, 969 zł, COLETTTO, coletto.pl



Maksymalny komfort

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



Stylowy i nowoczesny

Obszerne gondola zapewni dziecku wyjątkowy komfort, dwa okienka wentylacyjne zapewniają należyty cyrkulację. Ekskluzywności dodają miedziane akcenty i unikatowy stełaż, wyposażony w prosty system składania oraz inne mechanizmy, czyniąc wózek jeszcze bardziej niezawodnym. Belagio 2 w 1, CAMARELO, camarelo.com



Na każdy teren

Nowoczesny design, błyszczące detale oraz kolorystyka w najmłodniejszych kolorach. Zokky Nuvo sprawdzi się zarówno w wersji sportowej, jak i eleganckiej. Ciekawym dodatkiem jest mała saszetka-nerka, którą bez problemu przymocujesz do wózka, a także zestawisz z modną stylizacją. Dzięki Zokky Nuvo każdy spacer będzie wyjątkowy. Zokky Nuvo Gray, 1675 zł, ZOKKY, zokky.pl



Stylowy i elegancki

Zokky OZZ łączy w sobie minimalistyczny wygląd i funkcjonalność. Jego atutem jest wyjątkowo niska waga – wraz z gondolą waży zaledwie 13,0 kg. Ma wszystko, czego potrzebujesz w wózku dziecięcym – na każdą pogodę, na każdy teren i na każdy spacer. Zokky Ozz Gray, 1850 zł, ZOKKY, zokky.pl



Od pierwszego dnia życia

Lekki i łatwy w użyciu. Dla dzieci już od pierwszego dnia życia do osiągnięcia 13 kg masy ciała. Można go zamontować używając pasów samochodowych lub za pomocą bazy IQ base z systemem ISOFIX. Fotelik Cosmo jest zgodny z europejską normą i-Size (ECE R129/03). Fotelik Cosmo, ADAMEX, adamex.pl



Wygodny

Łatwy montaż na bazie IQ za pomocą systemu ISOFIX lub przy użyciu samochodowych pasów bezpieczeństwa. Specjalna wkładka gwarantuje prawidłowe ułożenie dziecka. Waga 3,2 kg. Fotelik samochodowy Cosmo, ANEX X AVIONAUT, anexbaby.com/pl



Dla nawet najmniejszych dzieci

Fotelik samochodowy dedykowany dla dzieci od pierwszych dni życia, aż do osiągnięcia przez nie 13 kg lub wzrostu 87 cm. Nosidełko jest zgodne z normą i-Size i pozwala na przewożenie w nim już najmniejszych dzieci – od 40 cm, do ok. 15 miesiąca życia. Nosidło ma 4 gwiazdki w ADAC. Primo Viaggio Lounge, PEG PEREGO, 8stars.com/pl



Modny i elegancki

Modny wózek dla małych podróżników, którzy powoli odkrywają świat. Klasyczne zestawienia kolorystyczne, prosta linia oraz połączenie elegancji ze sportowym stylem oraz liczne udogodnienia techniczne sprawiają, że wózek nie tylko ładnie wygląda, ale jest także funkcjonalny, wygodny, a przede wszystkim bezpieczny.
Zeo, CAMARELO, camarelo.com

Przestronna gondola czy komfortowa spacerówka zapewnią dziecku wygodę podczas snu oraz bezpieczeństwo w trakcie spaceru.

Na każdy teren

Nowy trójkołowy wózek Avi Spin od CYBEX to idealny wybór na każdy teren, niezależnie od tego, czy planujesz spacer po mieście, wycieczkę do lasu, czy poranny jogging z dzieckiem. Wyposażony w duże pompowane koła, hamulec ręczny oraz dużą budkę przeciwsłoneczną z wbudowanym wizjerem.
Avi Spin, CYBEX, cybex-online.com/pl-pl

lionelo

Bezpieczeństwo podczas każdej podróży

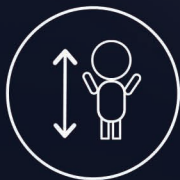
lionelo

Astrid
i-Size + Base

REKLAMA



Wysoka ochrona
podczas zderzeń



Zakres wzrostowy: 40-87 cm



Montaż za pomocą bazy
ISOFIX oraz nogi stabilizującej

ADAC

ADAC Online 05/2024
24 testowanych
fotelików dziecięcych

LIONELO
Astrid i-Size +
Astrid i-Size Base
i-Size 40-87 cm

Test



dobry (1.8)

MAMA na zakupach

Co kupić? Co powinno być warte uwagi rodziców? Co może się okazać szczególnie przydatne w opiece nad ma-luszką? Oto najciekawsze propozycje.



Kelo-Cote® Solaire SPF30

Plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn na twarzy z filtrami UVA/UVN 15 g
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



Vagical Protect

Pianka do higieny intymnej, 250 ml
Świeżość, komfort, ochrona przed infekcjami. Do codziennego stosowania w stanach zwiększonej podatności na infekcje, podrażnienia, w uczuciu swędzi 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



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



Cukierki pokrzywowe

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



Asecurin kids

Wspiera układ odpornościowy
Tabletki do ssania i rozgryzania o pysznym truskawkowym smaku. Jest to połączenie bakterii kwasu mlekowego: *L. reuteri* i *L. rhamnosus* GG z prebiotykiem oraz laktoferyną. Zawiera też wit. B₂, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych oraz wit. C, która wspiera układ odpornościowy. Już powyżej 3. r. ż.
AFLOFARM Farmacja Polska Sp. z o.o., aflowarm.com.pl



TOG 1

Bawełniany śpiworek z nogawkami
Oferuje starszym dzieciom (1,5-2,5 roku) jakość i komfort użytkowania znany z tradycyjnych śpiworek Motherhood. Uszyty z najwyższą starannością i dbałością o detal, dzięki swojemu krojowi, pozwala chodzącemu już maluchowi swobodnie się poruszać. Produkt z atestem Oeko-Tex Standard 100. Ok. 149 zł, MOTHERHOOD, motherhood.pl



Poduszka ortopedyczna dla niemowląt

Poduszka dla niemowląt została zaprojektowana tak, by zapobiegać i leczyć istniejące już zniekształcenia głowy u niemowląt, które powstały w wyniku niewłaściwego leżenia dziecka lub długotrwałego leżenia dziecka w jednej pozycji.
SUPERMAMI, supermami.pl



Odciągacz kataru dla niemowląt

Jedyny na rynku w 100% wyprodukowany w Polsce aspirator z 2. funkcjami: odciąganie za pomocą odkurzacza i za pomocą ust. Najczęściej polecany aspirator wśród farmaceutów w 2023 i 2024 r.*
*„Świat Farmacji – Produkty Roku 2023.”.
SOPELEK, sopelek.info.pl

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.
PRODUCENT: SALUS INTERNATIONAL SP. Z O.O.



Retimax

Maść ochronna z witaminą A 30 g

Przeznaczona do pielęgnacji podrażnionej i przesuszonej skóry. Dzięki wysokiej zawartości witaminy A (palmitynianu retinolu) będącej niezbędnym regulatorem odnowy komórek, wykazuje działanie regenerujące, przeciwstarzeniowe i ochronne. Pozostawia na skórze uczucie naturalnej miękkości i gładkości. Wskazana również po chemicznym usuwaniu naskórka, zabiegach laserowych, opalaniu i solarium. FARMINA Sp. z o.o., farmina.pl



Mokki

norweskie okulary przeciwsłoneczne dla dzieci w wieku 0-5 lat

Norweski design i najwyższa jakość potwierdzone są licznymi nagrodami i certyfikatami. Rekomendowane przez optometrystów, bardzo elastyczne, lekkie, wytrzymałe. Posiadają gwarantowany filtr UV400 wtopiony w szkło, w 100% bezpieczne materiały. Japoński producent soczewek: Mitsubishi. MOKKI, realshades.pl



Baby Brezza Bottle Washer Pro

Mieści do 4 butelek, części laktatora i inne akcesoria. Funkcjonalność 6 w 1. Skutecznie myje za pomocą 20 precyzyjnych dysz natryskowych, sterylizuje za pomocą pary eliminując 99,9% drobnoustrojów, a następnie suszy gorącym powietrzem przefiltrowanym przez filtr HEPA. Pożegnaj ręczne mycie butelek. 1 999 zł, BABY BREZZA, babybrezza.pl



Pharmaceris S DERMOPEDIATRIC

Emulsja ochronna dla niemowląt i dzieci na słońce SPF 50+

Polecana w celu zapewnienia wysokiej ochrony przed intensywnym nasłonecznieniem, oparzeniami słonecznymi i promieniowaniem UVA i UVB delikatnej i wrażliwej skóry ciała dzieci i niemowląt powyżej 6. miesiąca życia. PHARMACERIS, pharmaceris.com



CzuczU

Starter Malucha dla dzieci 0m+, 3m+, 6m+

Nigdy nie jest za wcześnie na wspólne odkrywanie świata. To doskonały pomysł na prezent dla rodziców maluchów: zestaw CzuczU zawiera kontrastowe książki, karty i poradnik pełen wiedzy o rozwoju niemowląt. Ilustracje dostosowano do rozwijającego się wzroku niemowląt i inspirują do wspólnych zabaw. CZUCZU, czuczuc.pl



Mila

Ekologiczne pieluszki wielorazowe

Chronią wrażliwą skórę dziecka, zmniejszając ryzyko oparzeń. Wspomagają prawidłowy rozwój stawów biodrowych. Przebadane w akredytowanym laboratorium. Pieluszki wyposażone są w warstwę PUL, dzięki której nie przeciekają. Uniwersalne, regulowane zapięcia pozwalają dopasować rozmiar do wagi i wieku malca w przedziale ok. 3-15 kg. Doskonałe na czas nauki korzystania z nocnika. Ok. 22,95 zł, SIMED PPH, simed.pl



Oillan Sun SPF50

Ochronny roll-on do twarzy i ciała

Zapewnia bardzo wysoką ochronę przed szkodliwym działaniem promieni UVA, UVB, IR i HEV, chroniąc przed oparzeniami słonecznymi, przedwczesnym starzeniem się skóry i przebarwieniami. Wygodna forma roll-onu ułatwia równomierne rozprowadzenie preparatu na skórę, a jego hipoałergiczna formuła jest bezpieczna nawet dla najbardziej wrażliwej skóry. 50 ml. OILLAN, oceanic.pl



SilConil

Żel na blizny 15 g

Leczenie każdej blizny. Skuteczny, bezpachowy i bezpieczny żel silikonowy do stosowania na blizny różnego rodzaju, w tym blizny pooperacyjne np. po zabiegu cesarskiego cięcia, niezależnie od czasu ich powstania. 25 zł, SILESIAN PHARMA, silesianpharma.pl

TO JEST WYROB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ. PRODUCENT: GOFARM SP. Z O.O. SP. K.



LifeVac

Ratuje życie dzieci i dorosłych w sytuacji zadławienia

To nieinwazyjne, przenośne urządzenie służące do ratowania życia w przypadku zadławienia, gdy standardowe metody pierwszej pomocy nie przyniosą rezultatu lub są niemożliwe do zastosowania. 412 zł, LIFEVAC, lifevac.pl

Szkoły rodzenia

Zapraszamy do współpracy!

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

wydawnictwo@grupadobrydom.pl

BIAŁYSTOK

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

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

CZECHOWICE-DZIEDZICE

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

CZĘSTOCHOWA

Szkoła Rodzenia w Miejskim Szpitalu
Zespołowym 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 Małuchy”
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@malinowerozdenie.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 „Medi3 – Mielec”
ul. Wyszyńskiego 4a/7, 39-300 Mielec
tel. 881 489 851, fundacja@medi3.pl

MILANÓWEK

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

MIŃSK MAZOWIECKI

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

NOWY SĄCZ

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

PIEKARY ŚLĄSKIE

Edukacja Przedporodowa W Ramach POZ
ul. Tarnogórska 46 A, 41-945 Piekary Śląskie
tel. 509 951 180, sonia.medispilus@gmail.com

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

PŁOCK

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

POZNAŃ

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

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

Szkoła Rodzenia Moi Mili
ul. Świebodzińska 38 lok. 1, 60-161 Poznań
tel. 501 238 125,
szkolarodzenia@moimili.online

Położna z sercem
ul. Jeżycka 13 lok. 4, 60-538 Poznań
tel. 574 091 325,
biuro@poloznazsercem.pl

Wielkopolskie Centrum Opieki Okoloporodowej
Os. Bohaterów II Wojny Światowej 33
61-386 Poznań
tel. 451 500 521,
szkolarodzenia.wcoo@wcf.com.pl

PSZCZYNA

Szkoła Rodzenia Joannitas
ul. DR. Witolda Antesa 11, 43-200 Pszczyzna
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,
nzo2_vitamedp@wp.pl

RYBNIK

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

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

RZESZÓW

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

„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

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. Jarostawia
tel. 500 483 122,
wyprawka.kurs@gmail.com

TARNOWSKIE GÓRY

Pozytywna Szkoła Rodzenia
Pozytywnie Zamotani
ul. Słomianka 40/1, 42-680 Tarnowskie Góry
tel. 726 383 766
pozytywnaszukolarodzenia@wp.pl

TARNÓW

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

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

WARSZAWA

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,
urodzieninabrodnie@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*
abcdobrejmamy.pl

Dobre adresy

Oto firmy, które WAM polecamy!

- AGS** ags92.com
- 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
- BABY BREZZA** babybrezza.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
- COLETTA** coletto.pl
- COSIBELLA** cosibella.pl
- CYBEX** cybex-online.com
- CYNKOKREM** cynkokrem.pl
- CZUCZU** czuczupl
- DERMENA** dermena-lab.com
- DOMOWA APTECZKA** domowaapteczka.pl
- EASYWALKER** easywalker.pl
- EKOPHARM** ekopharm.pl
- EMOTOPIC** emotopic.pl
- ESPIRO** espiro.pl
- FARMINA** farmina.pl
- FLORADIX** floradix.pl
- FRIDA BABY** fridababy.pl
- INCONTINOX** incontinox.pl
- INSIGHT** insightshop.pl
- ISIS PHARMA** isis-pharma.pl
- KELO-COTE** kelo-cote.pl
- KERABIONE** kerabione.pl
- KNEIPP** kneipp.com/pl

- LEK-AM SP. Z O.O.** lekamshop.pl
- LIONELO** lionelocom
- LIFEVAC** lifevac.pl
- LORIENT** ufranciszka.pl
- LOVI** lovi.pl
- MATKA WIECZNIE W BIEGU** matkawieczniewbiegu.pl
- MEDIDERM BABY** medidermbaby.pl
- MILKLAB** milklab.pl
- MINI-MAXI** mini-maxi.pl
- MOKKI** realshades.pl
- MOTHERHOOD** motherhood.pl
- NOVAMED** novamed.pl
- NUTROPHARMA** nutropharma.pl
- OCEANIC** oceanic.pl
- PHARMACERIS** pharmacistis.com
- PHYTOPHARM** phytopharm.pl
- PROLAB** prolabnaklo.pl
- RECARO** recaro-kids.pl
- REUTTER** izakpo.pl
- SAMARITÉ** samarite.eu

- SCANDINAVIAN BABY** scandinavianbaby.pl
- SEYSO** seysso.pl
- SILESIA PHARMA** silesiapharma.pl
- SIMED** simed.pl
- SOPELEK** sopelek.info.pl
- SOSUN** sosun.pl
- SUPERMAMI** supermami.pl
- SYLVECO** sylveco.pl
- THULE** thule.com
- URGO** urgocom
- URIAGE** uriage.com
- WATERWIPES** waterwipes.com/pl
- WAX** wax-sklep.pl
- WYDAJE NAM SIĘ** wydajenamsie.pl
- VAGICAL** vagical.pl
- VALENTIS** zakuptoeu
- YELLOWTIPI** yellowntipi.pl
- ZIOŁOLEK** ziololek.pl
- ZOKKY** zokky.pl

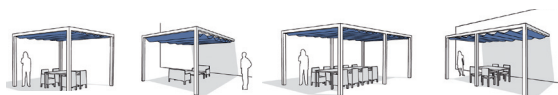
REKLAMA

ZAMÓW PERGOLE DO SAMODZIELNEGO MONTAŻU

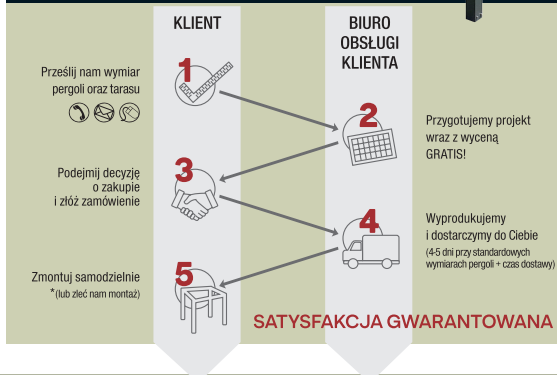
NOWOŚĆ NA RYNKU 2024

sosun

- ŁATWY MONTAŻ
- 2 LATA GWARANCJI
- POLSKA PRODUKCJA
- 1 RODZAJ ŚRUB - 1 KLUCZ
- SZYBKI CZAS REALIZACJI
- MALOWANA PROSZKOWO
- WYSOKIEJ JAKOŚCI ALUMINIUM



TWOJA WŁASNA PERGOLE W 5 KROKACH



CENA PERGOLE JUŻ OD 4391 ZŁ



ZRÓB SOBIE PREZENT!



UŻYJ KONFIGURATORA PERGOLE I ZŁÓŻ TO SAM!



WYBIERZ ODPOWIEDNIE ROLETY DO SWOJEJ PERGOLE



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.abcdobrejmamy.pl
www.dobra-mama.pl

ABC

dobrej mamy

nr 2 (39) 2024

WYDAWNICTWO DOBRY DOM

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

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

FOTOGRAFIA NA OKŁADCE
Shutterstock

ZNAJDZIESZ NAS NA:

kiosk.pl gazety.pl

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

dobrydom
www.prasaonline.pl

nexto.pl publio.pl

© Copyright by Wydawnictwo DOBRY DOM 2024. Opracowanie graficzne i merytoryczne magazynu stanowi własność Wydawcy. Kopiowanie oraz wykorzystywanie w jakikolwiek sposób materiałów bez pisemnej zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca nie odpowiada za treść reklam oraz artykułów sponsorowanych zamieszczonych w katalogu. Ceny prezentowanych produktów są uaktualnione w okresie redagowania pisma (czerwiec 2024). 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. Zaisniale 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 Wrzesława Romańczuka 6. Możesz zapoznać się z naszą Polityką prywatności, która znajduje się pod adresem www.grupadobrydom.pl/politykaprywatnosci

DENTOLiK

Żel na ząbkowanie

Bo ząbkowanie
nie musi boleć

ŁAGODZI OBJAWY ZĄBKOWANIA:

1. zaczerwienienie

2. obrzmienie

3. swędzenie

4. ból



od 2.
miesiąca
życia



Wyrób medyczny

HIALURONIAN SODU

działa przeciwzapalnie

ALOES

łagodzi podrażnienia

KSYLITOL

hamuje wzrost bakterii

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k.; Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

To jest wyrób medyczny.

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



BabyPresto

ekspres do mleka

Precyzyjne dozowanie
ilości wody

Funkcja gotowania
i dechloracji

Utrzymuje zadaną
temperaturę wody do 24 h



Ekspresowe
przygotowywanie mleka
o każdej porze!